

ОЛЬГА МЯСНИКОВА

ВРАЧ С 58-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

**КАК СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВЬЕ
И ПРОДЛИТЬ
АКТИВНУЮ
ЖИЗНЬ**

ОТВЕЧАЕТ
92-ЛЕТНИЙ
ВРАЧ-ГЕРОНТОЛОГ
ОЛЬГА МЯСНИКОВА



Москва
2019

УДК 613.98
ББК 51.204.9
М99

В коллаже на переплете использованы фотографии:
Mike Flippo, Zharinova Marina / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
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,
supanut 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 Как сохранить здоровье и продлить активную жизнь. Отвечает 92-летний врач-геронтолог Ольга Мясникова / Ольга Мясникова. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с.

ISBN 978-5-04-194036-2

Новая книга мамы Александра Мясникова, врача-геронтолога Ольги Александровны Мясниковой. Доктор с 58-летним стажем рассказывает читателям об особенностях пожилого возраста и делится простыми и действенными способами помочь себе и своим близким жить в старости в здоровье, радости и гармонии с собой.

УДК 613.98
ББК 51.204.9

ISBN 978-5-04-194036-2

© Мясникова О.А., текст, 2018
© Тихонов М.В., фото, 2015
© Оформление.
Издательство «Эксмо», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АЛЕКСАНДРА МЯСНИКОВА	6
ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ	10
К старости надо готовиться заранее.....	12
ОТКУДА БЕРЕТСЯ СТРАХ ПЕРЕД ЖИЗНЬЮ	17
МОЗГ ДОЛЖЕН РАБОТАТЬ ДО ПОСЛЕДНЕГО ВЗДОХА	21
Что переживает мозг, когда мы стареем	22
Основные изменения мозга.....	28
Продолжайте учиться.....	30
Преимущества «взрослого» мозга	36
Память разрушает не возраст, а... ..	40
Пора выйти из зоны комфорта.....	43
Какие заболевания влияют на память человека	45
Правильное питание для мозга	50
ТАНЦЫ, ГИМНАСТИКА ИЛИ... СЕКС? ВСЕ ВМЕСТЕ!.....	53
Надо постоянно двигаться.....	56
Осень жизни может быть яркой	63



Почему так важно ходить.....	66
Упражнения для тех, кто не может много ходить.....	71
Мышцы нужны, чтобы кости были целы	76
Упражнения на балансировку	79
Польза танцев для пожилых людей	88
Растяжка — самый простой путь к долголетию	92
Об интимной стороне вопроса	99
Моя история любви	108
Чем хороша женщина в возрасте.....	115
Короткие советы, как стать привлекательной	122
 ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ	
ЛУЧШЕ ТАБЛЕТОК.....	130
Животные лечат	131
Дельфинотерапия	137
Иппотерапия	138
Канистерапия — лечение собаками.....	139
Фелинотерапия — лечение кошками	140
Какие болезни лечат животные.....	141
Животные и душевный настрой.....	147

И СНОВА О ПИТАНИИ	153
Гранатовый сок — королевский напиток.....	159
Кукурузное масло — золото Запада	165
Мясо.....	176
Правила здорового питания.....	177
Чебуреки от Ольги Мясниковой.....	181
 БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА С НАМИ.....	186
Артриты.....	187
Артериальная гипертония	191
«Сердечники»	197
Диабет	200
Заболевания органов дыхания.....	208
Заболевания, связанные с пищеварением	212
Нарушение сна.....	219
Апноэ	222
Техника засыпания, которая потребует силы воли	230
Техника расслабления	232
 ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК — СВОБОДНЫЙ ЧЕЛОВЕК!	237
 ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	245

ОТ АЛЕКСАНДРА МЯСНИКОВА



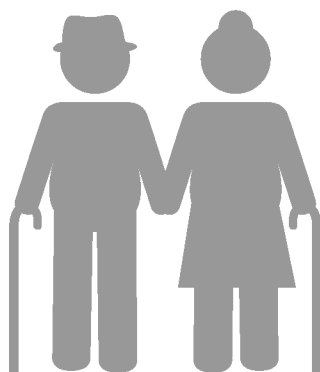
*Александр Леонидович Мясников
со своей мамой, Ольгой Халиловной
Мясниковой*

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, прошедшая 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,
доктор Александр Мясников



ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ

Дорогие друзья! В одной из своих прошлых книг — «Как оставаться женщиной до 100 лет» — я раскрыла почти все секреты того, как сохранить молодость, бодрость и здоровье. И все равно у читателей остались вопросы — я поняла это по многочисленным письмам и телефонным звонкам. Не только женщины,