

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

**100 ЛЕТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ,
ИЛИ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ**

4-Е ИЗДАНИЕ



МОСКВА

УДК 613
ББК 51.204.0
Б90

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия / Сергей Бубновский. — 4-е издание. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с.

ISBN 978-5-04-181844-9

Как правильно восстанавливать организм после заболевания? В чем заключаются секреты долголетия? Можно ли жить не только долго, но и счастливо, наслаждаясь каждой минутой здоровой полноценной жизни? Об этом — в новой книге доктора Бубновского. Вы узнаете пять основных условий активного долголетия, законы правильного питания для продления молодости и познакомитесь с комплексами упражнений, корректирующих здоровье при давлении, аритмии, бронхиальной астме и множестве других недугов.

УДК 613
ББК 51.204.0

© Бубновский С., текст, 2023
© Бубновская Л., Шевардина Е., фото, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-181844-9

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТРУДА — ВТОРОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ	32
«Тонкие и плотные» уровни лечения человека	45
Здоровье сердца — в ногах	53
Что дают сердцу приседания	57
«Фронт» и «тыл» туловища	65
ТРЕТЬЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ — ЗАКАЛИВАНИЕ ЖАРОМ И ХОЛОДОМ	82
ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ, ИЛИ ЧЕТВЕРТОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ	94
Надо было похудеть. Срочно!	103
Завтрак	112
Обед	120
Ужин	122
ЧЕМ ОПАСНО ОЖИРЕНИЕ?	126
КАК СОЗДАТЬ ДОМАШНИЙ САНАТОРИЙ, ИЛИ ПЯТОЕ УСЛОВИЕ ДОЛГОЛЕТИЯ	129
ДРУГИЕ УСЛОВИЯ АКТИВНОГО ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ	133
К ДОЛГОЛЕТИЮ С ПЕЛЕНОК!	137
Первый год жизни ребенка — первые уроки здоровья — первые шаги в здоровое долголетие!	148
Убереечь ребенка от новомодных прививок	154
«ТРИАДА ДОЛГОЛЕТИЯ» И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЧЕНЬ ОСЛАБЛЕННЫХ	167

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	174
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ.	
Дневник Кованевой Раисы Николаевны	177
Отжимания — самое трудное упражнение!	182
ПОДВЕДЕМ ИТОГИ	185
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	187

Без абсолютной свободы мысли нельзя увидеть ничего истинно нового, что не являлось бы прямым выводом из того, что вам уже известно.

*И. П. Павлов¹, лауреат Нобелевской премии,
великий русский физиолог (1849—1936)*

¹ Павлов Иван. Рефлекс свободы. С.-Пб., 2001.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сто лет — а надо ли?..

Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно.

Декарт Рене (1596-1650)

Так получается, что возраст, то есть количество прожитых лет, сжимает людей антропометрически. Они уменьшаются в росте, укорачиваются мышцы, деревенеют сухожилия и связки. Шаг становится более коротким, спина сгибается вперед, тянет вниз. Люди с годами как бы усыхают. И это считается нормальным. Перестав заботиться о своем теле, они его на самом деле нещадно эксплуатируют, заставляя передвигать ноги с высохшими и деформированными суставами, наклоняться негнущейся спиной к сумкам на полу или при попытке надеть обувь. Теряется жизненная энергия. Им хочется одного — чтобы их... жалели.

Кто-то, прочитав эту книгу (или пролистав), скажет: «Вот еще! Зачем это мне надо! И так все хорошо. Отдыхать надо», — понимая под этим диван, телевизор

и стол с закусками, и даже театр, где можно сидеть не двигаясь 2–3 часа.

Многие говорят: «И так проживу как-нибудь. Сто лет!? Вы с ума сошли! Зачем так много?»

И глотают таблетки при малейшей боли в сердце или спине. Но если человек, иронизирующий по поводу упражнений для здоровья, глотает таблетки, значит боится умереть! Значит цепляется за жизнь! А ирония и сарказм — от лукавого...

Хорошо иронизировать в 60 или даже в 65, когда еще что-то осталось дееспособным в организме. Но они — эти скептики и умники — даже не представляют своей дальнейшей жизни с использованием регулярных упражнений. А про 70 лет или еще более зрелый возраст не хотят даже думать. TV ежедневно учат приему лекарств при всех заболеваниях. Но назовите хоть одно лекарство от старости, от дряхлости, от бессилия, когда тебе уже 75 лет?

Лучший пример — письма, которые я получаю от людей, прочитавших некоторые мои книги и воспользовавшихся моими рекомендациями. Письма от простых людей, чаще всего живущих в сельской местности, где лечебная помощь весьма условна, так как медики имеют только фармакологические знания о болезнях, хотя им-то, местным врачам, следовало бы применять для лечения естественные климатические методы выздоровления. Меньше было бы работы и больше благодарности от пациентов.

Живут же на зарплате, а не на выработке...

Не пожалейте нескольких минут для прочтения следующего письма.

Предисловие

Письмо №1

(без сокращений с незначительной правкой
грамматики - С.М.Б)

Благодарственное письмо

Доктору медицинских наук, профессору.

Салом!

*Сергей Михайлович, мне 79 лет, бывший водитель с 45-летним непрерывным стажем. У меня после 30 лет вес достиг 124 кг и постепенно я стал неподвижным, но продолжал работать. У меня каждый год сокращалась ширина шага, и, наконец, дошла до 10 см, как у черепахи. И с таким мучением я достиг 73 лет. Однажды стопа правой ноги резко и неожиданно стала сгибаться, после 3-4 дней колено стало выбрасывать **(видимо, варусное искривление стопы, то есть наружу. — С.Б.)**, потом боль в пояснице, и я на ходу упал и не мог подняться. Обратился к врачам. Они за три приема назначили 200 уколов и около 750 граммов таблеток. После всего «етово» **(по-другому не назовешь такую помощь. Именно — «етово». — С.Б.)** никаких результатов не было. Чтобы я их больше не мучил, посоветовали только лежать на постели.*

*Постепенно пройдет и с этим **(пишет «етим» и т.п. прочим, но это неважно. Главное — понять смысл письма. — С.Б.)**, связь между мной и врачами оборвалась, можно сказать, навсегда*

(приблизительно, в 75 лет. — С. Б.), и Слава Богу! Попалась одна Ваша книга под названием «Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы», которую я стал читать, клянусь, что я себя точно видел как на экране этой книги. Может быть, я ее сто раз читал и каждый раз находил новые пророческие советы. Они были:

- 1) верить в себя;
- 2) использовать запас сил;
- 3) не бояться боли после упражнений;
- 4) помнить, что из 100 человек только 5 человек могут терпеть до конца;
- 5) надо идти только вперед.

Назад пути нет.

Результат. Я победил следующие болезни, которые имел в организме:

- 1) сердце, как у зверя (**красиво! — С.Б.**);
- 2) давление было 180/110 — стало 125/85;
- 3) зрение — нитка в иголке с первой попытки;
- 4) слух, хоть кто-то шепчет, голова такая светлая, что ума хватит на всё;
- 5) речь как у Левитана;
- 6) аппетит замечательный.

Теперь о теле: ширина шага 1 м 20 см — хожу свободно, тело ровное, как штык, руки поднимают ведро воды и выливают его на голову.

Извините, много наболтал. Теперь то, что я Вам желаю — лично.

Предисловие

Дай бог Вам долгого крепкого здоровья в жизни и никогда не болейте.

Пусть будет Ваше место на самом значимом месте в Раю. Чтобы Ваш крест изготовили из якутских алмазов, украсили померанскими жемчугами, красили из зеравшанского золота, а Вас носили на руках, и ухаживали за Вами 100 райских сказочных красавиц.

Я был бы рад, если бы знал, что Вы получили это письмо.

Адрес: Таджикская республика, бывшая Лени-набадская область, г. Пенджикент, с/с Рудаки, с. Шашкат А. Ашур. тел....

Некоторые выводы

- 1) Несмотря на замечательные природные и климатические факторы во многих регионах России, специалистов по их использованию в целях оздоровления населения и продления качества жизни система здравоохранения не готовит. Мало того, и организация, руководящая санаторно-курортной системой РФ, находится в тупике, закупая лишь дорогостоящее импортное оборудование, не имеющее спроса у населения. Поэтому и санатории полупусты, даже в сезон.
- 2) Не все лекарственные препараты способны оказать нужное лечебное действие, не говоря о побочных эффектах, поэтому буйным цветом расцветает такая болезнь, как ятрогения, то есть болезнь от лечения.

- 3) Здоровье надо оберегать. Лучше, конечно, профилактически, как рекомендует эта книга, чем ждать, когда болезнь придавит к постели и притянет за собой другие болезни, связанные с основной.
- 4) Болезнь боится, когда ее не боятся! Болезнь любит покой, тепло и страх. Здоровье любит движение, дискомфорт температуры и разум.

Комментарий к письму

Написано письмо не так складно, но мысль не потеряна. В письме прослеживаются две динамики — одна в минус, когда пациент обратился в поликлинику и «никаких результатов после двух сотен уколов и почти одного килограмма таблеток».

Как пишет Ашур, связь между ним и врачами «оборвалась навсегда... И Слава Богу».

И Ашур пошел прямо в противоположную сторону, взяв для себя рекомендации из книги «Здоровые сосуды, или зачем человеку мышцы».

Простой сельский мужик, извините! Понял, что теперь (когда он упал в бездну болезни) все зависит от него, и результаты ошеломили его самого, о чем он поведал в заключении.

Я написал, так как Ашур попросил.

Как может убедиться читатель, все лекарства вокруг и внутри нас. И возраст не только не помеха. Возраст оценивает смысл здоровья.

Предисловие

В среднем, человека как существа Homo Sapiens, или человека активного, хватает на 55–60 лет. Причем женщин — до 55 лет, а мужчин — до 60–65. Далее, в подавляющем числе случаев начинается этап жизни под названием «доживание». Женщины, сохранившие здоровье (энергия, подвижность, оптимизм), начинают этим гордиться, и для этого есть основания.

Во-первых, (назовем их первыми) они, как правило, уделяют достаточно внимания занятиям на тренажерах или какой-нибудь серьезной гимнастике. И, напротив, их «возрастные соперницы», назовем их вторыми, не использующие активные способы сохранения молодости тела, передают друг дружке косметических хирургов и боятся смеяться, так как мимическая мускулатура, накачанная гиалуроновой кислотой, может деформировать лицо.

Первым есть чем гордиться — фигура, осанка, возрастная красота, климактерический период без осложнений.

Вторые имеют полный комплект болезней от болей в суставах до опущения внутренних органов. К этому можно добавить нездоровый климактерический период на гормонах.

Первые радуются жизни, вторые ненавидят их за это. И о каких 100 годах с ними можно говорить?

Мужчины до 60 лет еще хорохорятся, живут воспоминаниями о бурной, порой спортивной молодости.

Но в кармане — гипотензивные препараты от пертонии. Следят за сахаром, холестерином. Принимают обезболивающие от всех болезней и страдают эндогенной депрессией — устали жить, хотя скрывают это.

Другая, количественно меньшая группа мужчин, следящая активно за своим здоровьем, не обращает особого внимания на возраст в 60 лет. Они регулярно занимаются в тренажерных залах, плавают в бассейне и даже играют в большой теннис, крутят педали велосипеда. Они не говорят о нездоровье. То есть не знают про гипертонию, сахарный диабет 2-го типа и даже остеохондроз позвоночника, хотя спина иногда может беспокоить. С этими двумя группами — 1-й женской и 2-й мужской — можно поговорить о возрастной черте 100 лет. Интересно, что женщины, сохранившие свое тело без косметических «подтягиваний» и «липосакций», остаются интересными для мужчин. Они какие-то «живые», интересные. Они гордятся собой и имеют полное на это право. Самое любопытное, что интерес к жизни они сохраняют до «глубоких» лет. Мужчины после 65 лет либо а) сдаются — 1 группа, либо б) продолжают жить в заданном для себя ритме. И с ними можно было бы поговорить о том, что такое 100 лет!?

После 70 лет 2-я женская группа и 1-я мужская начинают категорически разваливаться. Они, конечно, хватаются за все, что хоть на чуть-чуть улучшит их здоровье — занятия на тренажерах, бассейн, скандинавскую ходьбу, диету. Без лекарств не могут, но в них полностью разочарованы. И это было бы неплохо, и даже хорошо — есть много примеров. Есть одно общее у этих людей. У них не хватает терпения и самодисциплины. То есть регулярности в занятиях, которым, что естественно, мешают с их точки зрения различные вылезающие из организма обострения хронических заболеваний. Здесь хотелось бы сказать основное правило адаптации к здоровой жизни —

Предисловие

любое обострение сопутствующих заболеваний, возникающих при очищении организма (сосудов, суставов), не должно быть причиной пропуска занятий! Иди и занимайся — и с температурой (до 38,7), и с повышением давления (до 200 мм рт. ст.), и с повышенным сахаром, и с головными болями и пр., пр., пр. — иди в центр здоровья. Врач-специалист посмотрит на тебя, послушает и... снизит программу, но не отправит домой отлежаться.

Но... терпения нет. Не воспитано. Кстати, любая таблетка рассчитана на какой-то срок — 10 дней, месяц. В занятиях так же важна дисциплина. Тем более при хронических заболеваниях.

К 70 многие органы уже удалены, стойкий остеопороз, избыточный вес или, наоборот, худосочность при почти полном отсутствии мышц. У этой категории людей тело представляет собой либо сухую степь, либо вязкое болото!

Но ведь живут и в таком плачевном состоянии, и жить-то хочется! Насколько же наш организм огромен своими запасами жизнедеятельности!

Сохранившие здоровье женщины после 70-и — веселые, подвижные, активные, любознательные, какие-то ненасытные к жизни! С удовольствием делятся своим опытом со всеми подряд. Их не понимают, не слушают, а зря!

После 80 лет человек (и мужчина, и женщина), сохранивший свое здоровье, то есть не принимающий лекарств, воспринимается окружающими либо: а) как чудо; либо б) как здоровая генетика. Никто из окружающих (~ 95%) не ценит его собственный вклад в личное здоровье. Геронтологи занимаются изучением