

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Ольги
Мясниковой

врач-геронтолог
с 58-летним стажем

**ПОЛНЫЙ ГИД ПО ЗДОРОВЬЮ ДЛЯ
ЧЕЛОВЕКА «ПОЧТЕННОГО» ВОЗРАСТА**

- БОЛЕЕ 80 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛУДКА, СЕРДЦА И МОЗГА
- МЕТОДИКИ СОХРАНЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ И АКТИВНОСТИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ
- АРТРИТЫ, ГИПЕРТОНИЯ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ДАВЛЕНИЕ – СПОСОБЫ ЖИТЬ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, НИ В ЧЕМ СЕБЕ НЕ ОТКАЗЫВАЯ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ
- ПРОСТЫЕ ТЕХНИКИ ЗАСЫПАНИЯ БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛЕКАРСТВ

ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ «ПОРА ЛЕЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО»



«Вы держите в руках книгу моей мамы, человека молодого в свои 92 года! Человека, который никогда не умела ни врать ни изворачиваться! Говорит правду она и своим читателям. Рассказывает о своей непростой (как и у всех!) жизни, учит как не сдаваться и любить жизнь во всех ее проявлениях и в любом возрасте! Ей веришь, потому что ее женская судьба- судьба множества женщин нашей страны. И читатель чувствует в ней «свою», не ментора, а близкого по духу человека. Я люблю свою маму и горжусь ей! Прочитайте эту книгу и вы поймёте почему!»

АЛЕКСАНДР МЯСНИКОВ

О самом главном с доктором Мясниковым

Ольга Мясникова

**Энциклопедия долголетия
Ольги Мясниковой. Полный
гид по здоровью для человека
«почтенного» возраста**

«ЭКСМО»

2026

УДК 613.98
ББК 51.204.9

Мясникова О. А.

Энциклопедия долголетия Ольги Мясниковой. Полный
гид по здоровью для человека «почтенного» возраста /
О. А. Мясникова — «Эксмо», 2026 — (О самом главном с
доктором Мясниковым)

ISBN 978-5-04-247363-0

На примерах из собственной жизни и жизни своих пациентов она делится правилами здоровой и долгой жизни: - как правильно выбирать продукты питания; - во сколько вставать и ложиться; - что делать, чтобы реже болеть; - какие физические нагрузки себе позволить; - нужно ли заводить домашних животных; - сколько кофе в день можно пить пожилым. В книге вы найдете ответы на более чем 300 вопросов о здоровье и долголетию. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613.98
ББК 51.204.9

ISBN 978-5-04-247363-0

© Мясникова О. А., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Слово доктора Мясникова о своей маме	6
От редакции	8
Вступление	9
Часть 1	11
Глава 1	11
Мою полы только руками!	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ольга Мясникова
Энциклопедия долголетия
Ольги Мясниковой
Полный гид по здоровью для
человека «почтенного» возраста

УДК 613.98
ББК 51.204.9

© Мясникова О. Х., текст, 2019

© Тихонов М.В., фото, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



Александр Леонидович Мясников со своей мамой Ольгой Халиловной Мясниковой

Слово доктора Мясникова о своей маме

Вы держите в руках книгу удивительного человека – моей мамы. Она показала мне всю красоту медицины и привила любовь к ней! Но хороших врачей много, а мама у меня – человек совершенно уникальный. Таким восторженным отношением к жизни, такой широтой души и добротой сердца природа наделяет человека, вероятно, лишь раз в столетие! И это не только мое мнение – так говорят все, кто с ней общается, а на ее жизненном пути встречались совершенно незаурядные люди. Прочитав эту книгу, вы наполнитесь энергией, вы поймете, что ничего и никогда не поздно, вы неизбежно заразитесь неукротимым жизнелюбием моей необыкновенной мамы!

Для всех детей их мама – самая умная, самая красивая и готовит самые вкусные вещи!

Но у меня она и правда очень умная, очень красивая, а уж как готовит!

Ей уже 92 года, а я как маленький канючу: «Ну приготовь чебуреки, ну приготовь!»

А готовит она быстро и легко! Никакого напряжения, никаких устоявшихся догм! Глядя на нее, я и сам убедился – готовить надо весело! В плохом настроении вкусной еды не состряпаешь! Моя мама никогда не вымеряет вес продуктов, не использует таймер, скажу больше: из всех ее кухонных принадлежностей я знаю только ручную мясорубку, набор острейших ножей, скалки и доски для разделки продуктов. И неизменные старинные сковородки, казаны, кастрюли, на которых я с детства помню каждую вмятину и царапину. И король с королевой всего этого богатства – ручная турецкая кофемолка, дающая кофе тончайшего помола, и ее любимая джезва. На кухне мама не двигается – она порхает! При этом нет суеты, все napоминает волшебный танец. А начинается все на рынке. Мама не торопясь идет вдоль рядов, придирчиво выбирая продукты. Овощи, фрукты, мясо должны быть не просто свежими – он должны ей приглянуться! «Иди и принеси другой кусок», – велит она продавцу. «Вай, – удивляется тот. – Смотри, какой этот хороший!» «Сынок, – отвечает мать, – ты лучше учись у меня правильное мясо выбирать, пока я жива. Вот видишь – твой кусок не живой!» – «Слушай, как не живой, ну это же мясо!» – «Вот я и говорю, что ничего ты не понимаешь, неси другой!» И что самое интересное – несут, делают скидку, а потом с уважением провожают «ханум» до выхода!

Мама у меня специалист по лечебному питанию, защитила диссертацию в Институте питания, одним словом, в еде и здоровье – настоящий профессионал.

И вот именно она всегда учила меня, что нет вредных продуктов, как нет и полезных – есть правильный или неправильный образ питания. По чуть-чуть можно все! Не только можно, но и нужно!

Как правильно выбирать мясо:

1. Обращайте внимание на цвет: говядина должна быть красной, свинина – розоватой, баранина – насыщенного темного оттенка.
2. Свежее мясо хорошо пахнет. «Понюхать» кусок изнутри можно, проткнув его нагретым ножом.
3. Жир должен быть белого цвета (у баранины – кремового). По консистенции: у говядины – крошиться, у баранины – быть плотным, у свинины – гладким. Распределен должен быть равномерно по всей поверхности.
4. При надавливании свежее мясо быстро возвращается в исходную форму, ямок не остается.

Вкусная еда дает хорошее настроение, а счастливый человек всегда более здоров, чем угрюмый! Система запретов, которую мы себе возводим, лишь обедняет нашу душу, портит

нам настроение самим фактом своего существования и, в итоге, сводит на нет все преимущества диет. Питание должно приносить удовольствие! И если мы сможем удерживаться в разумных рамках – от вкусной еды будет только польза! Весь вопрос в умеренности, в способности вовремя остановиться.

Новая мамина книга – это не просто свод различных рецептов. В них и так нет сегодня недостатка! Эта книга передает присущий маме вкус к жизни, ее неисчерпаемую энергию и оптимизм! В ней вы найдете немало полезных советов по правильному питанию, а главное – поймете, как правильный подход к жизни продлевает и улучшает ее.

Посмотрите на мою маму: ей 92 года, но никому никогда не придет в голову назвать ее старухой! Подвижная, ухоженная, подтянутая, с четким мышлением! Месяц назад я провожал ее в дом отдыха в Крым, спросил: «Может, возьмешь с собой палочку?» Она только сверкнула на меня глазами: «Какая палочка, там же мужчины будут!»

В ее книгах поражают не столько мудрость и опыт долго живущего человека, сколько неистовая жажда жизни, неподдельный интерес и любовь к людям. Я постоянно слышу: «Александр Леонидович, вы так хорошо пишите, 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,

Ваш Доктор Мясников

От редакции

К сожалению, многие считают, что у пожилого человека нет жизни. Всем, кому за шестьдесят, уже ничего не надо. Они живут прошлым, считают, что все хорошее у них в жизни уже прошло.

Но это неправильно! Наша героиня научит вас, как в любом возрасте быть бодрой, сохранить хорошую физическую форму, любить и быть любимой. Ольга Халиловна Мясникова, геронтолог, мама, вырастившая сына, которого теперь все знают как доктора Мясникова, кандидат медицинских наук и просто красивая женщина, знает не понаслышке, что надо сделать, чтобы остаться Женщиной до 100 лет. Она не стесняется сказать, что ей в этом году исполняется 93 года. С годами пожилые люди приобретают мудрость принимать себя и окружающих такими, какие они есть, и любить мир и жизнь во всех проявлениях, считает Ольга Мясникова. Злость, по ее мнению, разрушает организм, в то время как доброта действует созидательно.

Читайте, будьте доброжелательными и здоровыми!

Вступление

«В 40 лет жизнь только начинается!» – говорила героиня фильма «Москва слезам не верит». А я добавлю от себя: и в 50 лет жизнь только начинается! Именно разменяв пятый десяток, я встретила настоящую любовь, вышла замуж и прожила счастливо со своим любимым. И с того момента жизнь заиграла для меня новыми красками. Потом муж умер и, казалось бы, пропал интерес к жизни. Но лишь на мгновение! Сегодня мне 92 года, и я полна сил, энергии и желания жить. И сейчас моя жизнь не заканчивается. Я очень многое люблю, многим интересуюсь, у меня еще полно желаний. И я очень самостоятельная. Я не ощущаю себя старухой – я дама в возрасте.

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 изучать особенности человеческого организма и уметь управлять им.

В своей книге я поделюсь с вами опытом, как следить за своим здоровьем, но не бегать по каждому поводу к врачам. Как не бояться пробовать что-то новое, как жить в гармонии с собой и окружающим миром.

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

Зимой меня премировали путевкой в дом отдыха «Долгопрудное». 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, неспособные 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, трудолюбию, любознательности и желанию помогать я многому научилась в жизни. Эти знания поддерживают меня до сих пор. И я с удовольствием делюсь ими с вами. А к научным знаниям добавлю жизненного опыта, 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!

Часть 1

Как оставаться женщиной до 100 лет

Глава 1

Движение, движение, движение

Мою полы только руками!

Да, до сих пор! И не потому, что не могу купить себе швабру или моющий пылесос, а потому, что необходима ежедневная нагрузка на мышцы спины, ног, рук. Особенно в пожилом возрасте, когда кровообращение не такое быстрое, как у молодых. Если мне нужно вымыть под диваном или шкафом, встаю на колени и руками дотягиваюсь. И это очень полезно!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.