

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Ольги
Мясниковой

врач-геронтолог
с 58-летним стажем

ПОЛНЫЙ ГИД ПО ЗДОРОВЬЮ ДЛЯ
ЧЕЛОВЕКА «ПОЧТЕННОГО» ВОЗРАСТА



Москва
2024

УДК 613.98
ББК 51.204.9
М99

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:
Africa Studio, Aleksandar Mijatovic, Aleksandra Duda, Anastasia_Panait, ArtCookStudio, baibaz, Bildagentur Zoonar GmbH, Elzbieta Sekowska, Kyselova Inna, mama_mia, MaraZe, Natalia Van Doninck, Nataly Studio, Oliver Hoffmann, riggsby, SMarina, stockcreations, Valery121283, ziaishusha, Abree, MaKars, Pim, Olga_Zaripova, geraria, petite lili, Anna Chudinovskykh, issatchenko, Aleksangel, Rina Oshi, VladisChern, Epine, Visual Generation, MarijaPiliponyte, messer16, olegto-ka, Arkela, naum, Plateresca, AVIcon, bioraven, Cosmic_Design, Crazy nook, Djent, dovla982, Drk_Smith, Elena3567, FARBAI, file404, Gisele Yashar, graphixmania, HN Works, IconBunny, IhorZigor, Irina Medvedeva Mejg, IvanDbajo, linear_design, Lyudmyla Kharlamova, Martial Red, Michael's Arts, NeMaria, north100, notbad, RedKoala, RedlineVector, Robert Adrian Hillman, Rvector, Studio_G, supanot piyakanont, supernick299, T and Z, teolin, Turan Ramazanli, Vadym Nechyporenko, Vector Icon Flat, VendeDesign, Xerography, Yakan, yayh / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Мясникова, Ольга Александровна.

М99 Энциклопедия долголетия Ольги Мясниковой / О. А. Мясникова. —
Москва : Эксмо, 2024. — 352 с.

ISBN 978-5-04-103439-9

В своей книге автор собрала самые полезные сведения о том, как со-
хранить здоровье в пожилом возрасте: распорядок дня, правила питания,
разумная и безопасная физическая активность, психологическое здоровье.

Советы мудрого и талантливого врача, которая в свои 92 моет пол рука-
ми, готовит на всю семью и занимается садоводством, наверняка помогут
вам обрести уверенность в своих силах, изменить жизнь в сторону здоровья
и обрести долголетие.

УДК 613.98
ББК 51.204.9

12+

Научно-популярное издание

Мясникова Ольга Александровна

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ ОЛЬГИ МЯСНИКОВОЙ

Директор редакции Р. Фасхутдинов. Руководитель медицинского направления О. Шестова

Ответственный редактор О. Ключникова. Художественный редактор П. Петров

Компьютерная верстка О. Крайнова. Корректор О. Пономарев

Страна происхождения: Российская Федерация / Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.

Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Taуар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар

қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:

www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылманың сайкестігін растау

туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды

Хочешь стать
автором «Эксмо»?

eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Литрес
Я ТАК ЧИТАЮ
ЧИТАЙ.ГОРОД

Дата изготовления / Подписано в печать 28.06.2024. Формат 70х100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 28,52.

Доп. тираж 1500 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-103439-9



ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

Официальная франшиза
издательства «Эксмо»

ISBN 978-5-04-103439-9



© Мясникова О.Х., текст, 2019

© Тихонов М.В., фото, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Слово доктора Мясникова о своей маме	7
От редакции	12
Вступление	13

Часть 1

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЖЕНЩИНОЙ ДО 100 ЛЕТ

Глава 1. ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ	18
Мою полы только руками!	18
Комплекс упражнений	23
Глава 2. Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЖИЗНЬ!	42
Сохраняем интерес к жизни: радуемся рассвету и пению птиц!	42
Глава 3. В ЕДЕ СЕБЕ НИКОГДА НЕ ОТКАЗЫВАЮ!	52
Питаемся правильно	52
Глава 4. НИКАКОГО СТЕСНЕНИЯ!	74
Любим секс и не боимся влюбляться	74
Глава 5. ДЕПРЕССИЯ? ЧТО ЭТО ТАКОЕ?	97
Не жалеем себя, не скулим	97

Часть 2**РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ**

Глава 6. ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ	114
Глава 7. ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ	123
Глава 8. ФРУКТЫ И ОВОЩИ КАК ЛЕКАРСТВО	139
Как выглядят здоровые овощи и фрукты	140
Полезные свойства овощей и фруктов	147
Самые полезные салаты	201
Глава 9. ВКУСНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ	208
Глава 10. ВКУСНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕЛУДКА	215
Чего не надо есть при заболеваниях желудка	216
Что хорошо для желудка	217
Как готовить блюда на пару?	222
Начинай утро с каши!.	225
Глава 11. ВКУСНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ СТРОЙНОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ	231
Глава 12. ЕШЬТЕ И БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ	251

Часть 3**КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ
И ПРОДЛИТЬ АКТИВНУЮ ЖИЗНЬ**

Глава 13. ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ.	254
К старости готовиться заранее	255

Глава 14. ОТКУДА БЕРЕТСЯ СТРАХ ПЕРЕД ЖИЗНЬЮ	257
Глава 15. МОЗГ ДОЛЖЕН РАБОТАТЬ ДО ПОСЛЕДНЕГО ВДОХА	259
Что переживает мозг, когда мы стареем	259
Основные изменения мозга	262
Продолжайте учиться	263
Преимущества «взрослого» мозга	265
Память разрушает не возраст, а...	266
Пора выйти из зоны комфорта.	268
Какие заболевания влияют на память человека	269
Правильное питание для мозга.	271
Глава 16. ТАНЦЫ, ГИМНАСТИКА ИЛИ СЕКС? ВСЁ ВМЕСТЕ!	273
Надо постоянно двигаться.	274
Осень жизни может быть яркой	277
Почему так важно ходить	278
Упражнения для тех, кто не может много ходить	280
Мышцы нужны, чтобы кости были целы	282
Упражнения на балансировку.	284
Польза танцев для пожилых людей	287
Растяжка — самый простой путь к долголетию	289
Об интимной стороне вопроса.	292
Глава 17. ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ ЛУЧШЕ ТАБЛЕТОК	296
Животные лечат	296
Дельфинотерапия	299
Иппотерапия	299
Канистерапия — лечение собаками	300
Фелинотерапия — лечение кошками.	300

Какие болезни лечат животные	301
Животные и душевный настрой	303
Глава 18. И СНОВА О ПИТАНИИ.	306
Гранатовый сок — королевский напиток	308
Кукурузное масло — «золото» Запада	311
Мясо	316
Правила здорового питания.	316
Глава 19. БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА С НАМИ	321
Артриты	321
Артериальная гипертония	323
Сердечники	326
Диабет	327
Заболевания органов дыхания	330
Заболевания, связанные с пищеварением	332
Нарушение сна	335
Апноэ	336
Техника засыпания, которая потребует силы воли	339
Техника расслабления	341
Заключение и напутствие читателю	342
Рецепты	347
Предметный указатель	349



*Александр Леонидович Мясников
со своей мамой
Ольгой Халиловной Мясниковой*

СЛОВО ДОКТОРА МЯСНИКОВА О СВОЕЙ МАМЕ

Вы держите в руках книгу удивительного человека — моей мамы. Она показала мне всю красоту медицины и привила любовь к ней! Но хороших врачей много, а мама у меня — человек совершенно уникальный. Таким восторженным отношением к жизни, такой широтой души и добротой сердца природа наделяет человека, вероятно, лишь раз в столетие! И это не только мое мнение — так говорят все, кто с ней общается, а на ее жизненном пути встречались совершенно незаурядные люди. Прочитав эту книгу, вы

наполнитесь энергией, вы поймете, что ничего и никогда не поздно, вы неизбежно заразитесь неукротимым жизнелюбием моей необыкновенной мамы!

Для всех детей их мама — самая умная, самая красивая и готовит самые вкусные вещи!

Но у меня она и правда очень умная, очень красивая, а уж как готовит!

Ей уже 92 года, а я как маленький канючу: «Ну приготовь чебуреки, ну приготовь!»

А готовит она быстро и легко! Никакого напряжения, никаких устоявшихся догм! Глядя на нее, я и сам убедился — готовить надо весело! В плохом настроении вкусной еды не состряпаешь! Моя мама никогда не вымеряет вес продуктов, не использует таймер, скажу больше: из всех ее кухонных принадлежностей я знаю только ручную мясорубку, набор острейших ножей, скалки и доски для разделки продуктов. И неизменные старинные сковородки, казаны, кастрюли, на которых я с детства помню каждую вмятину и царапину. И король с королевой всего этого богатства — ручная турецкая кофемолка, дающая кофе тончайшего помола, и ее любимая джезва. На кухне мама не двигается — она порхает! При этом нет суеты, все напоминает волшебный танец. А начинается все на рынке. Мама не торопясь идет вдоль рядов, придирчиво выбирая продукты. Овощи, фрукты, мясо должны быть не просто свежими — он должны ей приглянуться! «Иди и принеси другой кусок», — велит она продавцу. «Вай, — удивляется тот. — Смотри, какой этот хороший!» «Сынок, — отвечает мать, — ты лучше учись у меня правильное мясо выбирать, пока я жива. Вот ви-

дишь — твой кусок не живой!» — «Слушай, как не живой, ну это же мясо!» — «Вот я и говорю, что ничего ты не понимаешь, неси другой!» И что самое интересное — несут, делают скидку, а потом с уважением провожают «ханум» до выхода!

Как правильно выбирать мясо:

- 1. Обращайте внимание на цвет: говядина должна быть красной, свинина — розоватой, баранина — насыщенного темного оттенка.*
- 2. Свежее мясо хорошо пахнет. «Понюхать» кусок изнутри можно, проткнув его нагретым ножом.*
- 3. Жир должен быть белого цвета (у баранины — кремового). По консистенции: у говядины — крошиться, у баранины — быть плотным, у свинины — гладким. Распределен должен быть равномерно по всей поверхности.*
- 4. При надавливании свежее мясо быстро возвращается в исходную форму, ямок не остается.*

Мама у меня специалист по лечебному питанию, защитила диссертацию в Институте питания, одним словом, в еде и здоровье — настоящий профессионал.

И вот именно она всегда учила меня, что нет вредных продуктов, как нет и полезных — есть правильный или неправильный образ питания. По чуть-чуть можно все! Не только можно, но и нужно!

Вкусная еда дает хорошее настроение, а счастливый человек всегда более здоров, чем угрюмый! Система запретов, которую мы себе возводим, лишь обедняет нашу душу, портит нам настроение самим фактом своего существования и, в итоге, сводит на нет все преимущества диет. Питание должно приносить удовольствие! И если мы сможем удерживаться в разумных рамках — от вкусной еды будет только польза! Весь вопрос в умеренности, в способности вовремя остановиться.

Новая мамина книга — это не просто свод различных рецептов. В них и так нет сегодня недостатка! Эта книга передает присущий маме вкус к жизни, ее неисчерпаемую энергию и оптимизм! В ней вы найдете немало полезных советов по правильному питанию, а главное — поймете, как правильный подход к жизни продлевает и улучшает ее.

Посмотрите на мою маму: ей 92 года, но никому никогда не придет в голову назвать ее старухой! Подвижная, ухоженная, подтянутая, с четким мышлением! Месяц назад я провожал ее в дом отдыха в Крым, спросил: «Может, возьмешь с собой палочку?» Она только сверкнула на меня глазами: «Какая палочка, там же мужчины будут!»

В ее книгах поражают не столько мудрость и опыт долго живущего человека, сколько неистовая жажда жизни, неподдельный интерес и любовь к людям. Я постоянно слышу: «Александр Леонидович, вы так хорошо пишете, но, не обижайтесь, вашу маму я люблю читать больше!» Я и не обижаюсь, я горжусь! У мамы получается найти подход к каждой читательнице, они узнают в ней себя. Она такая же, как они, — с нелегкой судьбой, прошед-

шая и через светлые, и через темные дни: в ее жизни были любовь и страдания, надежды и обман, радости и горе. И она имеет право с высоты своего опыта и лет учить воспринимать мир таким как есть, учить смиряться с тем, что нельзя изменить, и советовать, как сконцентрировать силы на достижимом. Она показывает, что понятия о достижимом значительно шире, чем мы себе это представляем, а ключ к расширению границ достижимого очень простой — надо просто захотеть! Но захотеть по-настоящему, поверить в себя. И это, наверное, самое главное в книге: жизнелюбие, оптимизм, трезвость оценок положения вещей. Мама принадлежит к уходящей эпохе, к сожалению, но тем ценнее книги таких людей — многое из того, о чем мы имеем смутное представление, они пережили сами и делятся опытом. Для меня мама всегда была примером, и я рад, что и вы сможете прикоснуться к ее жизнелюбию и мудрости.

*С уважением,
Ваш Доктор Мясников*

ОТ РЕДАКЦИИ

К сожалению, многие считают, что у пожилого человека нет жизни. Всем, кому за шестьдесят, уже ничего не надо. Они живут прошлым, считают, что все хорошее у них в жизни уже прошло.

Но это неправильно! Наша героиня научит вас, как в любом возрасте быть бодрой, сохранить хорошую физическую форму, любить и быть любимой. Ольга Халиловна Мясникова, геронтолог, мама, вырастившая сына, которого теперь все знают как доктора Мясникова, кандидат медицинских наук и просто красивая женщина, знает не понаслышке, что надо сделать, чтобы остаться Женщиной до 100 лет. Она не стесняется сказать, что ей в этом году исполняется 93 года. С годами пожилые люди приобретают мудрость принимать себя и окружающих такими, какие они есть, и любить мир и жизнь во всех проявлениях, считает Ольга Мясникова. Злость, по ее мнению, разрушает организм, в то время как доброта действует созидательно.

Читайте, будьте доброжелательными и здоровыми!

ВСТУПЛЕНИЕ

«В 40 лет жизнь только начинается!» — говорила героиня фильма «Москва слезам не верит». А я добавлю от себя: и в 50 лет жизнь только начинается! Именно разменяв пятый десяток, я встретила настоящую любовь, вышла замуж и прожила счастливо со своим любимым. И с того момента жизнь заиграла для меня новыми красками. Потом муж умер и, казалось бы, пропал интерес к жизни. Но лишь на мгновение! Сегодня мне 92 года, и я полна сил, энергии и желания жить. И сейчас моя жизнь не заканчивается. Я очень многое люблю, многим интересуюсь, у меня еще полно желаний. И я очень самостоятельная. Я не ощущаю себя старухой — я дама в возрасте.

То, каким будет качество вашей жизни в преклонном возрасте, зависит только от вас. На что вы себя настроите, как научитесь взаимодействовать с окружающим миром, то и будет.

Я никогда ничего не боялась и надеялась только на себя. А опыт врача помогал мне изучить особенности человеческого организма и уметь управлять им.

В своей книге я поделюсь с вами опытом, как следить за своим здоровьем, но не бегать по каждому поводу к вра-

чам. Как не бояться пробовать что-то новое, как жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Достаточно рано я поняла, что надо что-то собой представлять и быть нужной. Тогда ты многого в жизни добьешься, а главное — станешь жить именно в этой самой гармонии. Приведу пример из жизни. Почему я стала врачом? Случайно!

После окончания школы с золотой медалью я поехала в Москву и поступила в МАИ. Стала студенткой моторостроительного факультета и ужасно гордилась, что в будущем буду чертить двигатели для самолетов. Мне казалось, что это очень важная и нужная работа. Но вскоре после первых неудачных попыток нарисовать мелкие детали я задумалась: мое ли это? Но все равно очень старалась хорошо учиться! Я с молодости была перфекционисткой, и это качество мне помогало по жизни.

Зимой меня премировали путевкой в дом отдыха «Долгопрудное». Там впервые стала на лыжи. До этого видела, как катаются, только в кино... Мальчишки стали меня подначивать: «Вот ты — храбрая девица, а с этой горки не съедешь!»

Это я не съеду?! — и поехала... Очнулась в снегу, кругом кровь, и торчат две голые кости моей голени, а лыжи сломаны. Пролежала я в сельской больничке почти месяц.

Находясь на больничной койке около месяца, я увидела, что врач — бог на земле — все может вылечить: и ноги, и руки, и живот, и грудь, и голову, и т. д. Загорелось желание стать врачом! До этого я полупрезрительно

относилась к поступающим на медицинский: это, мол, слабые ученики, неспособные на что-то большее... Как же я тогда была глупа!

С золотой медалью можно было два года поступать в институт без экзаменов и конкурса. Подала документы в I МОЛМИ (Московский ордена Ленина медицинский институт им. И. М. Сеченова). Приняли, но с предоставлением общежития зачисляли только на санитарно-гигиенический факультет... Но я ведь хотела лечить людей! Пошла на прием к директору института Борису Дмитриевичу Петрову. Он принял сухо, сказав, что медалисты у них и двойки получают, предложил лишь «Сан-Гиг»...

Я решительно села и сказала звонким отчаянным голосом:

— Никуда не уйду из вашего кабинета, пока не примете меня на лечебный факультет!

Директор опешил. Потом хлопнул по столу ладонью.

— Хорошо! Люблю храбрых девушек! Но смотри: при первой двойке отчислю!

— Даже четверки не будет! — храбрилась я.

С того мгновения я влюбилась в медицину, пронесла эту любовь через всю жизнь и передала ее сыну, которого теперь все знают, — доктор Мясников!

Медицина отвечала мне взаимностью. Благодаря моему упорству, трудолюбию, любознательности и желанию помогать я многому научилась в жизни. Эти знания поддерживают меня до сих пор. И я с удовольствием поде-