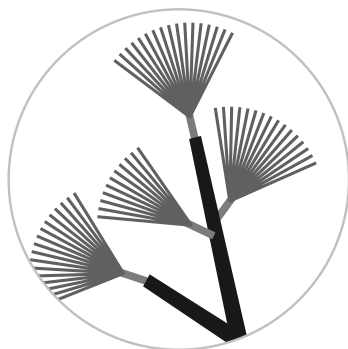


Хевон Чон доктор естественных наук, гериатр

ПРИВЫЧКИ МЕДЛЕННОГО СТАРЕНИЯ



느리게
나이드는
스승관

КОРЕЙСКАЯ МЕТОДИКА АНТИ-ЭЙДЖ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 613
ББК 51.204
Х35

느리게 나이 드는 습관 by 정희원
SLOW-AGING HABIT
by Heewon Jung

Copyright © 2023 Heewon Jung & Hanbit Media, Inc.
Russian Translation Copyright © 2025 «Publishing House «Eksmo» ALL RIGHTS RESERVED
This translated edition was published by arrangement with Hanbit Media, Inc. through Shinwon Agency Co.

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:
white_luck, New Line / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Внимание! Все имена в книге вымышлены, а личная информация была изменена.
Информация в книге не заменит вам профессиональную медицинскую помощь.
Если у вас возникнут вопросы о лечении, настоятельно рекомендуем обратиться к специалисту.

Хевон Чон.

X35 Привычки медленного старения : корейская методика антиэйдж / Хевон Чон ; [перевод с корейского Ю. Кошелевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 368 с. — (Целительные практики Азии и Древнего Востока).

ISBN 978-5-04-210171-7

Доктор Хевон Чон, ведущий гериатр Медицинского центра Асан (Сеул), представляет научно обоснованную методику омоложения. В ее основе пять фундаментальных принципов: физическая активность, антиэйдж-питание, качественный сон, социальная активность и стресс-менеджмент. Эта корейская система отличается простотой применения и дает заметный омолаживающий эффект уже в первые месяцы практики, помогая не просто замедлить, а обратить вспять процессы старения. Доступное и эффективное руководство, подкрепленное научными исследованиями, станет надежным спутником на пути к сохранению здоровья, бодрости духа и ясности ума на долгие годы.

УДК 613
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-210171-7

© Кошелева Ю., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ	7
ЧАСТЬ 1. ПОНИМАНИЕ ПРОЦЕССА СТАРЕНИЯ	16
КТО СЧИТАЕТСЯ СТАРЫМ?	19
Возраст в цифрах не имеет значения	19
Кто считается старым биологически?	21
Кто считается старым с точки зрения общества?	25
Так кто же является старым?	29
Подведем итоги	31
ФАКТОРЫ СТАРЕНИЯ	32
Старение — результат прожитой жизни	32
Что такое старение?	33
Ключевые признаки старения	35
Важно понимать ключевые признаки старения	37
Последствия старения копятя постепенно	39
Подведем итоги	43
Дополнительные страницы. Как стареют люди?	44
БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ	
И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ	46
То, как вы стареете, имеет значение	46
Биологический возраст и индекс старческой астении	47
Функционирование организма отражает степень старения	49
Степень старческой слабости определяет направление жизни	52
Продолжительность здоровой жизни	
важнее обычной продолжительности жизни	57
Что значит «стареет хорошо»?	58
Подведем итоги	60
СПУТАННЫЕ НИТИ	61
Остерегайтесь замкнутого круга старения	61
Замкнутый круг старческой слабости	64
Найдите, наладьте и облегчите	69
Гериатрический синдром	71
Подведем итоги	76
АКСЕЛЕРАТОР СТАРЕНИЯ	77
Скорость старения зависит от образа жизни	77
Открытие эпигенетических часов	78
Ускоренное и замедленное старение	81
Скорость старения зависит от образа жизни	86
Подведем итоги	89
ОТВЕТ НА ВОПРОС О ЗАМЕДЛЕННОМ СТАРЕНИИ	90
Правильные усилия в правильное время	90

На разных жизненных этапах нужны разные усилия	94
Подведем итоги	97
Дополнительные страницы. Сокращаю ли я свою жизнь?	98
ЧАСТЬ 2. ЭФФЕКТИВНОЕ ПИТАНИЕ	100
ВСЯ ПРАВДА О ТРЕХРАЗОВОМ ПИТАНИИ	103
Питайтесь обдуманно	103
Три раза в день?	104
Изменив только питание, можно поменять свою жизнь.....	108
Подведем итоги	111
АНАБОЛИЧЕСКОЕ И КАТАБОЛИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ	112
Установите цель питания	112
Выберите оптимальную диету для вашей цели	115
Подведем итоги	123
ПЛАН ТРЕХМЕРНОГО ПИТАНИЯ: ШАГ 1.....	124
Исключите из рациона быстрые и вредные углеводы	124
Волновой эффект простых сахаров и рафинированных зерновых продуктов.....	126
Если нет возможности не есть.....	129
Исключение, создающее благотворный цикл.....	132
Подведем итоги	135
ПЛАН ТРЕХМЕРНОГО ПИТАНИЯ: ШАГ 2	136
Ограничьте время питания.....	136
Какая диета с ограничением времени питания подойдет моему организму?	138
Кому не подходят диеты с ограничением времени?.....	140
Подведем итоги	144
ПЛАН ТРЕХМЕРНОГО ПИТАНИЯ: ШАГ 3.....	145
Потребляйте необходимое для вашего организма количество калорий	145
Подсчет количества калорий, необходимых вашему организму	146
Ваши старания принесут результат	148
Подведем итоги	151
ДИЕТА, ЗАМЕДЛЯЮЩАЯ СТАРЕНИЕ.....	152
Обратите внимание на MIND-диету	152
Что такое MIND-диета?	154
MIND-диета по-корейски.....	158
Подведем итоги	162
ПОДВОДНЫЕ КАМНИ БЕЛКА.....	163
Не зацикливайтесь на потреблении белковых продуктов	163
Правда о потреблении белка и мышечной массе.....	164
Какой белок выбрать?	166
Подведем итоги	170
ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ: ПРИНИМАТЬ ИЛИ НЕ ПРИНИМАТЬ?	171
Не пытайтесь восполнить дефицит добавками	171
Кое-что, чего действительно не хватает	173
Действительно ли нужно принимать добавки?	176
Подведем итоги	181

ЯД, КОТОРЫЙ СТАНОВИТСЯ ЛЕКАРСТВОМ	
VS НАСТОЯЩЕЕ ЛЕКАРСТВО	182
Составьте список лекарств, которые вы принимаете	182
Ядовитые лекарства	183
Сам себе доктор	186
Подведем итоги	190
Дополнительные страницы.	
Пить кофе вошло в привычку. Это нормально?	191
ЧАСТЬ 3. ДВИГАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО	194
ПРОСТАЯ ПРОГУЛКА ВЫЛЕЧИТ БОЛЕЗНЬ	197
Найдите возможность ходить больше в обычной жизни	197
Сколько нужно ходить?	198
Отсутствие времени на ходьбу — оправдание	201
Подведем итоги	204
ХОДИТЕ, НО ВСЕ РАВНО БОЛЕЕТЕ?	205
Сначала научитесь правильно ходить	205
Так ходить бесполезно	206
Создаем тело, способное правильно ходить	209
Как насчет ходьбы босиком?	213
Подведем итоги	215
ХОРОШАЯ ОСАНКА — КЛЮЧ К ЗДОРОВОМУ ТЕЛУ	216
Следите за осанкой, когда сидите	216
Почему нужно срочно исправить осанку?	217
Как правильно сидеть и стоять?	221
Подведем итоги	225
ГИБКОЕ ТЕЛО, ЕСТЕСТВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ	226
Найдите тренировки, которые подходят вам, и внедрите их в свою рутину	226
Замкнутый круг снижения гибкости	227
Эффективные способы повышения гибкости	229
Подведем итоги	232
ОТ ЗДОРОВЬЯ МЫШЦ ЗАВИСЯТ	
ВАШИ СЛЕДУЮЩИЕ 50 ЛЕТ ЖИЗНИ	233
Начните делать силовые тренировки по 15 минут в день	233
Силовые тренировки — необходимость, а не опция	236
Если хотите тренироваться эффективнее	238
Подведем итоги	241
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ, О КОТОРЫХ	
ВАМ ТОЧНО СТОИТ ПОЗАБОТИТЬСЯ	242
Сосредоточьтесь на ягодицах и корпусе	242
6 упражнений для корпуса	243
5 упражнений для ягодиц	249
Подведем итоги	253
ЕЖЕДНЕВНЫЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ С МЫШЦАМИ	254
Наслаждайтесь подвижностью	254
Как стать активным человеком?	256
Подведем итоги	260
Дополнительные страницы. Маленькие вопросы о старении	262

ЧАСТЬ 4. ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ МОЗГА.....	266
СМУТНЫЙ СТРАХ ПЕРЕД ДЕМЕНЦИЕЙ	269
Кардинально измените образ жизни	269
Обратная сторона «пищи для мозга» и «лекарства от деменции»	271
Бесплатное лекарство для профилактики деменции без побочных	273
Подведем итоги	277
СОН — НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ ВСЕХ НАЧИНАНИЙ	278
Вычислите свою норму сна.....	278
Что происходит, когда вы спите мало?	280
Образ жизни для качественного сна	282
Подведем итоги	287
СТРЕСС УСКОРЯЕТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ	288
Учитесь управлять стрессом.....	288
Хронический стресс и ускоренное старение.....	289
Как справиться со стрессом	291
Подведем итоги	296
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ТЕЛА И УМА	297
Дышите медленно и глубоко.....	297
7 дыхательных практик, которые стоит применять в жизни	298
Подведем итоги	309
КОГНИТИВНЫЙ РЕЗЕРВ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ДЕМЕНЦИИ	310
Избавьтесь от всего привычного и найдите новые стимулы	310
Как сохранить когнитивный резерв	313
Подведем итоги	320
СИЛА ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ	321
Создайте качественные социальные отношения	321
Общение в социальных сетях.....	324
Сила качественных социальных отношений.....	326
Постоянное участие в жизни общества.....	328
Подведем итоги	330
Дополнительные страницы. Маленькие вопросы о старении 2.0	331
ЭПИЛОГ	334
БИБЛИОГРАФИЯ	339
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	360



ЕСТЕСТВЕННАЯ ИЗМЕНЧИВОСТЬ И СТРАТЕГИЯ УМЕРЕННОСТИ ПОМОГУТ ВЕРНУТЬСЯ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ: НЕ ПУТАЙТЕ ЦЕЛИ И СРЕДСТВА

Каждый день через мой кабинет проходит множество пациентов с пачками таблеток, пищевых добавок и кучей рецептов наперевес. Многие из них приносят книги о здоровье и видеозаписи различных лекций. У людей, которые беспокоятся о своем здоровье и хотят отложить старение, есть одна главная цель: как можно дольше оставаться сильными и энергичными. Однако многие переживают, в правильном ли направлении они движутся, а потому следуют всему, что услышат. В итоге это приводит к ухудшению состояния.

Однажды в клинику пришел мужчина 60 лет, который в качестве единственного источника информации о здоровом образе жизни использовал соцсети. Так, он перешел на сырые овощи и проходил 20 тыс.

шагов каждый день. В первый месяц он чувствовал себя прекрасно. Однако через год такого образа жизни он сбросил 10 кг и ощутил острую нехватку жизненных сил. Это пример, когда человек сам довел себя до саркопении*. Ему сразу же была назначена диета с белым рисом и мясом, что, на первый взгляд, может показаться вредным для здоровья. Еще один пример: 60-летняя женщина принимала белковые биодобавки, потому что тест на состав тела показал, что у нее слишком много жира и недостаточно мышц. Прием белковых биодобавок при отсутствии должных силовых тренировок приведет лишь к тому, что они превратятся в калории и отложатся в виде жира. В этот момент важно прекратить прием белка и выработать привычку выполнять аэробные упражнения в дополнение к силовым тренировкам.

Давний 70-летний посетитель тренажерного зала и любитель силовых тренировок испытывал частые боли в органах опорно-двигательного аппарата из-за сильного нарушения осанки. Разные специалисты рекомендовали ему бросить тренировки и даже занятия ходьбой. Но жизнь без движения — это не жизнь.

Привычки здорового образа жизни — лишь средство для достижения цели. Важно уметь по-настоящему делать их привычками. Однако, к сожалению, в передачах или лекциях, рассчитанных на широкую аудиторию, редко приводят частные примеры и используют такие формулировки, как «может быть так, а может

* Саркопения — потеря мышечной массы. — *Примеч. науч. ред.*

быть иначе». Мы слишком часто следуем советам из телевизора или средств массовой информации, делаем то, что категорически не подходит нашему организму, а попытки улучшить здоровье в итоге приводят к его ухудшению. Чтобы стареть медленнее и здоровее, важно найти золотую середину, которая будет подходить именно вам. Она зависит от этапа жизненного цикла, на котором вы находитесь, а также от метаболических характеристик вашего тела.

Вот почему я всегда говорю, что важно комплексно смотреть на все элементы, из которых складывается здоровая жизнь. В своих предыдущих двух книгах, а также на многочисленных лекциях я говорил о здоровье в целом, но не рассказывал о том, как сформировать конкретные привычки образа жизни, потому что считал, что сейчас и так достаточно полезной информации об этом. Но люди, приходившие на лекции и в клинику, хотели, чтобы кто-то взял их за руку и показал пальцем на «луну», называемую здоровьем. Я понял, что необходимо руководство, которое бы объясняло, как нужно питаться, двигаться, отдыхать и мыслить в течение жизни. Так родилась эта книга.

Стратегия умеренности,
которая приведет вас к стабильному здоровью

Мне кажется, у многих людей сложилось неправильное представление о том, что нужно питаться только чечевицей, овсянкой, овощами и ягодами, не смотреть

на сладости, не притрагиваться к алкоголю и каждый день, словно робот, заниматься спортом с одинаковой интенсивностью. Некоторые задаются вопросом, может ли здоровый образ жизни вызвать стресс и привести к развитию болезней? Об этом часто задумываются люди в возрасте 20–30 лет, как правило, подразумевая, что лучше жить настоящим моментом и не поддаваться стрессу.

На самом деле все с точностью до наоборот. Здоровое питание, физическая активность, качественный сон, трезвость и порядок в голове — все это снижает уровень гормонов стресса. Важно последовательно направлять общий жизненный баланс в сторону здоровой умеренности. Например, нормализовать аппетит так, чтобы приемы пищи и аппетит естественно соотносились, что, в свою очередь, способствует улучшению концентрации внимания, качества сна и рассудительности. Главное — не путать важное с второстепенным и не ударяться в догматизм. Среди успешных с точки зрения общества людей, особенно тех, кто хорошо владеет самоконтролем, можно часто увидеть, что к вопросам здоровья они подходят так же, как и к вопросам управления бизнесом, и строго следят за определенными параметрами: вес, артериальное давление и уровень сахара в крови. Однако контролировать все показатели здоровья так, чтобы они оставались неизменными, не только невозможно, но и нездорово. Для физиологических показателей человека вариабельность — нормальное явление. Например, сердце утрачивает присущую ему вариабельность ритма при чрезмерном стрессе, что является сигналом

о проблемах со здоровьем. Аналогично и с достижением медленного старения: для него естественны многообразие и изменчивость в течение всей жизни. Здоровое питание, качественный сон, достаточная физическая активность, отказ от алкоголя и курения, налаженные отношения с людьми — все это может лишь внешне казаться гармоничной и здоровой жизнью. В действительности фанатичное следование правилам здорового образа жизни может, наоборот, очень сильно навредить.

Рассмотрим пример. Мужчина 60 лет обратился к врачу из-за проблем со здоровьем, несмотря на то что делал все возможное для того, чтобы его поддерживать. Он постоянно чувствовал себя уставшим, хотя, по его словам, у него не было хронических заболеваний, он строго соблюдал диету, ежедневно принимал горсть витаминов и, кроме того, гулял по два часа в день. Мужчина был чрезвычайно худой, буквально на грани истощения. Пациент жаловался, что делал все возможное для здоровья, но все равно чувствовал себя плохо. Оказалось, что изначально он был полным, но два года назад ему диагностировали преддиабет и гиперлипидемию, и, чтобы не принимать лекарства, он похудел на 15 кг и продолжал поддерживать этот вес. При осмотре выяснилось, что мышечная масса и плотность костей были достаточно низкими. В данном случае произошла подмена понятий «средство» и «цель», и здоровью был нанесен ощутимый вред вместо пользы. Необходимое лечение для этого пациента — восстановление естественного баланса в жизни, близкого к умеренному.

У молодых людей 20–30 лет, считающих, что нужно жить, наслаждаясь моментом, и мужчины 60 лет, одержимого здоровым образом жизни, есть одна общая черта, незаметная на первый взгляд, — отрицание старения. Это проявляется в упорном непринятии здорового и медленного старения и выражается в защитных механизмах типа «не думай о будущем, не трать на это свое счастливое настоящее». Однако когда в теле и разуме появляются аномальные признаки, защитные механизмы могут начать работать в противоположном направлении, например провоцируя одержимость здоровьем и необдуманные покупки медицинских товаров. Ученые оценивают позитивные и негативные взгляды на старение и используют полученные данные в научной деятельности. Так, в исследовании, проведенном среди молодежи Новой Зеландии, оказалось, что те, кто негативно относился к старению, вели не совсем здоровый образ жизни, к тому же их отличало более слабое физическое и психическое состояние. Ваше отношение к старению может также оказывать значительное влияние на продолжительность вашей жизни. Профессор Йельского университета Бэка Леви, автор книги «Иллюзия старения», наблюдала за 660 пожилыми американцами в течение 23 лет и обнаружила, что те, кто позитивно думал о старости, жили на 7,5 года дольше, чем те, кто относился к ней негативно. Данный срок сопоставим с результатом выкуривания пачки сигарет в день в течение всей жизни. У людей с негативным отношением к старению был более высокий уровень гормонов стресса в крови.

Кажется, многие воспринимают старение как то, чего следует избегать как можно дольше. Я получаю множество предложений создать телевизионную программу, рассказывающую об образе жизни, останавливающем процесс старения, или написать книгу, повествующую о медицинских технологиях, способных его полностью остановить. Такое непринятие старения еще сильнее искажает представления об этом естественном процессе и привычках здорового образа жизни, не давая нам понять их суть. В эксперименте профессора Бэки Леви выяснилось, что если на протяжении всего 10 минут заставить людей думать о своем возрасте положительно, то у них могут улучшиться память, физические функции и даже может появиться воля к жизни.

Иногда можно позволить себе насладиться вкусной едой и алкоголем. Важно, чтобы у вас был якорь под названием «умеренность», который поможет вернуться к здоровой жизни. Вместо того, чтобы принуждать себя контролировать каждый аспект своей жизни, позвольте себе освободиться от искажений и постепенно прийти к легкому и понятному для вас пути.

Приумножьте успех в жизни

К 2030-м годам Южная Корея* станет страной с самой высокой продолжительностью жизни. Согласно прогнозам, многие люди, которым сегодня 50–60 лет, доживут

* Официальное название — Республика Корея. — *Примеч. ред.*

до 100! По данным Таблицы жизни* за 2021 год, средняя ожидаемая продолжительность жизни у людей в возрасте 60 лет достигает 26 лет (у мужчин — 23,5 года, у женщин — 28,4 года). В 2021 году Национальная статистическая служба заявила, что в среднем человек трудоспособного возраста работает в одном месте 15 лет и 2 месяца. Учитывая эти данные, можно сказать, что сейчас настала эпоха, когда можно отсрочить свой выход на пенсию. Увеличение продолжительности жизни дает уникальную возможность использовать свои способности даже в пожилом возрасте.

Приумножить успех в работе, продолжив профессиональную деятельность в старости, возможно, когда тело и разум молоды и полны сил. В будущем граница между работой и хобби, основной работой и подработкой будет размыта. Это может послужить средством достижения еще бо́льших высот в карьере в пожилом возрасте, что, в свою очередь, укрепит внутренние способности и здоровье. Однако если ваше тело и разум находятся в состоянии преждевременного старения, то для вас старость может пройти как период дряхлости и болезни независимо от вашего достатка.

В этой книге я расскажу, как поддерживать здоровье тела и духа, чтобы обеспечить себе яркую и активную старость. Мы поговорим о физических упражнениях,

* Таблица жизни — инструмент демографии, таблица, показывающая для каждого возраста вероятность того, что человек этого возраста умрет до своего следующего дня рождения. Таблица служит инструментом для определения выживаемости людей из определенной популяции. Также этот инструмент используется как долгосрочный математический способ измерения продолжительности жизни населения. — *Примеч. науч. ред.*

питании, управлении стрессом и психическом здоровье, а также рассмотрим, как люди могут использовать свои внутренние способности для достижения счастья в условиях меняющейся концепции работы и хобби в современном мире. Цель этой книги — предоставить практические советы и стратегии по превращению своей старости в здоровый и динамичный период. Благодаря этому мы сможем отвлечься от мрачных мыслей о жизни с хроническими заболеваниями, понять потенциал долголетия, который открывается перед нами, а также научиться эффективно управлять имеющейся у нас способностью контролировать собственный процесс старения и создать безбедную старость.

Прежде чем перейти к основной теме, я бы хотел упомянуть еще одну вещь. Вы сможете установить цели для формирования привычек в отношении здоровья, только узнав траекторию старения человека и поняв, в какой ее точке находитесь. Поэтому в первой части книги мы рассмотрим биологические, медицинские и социальные значения изменений, связанные с этим процессом. Однако если эта часть покажется вам занудной и трудной для восприятия, то смело переходите к частям 2–4, в которых рассказывается о том, как нужно питаться, двигаться и мыслить. После этого можно вернуться к первой части, и тогда ее чтение совершенно точно не станет для вас затруднительным.