

М.А. ЛИБИНТОВ

СОВЕТЫ
СПЕЦИАЛИСТА

*Не спешите
стареть!*



МИНСК
«ВЫШЭЙШАЯ ШКОЛА»

К ЧИТАТЕЛЮ

Каждая книга широко известного автора – М.А. Либинтова – является достойным творческим вкладом в популяризацию научно-практических достижений медицинской науки и практики. Недаром его книги, посвященные проблемам здоровья без лекарств, быстро стали библиографической редкостью не только в Беларуси, но и в странах СНГ, дальнего и ближнего зарубежья.

Новая книга М.А. Либинтова сразу же привлечет внимание читателей, особенно пожилых людей, заинтересованных в здоровье, продлении жизни.

Все четыре главы данной книги – «Старость не по календарю», «Возрастные болезни и недуги», «Немного о своем... о женском», «У мужчин свои проблемы», на мой взгляд, удачно сочетаются между собой. Их ценность в том, что представленные советы и рекомендации специалистов научно обоснованы и могут успешно использоваться.

Автор книги – признанный специалист, академик-геронтолог, глубоко знающий социально-психологические проблемы здоровья пожилых людей. Недаром за вклад в популяризацию медицинской науки и практики, развитие журналистики М.А. Либинтов награжден Золотой медалью Президиумом МАИТ и Общественным объединением, ассоциированным в Департаменте общественной информации ООН. Его имя вписано в энциклопедические издания «Кто есть кто в Республике Беларусь», «Кто есть кто. Деловой мир СНГ». Интернациональный биографический центр (Кембридж, Англия) удостоил М.А. Либинтова звания «Интернациональный человек 2000–2001 гг.», Американский международный биографический институт – звания «Человек 2000 г».

Уверен, что новая книга: «Не спешите стареть!» найдет своего массового читателя. Ведь в ней идет речь о различных формах и методах противодействия старости, продления жизни, а это актуально и ценно в настоящее время.

А.П. Петрухин, заслуженный врач Беларуси

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы взяли в руки эту книгу. Видимо, она вас чем-то заинтересовала? Своим названием? Содержанием глав? Думаю, что и тем и другим.

Поверьте, уважаемые читатели, что, приобретая эту книгу, не разочаруетесь. Она достойно пополнит вашу домашнюю библиотеку. Тем более что мы будем беседовать с вами... о старости. Естественно, чтобы такой неизбежный физиологический и психологический процесс не наступил преждевременно, а был бы «отодвинут» на многие-многие годы.

Думаю, что далеко не все читатели знают, что, согласно выявленной геронтологами закономерности, длительность жизни любого живого организма составляет 7–10 сроков, определяемых с момента его рождения до прекращения роста. Если исходить из того, что рост человека прекращается к 25 годам, можно сделать вывод о том, что человек способен прожить... 170–250 лет. Скажите, фантастика? Но это кажется лишь сегодня. Да, действительно, даже в развитых европейских странах продолжительность жизни составляет в среднем у мужчин 80, а у женщин – 85 лет. К сожалению, и Беларусь пока еще не в числе тех стран, которые достигли успехов в продлении человеческой жизни, противодействии старости.

Занимаясь многие годы исследованием социально-психологических аспектов преждевременного старения, я пришел к убеждению, что у нас достаточно резервных возможностей для продления молодости и плодотворных лет жизни. Ведь старость – самый длительный процесс в жизни, которым можно и нужно управлять, тем самым отдаляя на долгие годы дряхление организма и наступление истинной старости.

Что такое старость и старение? Как добиться того, чтобы старость наступила как можно позже? Как помочь самому себе овладеть искусством в продлении долгих актив-

ных лет жизни? Как противодействовать возрастным болезням и недугам? В чем загадка женщины и тайны ее сердца? Какие есть чисто женские недуги? Есть ли климакс у мужчин? Об этом и многом другом вы с интересом узнаете из этой книги.

Выражаю свою искреннюю признательность за помощь в подготовке рукописи к изданию заместителю главного редактора газеты «Ваше здоровье», доктору философии Елене Иосифовне Либинтовой и журналисту Ольге Викторовне Игуменцевой.

Надеюсь, что книга «Не спешите стареть!» поможет вам избежать преждевременной старости, сохранить свое здоровье на долгие годы и встретить эту осень человеческой жизни с достоинством и уверенностью, что многие годы еще... впереди.

М.А. Либинтов, главный редактор научно-популярной газеты «Ваше здоровье», профессор, академик Международной академии информационных технологий, академик Международной академии геронтологии, заслуженный журналист

ОГЛАВЛЕНИЕ

К ЧИТАТЕЛЮ	3
ПРЕДИСЛОВИЕ	4
СТАРОСТЬ НЕ ПО КАЛЕНДАРЮ	6
Старость и старение	7
Искусство старения	11
Советы геронтологов	16
Принципы активного долголетия	17
Повседневная профилактика	18
Физкультура возрасту не помеха	23
Ходьба для вашего здоровья	27
Пусть старость будет в радость или Как правильно питаться	30
Замедлители старения	33
Каротин – источник молодости	35
Не сокращайте годы своей жизни!	37
Как сберечь память?	40
Программа улучшения зрения	42
У вас бессонница...	44
Осень супружеской жизни	47
ВОЗРАСТНЫЕ БОЛЕЗНИ И НЕДУГИ	51
Заболевания сердечно-сосудистой системы	51
Атеросклероз	58
Артериальная гипертензия	63
От острого коронарного синдрома до инфаркта миокарда	71
Заболевания суставов и позвоночника	76
Артроз	78
Артрит	82
Радикулит	84
Остеохондроз	85
Боль в спине. Практические рекомендации	87
Остеопороз	90
Подагра	96
Больше весишь – меньше живешь	99
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	103
Регулярная диета для регулярного стула	110
Варикозное расширение вен	113
Катаракта	116
Глаукома	118

НЕМНОГО О СВОЕМ... О ЖЕНСКОМ	119
Загадка женщины?!	119
Тайны женского сердца	120
Что такое менопауза? Как ее легче перенести?	123
Профилактические обследования	130
Самообследование молочных желез –	131
забота женщины о своем здоровье	131
Чисто женские недуги	135
Недержание мочи при напряжении	141
Цистит	145
Вы и физкультура	147
Для тех, кто хочет похудеть,	151
или Всего лишь десять ошибок в питании.	151
Чтобы лицо не выдавало возраста.	154
Возраст и морщины	157
У МУЖЧИН СВОИ ПРОБЛЕМЫ	160
Физиология половой функции мужчины	160
Расстройства половой функции у мужчин.	165
Как повысить потенцию?	172
Интимная жизнь после инфаркта	173
Болезнь «второго сердца» мужчины	176
Аденома предстательной железы.	181
Климакс у мужчин	185