

ОГЛАВЛЕНИЕ



ВВЕДЕНИЕ, 9



ГЛАВА 1

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ, ПРОДЛЕВАЮЩИЕ ЖИЗНЬ, 23



ГЛАВА 2

СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ТЕЛА И ДУХА, 69



ГЛАВА 3

ПРОФИЛАКТИКА ПРОТИВ НЕДОМОГАНИЙ СТРАНЫ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ, 99



ГЛАВА 4

ЛЮБИМОЕ ДЕЛО, ПОМОГАЮЩЕЕ ОБРЕСТИ ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ, 133



ГЛАВА 5

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ПОЯВИВШИЕСЯ ПОСЛЕ ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ, 165

ОГЛАВЛЕНИЕ



ГЛАВА 6

НЕЖНЫЕ ЧУВСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ В КАЖДОМ ВОЗРАСТЕ, 193



ГЛАВА 7

ВЕРА, ДАЮЩАЯ СИЛЫ ЖИТЬ ДАЛЬШЕ, 217



ГЛАВА 8

ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА ТЕХ, КТО ПРЕОДОЛЕЛ

100-ЛЕТНИЙ РУБЕЖ, 235



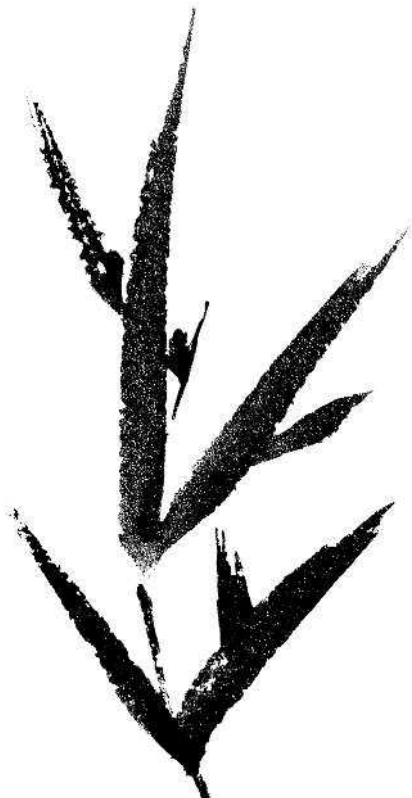
ГЛАВА 9

МЫСЛИ, КОТОРЫЕ ПРЕСЛЕДУЮТ ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ, 265

ЭПИЛОГ, 289

ФОТОАЛЬБОМ, 293

БИБЛИОГРАФИЯ, 311



ВВЕДЕНИЕ



Сегодня самый счастливый день в моей жизни.

Э то была моя любимая фраза, когда мне было пять лет. Наверняка я услышала ее где-то, может быть, по телевизору, и все время повторяла по самым незначительным поводам: если мама покупала мне мороженое, если я выигрывала у своих друзей в какую-нибудь игру или если находила светлячка.

Тогда я каждый свой день проживала, как будто он самый счастливый. Но с течением времени каждый раз мне становилось все сложнее найти что-то новое, что заставляло бы мое сердце биться чаще от счастья. Через много лет я едва ли повторяю те самые слова и даже не помню, когда в последний раз их произносила. Это заставляет меня задуматься о том, что если я проживу еще много лет, моя жизнь уже не будет такой счастливой, как раньше. Или все-таки будет?

ВВЕДЕНИЕ

Мне вспомнилась книга «Путешествия Гулливера», которую я читала давным-давно. В мире, выдуманном Джонатаном Свифтом, есть бессмертные существа, струльдбруги, вынужденные вечно страдать старческими недугами. Свифт рассматривает негативные аспекты старения и описывает бессмертие не как вечную юность, а как несчастье, которое пугает главного персонажа романа. И все равно: вечная жизнь была желанна всеми во все времена как на Востоке, так и на Западе.

Об этом упоминается и в самой древней священной книге Японии, «Кодзики», написанной в VIII веке. В ней рассказывается о том, как император отправил людей искать эликсир — источник вечной жизни.

Другая легенда гласит, что первый китайский император, Цинь Шихуанди, который жил в III веке до н. э., принимал особые лекарства, чтобы жить вечно, но ему это не удалось: он умер от интоксикации ртутью, одного из компонентов его чудесных таблеток. Помимо этого, многие желали достичь бессмертия, не думая о цене, которую они за это заплатят. С другой стороны, в японской народной сказке «Повесть о старике Такэтори» («Сказание о резчике бамбука»), которая считается самой древней в Японии, появляется эликсир бессмертия, но используется только для доказательства того, что жить вечно без наших любимых не имеет никакого смысла. История рассказывает о принцессе с Луны, которую нашли в бамбуке и вырастили старик со старушкой. Девочка выросла и превратилась в прекрасную девушку, и было множество принцев, желавших заполучить ее любовь. Но девушку переполняла грусть, потому что она должна была вернуться на Луну домой. Возвращаясь на Луну, принцесса оставила эликсир вечной жизни в качестве прощального подарка обожавшему ее императору. Подавленный исчезновением своей

ВВЕДЕНИЕ

возлюбленной и убежденный в том, что вечная жизнь без нее не имеет смысла, император уничтожил эликсир.

Вечная жизнь не предполагает достижения счастья. Если человек несчастлив, долгая жизнь будет только болезненной — это понял Гулливер во время своего пребывания среди струльдбругов.

Поэтому цель должна быть — жить долго, наслаждаясь каждым моментом.

В Японии, где на сегодняшний день живет наибольшее количество долгожителей, люди, достигшие возраста ста лет, продолжают наслаждаться жизнью. Естественно, все сталкиваются с проблемами, связанными со старением, но они не сопротивляются им, а сосуществуют с ними.

Цель существования — не просто долго жить, а наслаждаться жизнью.

Мне захотелось написать эту книгу, чтобы показать, как эти люди встречаются лицом к лицу со старостью, продолжая при этом наслаждаться своими долгими жизнями. Анализируя их привычки, особенности питания, философию и секреты долголетия, которые они раскрывают в своих невероятных историях, собранных в течение их более чем столетней жизни, понимаешь, что они многому могут нас научить, в том числе, как жить дольше и, что важнее, наслаждаться этим временем.

ДОЛГОЖИТЕЛИ В ЯПОНИИ

В 2016 году Япония снова побила мировой рекорд по количеству зарегистрированных долгожителей¹: 65 692 человек, согласно информации, опубликованной Министерством здравоохранения, труда и благосостояния. Эта цифра показывает невероятный рост количества долгожителей с того момента, как была проведена первая подобная перепись в 1963 году. На сегодняшний день долгожителей в 402 раза больше, чем тогда (их количество не переставало расти с 1971 года). Такой впечатляющий рост повлиял даже на решения правительства. С 1963 года каждый третий понедельник сентября, когда японцы празднуют День почитания старших, именем премьер-министра каждому, кто достиг столетнего возраста, дарят серебряную рюмочку сакэ. Однако в 2015 году было решено заменить материал на более дешевый, посеребренный сплав, так как общая стоимость этого подарка в том году увеличилась вследствие огромного количества новых долгожителей: более 30 000 человек, в 200 раз больше, чем 150 одаренных долголетием в самый первый раз.

Многие долгожители ведут совершенно самостоятельную жизнь и наслаждаются каждой секундой.

Тем не менее тот факт, что японцы живут всё дольше и дольше — отличная новость. Согласно геронтологическому

¹ Автор называет долгожителем человека, достигшего возраста ста лет. — Примеч. пер.

исследованию (геронтология — это наука, изучающая старение и все, что с ним связано, от физического и психического здоровья до социальной и экономической интеграции), двадцать из ста долгожителей живут самостоятельной жизнью (им не нужна помощь, чтобы есть и ходить в туалет) и не имеют когнитивных проблем (то есть их голова прекрасно работает). Однако многие из них жалуются, что видят и слышат хуже, чем раньше, хотя среди них есть и те, кто не испытывает никаких визуальных или аудиальных проблем². И в последнее время как в книгах, так и в СМИ, часто встречаются сюжеты о долгожителях, которые продолжают работать по профессии или устанавливают новые мировые рекорды в каких-либо видах спорта.

Одна столетняя женщина побила двадцать три мировых рекорда по плаванию, а один атлет ста пяти лет живет мечтой пробежать марафон с ямайским медалистом Усэйном Болтом.

«Когда я начала исследование об активных долгожителях и о поиске ключа к секретам их долголетия, я представляла, что легко смогу найти что-то общее, — например, пища, которую они едят, время для сна и упражнения, которые они делают, — и на основе этой информации составлю рецепт, как дожить до ста и более лет.

² Gondo, Yasuyuki et al., Functional Status of Centenarians in Tokyo, Japan: Developing Better Phenotypes of Exceptional Longevity, J Gerontol Med Sci, 61 (2006), pp. 305-310.

ВВЕДЕНИЕ

Но мои ожидания разрушились сразу после интервью с первым долгожителем, которое я провела для этого исследования. И мое замешательство росло по мере того, как я общалась с долгожителями. Так что первое, что я уяснила: у каждого из них свой способ и манера жить так долго, как они живут, что вполне логично».

Таков был ответ геронтолога Нобуёси Хиросе из Центра исследований суперстоletних Университета Кэйо (Япония), когда я, не найдя ничего общего между опрошенными, поделилась с ним моими сомнениями. Этот ученый исследовал более восьмисот человек в возрасте ста лет и пришел к выводу, что у каждого из них свой собственный образ жизни. **Существует столько же образов жизни, сколько и самих долгожителей.** Некоторые из них организованы и точны как часы, а другие следуют за инстинктами, и спят и едят, когда им хочется; есть те, кто употребляют алкоголь, в то время как другие не пробовали ни капли за всю жизнь.

Тем не менее, изучая многих японцев-долгожителей по всей стране, я нашла множество других общих аспектов, помимо их долголетия: их сознание свободно и они настоящие борцы. Мне показалось, что все они жаждут наслаждаться жизнью, и конечно, для них не имеет никакого значения их возраст.

У меня сложилось впечатление, что все долгожители, с кем я говорила, раскрепощенны и честны. Честны в том смысле, что они следуют за своими желаниями и не врут сами себе. Если они хотят чем-то заниматься, они это делают, и им не важно, что подумают другие.

В Японии иногда представляется сложным делать то, что хочешь: здесь не одобряют, если ты слишком отличаешься от остальных членов общества. Как гласит древняя поговорка: «Торчащий

ДОЛГОЖИТЕЛИ В ЯПОНИИ

гвоздь забивают». Эта фраза очень хорошо отражает японское общество с его культурой, которая придает огромное значение гармонии человека с окружающими. Есть и хорошая сторона: люди прилагают множество усилий, чтобы не беспокоить других, но есть и сторона негативная: здесь принято не выделяться и действовать, всегда думая о том, что скажут другие. Действительно, существует множество невидимых правил, которые ограничивают поведение японцев. В этом смысле долгожители, с которыми я говорила, гораздо свободнее, чем все остальные, и преисполнены решимости брать на себя ответственность и принимать последствия своих поступков. Я слышала, как многие мои герои говорили: «Я экстравагантный». Таким образом они и сами понимают, что они особенные люди. Эта характеристика японцев-долгожителей относится в большой степени к тому социальному фону, в котором развивалась их длинная жизнь. За это время Япония пережила множество изменений и один из самых сложных периодов в нашей новейшей истории.

ЗАПАДНАЯ ЦИВИЛИЗАЦИЯ

Еще чуть более ста лет назад Япония была бедной страной, погруженной в беспорядки.

Прошло не больше полувека после окончания периода феодализма, этапа длиною в шестьсот лет, когда феодалы, абсолютные хозяева земель и жителей этих земель, контролировали маленькие королевства. Эти королевства объединялись в союзы и воевали между собой. Во второй половине XIX века Япония начала открываться остальному миру (после долгого периода национальной изоляции длительностью в двести лет) и наконец вошла в современную эпоху. Эпоху, которая называлась периодом Мейдзи (1868–1912), по имени императора, занимавшего тогда трон.

Модернизация стала причиной множества радикальных изменений, в основном под влиянием Западной цивилизации, которая начала проникать в японское общество.

Самураи, составлявшие военную элиту, тоже адаптировались к новым временам. Эти воины, которые внешне выделялись характерным пучком на затылке и своими огромными мечами и доспехами, сложили оружие и остригли волосы.

ЗАПАДНАЯ ЦИВИЛИЗАЦИЯ

Несмотря на непрестанные изменения, все еще немногие одевались в западную одежду, ту, которую сейчас носят все японцы.

Что касается средней продолжительности жизни, тогда она составляла около сорока четырех лет. Такая ситуация складывалась главным образом потому, что японцы все еще не переняли обычай из Запада есть мясо животных и, кроме того, бытовые условия оставляли желать лучшего.

ДЕМОКРАТИЯ ТАЙСЁ

После смерти императора Мейдзи началась эпоха Тайсё (1912–1926), в этот период родились многие главные персонажи этой книги. В то время страна развивалась и модернизировалась. Большинство японцев все еще носили кимоно, национальный японский костюм, немногие ходили в западной одежде: в брюках и юбках. Не существовало высоких технологий, не было даже стиральных машин, пылесосов или холодильников.

Так как процесс модернизации все еще не был закончен, некоторые слои японского общества были привержены идеям древней феодальной системы. Однако другие, более прогрессивные, с помощью пришедших из-за границы веяний придерживались новых ценностей. Среди этих современных ценностей есть одна, которую нужно особенно подчеркнуть: **права женщин**.

До этого периода и при феодализме у женщин не было никаких прав. Их воспитывали только для того, чтобы они становились «хорошими женами и матерями». Сначала они зависели от своего отца, а затем, как только выходили замуж, — от мужа. И поскольку браки устраивали родители, было совершенно обычным делом выходить замуж, не видя своего будущего супруга до свадьбы.

Дух никогда не сдаётся.

Но с появлением новых идей и ценностей женщины поднялись, чтобы заявить о своей свободе. Появились «новые женщины»,

ДЕМОКРАТИЯ ТАЙСЁ

которые работали вне дома, выглядели по-другому, одевались в западной манере и стриглись коротко.

Особенно современных называли модан гару³. Они были в меньшинстве, и такие радикальные изменения привели к тому, что многие считали их заблудшими душами.

Таким же образом началась борьба за справедливость и равенство для всех японцев, без различий. Люди сопротивлялись убеждениям господствующих классов. Движения за новые ценности становились все активнее год за годом: их назвали «**демократией Тайсё**». Одной из первых побед было празднование в 1920 году Дня Труда (всего на 4 десятилетия позже, чем в США).

Помимо борьбы с традиционной моралью, в те годы японцы были вынуждены вести тяжелую борьбу с бедностью, просто чтобы выжить: страна переживала длительный экономический спад. Многие эмигрировали в другие страны, например, в США, Бразилию и Перу.

Сегодняшние долгожители выросли при этих обстоятельствах, в движениях освобождения и борьбы за права. Естественно, они поняли, что никогда нельзя сдаваться.

³ Также мога; moga (англ.) — аббревиатура от modern girl — современная девушка (англ.).

ВВЕДЕНИЕ

ВОЙНЫ

Нельзя забывать и войны, которые пришлось пережить долгожителям. В последние сто двадцать лет Япония участвовала в четырех больших конфликтах: войне с Россией (1904-1905), Первой мировой (1914-1918), Японо-китайской войне (1937-1945) и Второй мировой войне (1941-1945). Последняя была особенно жестокой (в ней погибло больше трех миллионов человек) и закончилась атомной бомбардировкой Хиросимы и Нагасаки. Она затронула все японское население без исключения как на экономическом и политическом уровне, так на физическом и ментальном.

Для сегодняшних столетних японцев Вторая мировая война была самой тяжелой вехой в их длинных жизнях.

Как и большая часть населения Японии, сегодняшние долгожители переживали голод, некоторые потеряли в бомбардировках все, что имели. Я помню рассказ одного из них: в юности его пытали за то, что он был против участия Японии в военных действиях. Помню другого: он был военнопленным в Сибири, где холод достигает сорока градусов ниже нуля.

И хотя война закончилась, не так-то просто было вернуться к спокойной жизни. **Люди должны были восстановить свою страну**, сожженную дотла после оккупации союзниками и управляемую в основном армией США до подписания Сан-Францисского