

ОЛЬГА ШЕСТОВА

КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

ВОЗРАСТ

ПРЕИМУЩЕСТВА, ПАРАДОКСЫ И РЕШЕНИЯ

- ЛОВУШКИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА
- 7 НАУЧНЫХ ТЕОРИЙ
О ПРЕОДОЛЕНИИ СТАРОСТИ
- ОСТЕОАРТРИТ: ЧЕМУ НАУЧИЛА
ОВЕЧКА ДОЛЛИ
- ПРАВИЛЬНЫЕ
ОБЪЯТИЯ
КАК ЛЕКАРСТВО



«Эта блестящая книга мне настолько понравилась, что я рекомендую ее абсолютно всем. В ней четко сформулированные цели и научные советы по их достижению в каждый период жизни. **Молодым** она поможет понять, как использовать их неисчерпаемые резервы; людям **среднего возраста** поможет не наделать ошибок; а **людям постарше** покажет, что старости как таковой просто не существует – это выдумки слабых духом».

– АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ

На фото: доктор Мясников
и автор книги Ольга Шестова

Ольга Шестова

**Возраст: преимущества,
парадоксы и решения**

«ЭКСМО»

2017

УДК 613.9
ББК 51.204.0

Шестова О. Л.

Возраст: преимущества, парадоксы и решения / О. Л. Шестова —
«Эксмо», 2017

ISBN 978-5-699-88663-0

Парадоксы возраста – так все чаще называют явление, когда с каждым прожитым годом человек получает все больше удовольствия от жизни. Ограничивающим фактором может стать здоровье. Чтобы этого не произошло, в каждом возрасте, включая самый продвинутый, нужны свои меры по его укреплению и восстановлению. Любое усилие в этом направлении дает свои плоды. Ученые проводят активные исследования и верят, что в ближайшем будущем будет создано лекарство, не только предупреждающее внешние признаки и болезни, но и отменяющие старение. Чтобы благополучно дожить до этих лучших времен, есть доказанные доступные способы. О них – эта книга. Читайте, обнимайтесь – и будьте здоровы!

УДК 613.9
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-699-88663-0

© Шестова О. Л., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Предисловие доктора Мясникова	5
Предисловие автора: счастье приходит с годами	7
Часть 1	11
Глава 1.1	11
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Ольга Шестова

Возраст: преимущества, парадоксы и решения

Предисловие доктора Мясникова

Когда в книжном магазине мы берем в руки приглянувшуюся книгу, то обычно быстро пролистываем страницы и чуть более подробно смотрим в предисловие, стараясь понять: стоящая это вещь или нет?!



Доктор Александр Мясников и автор книги Руководитель медицинского направления Ольга Шестова

Сразу даю совет – **приобретите эту книгу, вы не пожалеете!** Вы прочтаете ее на одном дыхании и гарантированно почерпнете для себя много полезного и интересного!

Но даже не это главное. Главное то, что эта книга заряжает вас уверенностью в своих силах, будит уже подзабытый азарт, заново пробуждает интерес к жизни! Я сам недавно написал книгу на похожую тему – тему активного долголетия. И могу объективно сказать, что такого эмоционального посыла, как

Ольга Шестова, я дать не сумел! Говорю это с чувством белой зависти и профессионального уважения!

Автор не врач, но человек много лет работающий в сфере профессиональной медицинской литературы. Физиолог по образованию, она очень умный человек и тонкий наблюдатель.

В этой книге вы увидите, что столько лет ставили на себе крест и считали себя уже «вне игры» совершенно зря! **Никогда не поздно, и вы это можете** – эта истина донесена так отчетливо, что уже во время чтения невольно втягиваешь живот и даешь себе слово начать заниматься физкультурой!

Здесь не только призыв, здесь и рекомендации как быть здоровым и активным много лет. Не зря книга поделена на части «эмоциональную», «теоретическую», «практическую». Четко сформулированные цели и емкие советы по их достижению. При этом **ненавязчиво, с юмором** и без «докторского» назидательного тона.

Ольга и в жизни очень позитивный и тонкий человек. Мне всегда казалось, что у нее есть что сказать людям, куда более, чем тем авторам, книги которых она редактировала (коллеги, без обид, прочитайте эту книгу, и вы со мной согласитесь!). Мне книга очень понравилась, я

рекомендую ее к прочтению абсолютно всем – и совсем юным, и тем, кто идет «в гору», и тем, кто уже идет «с горы». **Молодым** она поможет понять, как использовать их неисчерпаемые резервы, **людям постарше** покажет, что старости как таковой просто не существует – это выдумки слабых духом и оправдание ленивых! Ну а автора от души поздравляю с выходом новой блестящей книги!

Ваш доктор Мясников

Предисловие автора: счастье приходит с годами

*Вопреки устаревшим стереотипам после 50 наступает самое
счастливое время в нашей жизни.*

Владимир Яковлев

Возраст счастья – такая тема некоторое время назад взорвала книжный рынок и умы людей, становящихся все старше и старше. Тема прозвучала, с одной стороны, как парадоксальная, потому что речь шла о людях, далеко перешагнувших 60-летний рубеж и открывающих для себя новые виды деятельности и достигающих успехов в новых для себя профессиях. С другой стороны, российская почва для такой темы была подготовлена ставшей крылатой фразой из легендарного фильма: «В 40 лет жизнь только начинается». А с третьей стороны, в медицине сейчас активно развивается теория под названием «парадоксы старения», утверждающая, что **с годами человек становится только счастливее**, если делает все правильно.

Можно видеть, как быстро меняется представление о возрасте. Фильм, в котором героиня произносит обнадеживающую многих фразу, вышел несколько десятилетий назад, и тогда действительно представлялось, что в 40 лет остается дожидаться внуков, пенсии и застиранного сарафанчика или растянутых треников, чтобы на коленях сажать морковь на своих шести сотках. Если пара есть, то предстоят долгие чаепития перед телевизором со стареющим партнером и вареньем. Если нет – посиделки на скамейке перед подъездом. Спустя всего 3–4 десятилетия утверждение, появившееся как откровение, стало тривиальным: никого не удивляет, что **женщина на пятом десятке находится на пике** своей профессиональной карьеры и при желании активно устраивает свою личную жизнь. А мужчина на шестом десятке – **завидный жених** и желанный кандидат для профессиональных ловцов за головами – рекрутеров, занимающихся поиском профессионалов на руководящие должности.

Вообще, представления о молодости и зрелом возрасте, о том, когда они заканчиваются, все больше сдвигаются в сторону больших цифр, причем с каждым годом, похоже, все быстрее. Если в начале прошлого века в русских деревнях девушка, на вышедшая замуж до 20 лет, считалась старой девой, то всего столетие спустя особую привлекательность для создания счастливого союза приобрели мужчины и женщины за 50, особенно в западноевропейских странах.

В этом есть своя логика, связанная с очевидными успехами медицины и увеличением средней продолжительности жизни. К этому возрасту желаемое образование получено, биологическая программа размножения обычно выполнена, профессиональные амбиции удовлетворены и прочная материальная база построена. Если особо вредными пристрастиями в питании или другими злоупотребительными нарушениями естественных законов физиологии здоровье не разрушено, то, по статистике, предстоят **прекрасные 25–35 лет безоблачной жизни**. Как хочется прожить их, даря и принимая любовь! И почему обязательно это должна быть только любовь к внукам и другим цветам жизни?

Все так, все хорошо, но какая может быть любовь и какая радость, если сердце прихватывает, спина перестает сгибаться и разгибаться, зрение и слух снижаются, а вес и сахар в крови, наоборот, повышены. Да и с материальной стороны тоже не все у всех всегда бывает хорошо. Так ведь? Но на это есть свой ответ и свое конкретное решение.

После того как отважилась написать книгу «Почему мы болеем: откровенный разговор...», и она была издана большим тиражом, последовали приглашения в крупнейшие книжные магазины Москвы и Подмосковья. Читатели хотели увидеть воочию автора Ольгу Сорокину (под таким литературным псевдонимом была издана книга) и задать ей вопросы. Если быть точным, то скорее хотели посмотреть не на автора книги, а на знаменитого доктора Мясникова, который тепло представлял своего редактора, т. е. меня. В основном люди приходили

для того, чтобы получить бесплатную врачебную консультацию и сразу же накидывались на Александра Леонидовича с наболевшими вопросами. Конечно, их можно понять: не так часто воочию предстает **доктор с мировым именем**, которого каждую неделю по телевизору видит многомиллионная аудитория, а многочисленные поклонники слушают по радио. Если беспокоит здоровье, а получить правильную медицинскую помощь оказывается все труднее, тем более хочется задать вопрос о самом главном самому авторитетному врачу.

После встречи некоторые все же подходили лично ко мне, чтобы сказать слова благодарности за книгу мне лично, чем-то поделиться по ее теме, и, не скрою, мне было это очень приятно.

Подходили читатели самого разного возраста: и совсем молоденькие девушки, которые хотели сделать фотографию с автором, и взрослые мужчины, и женщины в очень продвинутом возрасте. Вопросы у них были разные, внешний вид тоже сильно отличался, но – удивительно! – была одна общая характерная черта. У большинства проблемы были связаны со здоровьем, но они начинали с того, что называли свой возраст, по-видимому, по привычке, как на приеме у врача. После этого следовала пауза. Сначала не могла понять, чего же от меня ждут, какой реакции, пока наконец не услышала подсказку, прервавшую однажды затянувшееся молчание: «Да-да, вы мне не поверите, но мне действительно 65 лет». И кто бы на моем месте не проявил деликатность и не подыграл, типа: «Неужели 65? Никогда бы не дала, вы выглядите значительно моложе». После этого разговор входил в нормальное деловое русло, читательницы улыбались, расслаблялись, как будто получали свою порцию ожидаемого и заслуженного поощрения. Разгадка была найдена. Любой считает, что он **выглядит моложе своего возраста** и сознательно или неосознанно хочет от собеседника подтверждения этому.

Почему же выглядеть моложе – это хорошо? Быть здоровым в любом возрасте, не мучаться болями и не страдать – это понятно. Но ведь погоня за внешней молодостью начинается гораздо раньше, чем могут наступить неполадки с организмом, даже если считать их неизменным атрибутом зрелых лет. Хотя, как будет ясно дальше, – это совсем не так. Как-то один приятель, купив мою книгу, позвонил: «Я прочитал. Теперь скажи в двух словах – так почему мы болеем?» Поскольку давно его знала, в том числе, что он принципиально не верит ни в Бога, ни в черта, сказала ту правду, которую он мог принять: «Мы болеем потому, что нарушаем 7 законов нашей физиологии и нашей природы».

Наверное, каждый из нас вспомнит знакомую или соседа, до самого преклонного возраста не знающего дорогу в поликлинику и аптеку. Хотя это редкое исключение, оно показывает, что богатство годами, с одной стороны, и болезни с сопутствующей беспомощностью, с другой – это отнюдь не синонимы и не стороны одной медали. Так почему же все-таки лучше быть и, по крайней мере, выглядеть помоложе, а лучше – значительно моложе, и во всех ли точках земного шара и мировых культурах это так?

В привычной нам европейской среде долго и настойчиво **навязывали образ эталонного человека** – он непременно молод и неизменно здоров. Такая массированная рекламная кампания увенчалась безусловным успехом, и повсеместно считается нормальным имитировать черты, характерные для победившего образа. Все подкрашивают волосы, пряча седину, а некоторые также и бороду с усами. Услугами косметолога в том или ином объеме пользуется, кажется, все взрослое население. В противном случае омолаживающие процедуры, волшебные кремы и книги с упражнениями по подтяжке лица не продавались бы **такими гигантскими объемами**. Никогда не слыхала, чтобы кто-то из знакомых пририсовал себе морщины, чтобы выглядеть старше, вырвал пару зубов, стал шамкать, сгорбился и стал копировать походку стариков на негнущихся ногах, – все происходит с точностью до наоборот.

Все хотят выглядеть молодыми и здоровыми. Правда, в Европе некоторое время назад начался обратный процесс, и стало модным показывать на сцене артистов, которые раньше считались безнадежно больными, например с синдромом Дауна. Общество становится лояль-

нее к людям с отклонениями и готово восхищаться «Бурановскими бабушками», присуждая им первые места на Евровидении. А если всмотреться: участницам ансамбля на самом деле от 40 лет. Можно, конечно, постараться в эти годы успеть обзавестись внуками, но ведь в названии-вывеске песенной группы отражены не репродуктивные успехи, а подчеркнут возрастной жизненный период. Вы согласны, чтобы в 40 лет к вам, скажем, в магазине, обратились: «Бабушка, ваша очередь»? Чаше услышишь «девушка», за неимением лучшего, отсутствующих «мадам», «фрау» и неприжившейся «сударыни». Поэтому «Бурановские бабушки» – это как раз редкий случай, когда женщины согласны **выглядеть не по возрасту** в большую сторону. Ну, шоу-бизнес – это все-таки отдельный мир со своими специфическими законами, и чего только не сделаешь, чтобы выделиться: тут можно и вовсе бородатой женщиной предстать, а не только старушкой. Мы же будем говорить об обычных людях.

Когда же нас начинает волновать проблема возраста? Ребенок, услышав «сколько тебе лет?», в 2 годика честно покажет 2 пальчика. Потом, научившись говорить, он без стеснения назовет свои 4-6-8 лет. До конца первого десятилетия **мы вполне довольны своими годами** или просто не задумываемся о них, что, по сути, одно и то же. После этого начинается, пожалуй, исключительный период в жизни, когда хочется побыстрее вырасти: начало второго десятилетия. Только в эти годы радуют явные физиологические признаки прибывающих лет – вот уже можно подобрать первую нулевочку бюстгальтера, зайти в отдел с предметами специфической личной гигиены. Юноши не отстают. Может быть, вы помните фантастический фильм, в котором мальчик в одночасье стал взрослым? Какая же радость была написана на его лице, когда он первым делом заглянул в трусы и восхитился обнаруженным. Подростки, как правило, хотят **побыстрее вступить во взрослую жизнь** и могут прибавить себе пару-тройку лет к дате рождения. Но уже в 20 лет симпатичная девушка на голубом глазу может ответить, что ей 16. В песне неспроста поется «Где мои шестнадцать лет?..» как о самой счастливой цифре. Неужели все, – в 16 юность кончилась, счастье прошло, осталось влачить существование, сколько Бог отпустит? Все существо восстает против такой мысли – нет, не так это!

Хотя и считается, что старение нашего тела начинается, как только закончится его формирование, т. е. в 18–21 год, на самом деле оно начинается гораздо раньше, с самого рождения: рост=взросление=старение. Но ведь по крайней мере полтора десятилетия это никого не огорчает... Не потому ли что в этот период процессы активного деления клеток тела и физического развития идут **в ногу с бурным личным развитием** – эмоциональным, духовным, интеллектуальным. Лев Толстой говорил, что между ним и пятилетним ребенком разницы в развитии почти нет, а вот между пятилетним ребенком и новорожденным – пропасть.

При рождении мы берем мощный старт, все без исключения. Он – продолжение того первоначального отчаянного забега маленьких клеточек с активными хвостиками. В этом первичном соревновании будет только один победитель, который и становится мощным началом, пробуждающим нас к жизни. Трудно даже представить себе огромный объем информации, усваиваемый нами в первые годы, и фантастический перечень освоенных навыков. Этот **гигантский прорыв от младенца** с сосательным и еще несколькими рефлексам, которые проверяют врачи, к человеку, научившемуся говорить, общаться, творить и выражать любовь. От одной клетки до рождения – **гигантский скачок** за 9 месяцев. От рождения до 5 лет – еще один фантастический прыжок. От 5 до 20 лет ребенок приучается жить в обществе и превращается в социальную личность (или бывает, к сожалению, что в асоциальную).

А теперь перескочим через несколько десятилетий и спросим: а чем знаменуется период с 50 до 70 лет? Он гораздо больше по времени, чем 5 начальных или 15 следующих за ними лет. Что мы освоили, **чему научились**, в чем усовершенствовались, что ждет впереди? Будет печально, если из всех событий своей собственной личной жизни вспомнится только выход на пенсию. Тогда совсем не хочется верить, что тебе уже пять-, шесть-, семь, восемь... десят

с хвостиком, а за последние годы ничего толком не сделано, десятилетия промелькнули, как один день. Но и тогда ничего не потеряно.

Один знакомый психиатр говорил, что если человек не живет всеми силами своей души, то его жизнь равнозначна существованию туловища, но без души оно скоро хиреет и заболевает. Психиатрам виднее, это как раз та врачебная специальность – одна из немногих в медицине, которая прямо признает **существование души у человека**, поскольку врачи-психиатры имеют дело со всем спектром душевных болезней. Нам хочется открутить назад несколько лет, может быть, потому, что мы не успели сделать в них что-то важное – для себя, для других, для души, к чему были предназначены. Хочется думать, что они были лишь черновиком и переписать набело. И тогда начинается процесс самооправдания: здоровье было не то, обстоятельства так сложились, да мало ли что?

А зачем вам здоровье в таком случае – на пенсии сериалы смотреть и рецептом уникального отвара с соседкой делиться? Так это можно и с больными ногами, с прихватывающим сердцем и одышкой. Другое дело, когда здоровье нужно для каких-то конкретных дел – поднять внуков, съездить в невиданное путешествие, научиться танцевать аргентинское танго, добираться 3 раза в неделю на другой конец города на курсы иностранного языка или плетения лентами. Одним словом, не только жить полной жизнью, но и постоянно **осваивать что-то потрясающее**, расти и развиваться. В таком случае цифра биологического возраста будет меньше паспортного и не надо будет впадать в панику, называя реальный возраст, или обманывать себя, пребывая в уверенности, что на самом деле выглядишь гораздо моложе одноклассниц. Тогда проблемы со здоровьем хотя и бывают, как у всех нас, независимо от лет, воспринимаются они не как содержание жизни, а как вопрос, который надо правильно решить. Да – периодически надо к врачу, да – возрастные изменения в каждом периоде требуют своего специалиста. Если сначала – к педиатру, то позже – к кардиологу, гинекологу, проктологу или ревматологу. Всему свое время и свой специалист, и надо признать, что **мы, бывает, боеем**, причем в каждый жизненный период по-разному, и научиться жить и лечиться так, чтобы нормально функционировать и чувствовать себя полноценным человеком всегда.

Старость и болезни подступают не тогда, когда стукнет 90 или 100 лет. Болезни случаются в любом возрасте, а старость – это функциональное понятие, а не цифры в паспорте.

В книге вы найдете формулу, по которой определите свой личный, свой собственный возраст, и он может сильно отличаться от паспортного в ту и другую сторону. Все мы в сознательном возрасте хотим, чтобы он был меньше, **хотим выглядеть моложе** и жить счастливее. Это естественное желание, и Вы найдете на страницах книги способы, как это сделать. Чем больше из них вы сможете применить в своей жизни, тем лучше!

Я буду очень рада, если, прочтя книгу, вы начнете делать «золотое» упражнение, подробно описанное на с. 169. Оно занимает всего 1 минуту, но окажет **мощный эффект на позвоночник**, спину, голову и ноги – в общем, на весь организм. Еще мне будет очень приятно, когда вы станете правильно обнимать своих родных (см. сс. 74–75) и чем чаще, тем больше вы подарите им своей любви и получите взамен здоровья. Если вы хотите избавиться от второго подбородка – для этого есть свое надежное упражнение, которое помогает всем, и **поможет вам уже через неделю** после начала. На него тоже требуется всего 1 минута в день (см. с. 175). Сколько у вас морщин, какой вес или сколько лет – это даже не главное.

В медицине находит все больше доказательств теория, названная «парадоксом старости». Она говорит о том, что **чем человек старше, тем счастливее** он себя ощущает.

Если моя книга поможет вам своей жизнью добавить в копилку доказательств этой теории свою весомую лепту, я буду считать свою задачу выполненной. И стану счастливее. А если сможете написать мне об этом по адресу olga_shestova@mail.ru, то будет вообще здорово. А самое-самое главное, запомните: слово «возраст» происходит от глагола ВОЗРАСТАем, т. е. растем всегда. Итак, начинаем.

Часть 1

Эмоциональная

Глава 1.1

Разделение на возрастные периоды в разных системах

...все мы – бабочки, машущие крыльями в земном пространственно-временном континууме. От того, как мы живем сегодня, зависит то, как мы будем жить завтра.

Дэвид Агус



Как-то в студенческие годы, курсе на 4-м биофака МГУ, мне стал оказывать явные знаки внимания преподаватель с нашей кафедры. Дело было давно, так что теперь могу признаться в этом без стеснения. Роман Аркадьевич был талантлив, остроумен и высок, не женат, соби-рался ехать с нами на летнюю практику, и свою дипломную работу я планировала писать под его руководством. Мое сердце было свободно, он был мне симпатичен, к тому же в статус-ном положении, что в юные годы в глазах женского пола придает дополнительную ценность и романтический ореол. Казалось бы, почему из этого ничего не вышло? Тогда это было совер-шенно ясно. Роману Аркадьевичу было около 35 лет, т. е. по тогдашним моим представлениям это был просто старик, а **его ухаживания неприличны**. Вот знала бы я все то, о чем напишу ниже о возрастных периодах, может быть, не отказала бы этому замечательному ученому, и моя карьера и личная жизнь сложились бы по-другому.



Представление о возрасте и его классификация в разное время, в разных системах и в разных странах разнятся, но ни в одной из них, дошедшей до нас в письменных источниках, возраст 35 лет не считается старческим.

Пожалуй, только в доисторические времена, когда первобытные люди жили племенами, укрывались шкурами и охотились на мамонтов, дожить до такого «преклонного» возраста было

редкостью. Да и то сказать: умирали молодые мужчины чаще всего не от болезней, голода и холода, т. е. от естественных причин, – а от травм, полученных в процессе добывания пищи, связанном с риском для жизни. Палеонтологи это точно выяснили по найденным останкам и проломленным черепным костям.

Пифагор считал **молодым человеком** того, кому уже исполнилось 20 лет, но еще не перевалило за 40, и называл этот период «летом жизни». Надо было мне уже тогда почитать Пифагора, узнать, что с Романом Аркадьевичем мы, собственно говоря, живем в одном и том же жизненном периоде и **освободиться из плена устаревших предрассудков**. Древняя китайская классификация возраста прямо называет третье десятилетие жизни «возрастом вступления в брак». Как тут не воскликнуть «Если бы молодость знала, если бы старость могла»!

Кстати, старость – это когда, сколько лет? В разных системах называют очень разные промежутки времени, но ни в одной – раньше 70 лет. С учетом увеличения общей продолжительности жизни, вероятно, скоро граница будет отодвинута далеко за 80 лет. Сейчас же чаще всего **пользуются классификацией возраста ВОЗ**, вот как она выглядит:

- ✓ Молодые люди – до 44 лет
- ✓ Люди зрелого возраста – 45–59 лет
- ✓ Люди пожилого возраста – 60–74 года
- ✓ Старики 75–90 лет
- ✓ Долгожители – 90 лет и более.

Времена меняются очень быстро, и в смысле возраста XXI век – исключительно хорошее время для тех, кого раньше называли «кому за». После 40 начинается **самый увлекательный период жизни** для тех, кто родился в 60-е годы плюс-минус 10 лет. Ведь именно это поколение открыло для себя возможность с помощью пластической хирургии поддерживать молодой внешний вид, а вслед за тем – здоровый образ жизни и перспективу не стареть не только внешне. А ведь всего до середины прошлого века «средний возраст» был примерно 42 года! Сейчас в ведущих странах он колеблется от 60 до 80 лет.


Современных школьников удивляет еще больше, чем нас в свое время, когда они читают в романе «Война и мир» у Льва Толстого про маму Наташи Ростовской, что она «старушка». Для сведения – ей около 40 лет. Другой роман Толстого – «Анна Каренина» – начинается с несчастья, постигшего семью Долли, муж которой имел глупость изменить ей с французской-гувернанткой и не сумел скрыть это. Это не мои слова, так воспринимают его поступок он сам и другие герои романа. И Облонский еще ожидал, что жена должна его понять и закрыть глаза на эти шалости, поскольку – понятное дело – она не может больше возбуждать в нем былые желание в свои 30 с небольшим и несколькими детьми в придачу.

Еще полтора века не прошло, как все это написано, и ведь так и было на самом деле, ведь Лев Толстой как никто другой отражал реальную жизнь. И это он писал еще о нравах в дворянском обществе! В других сословиях срок отстоял еще дальше от современных понятий о возрасте наибольшей привлекательности. Прочтешь строки о «старушке» Долли, изможденной родами, поднимешь глаза от книги, – а там в телевизоре сияет оголенными плечами Анжелина Джоли, окруженная шестью своими и приемными детьми и в сопровождении самого сексуального парня планеты. Если они решат разбежаться, как принято у них там, в Голливуде, это скорее всего случится по ее инициативе. Ни она, никто другой не сомневаются, что риски для здоровья и удаленные для их снижения молочные железы не мешают ей быть ярким притягательным объектом для огромного числа мужского населения.

Заметки на полях

Как-то поздравляла одного нашего знаменитого анатома с днем рождения. Вы его тоже знаете; если у вас в доме есть хотя бы один атлас по

анатомии человека, он скорее всего написан этим автором. Поскольку он не скрывает свой реальный возраст, назову его: это Габриэль Лазаревич Билич, и ему исполнился 81 год.

Как водится, пожелала ему крепкого здоровья и прожить еще столько же. Габриэль Лазаревич неожиданно прервал меня и попросил пожелать ему дожить только до 119 лет. На недоуменный взгляд он ответил: «Это чтобы сказали обо мне...преждевременно ушедший... ведь физиологический нормальный срок жизни человека 120 лет». С ним согласны многие другие ученые. Человеческий организм рассчитан на нормальное функционирование в течение отведенного физиологического срока, причем адаптационные механизмы настолько гибкие и совершенные, что даже плохая экология, на которую так часто принято ссылаться, не может помешать нашему телу хорошо работать в течение всего срока жизни. Помешать можем только мы сами, каждый в отдельности или все вместе в отдельно взятой семье. «Пить, курить и говорить я начал одновременно» – мы ведь легкомысленно смеемся этой шутке? 

Не надо думать, что нездоровый образ жизни – примета именно нашего века. Иногда бытует идеалистическое представление о людях, живших до нас. Мол, гуляли они целый день по экологически безупречным полям, пили квас да хрустально чистую воду из подземных ключей, были стройны и красивы, водили хороводы в венках из полевых цветов и любили друг друга на свежескошенном сене. А после растили на свежем воздухе своих русоголовых и румяных детей, отпаивая их парным молочком. Раз уж мы в этой главе упомянули нашего великого русского писателя, то приведу высказывание Л.Н. Толстого на эту тему. Наверное, он взял не с потолка наблюдение за некоторыми людьми на стыке веков: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми несмотря на их нездоровый образ жизни».

Доказано, что ничто так не старит, как курение и ультрафиолет без защиты. Девушка, только что докурившая сигарету на пляже, а после отправившаяся к косметологу на процедуру омоложения лица, чем-то напоминает заказ бигмака с диетической колбой в Макдоналдсе. С диетической – потому что в ней мало калорий! Что здесь кроме шуток правда, так это то, что **человек с лишним весом действительно воспринимается нами как более взрослый**. Или старый, если вас не пугает это определение. Еще можно сказать, что он выглядит «старше своего возраста». В рекламах ведь все время обещают, что «если вы воспользуетесь этим чудодейственным средством, вы будете выглядеть моложе своего возраста». Мы это проглатываем, и нам как бы понятно, о чем речь.

Человек с избыточным весом долгое время воспринимался как более старый. Однако в настоящее время шаблоны восприятия разрушаются.

А если вдуматься – что это значит «моложе своего возраста»? Скорее всего, имеется в виду, что есть некий шаблон, как должен выглядеть человек в определенном возрастном периоде. Если в шортах, кепке, со стрижкой и скейтбордом под мышкой – значит, подросток. А если полноватая, морщинки у глаз, волосы собраны в седой пучочек, очки на носу, то бабушка с домиком в деревне. Можно искренне посочувствовать дизайнерам, выполнявшим заказ на оформление известной молочной марки. Видимо, они получили задание визуализировать видеорядом мечту городского жителя и обратились к нашим древним идеальным представлениям о беззаботной полевой жизни. Получились травка, коровка, небо и облачка – пейзаж более или менее узнаваемый. Но как правдоподобно **изобразить возрастную женщину**, у которой по сюжету должны быть жизнерадостные внуки?

Несмотря на всю идилличность картинки доисторической экологичной жизни, шансов дожить до счастливой старости 1,5–2 века назад у наших предков было мало. Дальше вглубь веков даже не заглядываем. **Женщины часто умирали в родах** или в результате частых многочисленных беременностей, мужчины – от тяжелого физического труда, детская смертность зашкаливала за все мыслимые пределы. Например, в царской крестьянской России выживал только каждый третий родившийся младенец.

И вот все-таки дизайнеры молочного бренда с домиком вымучили образ стройной бабульки со свежими щечками и в школьном фартучке. Получилась такая химера, нечто среднее между венецианской девушкой на пашне и школьной учительницей. А ничего другого и не могло получиться! Добрая бабушка с Буренкой, ждущая внуков в деревне, чтобы напоить их парным молочком, канула в Лету. У вас есть знакомая, держащая коровку и десяток курочек? А устойчивого образа современной взрослой женщины средства массовой информации никак не создадут. Именно поэтому и появляются объявления типа «Приглашаются на кастинг девушки до 30 лет для съемки в рекламе «Как выглядеть в 50 на 35».

Четкие критерии, как должен выглядеть человек в разные возрастные периоды на самом деле действительно есть. Они в некоторых случаях необходимы, чтобы с достаточной точностью определить возраст человека, когда он сам не может его назвать. Речь идет о судебной медицине. Судебные медэксперты по видимым признакам у трупа могут назвать, **сколько было лет человеку** в момент смерти. Точность сильно зависит от жизненного периода – чем ближе к рождению, тем точнее, до 1 дня. В зрелом возрасте погрешность составляет 5 лет, а позже и все 10. В основном медэксперты ориентируются по цвету кожи, ее тургору, наличию морщин у наружных углов глаз, сохранности зубов и их стертости, морщинам на шее и облысению или поседению волос. Многим сейчас пришла на ум пословица «дареному коню в зубы не смотрят». Ну да, точно так же, **по зубам, определяют возраст** человека. Еще более точно о нем говорит морщинка перед ушной раковиной, она закладывается в 30–35 лет, а после 55 приобретает вид выраженной складки. Ношение серег здесь ни при чем. Но не будем о грустном.

Сейчас создана компьютерная программа, которая по фотографии делает предположение о возрасте человека по тем же самым критериям, хотя это и не афишируется. Вряд ли это будет приятно узнать. Программа находится в открытом доступе, и день покажется радостным, когда вам удастся **обмануть программу на пару-тройку лет в меньшую сторону**. А это можно сделать с помощью декоративной косметики, которая выровняет тон кожи, сделает менее заметными морщины и переходы между отдельными частями лица. Тут вы можете, кстати, с благодарностью вспомнить своего дерматокосметолога, который помог вам в этом, а заодно и парикмахера, искусно прокрасившего и замаскировавшего проклюнувшуюся было седину. Ваш стоматолог тоже может получить свою долю благодарного воспоминания. В общем, иногда вот думаешь, что сейчас твой внешний вид не так сильно зависит от того, чем тебя наградили родители и природа, сколько от того, с какими людьми ты дружишь и к каким специалистам ходишь. В том числе врачам. Ведь если говорить о заболеваниях, то они, безусловно, отразятся на лице и будут безжалостно считаны компьютером. Так что с врачами лучше дружить, и здоровье не запускать, если **хочешь выглядеть моложе ровесников**.

Но возраст можно не только преуменьшить внешне, хотя к этому почему-то стремятся многие и многие, если не сказать – все. Особенно этим озабочены девушки, даже те, что выглядят, как только распускающийся бутон. Им-то зачем? Еще как-то можно понять представительниц прекрасного пола в постменопаузе, стремящихся показать, что они все еще в репродуктивном периоде. Предательские вертикальные морщинки вокруг губ, заметный второй подбородок, складки изящно свисающих на шею щек типа «брылей», обрюзгшая фигура, сутулые плечи и погасший взгляд могут навести тоску на кого угодно, на подсознательном уровне говоря, – эта женщина уже отслужила свое, к размножению непригодна. Остается только дога-

дываться, зачем нам такой атавизм, наследие прошлого, как считывание пригодности к оплодотворению. Но он, безусловно, живуч, этот атавизм. Буквально недавно нашла этому яркое подтверждение.

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.