

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ



**Ольги**  
**Мясниковой**

врач-геронтолог  
с 58-летним стажем

**ПОЛНЫЙ ГИД ПО ЗДОРОВЬЮ ДЛЯ  
ЧЕЛОВЕКА «ПОЧТЕННОГО» ВОЗРАСТА**

- БОЛЕЕ 80 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛУДКА, СЕРДЦА И МОЗГА
- МЕТОДИКИ СОХРАНЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ И АКТИВНОСТИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ
- АРТРИТЫ, ГИПЕРТОНΙΑ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ДАВЛЕНИЕ – СПОСОБЫ ЖИТЬ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, НИ В ЧЕМ СЕБЕ НЕ ОТКАЗЫВАЯ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ
- ПРОСТЫЕ ТЕХНИКИ ЗАСЫПАНИЯ БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЕКАРСТВ

**ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ «ПОРА ЛЕЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО»**



«Вы держите в руках книгу моей мамы, человека молодого в свои 92 года! Человека, который никогда не умела ни врать ни изворачиваться! Говорит правду она и своим читателям. Рассказывает о своей непростой (как и у всех!) жизни, учит как не сдаваться и любить жизнь во всех ее проявлениях и в любом возрасте! Ей веришь, потому что ее женская судьба- судьба множества женщин нашей страны. И читатель чувствует в ней «свою», не ментора, а близкого по духу человека. Я люблю свою маму и горжусь ей! Прочитайте эту книгу и вы поймёте почему!»

**АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ**

Ольга Мясникова

**Энциклопедия долголетия**  
**Ольги Мясниковой**

«ЭКСМО»

2019

УДК 613.98  
ББК 51.204.9

**Мясникова О. А.**

Энциклопедия долголетия Ольги Мясниковой /  
О. А. Мясникова — «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-103439-9

В своей книге автор собрала самые полезные сведения о том, как сохранить здоровье в пожилом возрасте: распорядок дня, правила питания, разумная и безопасная физическая активность, психологическое здоровье. Советы мудрого и талантливого врача, которая в свои 92 моет пол руками, готовит на всю семью и занимается садоводством, наверняка помогут вам обрести уверенность в своих силах, изменить жизнь в сторону здоровья и обрести долголетие.

УДК 613.98  
ББК 51.204.9

ISBN 978-5-04-103439-9

© Мясникова О. А., 2019  
© Эксмо, 2019

## Содержание

Слово доктора Мясникова о своей маме	7
От редакции	9
Вступление	10
Часть 1	12
Глава 1	12
Мою полы только руками!	12
Комплекс упражнений	14
Глава 2	33
Сохраняем интерес к жизни: радуемся рассвету и пению птиц!	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Ольга Александровна Мясникова**  
**Энциклопедия долголетия**  
**Ольги Мясниковой**  
*Полный гид по здоровью для*  
*человека «почтенного» возраста*

УДК 613.98  
ББК 51.204.9

© Мясникова О.Х., текст, 2019  
© Тихонов М.В., фото, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

\* \* \*



*Александр Леонидович Мясников со своей мамой Ольгой Халиловной Мясниковой*

## Слово доктора Мясникова о своей маме

Вы держите в руках книгу удивительного человека – моей мамы. Она показала мне всю красоту медицины и привила любовь к ней! Но хороших врачей много, а мама у меня – человек совершенно уникальный. Таким восторженным отношением к жизни, такой широтой души и добротой сердца природа наделяет человека, вероятно, лишь раз в столетие! И это не только мое мнение – так говорят все, кто с ней общается, а на ее жизненном пути встречались совершенно незаурядные люди. Прочитав эту книгу, вы наполнитесь энергией, вы поймете, что ничего и никогда не поздно, вы неизбежно заразитесь неукротимым жизнелюбием моей необыкновенной мамы!

Для всех детей их мама – самая умная, самая красивая и готовит самые вкусные вещи!

Но у меня она и правда очень умная, очень красивая, а уж как готовит!

Ей уже 92 года, а я как маленький канючу: «Ну приготовь чебуреки, ну приготовь!»

А готовит она быстро и легко! Никакого напряжения, никаких устоявшихся догм! Глядя на нее, я и сам убедился – готовить надо весело! В плохом настроении вкусной еды не состряпаешь! Моя мама никогда не вымеряет вес продуктов, не использует таймер, скажу больше: из всех ее кухонных принадлежностей я знаю только ручную мясорубку, набор острейших ножей, скалки и доски для разделки продуктов. И неизменные старинные сковородки, казаны, кастрюли, на которых я с детства помню каждую вмятину и царапину. И король с королевой всего этого богатства – ручная турецкая кофемолка, дающая кофе тончайшего помола, и ее любимая джезва. На кухне мама не двигается – она порхает! При этом нет суеты, все napоминает волшебный танец. А начинается все на рынке. Мама не торопясь идет вдоль рядов, придирчиво выбирая продукты. Овощи, фрукты, мясо должны быть не просто свежими – он должны ей приглянуться! «Иди и принеси другой кусок», – велит она продавцу. «Вай, – удивляется тот. – Смотри, какой этот хороший!» «Сынок, – отвечает мать, – ты лучше учись у меня правильное мясо выбирать, пока я жива. Вот видишь – твой кусок не живой!» – «Слушай, как не живой, ну это же мясо!» – «Вот я и говорю, что ничего ты не понимаешь, неси другой!» И что самое интересное – несут, делают скидку, а потом с уважением провожают «ханум» до выхода!

Мама у меня специалист по лечебному питанию, защитила диссертацию в Институте питания, одним словом, в еде и здоровье – настоящий профессионал.

И вот именно она всегда учила меня, что нет вредных продуктов, как нет и полезных – есть правильный или неправильный образ питания. По чуть-чуть можно все! Не только можно, но и нужно!

### **Как правильно выбирать мясо:**

*1. Обращайте внимание на цвет: говядина должна быть красной, свинина – розоватой, баранина – насыщенного темного оттенка.*

*2. Свежее мясо хорошо пахнет. «Понюхать» кусок изнутри можно, проткнув его нагретым ножом.*

*3. Жир должен быть белого цвета (у баранины – кремового). По консистенции: у говядины – крошиться, у баранины – быть плотным, у свинины – гладким. Распределен должен быть равномерно по всей поверхности.*

*4. При надавливании свежее мясо быстро возвращается в исходную форму, ямок не остается.*

Вкусная еда дает хорошее настроение, а счастливый человек всегда более здоров, чем угрюмый! Система запретов, которую мы себе возводим, лишь обедняет нашу душу, портит

нам настроение самим фактом своего существования и, в итоге, сводит на нет все преимущества диет. Питание должно приносить удовольствие! И если мы сможем удерживаться в разумных рамках – от вкусной еды будет только польза! Весь вопрос в умеренности, в способности вовремя остановиться.

Новая мамина книга – это не просто свод различных рецептов. В них и так нет сегодня недостатка! Эта книга передает присущий маме вкус к жизни, ее неисчерпаемую энергию и оптимизм! В ней вы найдете немало полезных советов по правильному питанию, а главное – поймете, как правильный подход к жизни продлевает и улучшает ее.

Посмотрите на мою маму: ей 92 года, но никому никогда не придет в голову назвать ее старухой! Подвижная, ухоженная, подтянутая, с четким мышлением! Месяц назад я провожал ее в дом отдыха в Крым, спросил: «Может, возьмешь с собой палочку?» Она только сверкнула на меня глазами: «Какая палочка, там же мужчины будут!»

В ее книгах поражают не столько мудрость и опыт долго живущего человека, сколько неистовая жажда жизни, неподдельный интерес и любовь к людям. Я постоянно слышу: «Александр Леонидович, вы так хорошо пишите, но, не обижайтесь, вашу маму я люблю читать больше!» Я и не обижаюсь, я горжусь! У мамы получается найти подход к каждой читательнице, они узнают в ней себя. Она такая же, как они, – с нелегкой судьбой, прошедшая и через светлые, и через темные дни: в ее жизни были любовь и страдания, надежды и обман, радости и горе. И она имеет право с высоты своего опыта и лет учить воспринимать мир таким как есть, учить смиряться с тем, что нельзя изменить, и советовать, как сконцентрировать силы на достижимом. Она показывает, что понятия о достижимом значительно шире, чем мы себе это представляем, а ключ к расширению границ достижимого очень простой – надо просто захотеть! Но захотеть по-настоящему, поверить в себя. И это, наверное, самое главное в книге: жизнелюбие, оптимизм, трезвость оценок положения вещей. Мама принадлежит к уходящей эпохе, к сожалению, но тем ценнее книги таких людей – многое из того, о чем мы имеем смутное представление, они пережили сами и делятся опытом. Для меня мама всегда была примером, и я рад, что и вы сможете прикоснуться к ее жизнелюбию и мудрости.

*С уважением,  
Ваш Доктор Мясников*



## От редакции

К сожалению, многие считают, что у пожилого человека нет жизни. Всем, кому за шестьдесят, уже ничего не надо. Они живут прошлым, считают, что все хорошее у них в жизни уже прошло.

Но это неправильно! Наша героиня научит вас, как в любом возрасте быть бодрой, сохранить хорошую физическую форму, любить и быть любимой. Ольга Халиловна Мясникова, геронтолог, мама, вырастившая сына, которого теперь все знают как доктора Мясникова, кандидат медицинских наук и просто красивая женщина, знает не понаслышке, что надо сделать, чтобы остаться Женщиной до 100 лет. Она не стесняется сказать, что ей в этом году исполняется 93 года. С годами пожилые люди приобретают мудрость принимать себя и окружающих такими, какие они есть, и любить мир и жизнь во всех проявлениях, считает Ольга Мясникова. Злость, по ее мнению, разрушает организм, в то время как доброта действует созидательно.

Читайте, будьте доброжелательными и здоровыми!

## Вступление

«В 40 лет жизнь только начинается!» – говорила героиня фильма «Москва слезам не верит». А я добавлю от себя: и в 50 лет жизнь только начинается! Именно разменяв пятый десяток, я встретила настоящую любовь, вышла замуж и прожила счастливо со своим любимым. И с того момента жизнь заиграла для меня новыми красками. Потом муж умер и, казалось бы, пропал интерес к жизни. Но лишь на мгновение! Сегодня мне 92 года, и я полна сил, энергии и желания жить. И сейчас моя жизнь не заканчивается. Я очень многое люблю, многим интересуюсь, у меня еще полно желаний. И я очень самостоятельная. Я не ощущаю себя старухой – я дама в возрасте.

То, каким будет качество вашей жизни в преклонном возрасте, зависит только от вас. На что вы себя настроите, как научитесь взаимодействовать с окружающим миром, то и будет.

Я никогда ничего не боялась и надеялась только на себя. А опыт врача помогал мне изучать особенности человеческого организма и уметь управлять им.

В своей книге я поделюсь с вами опытом, как следить за своим здоровьем, но не бегать по каждому поводу к врачам. Как не бояться пробовать что-то новое, как жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Достаточно рано я поняла, что надо что-то собой представлять и быть нужной. Тогда ты многого в жизни добьешься, а главное – станешь жить именно в этой самой гармонии. Приведу пример из жизни. Почему я стала врачом? Случайно!

После окончания школы с золотой медалью я поехала в Москву и поступила в МАИ. Стала студенткой моторостроительного факультета и ужасно гордилась, что в будущем буду чертить двигатели для самолетов. Мне казалось, что это очень важная и нужная работа. Но вскоре после первых неудачных попыток нарисовать мелкие детали я задумалась: мое ли это? Но все равно очень старалась хорошо учиться! Я с молодости была перфекционисткой, и это качество мне помогало по жизни.

Зимой меня премировали путевкой в дом отдыха «Долгопрудное». Там впервые стала на лыжи. До этого видела, как катаются, только в кино... Мальчишки стали меня подначивать: «Вот ты – храбрая девица, а с этой горки не съедешь!»

Это я не съеду?! – и поехала... Очнулась в снегу, кругом кровь, и торчат две голые кости моей голени, а лыжи сломаны. Пролежала я в сельской больничке почти месяц.

Находясь на больничной койке около месяца, я увидела, что врач – бог на земле – все может вылечить: и ноги, и руки, и живот, и грудь, и голову, и т. д. Загорелось желание стать врачом! До этого я полупрезрительно относилась к поступающим на медицинский: это, мол, слабые ученики, неспособные на что-то большее... Как же я тогда была глупа!

С золотой медалью можно было два года поступать в институт без экзаменов и конкурса. Подала документы в I МОЛМИ (Московский ордена Ленина медицинский институт им. И. М. Сеченова). Приняли, но с предоставлением общежития зачисляли только на санитарно-гигиенический факультет... Но я ведь хотела лечить людей! Пошла на прием к директору института Борису Дмитриевичу Петрову. Он принял сухо, сказав, что медалисты у них и двойки получают, предложил лишь «Сан-Гиг»...

Я решительно села и сказала звонким отчаянным голосом:

– Никуда не уйду из вашего кабинета, пока не примете меня на лечебный факультет!

Директор опешил. Потом хлопнул по столу ладонью.

– Хорошо! Люблю храбрых девушек! Но смотри: при первой двойке отчислю!

– Даже четверки не будет! – храбрилась я.

С того мгновения я влюбилась в медицину, пронесла эту любовь через всю жизнь и передала ее сыну, которого теперь все знают, – доктор Мясников!

Медицина отвечала мне взаимностью. Благодаря моему упорству, трудолюбию, любознательности и желанию помогать я многому научилась в жизни. Эти знания поддерживают меня до сих пор. И я с удовольствием делюсь ими с вами. А к научным знаниям добавлю жизненного опыта, интуицию и женскую мудрость.

И еще я очень люблю высказывание Федора Михайловича Достоевского: «Никакое воображение не придумает нам того, что дает иногда самая обыкновенная заурядная жизнь. Уважайте жизнь!»

А вообще, как геронтолог, скажу, что неплохо бы нам научиться разумно планировать зрелость. Сорокалетний человек должен планировать жизнь на восемьдесят лет (или, по крайней мере, на шестьдесят) так конкретно, как двадцатилетний строит свои планы на сорок лет вперед. Жизнь после 60 лет полностью отличается от той, что была в любом другом возрасте, и поэтому было бы желательно готовиться к ней заранее.

Но, несмотря ни на что, нужно помнить, что и в 80 лет жизнь только начинается!

# **Часть 1**

## **Как оставаться женщиной до 100 лет**

### **Глава 1**

#### **Движение, движение, движение**

##### **Мою полы только руками!**

Да, до сих пор! И не потому, что не могу купить себе швабру или моющий пылесос, а потому, что необходима ежедневная нагрузка на мышцы спины, ног, рук. Особенно в пожилом возрасте, когда кровообращение не такое быстрое, как у молодых. Если мне нужно вымыть под диваном или шкафом, встаю на колени и руками дотягиваюсь. И это очень полезно!

Движение – жизнь. А значит, чтобы постоянно быть живым, надо постоянно двигаться. Когда речь идет о том, чтобы двигаться, обычно в голову приходят традиционные физические упражнения. Но это вовсе и не обязательно! Дело в том, что для нашего организма совершенно не важно, являются ли его движения физкультурными упражнениями или нет. Для него важно лишь то, что он движется. Например, лучше идти куда-нибудь пешком, а не на транспорте. Или ходить пешком по лестнице, а не ездить на лифте. Или просто чаще ходить гулять. Или чаще заниматься любой физической деятельностью, да хоть просто чаще в квартире убирать. Поэтому стираю я руками, а не в машинке. Если надо залезть наверх, ставлю две табуретки и лезу. Крупы, банки, бутылки – все, что мне нужно, достаю сама, не прибегая ни к чьей помощи.

Я не упускаю ни одной возможности вести активную жизнь. Эта привычка у меня с юности. Например, вскоре после того, как я вышла замуж за Леонида Мясникова, старшего сына знаменитого академика Мясникова, я узнала и полюбила такой вид спорта и отдыха, как альпинизм.

Самое первое мое восхождение не забыть никогда. Это было первое путешествие после женитьбы, в 1952 году.

Наш альплагерь «Медик» находился в Северной Осетии, в Цейском ущелье. Первые две недели нас обучали всем премудростям, потом принимали экзамен и лишь тогда допускали к восхождению.

Преодолели Бараньи лбы – это два огромных лысых камня, до которых обычно доходят туристы. А мы, альпинисты, штурмовали их и над ними, у подножия горы, разбивали палатки. Ночевали перед восхождением на пике Николаева – 4500 метров над уровнем моря, а Эльбрус – 5000, но туда есть тропинки доступные, а наш пик очень коварный – сыпучий, голый, два года был закрыт из-за гибели двух альпинистов (тут же их могилы). Мы первыми начали восхождение с ледорубами в руках, с рюкзаками за спиной, связанные веревкой по трое: Игорь, друг мужа, я и Леонид (для страховки). Были трудные, почти отвесные участки. Но все-таки мы добрались до вершины, установили там ТУР – знак из камней с запиской, кто и когда взял вершину горы! Любовались цепью снежных вершин. Незабываемое впечатление – ты и небо! Такое чувство вечности, простора, величия гор и ничтожества человека.

Потом спуск. Оказывается, это самое трудное: эйфория восхождения не дает сосредоточиться, можешь неправильно ступить – и всё.

Когда мы почти спустились, я провалилась в глубокую щель многокилометрового ледника и повисла на веревке связки – вот для чего она нужна. Леонид и Игорь напряглись и вытащили меня. А там спуск на лыжах с горки по леднику. Ух! Дух захватывает!

И еще я очень любила плавание. И, кстати, плаваю, по возможности, до сих пор.

Другое мое увлечение – танцы. Я очень хорошо танцевала. В школьные годы окончила балетный кружок, заняла первое место на Всекрымской олимпиаде и часто выступала в кинозалах перед демонстрацией фильмов.

Очень полезно ходить пешком – в любом возрасте и на любое расстояние.

Но по времени ходить нужно не менее часа в день. Я до сих пор хожу по два часа в день. Беру сумку на колесиках и отправляюсь в путешествие по району – то в магазин зайду, то в аптеку, то на почту, то просто хожу. Кстати, хожу и зимой, и летом. В любую погоду!

Почему так важна ходьба?

При ходьбе дается хорошая нагрузка на мышцы, которые активизируют работу всех органов и систем организма. При движении температура тела начинает повышаться, что улучшает кровоток и кровоснабжение всех органов, лучше проходят обменные процессы, повышаются защитные силы – иммунитет. Таким образом, благодаря движению происходит наращивание жизненной силы.

Кроме того, происходит улучшение газообмена в легких и тканях, поэтому организм наполняется энергией, что улучшает общее самочувствие человека.

За счет задействования многих мышц при ходьбе снимаются стресс и напряжение, которое локализуется в таких частях тела, как шея, спина, поясница и другие отделы позвоночника. Поэтому, после того как вы пройдетесь, у вас появится чувство легкости и расслабления. Ходьба, как и любое движение, оказывает разнообразное положительное действие:

- укрепляет сердечно-сосудистую систему и предупреждает атеросклероз: за счет движений при ходьбе улучшается кровообращение важных жизненных центров, увеличивается энергия, что укрепляет сосуды и тормозит развитие атеросклероза, а также тренирует сердце, поскольку сердце – это, по сути своей, та же мышца;

- снимает синдром хронической усталости: при ходьбе происходит снятие эмоциональной напряженности, а за счет усиленной циркуляции чистого и свежего воздуха в легких происходит оздоровление дыхательной, нервной системы и головного мозга в частности;

- улучшает моторику кишечника и активизирует пищеварение: на стопе имеются так называемые активные точки (проекции внутренних органов), которые при ходьбе задействуются и вовлекают в работу органы пищеварения. Кроме того, из-за мышечных сокращений возникают усилия, которые не дают застаиваться желчи в желчном пузыре, а переваренная пища активнее продвигается по кишечнику, – все это хорошо помогает в борьбе с запорами.

Поэтому, когда у меня спрашивают, можно ли пожилым людям много ходить, делать упражнения, я отвечаю: «ДА! Всегда!»

Утром проснулись – потянитесь! Вытяните ноги, направьте носки на себя и подержите в таком напряжении ноги несколько секунд.

Затем вытяните носки вперед и снова задержите движение. Поднимайте по очереди ноги и руки.

Еще очень полезно делать мостик в кровати. Упор на стопы и руки, поднимаете тело максимально вверх. Поднялись – и задержитесь на несколько секунд. Если вдруг упадете – не страшно! Вы же упадете в свою же кровать!

Сегодня постоянно проводятся исследования, результаты которых доказывают, что умеренная гимнастика в пожилом возрасте не только благотворно влияет на физическое здоровье, но и поддерживает память, сохраняет ясный ум и, в конце концов, позволяет человеку чувствовать себя частью социума в любом возрасте.

Предлагаю вашему вниманию комплекс упражнений, который поможет чувствовать себя бодрым и молодым.

Но главное – помнить, что упражнения должны выполняться с удовольствием. И если нет сил, нездоровится, то не стоит в этот день заниматься.

Выполняя упражнения, не торопитесь, дышите ровно. Отдыхайте между упражнениями. Если устали – сядьте или даже можно прилечь. Но ненадолго!

Старайтесь выполнять упражнения утром, в хорошо проветриваемом помещении и, конечно же, на голодный желудок.

### ***Комплекс упражнений***

1. Разминаем шею: опускаем голову вперед, вращаем шей вправо и влево подобно маятнику.



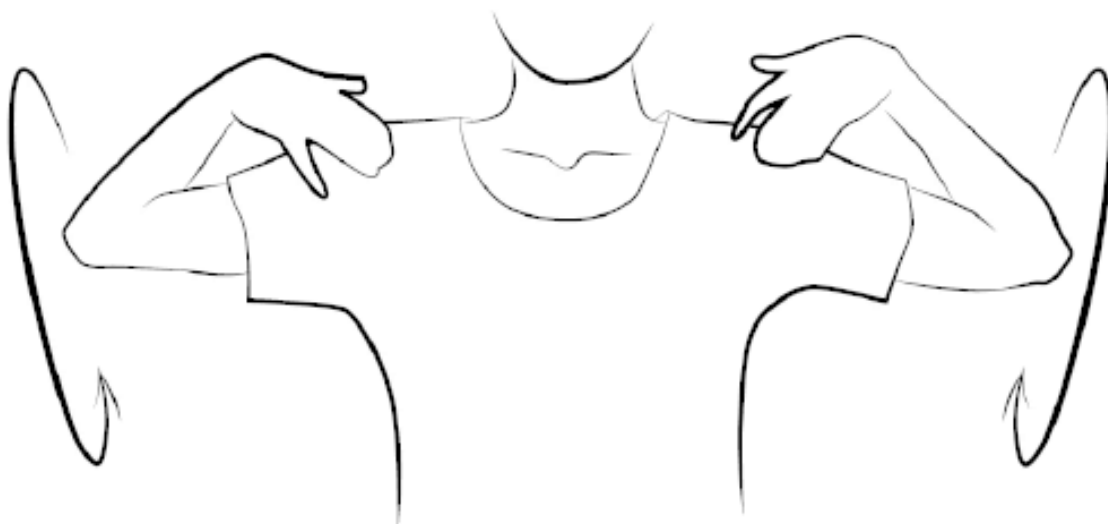
2. Делаем повороты головой к левому плечу и к правому. Потом тянемся к левому плечу и к правому.



3. Делаем вращения головой, по 4 раза в каждую сторону.



4. Кладем руки на плечи и делаем круговые вращения вперед и назад по 6 раз в каждую сторону.



5. Руки вытянуты в стороны. Сгибаем руки в локтях и выполняем вращения. По 6 раз в каждую сторону.



6. Вдохнули, развели руки и на выдохе наклоняемся вперед; возвращаемся в исходное положение, прогибаемся в спине с разведением рук.





7. Полуприседы, или плие. Пяточки вместе, носочки врозь, руки на пояс. Делаем полуприседы, колени разводим в сторону.



8. Делаем полные приседания с круговыми вращениями рук.



9. Далее пять самых полезных упражнений гимнастики для пожилых или ослабленных женщин и здоровья тазобедренного сустава.

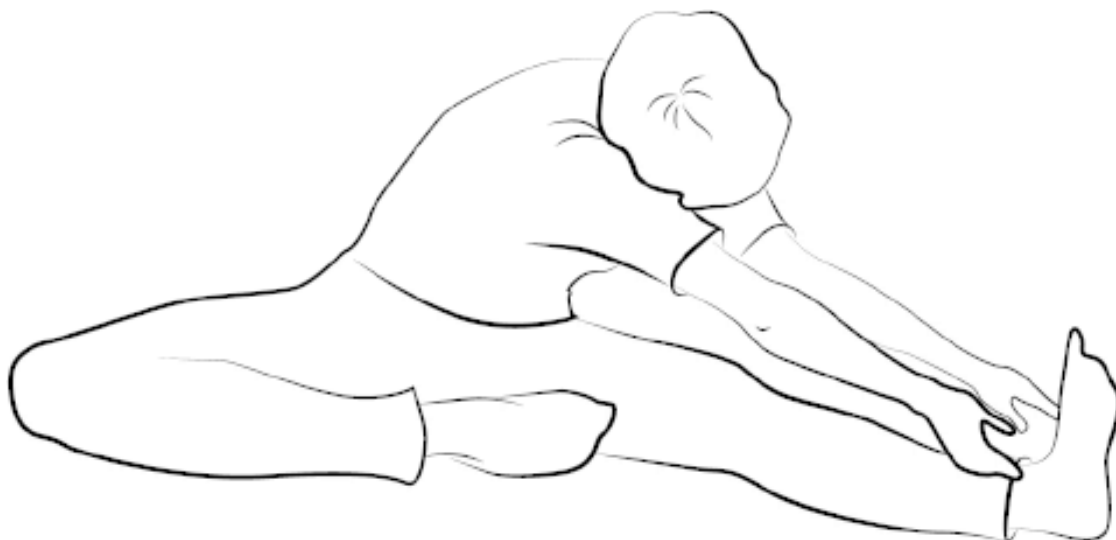
1) Садимся на коврик, разводим ноги как можно шире. Вдохнули, развели руки, потянулись к правой ноге, затем – к левой ноге, вперед между двумя ногами.



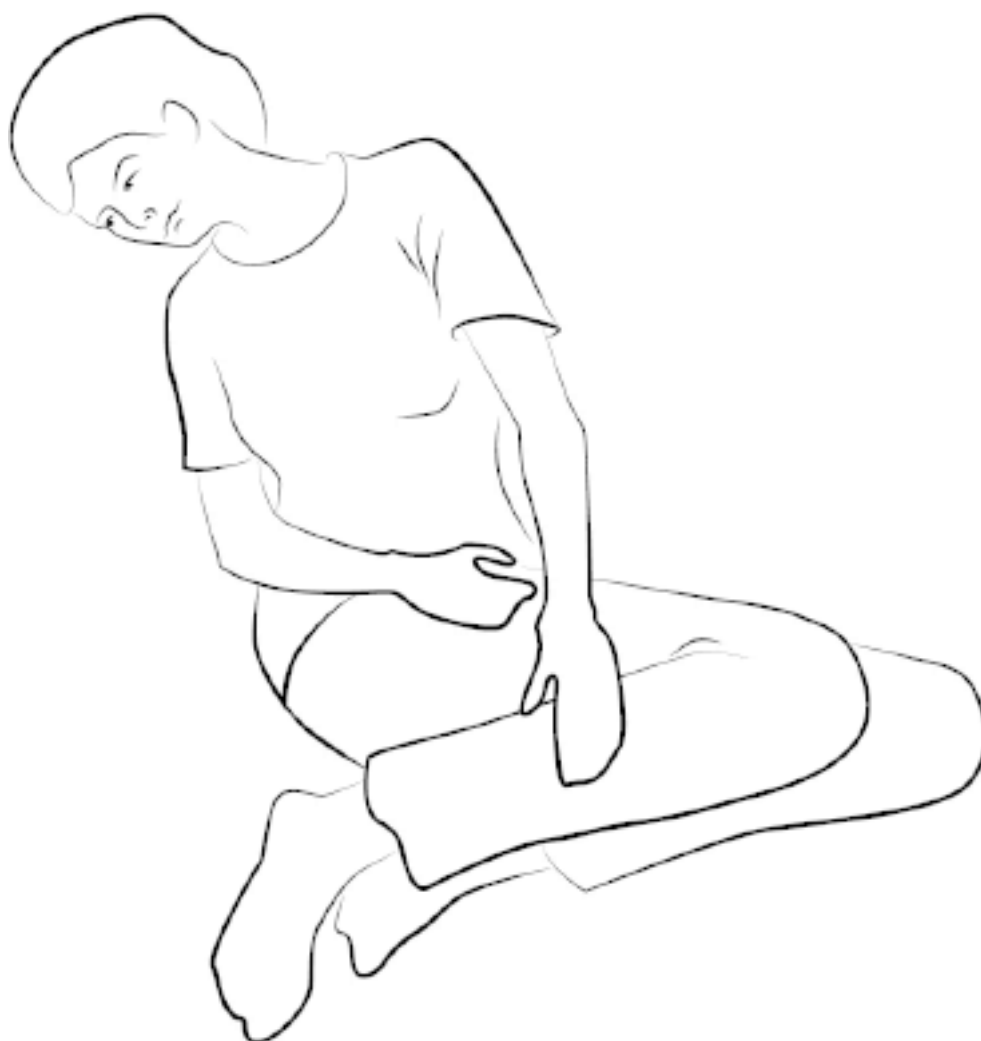
2) Ноги свели, вдохнули, развели руки и потянулись к обеим ногам.



3) Одну ногу выпрямили, вторую согнули в колене. Вдохнули, развели руки и тянемся к прямой ноге. Делаем упражнение на обе ноги.



4) Сидим на полу, колени согнули, опустили вправо, голова тянется влево. Повторяем и в другую сторону.



5) Сидим на полу, ноги в коленях согнуты. Поднимаем левую ногу вверх, одновременно отрываем от пола бедро. Не опуская ногу вниз, тянем ее вправо, потом снова вверх и опускаем. Повторяем и с правой ногой.



Надо понимать, что даже людям после тяжелых заболеваний, таких как инсульт, например, необходима легкая физическая нагрузка.

Дело в том, что расстройство мозгового кровообращения приводит к образованию в мозге патологического очага. Ядро очага составляют погибшие нервные клетки, а клетки вблизи от него находятся в состоянии пониженной активности или полного торможения. Своевременно принятые лечебные меры могут вернуть им активность. Поэтому больному надо начать заниматься лечебной гимнастикой. Физическая тренировка стимулирует способность нервных клеток «переучиваться» и в определенной степени брать на себя обязанности погибших, компенсировать их бездействие.

Самое главное в физической тренировке – постепенное наращивание нагрузок. То есть не перетруждайтесь. Но и не бойтесь! Многие начинают паниковать: а вдруг я сделаю себе хуже? Ну что вы! Разве можно себя настраивать на плохое? Почему хуже-то? Движение продлевает жизнь, а не сокращает! Поэтому гимнастику можно делать абсолютно всем! В любом возрасте и с любым заболеванием.

А еще в любом возрасте очень полезен массаж.

Ценность его для людей среднего и пожилого возраста состоит в том, что он благотворно влияет на те жизненные функции, которые более всего ослабляются с годами.

Влияние массажа многообразно. Например, улучшая питание мышц, активизируя удаление продуктов распада, массаж (особенно более глубокие его приемы) способствует улучшению сократимости и растяжимости мышц. Под его влиянием восстановление работоспособности утомленной мышцы происходит быстрее, чем при полном покое. Различные приемы массажа позволяют разносторонне влиять на нервную систему. Так, поколачивание, рубление возбуждают ее, а поглаживание, растирание действуют успокаивающе.

Напоминаю, что все движения в массаже производятся по направлению к сердцу и лимфатическим железам. Наиболее крупные из них находятся в паху и под мышками, на ногах (подколенные железы), на руках (в локтевых сгибах). Сами железы не массируются.

К основным приемам массажа относятся:

- **поглаживание** – производится подушечками пальцев, ладонью, основанием ладони, главным образом по поверхности кожи. Движения непрерывные, ведутся продольно, от одного сустава к другому;

- **растирание** – те же движения, но при этом давление на кожу усиливается;

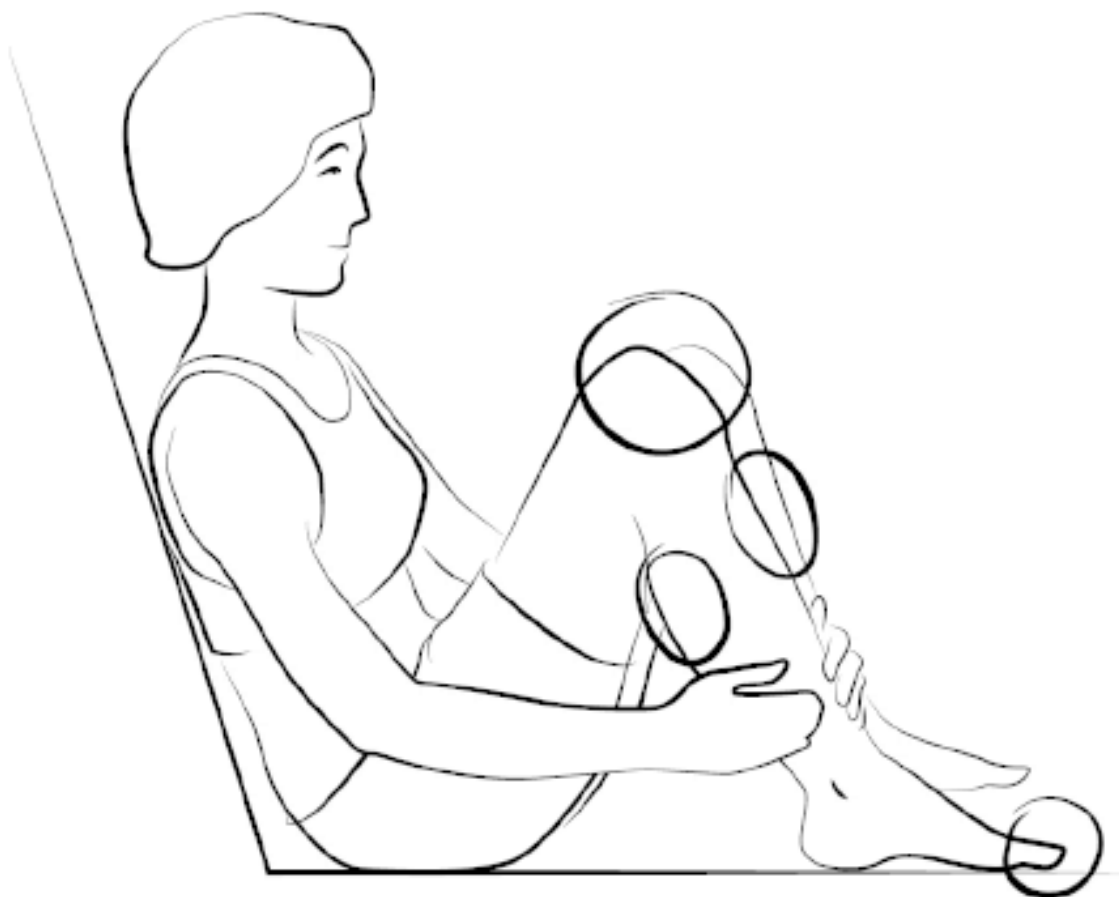
- **разминание** – пальцами захватывают мышцу, слегка оттягивают ее и, сдавливая отдельные участки, эластично, мягко, постепенно передвигают пальцы от одного конца мышцы к другому (от периферии – к центру, к сердцу). Разминание более глубоко воздействует на массируемый участок; похлопывание, поколачивание производятся полусогнутой ладонью или ребром кисти; потряхивание, сотрясение производятся на конечностях при расслабленных мышцах.

### **Научитесь самым простым приемам массажа и проделывайте их на себе**

- Самомассаж рекомендуется делать в течение 10–15 минут после утренней гимнастики или после прогулки – пешеходной, на лыжах.

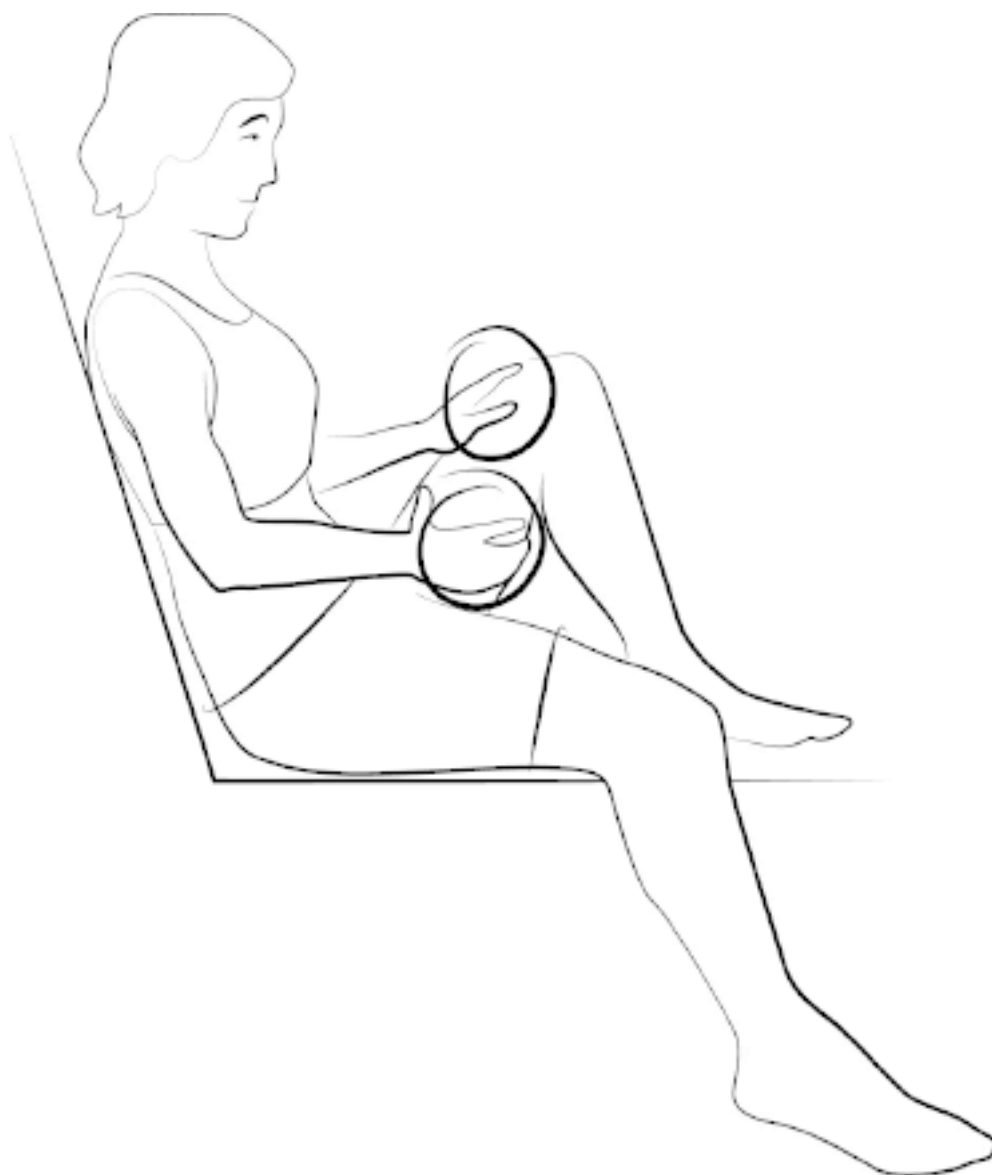
- Общее правило при массаже: массируемые мышцы, группы мышц, связки суставов должны быть расслабленными. Без этого массаж не достигает цели. Для самомассажа надо усвоить некоторые исходные положения.

- **1-я поза.** Сидя на кровати, диване, желательно с опорой спины, ноги полусогнуты и чуть расставлены. В этом положении можно делать поглаживание, растирание пальцев ног, голеностопного сустава, ахиллова сухожилия; поглаживание, растирание, разминание, потряхивание икроножных мышц и передних мышц голени; поглаживание, растирание коленного сустава.



► **2-я поза.** Сидя на диване. Массируемая нога чуть полусогнута, другая немного спущена с дивана. Можно делать поглаживание, растирание, разминание, потряхивание и снова поглаживание мышц передней и внутренней поверхностей бедра.





► **3-я поза.** Лежа на боку. Можно делать поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, сотрясение и снова поглаживание наружной поверхности бедра.



► **4-я поза.** Стоя, расслабив массируемую ногу, перенеся вес тела на другую ногу. Можно делать поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, сотрясение и снова поглаживание ягодичных мышц.



► **5-я поза.** Стоя, ноги вместе. Ладонями, а затем тыльной стороной кисти можно делать поглаживание, растирание и опять поглаживание поясницы; поглаживание, растирание суставов, мышц спины.



► **6-я поза.** Лежа. Можно делать поглаживание, растирание, разминание мышц груди, межреберных мышц, поглаживание живота (по ходу часовой стрелки).



► **7-я поза.** Сидя на диване, согнув ногу в коленном суставе, положив руку предплечьем на бедро (левое предплечье на левое бедро) или сидя за столом, свободно положив руку перед собой (эта поза лучше предыдущей). Можно делать поглаживание, растирание, разминание пальцев, ладони, кисти, лучезапястного сустава; поглаживание, растирание и разминание, похлопывание мышц предплечья (сначала со стороны лучевой, а затем со стороны локтевой кости); поглаживание, растирание, разминание, похлопывание; сотрясение, поглаживание мышц плеча и затылка (отдельно двуглавой, трехглавой, дельтовидной мышц, затем мышц затылка).



Не забывайте, что массаж и самомассаж полагается делать чистыми руками (вымыв их, обтирают ладони ватным тампоном, смоченным спиртом или детским маслом) и при условии чистоты кожи. Он недопустим при острых воспалительных процессах, гнойниках, где бы они ни были, кожных заболеваниях, фурункулах, экземе, сыпях. Необходимо чтобы ногти были коротко острижены. Массирование не должно вызывать боли, оставлять на коже багровые или синие пятна, кровоподтеки.

► **Теплом и холодом**

Вы знаете, что закаливание исключительно полезно для человека. Благодаря ему улучшается деятельность главнейших систем организма, повышаются выносливость, работоспособность, сопротивляемость болезням. Какие же средства закаливания наиболее целесообразны с началом среднего возраста? Это пребывание в условиях прохладных температур воздуха – в помещении, на балконе, веранде, в тени на воздухе; водные процедуры – обтирания, обливания, купания; воздушные, световоздушные ванны. Полезна привычка к более легкой одежде.

► *Водные процедуры*

Допустимые последовательные дозировки закаливания водой такие:

● для относящихся к 3-й медицинской группе – обтирания теплой (30–35°), комнатной (17–19°), холодноватой (12–16°) водой; купание в водоеме при температуре воды не ниже 22°; для лиц 2-й и 1-й медицинских групп – та же последовательность, но при несколько более низ-

кой температуре воды. Холодные купания допускаются в отдельных случаях после длительной подготовки и только с разрешения врача.

► *Воздушные ванны.* В зависимости от охлаждающих свойств воздуха ванны делятся на тепловатые, слабого, среднего и сильного холодового воздействия.

● Тепловатые воздушные ванны: температура воздуха плюс 20–30° при скорости ветра не более 3 м/сек (при таком движении воздуха колышутся листья деревьев). Продолжительность – 15–20 минут.

● Воздушные ванны слабого холодового воздействия:

а) при температуре воздуха плюс 15–20°, продолжительность – 10–15 минут;

б) при температуре воздуха плюс 21–23°, продолжительность – 30 минут;

в) при температуре воздуха плюс 24° и выше – в течение 1–2 часов.

● Воздушные ванны среднего холодового воздействия:

а) при температуре воздуха плюс 15–20°, продолжительность – 10–15 минут;

б) при температуре воздуха плюс 21–23° – до 40 минут;

в) при температуре выше плюс 24° – 2–3 часа.

● Воздушные ванны сильного холодового воздействия:

а) при температуре воздуха плюс 5°, продолжительность от 2 до 3 минут;

б) при температуре воздуха плюс 5–10° – 5–8 минут;

в) при температуре плюс 12–15° – 10–15 минут;

г) при температуре плюс 15–20° – 20 минут;

д) при температуре плюс 21–23° – 1 час;

е) при температуре воздуха выше плюс 24° – до 3–4 часов.

● Воздушные ванны широко доступны, безопасны и достаточно эффективны, так как хорошо тонизируют нервную систему, сосуды кожи; повышают обмен веществ.

● Для относящихся ко 2-й медицинской группе рекомендуются воздушные ванны слабого и среднего холодового воздействия (а и б); важнейшее условие – строгое соблюдение постепенности.

● Для относящихся к 1-й медицинской группе допустимы воздушные ванны и сильного холодового воздействия (а, б, в), но предварительно надо пройти предыдущие ступени закаливания.

● Для лиц среднего и пожилого возраста, отнесенных к 3-й медицинской группе, наиболее рекомендуются воздушные ванны слабого холодового воздействия.

► *Световоздушные и солнечные ванны.* Людям среднего и особенно пожилого возраста, которые не привыкли к солнечным ваннам или вообще плохо переносят солнце, следует пользоваться главным образом рассеянным светом – световоздушными ваннами (в тени деревьев, под тентом или другим навесом). Солнечные ванны можно принимать с разрешения врача, постепенно увеличивая назначенную им дозировку.

Так что не ленитесь! Берите себя в руки – и вперед!

Хочу рассказать об удивительном примере.

82-летняя Александра Корниловна Васютина из Ессентуков участвовала в российском сверхмарафоне «Сутки бегом» (в котором за 24 часа нужно пробежать максимальную дистанцию). Она добилась почти невозможного: преодолела расстояние 118 км 249 м, почти 120 км!

Столько километров, да и еще в таком почтенном возрасте, не пробегала до этого ни одна пожилая дама нашей страны. Зарегистрированный судьями результат – новый рекорд России. А по словам организаторов соревнований, Александра Корниловна поставила еще и рекорд Европы. Вот так!

Двигайтесь и живите!

### *Заметки на полях*

После института я поехала по распределению в село Зайцево Новгородской области. Конечно, я могла не ехать – все удивлялись, что невестка академика поехала в деревню, но мое самолюбие не позволило, и я хотела испытать себя на такой самостоятельной работе. А Леонид поступил в ординатуру в Ленинграде и приезжал ко мне в деревню каждое воскресенье. Он с друзьями помогал мне открывать больницу. Председатель колхоза очень удивился, когда, открыв дверь в мою комнату, застал приезжих не за бутылкой, а за планом больницы! В этом селе раньше была больница, но разрушили ее давно и растащили по домам все имущество: я долго собирала ванны, мойки, кровати и т. д. Персонала всего было 12 человек: один врач – я, два фельдшера, медсестры, санитарки, и все только окончившие учебу! Трудно нам всем пришлось без опыта, без лаборатории, без рентгена, без помощи из Новгорода, хотя все обещали. Работали на одном энтузиазме! Диагнозы ставила только по клиническому мышлению (как старые отцы медицины), лечила как могла, часто народными средствами (что до сих пор помогает!), а лекарства часто покупала за свои деньги, да и сливочное масло, манку привозил муж из Ленинграда (не могла же я кормить язвенников кислой капустой и селедкой!). Вначале молодые мужики пытались посмеяться над молодой врачом: ночью стучали в окна (я жила при больнице), днем на прием пришел один парень и говорит: «Доктор, посмотри, у меня что-то яйца болят». Я посмотрела – все будто в порядке, и говорю медсестре: «Тинктурой йода». Она в ужасе: «Что вы, доктор!» А я повторяю жестко: «Смажьте».

Назавтра вся деревня потешалась над этим парнем: он ходил враскорячку... С тех пор шутки прекратились. Зауважали: «У нас такой доктор строгий, ужас!» Вокруг пошла молва о московском докторе, приезжали из дальних деревень, приносили местные продукты – яйца, грибы соленые.

Оказывается, никто из врачей их так внимательно не осматривал: не раздевая, слушали через рубашку, а я их всех раздевала, тщательно ощупывала, простукивала, прослушивала – это по молодости и по малому опыту я все проделывала строго как учили, чтобы не ошибиться в диагнозе. Лечила все болезни подряд: глазные, ушные, желудочные, сердечные, хирургические, даже операции небольшие делала. Но мучила меня гинекология, вернее, акушерство: роды нормальные местные жители проводили дома, а в больницу везли только с патологическими – ножное предлежание и т. д. Однажды поступила беременная глухонемая по поводу отита (воспаление уха), вдруг отошли воды и начались преждевременные роды, ребенок вышел, а послед нет (это детское место, к которому прикрепляется плод в матке), кровотечение не прекращалось, необходимо было ручное отделение последа. Помыв руки и смазав их йодом, я залезла в матку, схватила что-то мохнатое и стала тащить... вытащила часть места, кровотечение продолжалось, пришлось повторить эту процедуру, и наконец детское место вышло целиком. Кровотечение прекратилось, но наутро больная резко отяжелела: температура поднялась до 40°, начались судороги, затемнение сознания. Я стала по телефону просить о помощи, потому что думала, что внесла инфекцию, ведь даже большие дозы пенициллина не помогали...

В ответ равнодушно: «Ну что вы, доктор, так волнуетесь, ну будет у вас одна смертность». Я окаменела: «Как вы можете?!» Упросила из ближайшей воинской части майора (его солдаты часто у меня лечились) повезти больную в Новгород. У нее оказался абсцесс мозга (помните отит?); оперировали, но поздно. Я бы не смогла ей помочь.

А как мы мучились с недоношенным ребеночком! Ходила по деревне и упрашивала нацедить грудного молочка. Давали, но неохотно, ибо у самих было мало, ведь пять лет подряд ничего не давали по трудодням. Хоть было трудно работать, но поддерживала любовь народа (как оказалось, недолгая). В 1953 году начался процесс врачей-убийц, и вдруг у меня перестали лечиться, отказывались принимать лекарства. Маленькая девочка ляпнула: «Тетя доктор, вы хотите нас отравить?» Вот что я заслужила за свою работу!

Лишь когда стало известно, что мой свекор – академик Мясников и он сам лечит Сталина, все стали подчеркнуто принимать мои лекарства и заискивать. А сам Александр Леонидович восхищался моей деревенской деятельностью, говоря, что его отец и дед тоже были земскими врачами, что это хорошая практика и что он обязательно приедет ко мне.



## **Глава 2**

### **Я люблю тебя, жизнь!**

#### **Сохраняем интерес к жизни: радуемся рассвету и пению птиц!**

Сколько раз ни повторяй «какая я несчастная», счастья не прибавится. То, как мы себя чувствуем, – это то, как мы воспринимаем окружающий мир. Знаете, для того, чтобы дольше оставаться молодой, надо, чтобы у тебя... не хватало времени! Да-да, я именно так и жила всю жизнь. Работала на трех работах, уставала так, что, приходя домой, падала на кровать в одежде и тут же засыпала. Постоянно что-то шила и вязала. С деньгами было очень трудно, поэтому сыну курточку перешивала из нескольких вещей. Например, покупала шерстяные безрукавки и из трех шила Алику, моему сыночку, куртку.

Я чувствовала, что всегда нужна и должна, поэтому не было времени ныть и скучать. Привычка все время находить себе дела и заботы сформировалась у меня с раннего детства. Потому что почти все было на преодолении. Например, я с детства обожала читать, – читала запоем. Как сейчас помню, когда я перешла в шестой класс, мама переехала к новому отчиму в Сталинабад (это Таджикистан, сейчас город Душанбе). Меня вначале оставила с тетей, которая не разрешала мне долго читать, – так я направляла медную кастрюлю на луну и в ее свете продолжала читать, но тетя запретила и это. Тогда я сбежала из дома, жила у учительницы. С тех пор чтение превратилось в страсть, в необходимость. Наверное, благодаря этому я закончила школу с золотой медалью. В 1945 году впервые за все школьные годы стали присуждать отличникам медаль из чистого золота, в отличие от более поздних годов. Позже я из нее сделала серьги и кольцо – огромная глупость! Но получила я медаль только в 1946 году, а при окончании выдали отпечатанный аттестат с отметкой: «Присуждена золотая медаль за отличные успехи в учебе и примерное поведение». И уже когда училась в институте, на маленькую стипендию в 25 рублей я в первую очередь покупала книги. Очень хотелось побывать в театрах, на концертах, выставках. Но это бывало крайне редко. И сейчас, когда мне уже 92 года, я постоянно читаю. Перечитываю любимых авторов – Бунина, Толстого. Обожаю публицистику. Всегда покупаю много различных газет и журналов. И читаю, читаю, читаю. Потому что я хочу оставаться в курсе всего того, что происходит в современной жизни. Но и не хочу забывать о том, что было много лет назад.

Почему так важно сохранять живой интерес к жизни? Потому что процесс старения начинается тогда, когда заканчиваются рост и развитие организма. Так, уже в 30–35 лет происходит снижение интенсивности биологических процессов. Процесс физиологического старения начинается в разных тканях и органах не одновременно и протекает с различной интенсивностью.

Принятие или непринятие старения говорит о психологическом старении, и норма психологического старения непосредственно связана с тем, как человек примет происходящие с ним изменения.

Чтобы вы знали: в процессе старения одними из первых ухудшаются сенсорные функции. Слух начинает снижаться приблизительно с 65 лет. Также снижается зрение: люди старше 60 лет редко хорошо видят без очков. Причиной обычно является снижение функций зрачка, линзы, сетчатки и оптического нерва. Цветное восприятие ухудшается.

Снижаются также функции восприятия запаха и вкуса. Одна причина ухудшения вкуса – уменьшение числа вкусовых рецепторов рта на 36 %, также снижается работоспособность оставшихся рецепторов. Из-за изменения восприятия запаха и вкуса пожилой человек легко

расстраивается относительно некоторых вещей, связанных с этими функциями. Например, он будет жаловаться, что продукты не имеют никакого вкуса.

Речь пожилого человека более медленная, а паузы более длинные и более частые, произношение становится нечленораздельным, часто из-за патологических изменений в мозге.

Общаясь с пожилыми людьми, мы также отмечали увеличение неподвижности ввиду того, что люди начинают уставать. Но как только кто-то начинал помогать пожилым людям, они прекращали делать что-либо самостоятельно. Поэтому будьте активны. Все, что можете делать сами, делайте, не прибегайте к помощи близких!

Некоторые структурные изменения происходят с возрастом в нервной системе и мозге. Кора мозга, ответственная за организацию общего количества перцептивных процессов, часто деградирует.

В пожилом возрасте менее эффективен гомеостаз. Психологическая адаптируемость также уменьшается с возрастом. Раны заживают медленнее. Дыхание и сердцебиение становятся реже. Потери температуры менее восстанавливаемы. Изменяется сон.

По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире наблюдается процесс, который называется старением населения, то есть увеличение числа лиц пожилого и старческого возраста. Этот процесс зависит от социальных условий, особенностей труда, двигательной активности человека, индивидуальных свойств организма, условий быта, климата, питания, болезней, факторов наследственности и др. В зависимости от всего этого, а также от отношения человека к себе и другим старость может быть ранней или поздней. Но надо понимать одну простую истину: люди умирают не от самой старости, а от болезней, настигающих человека в пожилом возрасте, которые можно и нужно лечить. Конечно, многие болезни невозможно вылечить, но можно улучшить качество жизни и ее продолжительность. Жить долго, сохранив здоровье и творческую активность, – естественная мечта каждого человека. Поэтому пожилой человек должен быть активным! Старая пословица гласит: «Скучен день до вечера, коли делать нечего». Пустая жизнь ничегонеделанья ведет только к увеличению пустоты.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.