

А Л Е К С А Н Д Р  
**МЯСНИКОВ**



# ВСТАЛ И ПОШЕЛ

ИСТОРИИ О ТОМ, КАК ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД,  
НЕСМОТРЯ НИ НА КАКИЕ ПРЕГРАДЫ



Москва

УДК 929:61  
ББК 51г  
М99

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Amusement, Back one line, bakullogo, Beststock Productions, ChekmanDaria, clelia-clelia,  
dhtgip, Kamila Bay, MilaArt, Minoti Rani, NatalyaDDD, Olga Rai, OneLineStock, Rizal\_  
Bogor, Simple Line, ST Line Art, Tuhin\_prodesign, Vasylyurlov, Vdant85, Vector\_illustrator,  
Vectordidak, vionaembun42, YASMIN301, Yossakorn Kaewwannarat,  
Sviatlana Herasimenka / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Фото на обложке *Александра Мясникова*

**Мясников, Александр Леонидович.**

М99 Встал и пошел : истории о том, как двигаться вперед, несмотря ни на какие преграды / Мясников А.Л. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с.

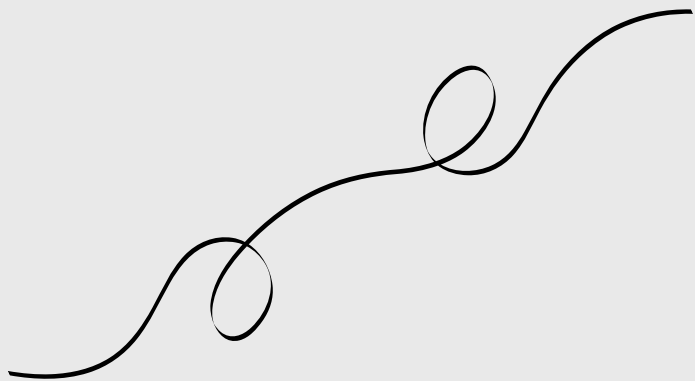
ISBN 978-5-04-228245-4

Эта книга-мотиватор рассказывает о непростом пути доктора Мясникова в медицине и в жизни. Потрясающие своей откровенностью истории о преодолении, борьбе, любви, силе духа, дружбе, предательстве, падениях и взлетах покажут доктора из ТВ с совершенно новой, неведомой зрителю и читателю стороны.

УДК 929:61  
ББК 51г

ISBN 978-5-04-228245-4

© Мясников А., текст, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

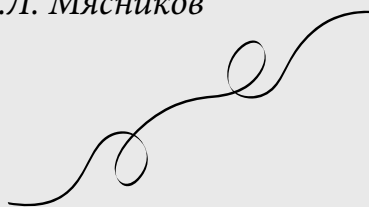


*О, духи Неба, духи Ветра,  
Усмирите тучи серые!  
Да унесет их крылатый ястреб  
К заоблачным далям!*

*О, Солнце-Отец, Ты — золотое око,  
Взойди над горами, прогони слезы Неба.  
Осуши землю, согрей сердца,  
Да будет свет и тепло вовеки!*

*Да затихнет дождь, да исчезнет гром,  
Да откроется лазурный свод!  
Слово мое — как ветер:  
Сильное, чистое, свободное.  
Да будет так!*

*А.Л. Мясников*







## Содержание



<b>Часть 1. Что нас мотивирует двигаться вперед.....</b>	<b>7</b>
Пролог .....	9
Боль? .....	24
Любовь! .....	28
Вера и надежда .....	33
Мечты и тяга к приключениям .....	52
Вера в чудо! .....	67
<b>Часть 2. «И кидало меня, Петька, от Амура до Туркестана».....</b>	<b>91</b>
Африка-1 .....	93
Африка-2.....	108
Врачебные ошибки .....	118
О вакцинах .....	127
«Летающий доктор».....	135
Французский парадокс .....	142
Америка.....	154
Дома! .....	180
Мои друзья.....	188

~ Содержание ~

<b>Часть 3. Что мешает нам идти вперед.....</b>	<b>201</b>
Лень.....	203
Зависть.....	205
Глупость.....	208
Трусость.....	220
Фатализм .....	225
Нерешительность.....	229
<b>Часть 4. Мифы о ЗОЖ.....</b>	<b>233</b>
Питание.....	235
Физнагрузка .....	248
<b>Часть 5. Увлечения.....</b>	<b>261</b>
Кошки.....	263
Собаки.....	268
Литература.....	275
Горы.....	303
Алфавитный указатель .....	325

Часть 1



# ЧТО НАС МОТИВИРУЕТ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД







## Пролог



\* \* \*

**В** Санкт-Петербурге в Русском музее можно увидеть портрет Боткина кисти Крамского — доктор в черном костюме и пенсне строго смотрит с полотна.

Ах, как мне знаком этот взгляд! Много лет эта картина висела в кабинете моего деда, академика Мясникова, я его полный тезка. Дед обожал живопись и был страстным ее собирателем.

Мои родители развелись, когда мне было шесть лет, и я часто жил у бабушки и дедушки в их большой квартире на Новослободской. И спать меня укладывали как раз в кабинете. Прямо над головой висел «Портрет неизвестной в белом платье» Рокотова (милая красивая женщина с добрым лицом), а вот напротив — как раз Боткин. И когда я, бывало, ночью просыпался, то в мерцающем свете уличных фонарей, пробивающемся сквозь тяжелые портьеры, видел этот строгий взгляд. Я его боялся.

Часто думаю: почему моя жизнь сложилась так, а не иначе? Кое-что я понял: я всю жизнь неосознанно старался воплотить свои детские мечты. Я часами лежал под одеялом и мечтал о путешествиях, охоте на львов, о морских походах, хотел быть летчиком, геологом, солдатом. Хотел быть самым сильным, представлял, как всех удивлю, если руками смогу опрокинуть автомобиль.

Мне было предопределено стать врачом — как же, семейные традиции! Все младенцы мужского пола должны носить имя либо Александр,

либо Леонид, и все должны стать врачами! Но шила в мешке не утаишь, вот оно и колется постоянно и весьма ощутимо.

Я что, начал писать мемуары? Так вроде рано? Кто-то сказал: мемуары надо писать, когда все персонажи, упомянутые в них, уже умерли.

Да и не считаю я, что все уже завершено, искренне думаю, что все еще впереди! Так что это не мемуары, а так, путевые заметки.

\* \* \*

Что двигает человеком?

Страх и жадность? Боль и надежда? Вера и любовь? Тут можно нафантазировать множество вариантов, но суть одна: все они не верны, как бы броско ни звучали. Жизнь течет по не нами установленному распорядку. А уж какие шпоры нам дают на разных этапах, это индивидуально. Но это, конечно, и страх, и жадность, и боль, и надежда, и вера, и любовь, и так далее, и так далее...

Когда на первом восхождении на Эльбрус мне было тяжело, друг сказал:

— Хорошо, но ты можешь сделать еще один шаг?

— Ну да, один еще смогу.

— Ну, а теперь еще один!

А там еще и еще! Помните: еще один шаг мы все и всегда можем сделать! А значит, идти. Единственный девиз, которым я сегодня руководствуюсь, «Встал и пошел!» — и не важно, какова мотивация для этого самого следующего одного шага, главная суть — движение.

А вот куда и зачем? Но этого-то нам и не дано понять, да и не нужно понимать. Просто это закон жизни: движение — жизнь, отсутствие движения — смерть.

И тут наш осознанный выбор. Мы все приходим к точке, когда должны его сделать.

20, 30, 40, 50 лет мы живем на тех ресурсах, что дала нам Природа. Кого-то она одарила щедро, кого-то не очень. Кто-то растрачивал себя безмерно, кто-то сидел на сельдерее с петрушкой. Но рано или поздно в твоё окно случится немощь. Не старость — старости вообще нет, есть

немошь, апатия, боль и усталость, но это все отнюдь не синонимы старости.

В биологии есть примеры: некоторые виды черепах и рыб не проявляют признаков биологического старения. Это явление называется «незначительная сенесценция» и характеризуется отсутствием функционального упадка, и смертность не увеличивается с возрастом.

И вот когда вы услышали этот стук — это и есть сигнал: пора делать выбор! Продолжать и дальше дрейфовать в парадигму «остеохондроз — артроз — недержание — диван — больничная койка» или продолжать жить. Через боль, через страдание, через не могу.

Конечно, каждый скажет: «Выбираю пожить!» — но проблема в том, что тут не учитываются слова и пожелания. Только дела.

У летчиков есть понятие «точка невозврата». Если при взлете или другом маневре не выполнить определенные действия — все, катастрофа. В жизни еще жестче: там мало что-то предпринять, надо следовать выбранному пути всю остальную жизнь. Все будет очень трудно: через ограничения, через боль, через страдания. Питание, сон, движение, лечение, отношения — все подчинено железной дисциплине, иначе все зря, иначе туда, в «остеохондроз — артрит — немошь»!

Я когда-то вывел формулу: «Здоровый человек — это тот, кто считает себя здоровым, а больной — тот, кто считает себя больным». Так что это не вопрос выбора даже, а смены жизненной идеологии, на это способны только единицы. А по сути, просто надо сделать еще один шаг! И еще один. И еще.

## *Страх и жадность?*

\* \* \*

Если вдуматься, то все те «шпоры» для нас на самом деле именно такие — страх и жадность. Звучит довольно



унизительно. Но страх — сильнейший инстинкт, данный нам Господом (Природой, Пачамамой) во благо.

И это правда мощнейшая мотивация: страх смерти, немощи, бедности, страх за близких людей и т. д. По сути, весь ЗОЖ — проявление страха потерять красоту и привлекательность, силу, стать немощным.

Страх — мощнейший стимулятор адаптационных физиологических механизмов, выработки гормонов стресса. Под воздействием страха человек может делать невероятные вещи — перепрыгнуть пропасть, развить огромную скорость, убегая; поднять огромный вес... Главное — уметь им пользоваться.

У страха есть особенность — принцип удава и кролика. Как кролик цепенеет под взглядом удава, так и человек от сильного страха может оцепенеть и в итоге пропасть.

Но есть большая разница между животным и человеком. Животное цепенеет, когда уже нет вариантов, животное может осознать: все, это конец. И оцепенение в этом случае — милосердный адаптационный механизм. Я неоднократно видел во время работы в Африке: когда лев впивается в бедро антилопе, рвет из нее куски, а антилопа просто продолжает идти без криков и метаний, пока не упадет.

\* \* \*

Как-то раз в Африке я наблюдал сцену, которую вспоминаю по сей день, причем каждый раз с очень смешанными чувствами.

В саванне увидел леопарда, он лениво шел в 100 метрах параллельно курсу нашего джипа, не обращая на него никакого внимания. И вдруг замер как вкопанный, всматриваясь в кусты рядом. Мы заинтересовались, что он там такое увидел, и заняли позицию на пригорке, достав бинокль. И увидели в кустах маленького олененка импалы, максимум месяц от роду. Он в ужасе смотрел на леопарда, не предпринимая никакой попытки убежать. Леопард тем временем медленно подошел поближе, но не бросился, как я ожидал, а лег, не спуская с олененка желтых глаз.

И дальше началось нечто, что до сих пор не дает мне покоя. Почти 40 минут леопард не отрываясь смотрел на олененка в пяти метрах от него, а олененок — на леопарда. Происходил какой-то древний, изначальный, первобытный обряд. Олененок был уже мертв, и они оба это знали. И что-то между ними происходило. Не было ни малейшего движения, все застыло — леопард, олененок, кажется, даже птицы замолчали. Но я и на расстоянии чувствовал невероятное напряжение, как стоп-кадр ядерного взрыва! Почему олененок не бросился бежать, я не знаю. Непонятно, почему медлил леопард.

Я неоднократно видел, как погибают люди. Но мне облик смерти с тех пор всегда представляется не сценами тех обстоятельств, а желтыми немигающими парализующими глазами леопарда. Когда придет мое время, я их узнаю.

У человека все иначе. Мы наделены воображением. В отличие от животного, мы принимаем за точку невозврата ситуацию, когда все очень даже можно изменить. Тут наше воображение оказывает нам очень плохую услугу, парализуя волю и движение. И тут единственный вывод — тренировать свою волю. Как? Вот вам моя недавняя история.

\* \* \*


Я отдыхал на островах в океане. Занимался с сыном фридайвингом (ныряние на глубину без акваланга, тут у сына талант), много тренировался.


А там примерно в километре другой остров, необитаемый. И решили мы добраться туда вплавь, в ластах. Тем более на берегу стоял знак «Купаться запрещено. Опасно!» — настоящая приманка для русского человека, как вы понимаете.

Пролив мелкий — три-пять метров, течение сильное. Я плыву первым, и вот, отплыв метров на 300, вижу замутненную песком воду и в ней какие-то большие тени. Решил, что это гигантские манты (безобидная разновидность огромных скатов — их там много, вечно в песке роются).

Приблизился метров на пять и вдруг осознал, что это пять или шесть огромных акул, причем не безобидных песчаных (тех легко по плавникам и голове отличить), а «бычьих» (они опаснее белых по статистике). Я много рассказывал людям, что при встрече с акулой главное — не паниковать,

не кричать, не бить по воде руками. Так вот, такого животного, неосознанного глубинного ужаса я не испытывал никогда! Я заорал, пуская пузыри, развернулся, замахал руками и стал драпать! Навстречу плыл сын, я через маску увидел, как расширились его глаза и он драпанул за мной! На берегу рассказал, что видел, как я барахтаюсь, а акулы шеренгой выстроились за мной и медленно плыли, лениво наблюдая. Потом оказалось, что именно в это место местные вывозят на лодках остатки еды от «все включено». Прикормили! Правда, честно поставили табличку, что купаться опасно. Повезло — акулы сытые были.

  
*Многие знают: в случае перенесенного страха отлично работает правило «клин клином вышибают». И это чистая правда!*

  
Но это не конец истории. На следующий день я сказал сыну: «Если мы туда сегодня не поплывем опять, этот ужас будет жить с нами вечно, а это унижительно!» Так вот, два дурака, стар и млад, вооружились обрезками водопроводных труб как копьями («Если что, сынок, тычь ей в глаз!») и поплыли. И примерно на том же месте увидели не близко восхитительную акулу. Почему-то у меня возникла ассоциация с мерседесом — такого же размера, серебристая, элегантная, она пересекала наш курс, не обращая на нас внимания. Мы досчитали до 10, потом повернулись и поплыли обратно, отступали достойно, а не драпали. Акула сделала вокруг нас круг и уплыла, а мы были уже почти у берега. Так мы побороли страх. Правда, оставшиеся три дня купались в бассейне...

— Папа, давай поплаваем?

— Да что-то не хочется, может, позже.

\* \* \*

Многие знают: в случае перенесенного страха работает правило «клин клином».

Как-то во время тренировок на вертолете у меня произошла нештатная ситуация — заклинило шаг-газ, одну из ручек управления.

Повезло, что инструктор — опытнейший военный летчик. Он взял управление и каким чудом сел, никто из его коллег не понимает! Он вывел вертолет на кромку посадочной площадки (она обрывалась прямо в воду озера, с воды мы и заходили), и дальше неуправляемый вертолет на полозьях понесло по инерции прямо на стену ангара (это же не взлетная полоса, а небольшая площадка для вертолета, не предназначенная для посадки по-самолетному).

Остановились мы буквально в метре от стены, еще секунда — и мы бы превратились в фарш в этой летающей мясорубке!

Вышли, тут же нам налили по стакану коньяка, накатили, а инструктор мне и говорит: «Завтра опять летим. Не придешь — больше летать не сможешь!» Пришел, куда деваться.

Вот эссе:

*«Пилот никогда не был в облаках, немножко тренировался летать по приборам в контролируемой обстановке, с остеклением кабины, заботливо забинтованной газетами, и со всезнающим инструктором справа. Тогда не было страшно, невежество воистину делает героев!*

*У Пилота было только сто часов самостоятельного налета. В авиационной жизни это ничтожно мало. Таким опытом обладает годовалый ребенок, который только что научился ходить.*

*А сейчас он был в панике. Он летел в густом тумане, смотрел в пустоту, в ничто, а пустота смотрела на него, манила, звала, врала. Он старательно повторял то, чему его учили, сканировал приборы, но приборы нагло врала!*

*Он почувствовал, что самолет начинает давать левый крен. Пилот дал чуть вправо. Идиотский авиагоризонт тоже врал и говорил, что он летит с отрицательным тангажом и сильным правым креном. Это было ложью!*

*Пустота смотрела на Пилота с другой стороны стекла и смеялась в голос. Пустота шептала Пилоту: «Исправь левый крен, исправь положительный тангаж, верь мне, верь!»*

*Пустота видела такие упражнения не раз и не два. Тысячелетия она вводила в заблуждение моряков, выводила их на рифы, на скалы,*