

ЛЕКТОРЫ ОБЩЕСТВА ЗНАНИЕ

НАСОНОВСКИЙ ЭДУАРД ВАСИЛЬЕВИЧ

***НОВЫЙ СТАРТ ПОСЛЕ 50:
ФОРМУЛА АКТИВНОЙ
СТАРОСТИ***



Издательство АСТ
Москва

УДК 613.98
ББК 51.204.9
Н31

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Насоновский, Эдуард Васильевич.

Н31 Новый старт после 50: формула активной старости / Э. В. Насоновский. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 192 с. — (Лекторы Общества «Знание»).

ISBN 978-5-17-184829-3

Насоновский Эдуард — эксперт в области выживания и подготовки к ЧС, инструктор по тактической медицине, осуществляющий подготовку добровольцев на СВО. Создатель и ведущий психологических тренингов для детей и взрослых. Автор и ведущий семейных и детских слетов и фестивалей. Лектор общества "Знание".

Возраст не ограничение, а новый этап развития. Книга Эдуарда Насоновского разрушает стереотип о том, что после 50 лет жизнь неизбежно теряет качество, энергию и смысл. Личный опыт автора включает горные восхождения, спортивные соревнования, преподавательскую деятельность и участие в боевых действиях, создал практическую систему активного долголетия.

Автор разобрал каждый аспект здоровья: режим дня, качественный сон, питание, вода, физическая активность, закаливание, дыхательные практики, борьба со стрессом, уход за телом, развитие мозга, творчество, отношения и духовные опоры. Это не абстрактные советы, а проверенные на себе техники, которые можно внедрить в повседневную жизнь без резких изменений и жестких ограничений.

УДК 613.98
ББК 51.204.9

ISBN 978-5-17-184829-3

© Э. В. Насоновский, текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление, 2026

Оглавление

Введение	9
Глава 1. Важность активного долголетия.....	11
Проблема долголетия	13
Глава 2. Мотивирующие примеры:	
победители возраста	16
Истории, которые вдохновляют	18
Глава 3. Как найти вдохновение	
для яркой и активной жизни	22
Итак, с чего начать поиски внутреннего огня?.....	24
Глава 4. Режим дня — основа долгой	
и активной жизни	27
Ключевые принципы здорового режима дня.....	31
Притча о здоровье	31
Глава 5. Качественный сон — залог здоровья	
и хорошего самочувствия.....	34
Как высыпаться: правила здорового сна	37
Глава 6. В здоровом теле здоровый дух.....	42
Как составить план тренировок?	44
Глава 7. Польза утренней зарядки.....	47
Комплекс упражнений	49
Глава 8. Наши стопы — наша опора.....	52
Гигиена стоп.....	54

Глава 9. Гимнастика для глаз	59
Рекомендации для замедления возрастных изменений зрения.....	62
Глава 10. Долголетие на кончиках пальцев	64
Массаж биологически активных точек (БАТ)	66
Глава 11. Эффект массажа — сила жизни	68
Основные преимущества массажа для здоровья.....	71
Глава 12. Дыхание — это жизнь.....	73
Два упражнения, чтобы научиться правильно дышать и уметь успокаивать психику.....	77
Глава 13. Если хочешь быть здоров — закаляйся	81
Механизмы влияния закаливания на организм.....	83
Условия эффективности закаливания.....	84
Глава 14. Уход за полостью рта	90
Рекомендации по уходу за полостью рта.....	93
Глава 15. Я то, что я ем	95
Десять принципов здорового питания.....	98
Глава 16. Лечебное голодание: что нужно знать.....	101
Интервальное голодание	103
Глава 17. Тихая сила воды	107
Притча о ценности воды	109
Глава 18. Биологически активные добавки (БАДы).....	112
БАДы: польза и правила приёма	114
Глава 19. Алкоголь и курение:	
 влияние на продолжительность жизни	117
Последствия злоупотребления алкоголем	118
Последствия курения	119

Глава 20. Развитие мозга для долголетия	123
Как учиться эффективно в зрелом возрасте?	126
Глава 21. Музыка как секрет продления молодости	129
Влияние музыки на нашу физиологию и психологию.....	131
Глава 22. Смех продлевает жизнь.....	135
Йога смеха.....	137
Глава 23. Аутотренинг: путь к саморегуляции.....	141
Методика аутотренинга.....	144
Глава 24. Стресс:	
невидимая угроза долголетию.....	148
15 способов быстро снять стресс	153
Глава 25. Возраст — не помеха:	
как сохранить привлекательный облик с годами	157
Что важно в уходе за собой в «старшем» возрасте?.....	160
Глава 26. Взаимоотношения с противоположным	
полом как фактор долголетия	162
Плюсы здоровых отношений.....	165
Глава 27. Близость, которая продлевает жизнь	167
Физиологические аспекты.....	168
Психологические и эмоциональные эффекты	169
Глава 28. Как выбрать работу для долголетия:	
советы для зрелого возраста	174
Условия успешной работы в пожилом возрасте	178
Глава 29. Творчество продлевает жизнь.....	179
Самые полезные виды творчества	180
Как внедрить творчество в вашу	
повседневную жизнь.....	181

Глава 30. Духовные опоры долголетия:

почему вера продлевает жизнь..... 183

Социальные факторы 186

Здоровый образ жизни 186

Психологические механизмы 185

Заключение 188

Список литературы 190

Введение

Наше общество часто воспринимает старение как неизбежный процесс увядания: снижение физических возможностей, ухудшение здоровья, сужение или вообще отсутствие каких-либо интересов. Постоянно слышим эту набившую оскомину фразу: «Ну что вы хотите, это возраст». Поэтому большинство моих сверстников, особенно мужчин, махнули на себя рукой. Но стоит ли рассматривать возраст как приговор? Давайте посмотрим, почему старение может стать для вас новым этапом полноценной и насыщенной жизни.

Мой личный опыт говорит, что возраст — это не ограничение. Продолжительность и качество нашей жизни во многом зависят от человека. Исследования показывают, что генетика определяет лишь 20–50% продолжительности жизни, а оставшиеся 50–80% зависят от образа жизни, питания, физической активности, сна, уровня стресса и социальных связей. Даже при отсутствии у человека «предрасположенности к долголетию» переход на правильные привычки могут значительно улучшить ситуацию.

Немаловажный факт — мозг сохраняет пластичность на протяжении всей жизни. Это означает, что свои привычки и образ жизни мы можем изменить в любом возрасте, важна только мотивация. Кроме того, когнитивные способности мозга, а значит и его молодость, можно поддерживать и развивать через обучение, интеллектуальные игры, творчество и общение.

Ну и конечно же основное преимущество старшего поколения: опыт и мудрость — ценные ресурсы в любой исторический период. С годами мы накапливаем знания, навыки, понимание себя и других. Необходимо только проводить их постоянную ревизию на соответствие сегодняшнему дню. Это позволяет принимать взвешенные решения, находить нестандартные подходы к проблемам и эффективно взаимодействовать с молодежью, передавая им свой опыт.

Кроме того, вы подаете позитивный пример молодому поколению, занимаясь физической активностью, следуя здоровому образу жизни, избегая интоксикаций и являясь социально активным человеком.

Эта книга — моя попытка переосмыслить отношение общества к старению и изменить стереотипы о пожилом возрасте. Дать читателю инструменты для поддержания здоровья и активного долголетия на основе моего опыта.

Глава 1. Важность активного долголетия

*«Всякая жизнь, хорошо прожитая,
есть долгая жизнь».*

Леонардо да Винчи

История о личном примере

По роду деятельности я много преподаю. Работаю инструктором в центре подготовки добровольцев. Являюсь лектором Общества «Знание». Провожу тренинги для мужчин и женщин, для семей и подростков. Кроме того, веду занятия в частных детских лагерях.

И всюду я спокойно говорю о своем возрасте, об увлечении спортом, туризмом, здоровым образом жизни. В перерывах между занятиями делаю физические упражнения. А иной раз веду утренние зарядки или спортивные соревнования между подростками.

Я наблюдаю, как изменяется мировоззрение детей и взрослых, касающееся воз-

раста, физической активности и долголетия. Потому что они видят перед собой не согнутого, с рыхлым телом, болезненного мужчину в возрасте. Наоборот — подтянутого, стройного, активного и спортивного мужчину в полном расцвете сил.

Люди, и в особенности подростки, наглядно видят пример того, как можно по-другому проживать свою жизнь, радоваться каждому дню. Иметь позитивный настрой, желание жить и создавать что-то новое!

Продолжительность жизни — это не просто сухая статистическая величина, отражающая биологические процессы человеческого организма; она служит важным индикатором благополучия нашего с вами общества и уровня пропаганды здорового образа жизни среди граждан нашей страны. Для россиян эта тема особенно значима ввиду не совсем радостных значений этого показателя.

В публикациях на Рамблер приводятся данные Росстата за 2025 год, где средняя продолжительность жизни в стране достигла отметки в 73,4 лет.

Однако эти цифры значительно разнятся в зависимости от пола: мужчины в среднем доживают лишь до 67,7 лет, тогда как женщины живут гораздо дольше — около 79,3 лет. Такой значительный разрыв между мужчинами и женщинами является одним из крупнейших в мире и превышает даже самые высокие показатели западных стран.

Эксперты связывают столь резкий контраст с разными поведенческими моделями представителей обоего пола. Мужчины часто ведут менее здоровый образ жизни, злоупотребляют алкоголем и табаком, игнорируют профилактические меры и своевременное обращение к врачу. Женщины же традиционно уделяют больше внимания здоровью, регулярно проходят обследования и придерживаются принципов здорового питания и физической активности.

Тревогу вызывает высокий уровень преждевременной смертности среди трудоспособного населения нашей страны. Это вызвано внешними факторами риска, такими как алкогольные отравления, дорожно-транспортные происшествия, несчастные случаи, наркотики и самоубийства вследствие психологического кризиса. Это существенно снижает общий потенциал нашего общества.

Понятно, что на качество продукции, обстановку на дорогах и несчастные случаи мы повлиять не сможем. Но вести здоровый образ жизни, отказаться от интоксикаций, алкоголя и других наркотиков, сохранять психическое здоровье — это в наших с вами силах. А тем более мы можем показывать такой пример родным и близким.

Проблема долголетия

Активное долголетие пропагандируется руководством нашей страны. Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин неоднократно подчеркивал важность улучшения условий жизни старшего поколения и роста продолжительности жизни населения в целом. Так, выступая перед Федеральным Собранием в 2024 году, глава государства обозначил приоритетную цель достижения средней продол-

жительности жизни граждан старше 80 лет к концу текущего десятилетия.

Достижение этой амбициозной цели предполагает запуск масштабного нацпроекта «Активная и длинная жизнь». Проект предусматривает развитие системы здравоохранения, улучшение медицинского обслуживания пожилого населения, популяризацию активного образа жизни и повышение доступности профилактических мероприятий.

Многие жители нашей страны стремятся продлить свою жизнь, поскольку дополнительные годы позволяют получить удовольствие от общения с внуками, насладиться любимым хобби, достичь поставленных целей и реализовать давно задуманные планы.

Современная концепция долговечности включает активный подход к старости, где профилактика болезней и управление процессом старения играют ключевую роль. Исследования ученых, опубликованные в ScienceAlert (2025), показывают, что именно после 55–60 лет человек достигает пика в развитии личностных качеств, таких как ответственность, зрелость, умение справляться с эмоциями и принимать взвешенные решения. Хотя физические силы постепенно угасают, зато возрастает глубина понимания сложных жизненных ситуаций, приходит способность решать проблемы более рационально и продуманно.

Таким образом, идея долголетия связана не столько с количеством прожитых лет, сколько с качеством этих лет и возможностью наслаждаться ими в полной мере. Старение становится этапом саморазвития личности, когда можно глубже осознать себя и мир вокруг, добиться гармонии и мудрости как результата жизненного опыта. На страницах книги я постараюсь поделиться собственным опытом поддержания

здоровья и долголетия. А также рассказать о тех лайфаках, которые подчерпнул на различных обучающих мероприятиях, тренингах и семинарах.