

**АЛЕКСАНДР
МЯСНИКОВ**

**ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ
ПОСЛЕ 50**



Москва
2019

УДК 613.97
ББК 51.204.9
М99

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Мясников, Александр Леонидович.

М99

Есть ли жизнь после 50 / Александр Мясников. — Москва : Эксмо, 2019. — 272 с.

В эфире, на телепередачах, на встречах с читателями доктора Мясникова неоднократно спрашивали, когда он напишет прямое продолжение своего абсолютного бестселлера «Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом о лекарствах и медицине». Книга «Есть ли жизнь после 50» исчерпывающе отвечает на этот читательский запрос. Как всегда энергично, понятно и очень профессионально, Александр Леонидович дает медицинские рекомендации, которые сразу же могут применить в своей жизни мужчины и женщины 40+, заинтересованные в долгой и приятной жизни.

УДК 613.97
ББК 51.204.9

Научно-популярное издание

Мясников Александр Леонидович

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ 50

Директор редакции *Е. Капъев*

Руководитель медицинского направления *О. Шестова*

Научный редактор *С. Попова*. Редактор *С. Сафонова*

Выпускающий редактор *Ю. Цурихина*. Корректор *В. Елетина*

Художественный редактор *П. Петров*

В оформлении переплета использованы фотографии:

Shebeko, Nate Allred / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com



ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финансирование: АО «Бастас», 123308, Москва, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Казахстан Республикасында импорттың «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаларды
қабылдаушы өкіл «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Давыдовский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-58-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндіріснен мемлекеттік Ресей. Сертификация қарастырылмаған.

Подписано в печать 28.08.2019. Формат 84х108^{1/32}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,28.

Доп. тираж 4000 экз. Заказ

Экземпляр напечатан под заказ в АО «Т8 Издательские Технологии»

ISBN 9785042191800



9 785042 191800

ISBN 978-5-04-219180-0

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одни клики до книг



© Мясников А.Л., текст, 2017

© Никишин А., фото, 2016

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Ольги Шестовой, главного редактора медицинского направления	5
Предисловие автора	9
Глава 1. «Мои года — моё богатство». И не только...	11
Глава 2. Движение — жизнь!	34
Глава 3. Едим всего понемногу	52
Глава 4. Кто кого? Вредные привычки	85
Как покончить с курением раньше, чем оно покончит с нами?!	86
Алкоголь — «за» и «против»	102
Зеленая, зеленая трава!	120
Глава 5. Не боимся ни жары мы, ни холода! . . .	124
Глава 6. Кризис среднего возраста	137
Глава 7. Климакс	144
Глава 8. Гормональная заместительная терапия для женщин и мужчин	154
Глава 9. Секс	168
Проблемы с сексом у мужчин	170
Женские проблемы с сексом.	180

Глава 10. Пластическая хирургия и косметология. «Шъём из материала заказчика!»	186
Увеличение и изменение формы груди с помощью имплантов	187
Подтяжка (лифтинг) лица	190
Ботокс	191
Глава 11. Болезни, которые мы выбираем.	194
Артрит	197
Артериальная гипертония	200
Перенесенный инфаркт миокарда	206
Диабет	212
Онкологические заболевания	221
Остеопороз, или слабые кости	230
Несуществующие болезни, которые, тем не менее, мешают нам жить	236
Послесловие	247
Новые рассказы о жизни, о нас и о себе	251
Сценарий моей жизни	251
Мои друзья	256
Леопард	263
Врачебная и писательская династия Мясниковых продолжается	265
Полина Мясникова. Безупречность	265
Предметный указатель	270

ПРЕДИСЛОВИЕ ОЛЬГИ ШЕСТОВОЙ, ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА МЕДИЦИНСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ



Доктор Мясников с главным редактором
медицинского направления Ольгой Шестовой

Дорогие читатели!

Новая книга доктора Мясникова — особая, 10-я в его именной серии «О самом главном». Она завершает круг, начатый самой первой его книгой «Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом о медицине и здоровье». С начала нашей совместной работы прошло больше 5 лет, и за это время доктор Мясников не только стал необыкновенно популярным писателем, но и заслужил уважение и доверие всех, с кем общался. Однажды, еще в самом начале этого пути, когда первые книги доктора Мясникова стали вызывать восторг

читателей, а сам он — регулярно появляться на ТВ и других СМИ, критически настроенная читательница, ее зовут Ирина Булгакова, задала вопрос:

— Мне очень нравятся оригинальные и полезные книги доктора Мясникова, поэтому хотела бы знать: он — действительно настоящий врач, которому можно доверять, или просто раскрученный медиаперсонаж?

Приведу дословно свой ответ, полностью удовлетворивший Ирину. Он даст живое представление о том, почему серия «О самом главном с доктором Мясниковым» — самые читаемые в России книги о здоровье и почему их надо обязательно иметь в своей домашней библиотеке.

— Александр Леонидович — один из самых компетентных докторов. Объясню почему. Во-первых, у него за плечами прекрасная советская медицинская школа. Прежде всего из семьи, т.к. он прямой и единственный наследник знаменитой врачебной династии Мясниковых, признаваемой во всем мире. Во-вторых, он сумел всего за полгода сдать экзамены и подтвердить врачебную квалификацию в США. Это удастся крайне немногим российским медикам и позволяет судить об уровне его знаний и квалификации. К тому же 3 года работы в американской скорпомощной больнице учит очень быстро и безошибочно ставить диагноз и оказывать помощь. Есть еще и «в-третьих», и «в-четвертых». То, как он сейчас мгновенно реагирует на медицинские вопросы во время теле-, радиоэфиров, на очных встречах с читате-

лями, подтверждает актуальность его знаний. Он — несравненный диагност, и, что самое удивительное, при этом любит людей, хочет реально помочь и делает все, чтобы нас не обманывали, навязывая ненужные лекарства и услуги. Я могла в этом не раз убедиться, когда он на встречах с читателями не на камеру бесплатно консультировал какую-нибудь скромную старушку. Доктор Мясников — ВРАЧ, которому доверяют.

За годы нашего общения, прошедшие с момента начала работы над самой первой книгой, произошли изменения не только в отношении к доктору Мясникову со стороны тех, кто его знает, но и в нем самом. Кроме того, что он стал старше, немного спокойней, заметно мудрее и еще профессиональнее, он как будто зарядился новой энергией и с удвоенной силой движется по всем направлениям своей жизни. Он руководит огромной московской больницей, курирует медицинский центр второго мнения, снимается на центральном телевидении, дает бесчисленные интервью, каждую неделю появляется в радиоэфире и ведет большую общественную работу при Минздраве РФ. А еще он ведет рубрику в социальных сетях, где регулярно публикует потрясающие фотографии нетронутой природы из самых отдаленных уголков России, куда можно добраться только с надежными друзьями на маленьких вездеходных квадроциклах. А еще мастерски готовит; обожает своих огромных псов; купается в любой сезон и в любую погоду в подмосковной речке; может подпрыгнуть, опираясь на руки и ноги, из положения лёжа. А недавно

на ринге не рассчитал силу и в дружеском бою сломал ребро чемпиону мира по боксу. И еще он воспитывает двух замечательных детей: студента Леонида и пятиклассницу Полину, продолжателей семейных традиций Мясниковых.

Возможно, знаю не всё о его жизни, но с уверенностью могу утверждать, что Александр Леонидович кроме всего прочего пишет книги в любую свободную минуту. Хотя вообще удивительно, что при таком бешеном темпе жизни он их где-то находит, свободные минуты. Эту книгу доктор Мясников написал как раз для тех, кто, как он сам, хочет, чтобы с годами жизненные силы прибывали, а болезни, неизбежно сопровождающие практически любого человека, не превращались в препятствия.

Александр Леонидович Мясников — сам живой образец того, что жизнь с каждым новым десятилетием может становиться все более наполненной и интересной. Он все предусмотрел. Его огромный врачебный опыт и собственный пример — тому порука. Вам осталось прочитать и следовать.

От всей души желаю вам здорового долголетия!

Главный редактор
медицинского направления
кандидат биологических наук



Ольга Шестова

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Моя первая книга называлась «Как жить дольше 50 лет». Многим такое название было не совсем понятно — мол, уж до 50 всяко-разно доживем! Belle indifférence... Блаженное неведение! Только в России еще совсем недавно до 50 не доживал КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ! У нас этот показатель был вдвое хуже, чем в развитых странах. К счастью ситуация, хоть и чрезвычайно медленно, меняется к лучшему. Наши шансы растут, и мы все чаще начинаем задумываться — а **какова она — жизнь после 50?!**

Как-то я познакомился с очень интересным человеком, бывшим шефом спецподразделения израильской разведки. Он значительно меня старше был, и я его спросил: «Ну, как там дальше?!». Он рассмеялся и сказал: «Все так же, только медленнее...». Медленнее... Сегодня время летит с такой все убыстряющей скоростью, что становиться просто жутко! После майских праздников почти сразу наступает Новый год! Годы мелькают и вот впереди уже не 50, а страшно произнести сколько!

Так что же, от судьбы не уйдешь?! Пора на печку?! А вот и нет! Судьба тут как раз не причем! Судьбой человеку прописана долгая

и активная жизнь! Почитайте Библию — до скольких лет там жили, в каком возрасте детей заводили? Мы сами своей слабой волей, ленью, чревоугодием, неумением бороться со стрессами, элементарной неграмотностью в медицинских вопросах снижаем свое качество жизни и её продолжительность. Впереди нам предстоит разговор о том, как оставаться активным и здоровым многие годы. Один мой хороший знакомый, посол России, как-то на своем юбилее сказал: «У меня каждое следующее десятилетие лучше, чем предыдущее!». Давайте учиться тому, как этого достигнуть!

Книга, которую вы держите — далеко не первая в серии «О самом главном с доктором Мясниковым». Очень многие проблемы, связанные с нашим здоровьем, уже были разобраны в предыдущих книгах. Поэтому на страницах этой, я не буду вдаваться в тонкости там, где это уже подробно обсуждалось. Конечно, полностью повторов не избежать, но даже и в этих случаях они будут составной частью главной темы: как обеспечить активную и долгую жизнь на радость себе и близким!