

Лидия Богданович

**СОВЕТЫ
СОВЕТСКОГО ВРАЧА**

Молодость в старости

Издательство АСТ
Москва

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
Б73

Богданович, Лидия Анатольевна

Б73 **Советы советского врача. Молодость в старости: /**
Лидия Богданович. — Москва: Издательство АСТ,
2019. — 320 с. — (Медицинский бестселлер).

ISBN 978-5-17-110056-8

Проблема долголетия волновала человечество на протяжении многих тысячелетий. Какого образа жизни придерживаться, чтобы прожить долго, сохранив здоровье и живость ума до глубокой старости?

Книга доктора медицинских наук Л.А. Богданович «Советы советского врача. Молодость в старости» — это классика русской медицинской литературы, которая посвящена именно этой проблеме. Здесь собран обширный материал, накопленный автором за долгие годы врачебной практики: советы по личной гигиене и рецепты приготовления омолаживающих косметических средств, рекомендации по питанию и использованию лекарственных трав, методики профилактики импотенции и женской сексопатологии. Также, читатель может узнать секреты долголетия народов востока: в книге представлены китайская система упражнений тай-дзи и техники индийских йогов.

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

© Богданович Л. А.
© ООО «Издательство АСТ»

ОТ АВТОРА

В любом наряде буду я по праву
Тоску существованья познавать.
Я слишком стар, чтоб знать одни забавы,
И слишком юн, чтоб вовсе не желать.

И. Гёте

В 1973 г. в официальном бельгийском журнале было опубликовано воззвание «К ученым всего мира», подготовленное Международной ассоциацией искусственного увеличения видовой продолжительности жизни людей. В нем, в частности, говорится: «В природе, как известно, для человека, как и для каждого вида животных, установилась определенная естественная продолжительность жизни, называемая видовой: 80–90 лет.

До недавнего времени существовало убеждение, что увеличивать продолжительность жизни людей можно только одним путем — используя возможности медицины и социального прогресса, обеспечивая с их помощью доживание все большего числа людей до этих естественных видовых границ наступления старости и смерти.

Границы эти во многих странах уже достигнуты, если говорить о видовых границах старости, или почти достигнуты, если говорить о видовых границах смерти. Даже

ликвидация сердечно-сосудистых и раковых заболеваний может увеличить среднюю продолжительность жизни всего на 10–15 лет, да и то за счет продления жизни в основном лиц, уже достигших старческого возраста. И именно этими, практически уже достигнутыми видовыми границами и ограничиваются задачи и возможности медико-социальных исследований по увеличению продолжительности жизни.

Задача же изменения самих видовых сроков наступления старости и смерти даже не ставилась, так как испокон веков априори это считалось невозможным. Призывы и попытки отдельных ученых что-то сделать для решения этой задачи разбивались о стену непонимания.

Сейчас наступил переломный момент в сознании людей и истории человечества, открывающий перспективу радикального, на десятки, а в дальнейшем и сотни лет увеличения продолжительности жизни людей. Сейчас, наконец, созрело понимание принципиальной возможности и реального быстрого создания средств искусственного радикального отдаления естественных (видовых) сроков наступления старости и смерти у тех, кто еще не достиг старческого периода жизни, и создания средств омоложения уже составившихся людей.

И сейчас мы должны иметь смелость признать, что только благодаря нашей научной слепоте старение продолжает убивать людей в возрасте 60–80 лет. Мы проглядели возможность своевременно дать людям дополнительные десятки, а может быть и сотни лет жизни, и это накладывает теперь на нас обязанности удвоить свои усилия в работе, которая и без того должна вестись с напряженностью спасательных работ.

Когда возникает эпидемия, убивающая всех подряд, все и всё мобилизуется на борьбу с эпидемией. В такого рода ситуациях и перед учеными неизбежно со всей остротой

встает вопрос о возможной доле участия в спасении гибнущих. Сейчас ситуация совершенно такая же: кругом тысячами гибнут люди, умирают все.

И неотвратимо возникает вопрос: в какой степени допустимо в этих условиях тратить деньги и силы на изучение объектов и явлений, которые не грозят нам гибелью и которыми мы могли бы заняться после того, как будет решена проблема номер один — проблема сохранения человеческих жизней, ныне убиваемых старением?

Сейчас от правильной оценки ситуации учеными и от решительности их действий в наибольшей степени зависит число тех наших современников на планете, кто доживет до появления достаточно эффективных средств искусственного продления жизни. И мы обращаемся ко всем ученым мира, независимо от специальности, с призывом объединить усилия в этом деле в рамках создаваемой ныне специально для этой цели Международной ассоциации искусственного увеличения видовой продолжительности жизни людей.

Взгляните трезво на ситуацию, определите свое место в ней и вступайте вместе с нами в битву за человеческие жизни!

Долголетие! Стремление к долгой жизни тысячелетия волнует человечество. Какой образ жизни следует вести, чтобы в старости, как и в молодости, оставаться энергичным, здоровым?

Однако удается это далеко не всем. Большинство людей расстаются с жизнью, даже не достигнув рубежа мудрой зрелости. Этому мешают различные тяжелые заболевания, социальная несправедливость. Известно, к примеру, что в Древней Греции средняя продолжительность жизни не превышала 18 лет, в Риме — 21 года, в России — 32, а сейчас едва дотягивает до 70 лет, значительно отставая от некоторых стран, скажем, от Японии. При анализе этих данных надо учитывать степень развития медицинской науки и тех-

ники, уровень экономического и общественного развития, международную обстановку и многое другое.

Над возможностью продления жизни задумывался еще Гиппократ (ок. 460 — ок. 370 до н. э.) — великий древнегреческий врач. Он разработал теорию здорового образа жизни, провозгласил умеренность в еде и в расходовании энергии организма, говорил о вреде чрезмерного сна и неукротимой деятельности, о благотворном влиянии на организм движения и свежего воздуха. Эти положения и сегодня остаются в медицинской науке практически неизменными. Однако, отлично зная, что самочувствие во многом зависит от соблюдения режима дня, мы сплошь и рядом засиживаемся за полночь и проводим время перед телевизором, а то и за рюмкой спиртного в прокуренной комнате. Живем, так сказать, по инерции, не задумываясь, позволяем себе есть сколько влезет, соблазняемся шашлычком или пирожными, нежимся полдня на диване. Короче говоря, мы сами подтачиваем свое здоровье, создаем в организме среду, способствующую болезням.

Знаменитый римский политический деятель Цицерон писал: «Пороки свойственны не старости вообще, а ленивой, сонливой, невежественной старости». «Старость» — неизбежная возрастная категория. А между тем старение — процесс, поддающийся регулированию: его можно как ускорить, так и затормозить. Учеными доказана возможность жить дольше. Однако долгожительство не самоцель. Главное продлить активный, творческий период в жизни человека. Известно, что процесс старения начинается примерно в 25 лет, как только организм заканчивает рост и формирование. Значит, думать о своем здоровье надо уже в молодые годы. Без этого никакое лекарство не поможет. Эту проблему сейчас пытаются решить новое, перспективное направление науки ювенология, о чем подробнее мы расскажем в книге.

Ученые разных стран стремились разгадать истоки дисгармонии старения. Среди них английский философ и естествоиспытатель Р. Бэкон, швейцарский врач Парацельс — первооткрыватель фармацевтической химии, французский естествоиспытатель Ж. Л. Л. Бюффон, написавший многотомный труд «Всеобщая и частная естественная история», немецкий врач Гуфеланд — автор «Макробиотики» (искусство продлить человеческую жизнь) и другие. Многие ученые в различных странах задумывались над созданием «эликсира молодости», искали причины раннего старения. Российский ученый И. И. Мечников писал: «Наше сильное желание жить находится в противоречии к немощам старости с краткостью жизни. Это наибольшая дисгармония человеческой природы».

Известно, что каждому виду природой даны свои сроки: волшебной-красочной бабочке — один день, медлительной черепахе — триста лет. Человек же существо биологическое и социальное, потому представления об его максимальном возрасте менялись на протяжении веков. Мы мечтаем о гармонии тела и здорового духа, о чудесной силе нравственного перерождения, а от раздражений, гнева, страхов, озабоченности и суеты сует никак не отходим. И болезни подстерегают нас на каждом шагу. Однако установлено, что даже окончательная победа над главными врагами человека — сердечно-сосудистыми заболеваниями и травматизмом — прибавит к жизни всего 10–15 лет. Это явно недостаточно. Поэтому научные исследования ведутся в плане продолжения жизни человека как биологического вида. Кто же научит человека быть сильнее стрессов и хорошо знать свой организм? Здесь мы подошли к компетенции психогигиены и самых, на мой взгляд, перспективных направлений ювенологии, задача которых — повышение сопротивляемости психики вредным влияниям внешней и внутренней среды.

Бурный беспокойный век с неудержимым потоком меняющейся информации предъявляет чрезмерно высокие требования к нервной системе человека. Бесперывные нервно-психические перегрузки могут привести к необратимым тяжелым последствиям. Поэтому необходимы просвещение, научно-популярные книги, правила, кодексы по вопросам учения, воспитания, труда, быта, духовных переживаний. Повышению сопротивляемости психики способствует не только двигательная активность, но и тренировка творческих способностей, укрепление и поддержка деятельности функций мозга, процессов восприятия, внимания, соображения, сосредоточения памяти.

Говоря о психогигиене, мы часто вспоминаем о самовоспитании, умении властвовать собою, об аутотренинге. В некоторых медицинских пунктах были в свое время созданы кабинеты релаксации — расслабления и аутотренингов, лечебной музыки. Идеи эти не новы, известны со времен глубокой древности, но, к сожалению, у нас сегодня им уделяется очень мало внимания. В городе Лозанне в Швейцарии уже существует Институт маевтики под управлением проф. Джованни Мастропауло. Нервные стрессы, недомогания здесь прекрасно лечатся в спокойной обстановке под воздействием дивных, успокаивающих мелодий музыки, способствующих коррекции, т. е. поправке, прежде всего поведения человека, умения осознавать заблуждения, совершенствовать самовоспитание. Завершается лечение приобретением навыка держать себя под постоянным контролем. Лечение это основано на врачебной этике, которая касается весьма широкого круга проблем человеческого духовного мира: цели в жизни, взаимоотношений с родителями и окружающими, с семьей, обществом.

Очень важным для разных возрастных групп населения является половой вопрос.

Свидетельство тому — огромный интерес во всех слоях нашего общества к великому памятнику Древней Индии «Кама-сутре» — книге, написанной врачом Ватьясанной Малинагой, и другим произведениям, созданным в разных странах, посвященным проблеме взаимоотношения полов. Однако надо отметить, что и в России были созданы подобные произведения, но они малоизвестны.

Н. М. Карамзин — большой знаток славянской древности, автор «Истории государства Российского» — писал о наших предках-славянах, что они среди всех других народов славились сильными и яркими характерами, беспримерной храбростью, отвагой, моральной силой, стойкостью, ясным умом, непоколебимой верой в божественную благодать Христа и его пророков. Наши предки были беспощадны к врагам, посягавшим на их Родину, но добродушны и милосердны к человеку, сказочно гостеприимны. Женщины, как и мужчины, отличались непорочностью, целомудрием, супружеской верностью. Они рожали крепкие поколения богатырей и не боялись смерти, участвуя в войнах вместе с супругами. Все матери-славянки, воспитывая детей, готовили их быть воинами, защитниками Родины. Брак считался святой обязанностью, целомудрие и мир царили в семьях. Позднее большое влияние на тогдашнее общество оказали такие гуманисты и целители человеческих душ, как преподобный Сергей Радонежский, великие славянские просветители Кирилл и Мефодий, настоятель московского Благовещенского собора Сильвестр, чьи житейские наставления отцу сыну составили основу «Домостроя» — замечательного памятника XVI века.

В последние годы выявился большой интерес к прошлому, даже к алхимии и гороскопам. Нашлось немало авторов-разъяснителей, толкователей, переписывающих все, что было в моде в Древние и Средние века в разных странах. На книжных прилавках можно увидеть множество плака-

тов и брошюр на темы «Ваш семейный гороскоп», личный и любовный. По мнению авторов, из них якобы можно с точностью узнать «об опасностях и превратностях на дорогах и в быту, о днях удачи и благополучного разрешения ваших проблем». Люди с тревожно-нervозным характером реагируют на такие предсказания, начинают следовать этим рекомендациям.

В последние годы появился новый термин «болезнь пенсионного возраста». Для многих людей, вся жизнь которых была заполнена деятельной работой, выход на пенсию является стрессом огромной разрушительной силы. Резкое снижение их трудовой активности — путь к преждевременному старению. Это очень серьезная медицинская и социальная проблема, поскольку во всем мире наблюдается «постарение» населения, возрастает число пожилых и старых. О причинах старения имеется много гипотез и немало обнадеживающих экспериментов по продлению видовой жизни, правда пока у животных. Некоторые ученые полагают, что видовой продолжительностью жизни человека следует считать не усредненный, а максимальный срок: последняя перепись населения показала, что на территории бывшего СССР насчитывалось без малого 20 тыс. человек, которым сто и больше лет.

В далеком, да и в недавнем прошлом понятие старости связывалось с уходом на пенсию и отключением человека от активной жизни окружающего общества. На старых людей смотрели, как на немощных, больных. Такое отношение исключало возможность трудиться даже на благо семьи и общества, что приводило к различным недомоганиям и болезням. Полагали, что старики как беспомощные существа изменяются и психологически, утрачивают чувство любви и сострадания к близким, а тем более к посторонним.

В наше время у пожилых современников, да и всего общества, понятие старости совсем другое. Не так давно

ВОЗ — Всемирная организация здравоохранения — осуществила массовые научные исследования старых мужчин и женщин. Выяснилось, что большинство из них способны заботиться о себе после 70 лет и даже трудиться наравне с более молодыми в течение целого рабочего дня, используя свой опыт и творческие возможности. С большой заинтересованностью, с любовью и даже жертвенностью они относятся к своим близким и стремятся активно участвовать в жизни общества. Однако старость весьма уязвима и ранима. Пожилые лучше осведомлены о своих проблемах и должны сами активно участвовать в мероприятиях, которые касаются этой возрастной группы.

Примеры многих веков наглядно показывают, что в области искусства именно престарелые люди могут создавать шедевры: старые писатели, артисты, музыканты, художники, скульпторы, ученые достигают вершин славы. Нельзя лишать пожилых людей занятий привычным и посильным трудом. Они способны быть полезными окружающим и близким, поддерживать их, передавать свой драгоценный жизненный опыт. Поэтому ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) призывает к глубокому уважению нравственных, духовных, волевых и трудовых качеств людей старших поколений и выдвинула девиз: «Полноценная жизнь в старости». Это реальный путь к активному долголетию.

Среди долгожителей есть такие, кто постиг тайны сохранения молодой энергии, продолжая трудовую, творческую жизнь нередко до 100 лет. В качестве примера можно привести венецианца 100-летнего Луиджи Корнаро. Он убедительно доказал, что сила воли, умеренность в сочетании с духовным совершенством открывают перспективу трудового творческого долголетия и здоровья. Трактат Корнаро приводится в книге. Бюффон доказал, что продолжительность жизни любого организма в 5–6 раз превос-

ходит период его роста и развития: лошадь растет и набирает сил 5 лет, а живет 20–25 лет; период роста у верблюда заканчивается на восьмом году, а продолжительность его жизни — сорок лет; человек растет и развивается в среднем 20–25 лет, следовательно, жить ему положено природой 150 лет. Умеренность во всем периоде пожилого возраста, непрекращаемый посильный труд, чередуемый с активным отдыхом, душевный настрой, благожелательность, любовь ко всему живому — все это путь к продлению жизни не менее чем до 150 лет.

Вот почему следует считать знаменательным и приветствовать «Обращение ко всем ученым мира». Долгожительство сегодня реально и всем доступно, но заботиться о продлении жизни должен сам человек.

Современный человек (*Homo sapiens* — «человек мыслящий») имеет все возможности размышлять, накапливать жизненный опыт, определить для себя цель и ритм жизни, заняться совершенствованием, самоомоложением духа и тела. Тогда и жизнь до 150 лет станет реальной. Доброго вам пути!

ИСТОКИ СТАРЕНИЯ

Жизнь — это борьба! Природа наделила организм человека мощными защитными силами, поразительной сопротивляемостью всему болезнетворному. Однако, родившись, пережив молодость и зрелость, мы неизбежно стареем и приближаемся к закономерному финалу.

Старение охватывает весь организм в целом: изменяется устойчивость внутренней среды — основа жизни миллиардов клеток, составляющих наше тело, костную и нервную систему с множеством органов. Старению сопутствует угасание всех функциональных систем организма человека: у него меркнет зрение, он все хуже и хуже слышит, мышцы становятся дряблыми...

В разное время многие ученые старались найти причины старения, открыть «эликсиры молодости».

Аристотель считал причиной старения «постепенное расходование природного жара», а знаменитый римский врач Гален утверждал, что старость приближает «естественное уменьшение влаги». Христофор Гуфеланд не без оснований пришел к выводу о том, что основное место в старении занимают чувства, эмоции. Он полагал, что страх, ощущение беспомощности, бесперспективности жизни, малодушие, печаль, уныние, тоска, зависть, ненависть, даже скардность приближают старость.

XIX и XX века выдвинули новые научные трактовки механизма старения человека. Так, И. И. Мечников считал, что причиной преждевременной старости являются гнилостные бактерии кишечника, которые и отравляют организм. В дальнейшем он разработал теорию ортобиоза, т. е. правильного гигиенического образа жизни и соответствующих социальных условий.

И. П. Павлов и его ученики главную роль в старении человека видели в центральной нервной системе. Известный советский ученый А. А. Богомолец полагал, что ведущее место в процессе старения занимает соединительная ткань, выводящая из организма продукты распада. Некоторые ученые утверждают, что главный стимулятор старения — холестерин.

Как видим, теорий и гипотез предостаточно. Но несомненно одно — глубокая взаимосвязь между биологическими и социальными факторами старения.

«Госпожа действительность» — так образно назвал И. П. Павлов внешнюю, социальную среду жизнедеятельности человека. Социальные факторы, влияя на биологические процессы в организме, содействуют их благоприятному течению либо, наоборот, резко нарушают нормальный ход «биологических часов» — жизненного ритма человека.

В капиталистических странах причины ранней смерти объясняют только наследственностью, несовершенством биологического аппарата того или иного человека. Однако история человечества, отдельных народов и государств наглядно свидетельствует, что наибольшее количество жизней уносят именно неблагоприятные социальные условия, и прежде всего эксплуатация людей, классовое неравенство, болезни и голод.

Приведем несколько примеров. Так, в Ост-Индии в 1866 году от голода умерло более 7 миллионов человек,

десятилетие спустя только в северных провинциях Китая голод унес 6 миллионов жизней.

Аналогичными фактами пестрит и история дореволюционной России. Член-корреспондент АН Украинской ССР А. В. Нагорный отмечал, что «в 1230 г. в богатом Новгороде население ест конину, собак, кошек, кору, мох... Трупы на улицах, базарах, дорогах... В царствование Ивана Грозного «голод так велик, что подобного ни видеть, ни слышать не приходилось».

В XIX веке в России голодали уже миллионы крестьян, особенно бедственным положение становилось тогда, когда к голоду прибавлялись инфекционные болезни: чума, холера, тиф.

А если обратиться к дню сегодняшнему, то мы видим, какое массовое явление приобрела на Западе безработица. Десятки миллионов безработных, десятки миллионов «лишних» людей. А безработица, как известно, стимулирует такие антисоциальные явления, как пьянство, наркомания, проституция, гангстеризм и т. п.

Так, в США, по свидетельству журнала «Киплинджер», более 43 миллионов американцев употребляют марихуану, а 45 миллионов увлекаются другими наркотиками. Число людей, которым необходимо лечиться от наркомании, с каждым годом все более увеличивается.

Только Великий Октябрь открыл путь к действительно гармоничному, всестороннему развитию личности.

С первых лет образования Советского государства все отрасли народного здравоохранения получили четкую профилактическую направленность. Были созданы благоприятные условия и для развития науки о здоровье и долголетию людей. В своей статье «Лучше меньше, да лучше» В. И. Ленин отмечал необходимость «проверять то, чтобы наука у нас не оставалась мертвой буквой или модной фразой... чтобы наука действительно входила в плоть и кровь,