



# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие доктора Мясникова . . . . .	5
Вступление . . . . .	8
<b>Глава 1. ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ . . . . .</b>	<b>15</b>
Мою полы только руками! . . . . .	17
Почему так важна ходьба? . . . . .	19
Комплекс упражнений . . . . .	25
<b>Глава 2. ТАНЦЫ, ГИМНАСТИКА ИЛИ... СЕКС? ВСЕ ВМЕСТЕ. . . . .</b>	<b>51</b>
Упражнения для тех, кто не может много ходить . . . . .	53
Мышцы нужны, чтобы кости были целы . . . . .	58
Упражнения на балансировку. . . . .	61
Польза танцев для пожилых людей . . . . .	65
Растяжка – самый простой путь к долголетию . . . . .	69
Об интимной стороне вопроса. . . . .	74
Чем хороша женщина в возрасте: правила ухода за собой . . . . .	80
Немного о гигиене сна . . . . .	86

Техника засыпания, которая потребует силы воли . . . . .	90
Техника расслабления . . . . .	92
Короткие советы, как стать привлекательной . . . . .	93
<b>Глава 3. И СНОВА О ПИТАНИИ . . . . .</b>	<b>99</b>
Гранатовый сок – королевский напиток . . . . .	103
Кукурузное масло – золото Запада. . . . .	108
Мясо . . . . .	117
Правила здорового питания . . . . .	118
<b>Глава 4. ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ ЛУЧШЕ ТАБЛЕТОК . . . . .</b>	<b>121</b>
Животные лечат . . . . .	123
Дельфинотерапия . . . . .	128
Иппотерапия . . . . .	129
Канистерапия – лечение собаками . . . . .	129
Фелинотерапия – лечение кошками . . . . .	130
Какие болезни лечат животные . . . . .	131
Животные и душевный настрой . . . . .	136
Пожилой человек – свободный человек! . . . . .	140
Предметный указатель . . . . .	143

## ПРЕДИСЛОВИЕ ДОКТОРА МЯСНИКОВА

Странное ощущение, когда выходит книжка автора, которого с нами уже нет. Его слова, мысли звучат, учат, делятся, а человек уже в другом измерении.

Только вот в случае с моей мамой, книжку которой вы держите в руках, — все совершенно не так. Она была человеком такой неистовой жизненной силы, что никто и не пытается говорить о ней в прошедшем времени. Мой водитель спрашивает: «К Ольге Халиловне поедем?» (это про кладбище). Жена говорит: «У мамы же эти книги стоят», сын: «Ты такой же сумасшедший, как и она!»... Никогда в прошедшем времени!

Всегда в движении, всегда превосходство духа над телом! В этой книжке — ее советы, и она — пример того, что они работают!

Никогда не унывать и не считать лет — вот ее принцип! В нее влюблялись мужчины на 40 лет (!!!) младше, она смеялась и отшучивалась: «А что такого — я же красивая женщина!»

Она и была такой и в 60, и в 70, и в 80, и в 90!

Мыла полы руками и руками же стирала белье. «Это я так тренируюсь!» — говорила она. Как-то мы стояли у машины и под нее закатился мячик. Я не успел среагировать, а мама под свои 90 лет тут же встала на четвереньки, достала мяч и отдала ребенку. И даже не поняла, чему я так удивился. Я ей приставил сиделку — 50-летняя женщина не успевала за ней и жаловалась: «Какая я сиделка, я — “бегалка”!»

Всегда вкусно готовила, всегда красиво накрывала, любила красивую одежду — уход за собой и правила этикета, по ее мнению, — элемент долгожительства!

Сколько я себя помню, мама ежедневно делала гимнастику. И до 92 лет продолжала. Посмотрите передачи, где она танцует татарский танец «Тым-тым» с молодым партнером! К гимнастике приучила и меня. Как я ей за это благодарен! Все те полезные упражнения, которые вы найдете в этой книге, — это то, что даст вам годы жизни и здоровья, — проверено на себе!

Почитайте ее книгу, заразитесь ее оптимизмом и энергией! И никогда не жалуйтесь на здоровье: пока ты жив — вся жизнь впереди! Когда у мамы стал слепнуть один глаз — она меня стала утешать: «Адмирал Нельсон с одним глазом был и такие сражения выигрывал! Вот и я как-нибудь!»

Любите жизнь и цените ее!



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 управлять им.

Достаточно рано я поняла, что надо собой что-то представлять и быть нужной. Тогда ты многого в жизни добьешься, а главное, станешь жить 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 помогло в жизни.

Зимой меня премировали путевкой в дом отдыха в Долгопрудном. 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, не способные 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, трудолю-

бию, любознательности и желанию помогать я многому научилась в жизни. Эти знания поддерживают меня до сих пор. И я с удовольствием поделюсь ими с вами. А к научным знаниям добавлю жизненный опыт, интуицию и женскую мудрость.

И еще я очень люблю высказывание Федора Михайловича Достоевского: «Никакое воображение не придумает нам того, что дает иногда самая обыкновенная заурядная жизнь. Уважайте жизнь!»

А вообще, как геронтолог, скажу, что неплохо бы нам научиться разумно планировать зрелость. Сорокалетний человек должен планировать жизнь на восемьдесят лет (или, по крайней мере, на шестьдесят) так конкретно, как двадцатилетний строит свои планы на сорок лет вперед. Жизнь после

60 лет полностью отличается от той, что была в любом другом возрасте, и поэтому было бы желательно готовиться к ней заранее.

Но, несмотря ни на что, нужно помнить, что и в 80 лет жизнь только начинается!

## ГЛАВА 1

# **ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ, ДВИЖЕНИЕ**