

УДК 613
ББК 51.204.0
Н 38

Не остаться в живых. 99 способов сократить жизнь. —
Н 38 М. : Эксмо, 2013. — 224 с. : ил.

ISBN 978-5-699-61881-1

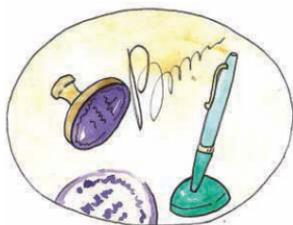
«Пять минут смеха продлевают жизнь на час», «Курение сокращает жизнь», «Плохая экология отрицательно влияет на здоровье» — банальности, всем давно известные. Однако, как обычно, в каждой шутке есть только доля шутки. Медицина за последние годы шагнула так далеко вперед, что исходя из привычек и образа жизни каждого конкретного человека может действительно дать относительно точный прогноз, насколько долгую жизнь он способен прожить. В этой книге представлены 99 факторов, которые могут отнять или прибавить вам несколько лет жизни; и большинство из этих факторов, уверены, станут для вас полной неожиданностью: казалось бы, какая связь между продолжительностью жизни и наличием домашнего питомца, любовью к путешествиям или видом из окна? Наша книга написана с юмором и заряжена здоровой дозой оптимизма, что позволит вам играючи подсчитать примерную продолжительность жизни, посоревноваться с друзьями, вместе посмеяться (а значит, уже прибавить себе 2 года) и в то же время узнать много нового и, возможно, сделать полезные выводы.

УДК 613
ББК 51.204.0

© **Попова Т., иллюстрации, 2013**
© **Демченко Е., художественное оформление, 2013**
© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013**

ISBN 978-5-699-61881-1

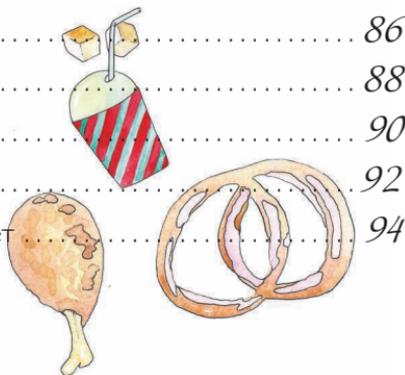
Содержание

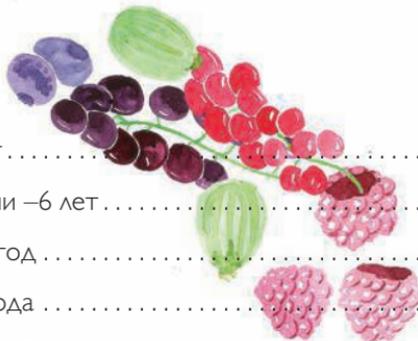


Вступление	10
1. Счастье +8 лет	12
2. Оптимизм +7 лет	14
3. Высокий социальный статус +4 года	16
4. «Я слишком стар для...» -6 лет	18
5. Низкая самооценка -5 лет	20
6. Стресс -2 года	22
7. Раннее материнство -2 года	24
8. Активная социальная жизнь +5 лет	26
9. Домашние питомцы +2 года	28
10. Физические упражнения +2 года	30
11. Смех +2 года	32
12. Депрессия -6 лет	34
13. Умственная деятельность +4 года	36
14. Добросовестность +2 года	38
15. Религия +6 лет	40
16. Брак +7 лет	42
17. Развод -3 года	44
18. Медитация +3 года	46
19. Трудоголизм -3 года	48

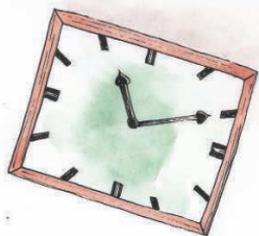


20. Беспорядок	-1 год	50
21. Родители-долгожители	+10 лет	52
22. Единственный ребенок в семье	-5 лет	54
23. Плохая наследственность	-8 лет	56
24. Женщины	+7 лет	58
25. Низкий рост	+2 года	60
26. Ожирение	-3 года	62
27. Фастфуд	-4 года	64
28. Дефицит веса	-2 года	66
29. Витамины	+3 года	68
30. Антиоксиданты	+2 года	70
31. Клетчатка	+1 год	72
32. Сладкая жизнь	-1 год	74
33. Минералы	+2 года	76
34. Неправильная осанка	-2 года	78
35. Дневной сон	+2 года	80
36. Меньше соли	+2 года	82
37. Йога	+3 года	84
38. Беременность	-1 год	86
39. Японская диета	+3 года	88
40. Ночная еда	-3 года	90
41. Умеренность в еде	+1 год	92
42. Уход за полостью рта	+5 лет	94



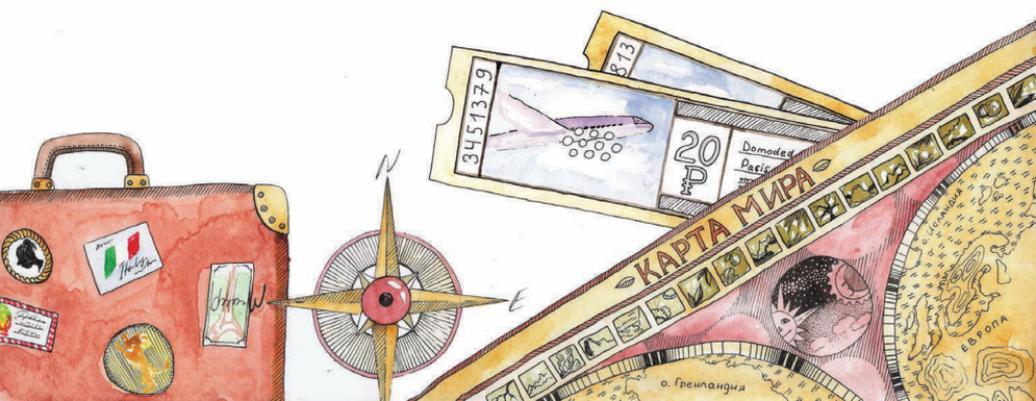


43. Недосыпание –5 лет	96
44. Сидячий образ жизни –6 лет	98
45. Полезные жиры +1 год	100
46. Здоровый секс +4 года	102
47. Беспорядочный секс –7 лет	104
48. Гормональная терапия +2 года	106
49. Уровень интеллекта +2 года	108
50. Утренняя зарядка +2 года	110
51. Омега-3 +1 год	112
52. Некомпетентный врач –3 года	114
53. Чрезмерный отдых –4 года	116
54. Частые путешествия –2 года	118
55. Жизнь в городе –3 года	120
56. Солнце +2 года	122
57. Солярий –3 года	124
58. Благоприятный климат +2 года	126
59. Промышленная зона –5 лет	128
60. Шум –1 год	130
61. Чистые руки +2 года	132
62. Электромагнитное излучение –1 год	134
63. Красивый вид из окна +1 год	136
64. Радиация –1 год	138
65. Соблюдение техники безопасности +4 года	140



66. Радоновая угроза –1 год	142
67. Ипотека –3 года	144
68. Пожарная безопасность +2 года	146
69. Осторожность на дороге +4 года	148
70. Паразиты –2 года	150
71. Борьба с токсинами +2 года	152
72. Вакцинация +2 года	154
73. Регулярные обследования +5 лет	156
74. Болезни сердца –8 лет	158
75. Остеопороз –4 года	160
76. Артрит –1 год	162
77. Диабет –5 лет	164
78. Рак –6 лет	166
79. Не забудьте выпить свои таблетки +8 лет	168
80. Побочные эффекты –3 года	170
81. Опасность инфекций –2 года	172
82. Здоровые супруги +2 года	174
83. Здоровье кишечника +3 года	176

84. Профилактика рака кожи +1 год	178
85. Профилактика рака груди +2 года	180
86. Профилактика рака яичек +1 год	182
87. Самолечение –5 лет	184
88. Высокое кровяное давление –6 лет	186
89. Молодо выглядеть +2 года	188
90. Старческое слабоумие –4 года	190
91. Курение –8 лет	192
92. Наркотики –5 лет	194
93. Красное вино +3 года	196
94. Злоупотребление алкоголем –4 года	198
95. Опасная профессия –3 года	200
96. Экзотическое путешествие –2 года	202
97. Профессиональный спорт –4 года	204
98. Лечение аллергии +1 год	206
99. Престижные премии и награды +2 года	208



Вступление

Каждый из нас мечтает прожить долгую и счастливую жизнь, однако кто-то уходит из жизни раньше, а кому-то удается побить все существующие возрастные рекорды. В чем же заключается таинственный секрет долголетия? Этот вопрос на протяжении веков волновал множество пытливых умов, в попытке ответить на него были проведены многочисленные исследования образа жизни современных людей, однако однозначного ответа до сих пор получено не было.

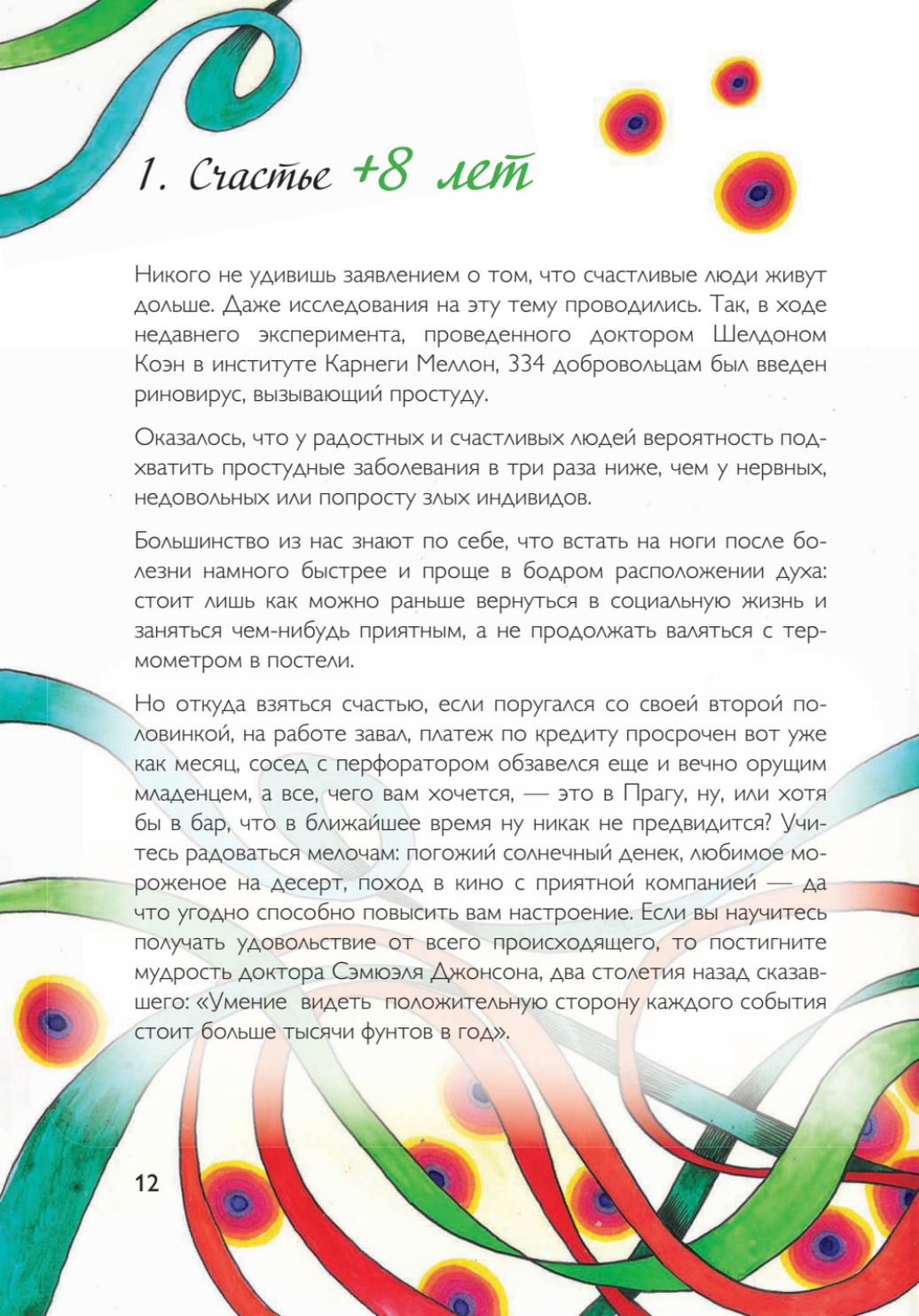
Тем не менее за последние десятилетия человечество как никогда близко подошло к решению проблемы долголетия. Были изучены механизмы старения организма и процессы, которые могут способствовать его замедлению. Конечно, об изобретении волшебной таблетки, дарующей человеку долгую жизнь, речи пока не идет, однако мировым научным сообществом были выделены ряд факторов, способных существенно повлиять на продолжительность жизни. Разумеется, влияние многих из них достаточно очевидно — даже самые заядлые скептики не станут спорить о катастрофическом вреде курения или злоупотребления алкоголем, однако важность некоторых других для большинства может оказаться сюрпризом: вряд ли вы когда-либо задумывались, как брак или заведение домашнего животного способны отразиться на состоянии вашего здоровья.

В данной книге вы найдете 99 различных факторов, которые могут добавить или отнять несколько лет вашей драгоценной жизни. Все, что



вам нужно сделать, — это взять среднюю продолжительность жизни (по самым последним данным, для гражданина России она составляет около 70 лет) и пройтись по всем 99 пунктам, после каждого из которого это число будет либо увеличиваться, либо уменьшаться. Число, которое вы получите в конце книги, как раз и будет соответствовать предполагаемой продолжительности вашей жизни. Однако не стоит принимать его слишком близко к сердцу: необходимо учитывать, что полученный результат носит исключительно оценочный характер. Самое главное — то, что вы обратите внимание, какие факторы являются первостепенными в вопросе долголетия и, возможно, задумаетесь о внесении некоторых корректировок в свою повседневную жизнь.





1. Счастье +8 лет

Никого не удивишь заявлением о том, что счастливые люди живут дольше. Даже исследования на эту тему проводились. Так, в ходе недавнего эксперимента, проведенного доктором Шелдоном Козн в институте Карнеги Меллон, 334 добровольцам был введен риновирус, вызывающий простуду.

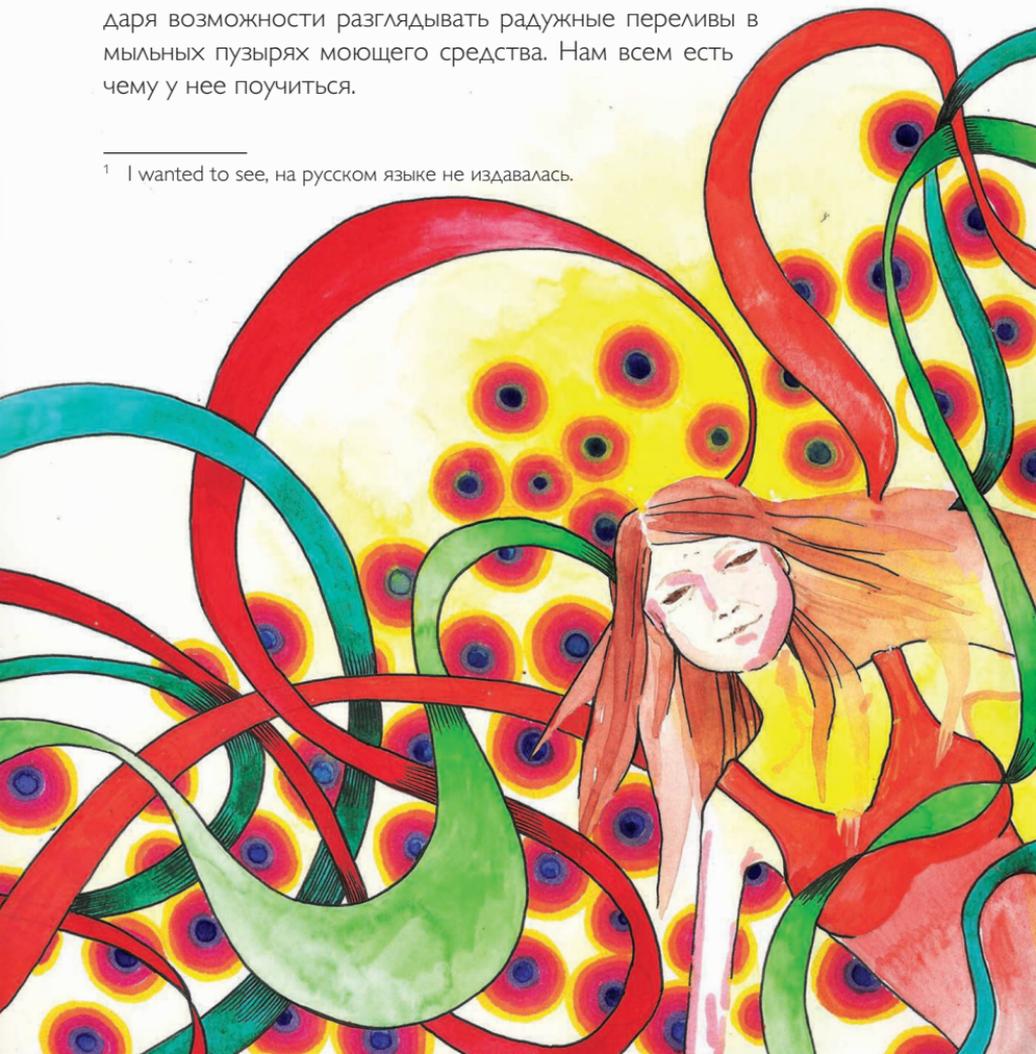
Оказалось, что у радостных и счастливых людей вероятность подхватить простудные заболевания в три раза ниже, чем у нервных, недовольных или попросту злых индивидов.

Большинство из нас знают по себе, что встать на ноги после болезни намного быстрее и проще в бодром расположении духа: стоит лишь как можно раньше вернуться в социальную жизнь и заняться чем-нибудь приятным, а не продолжать валяться с термометром в постели.

Но откуда взяться счастью, если поругался со своей второй половинкой, на работе завал, платеж по кредиту просрочен вот уже как месяц, сосед с перфоратором обзавелся еще и вечно орущим младенцем, а все, чего вам хочется, — это в Прагу, ну, или хотя бы в бар, что в ближайшее время ну никак не предвидится? Учитесь радоваться мелочам: погожий солнечный денек, любимое мороженое на десерт, поход в кино с приятной компанией — да что угодно способно повысить вам настроение. Если вы научитесь получать удовольствие от всего происходящего, то постигните мудрость доктора Сэмюэля Джонсона, два столетия назад сказавшего: «Умение видеть положительную сторону каждого события стоит больше тысячи фунтов в год».

Боргильд Даль, автор книги «Я хотела видеть»¹ провела большую часть своей жизни практически слепой — операцию по частичному восстановлению зрения ей провели, лишь когда женщине исполнилось пятьдесят два года. Будучи по жизни сильным и позитивным человеком, Боргиль со своим новым зрением, которое по-прежнему уступало зрительным возможностям большинства из нас, видела прекрасное во всем — даже повседневное мытье посуды превратилось для нее в увлекательное занятие, благодаря возможности разглядывать радужные переливы в мыльных пузырях моющего средства. Нам всем есть чему у нее поучиться.

¹ I wanted to see, на русском языке не издавалась.





2. Оптимизм +7 лет

Оптимизм и счастье идут по жизни рука об руку. Стоит ли удивляться, что, по статистике, оптимисты живут дольше пессимистов. Различных исследований по этому вопросу было проведено уйма, а их результаты разными словами твердят одно и то же: люди, способные сосредотачиваться на положительных мыслях, эффективнее справляются с болезнями, качество жизни у них выше, равно как и ее продолжительность.

Так, ученые из Медицинского колледжа Альберта Эйнштейна в Нью-Йорке проанализировали поведение 243 людей возрастом старше ста лет. Абсолютное большинство из них оказались открытыми, общительными и жизнерадостными личностями. Скептики говорят о генетической составляющей и о том, что после семидесяти лет человеческий характер претерпевает кардинальные изменения, однако факт остается фактом.



Многие полагают, что финансовое благополучие является если не достаточным, то как минимум необходимым условием счастья и общей удовлетворенности жизнью. Специалисты финского медицинского сообщества «Дуодесим» с ними не согласятся. Результаты их исследования, в рамках которого сто тысяч человек ответили на вопросы об отношении к жизни, гласят, что уровень оптимизма человека практически не зависит от его доходов, однако способен их определять. Среднее значение условного показателя счастья по сто-бальной шкале при опросе бедных слоев населения составило 64, что всего на 5 меньше аналогичной оценки обеспеченных людей. Занятно, что в результате исследования выяснилось, что оптимисты с низкими доходами больше удовлетворены своими жизненными достижениями, чем пессимисты с высокими.

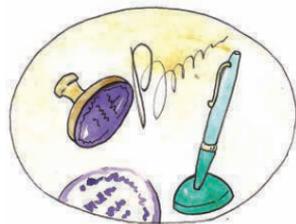




Некоторые путают оптимизм с такими понятиями, как «беззаботность» и «легкомыслие». Если не думать о последствиях своих поступков, то вряд ли это добавит вам лишних лет жизни. Оптимисты заботятся о своем будущем, а все встреченные на жизненном пути проблемы воспринимают как вызов судьбы, как задачу, которую надо решить и которая способна принести бесценный жизненный опыт.

Стараться быть оптимистом — пожалуй, самый важный и значительный шаг на пути к долгой и счастливой жизни.

3. Высокий социальный статус +4 года



Связь между положением человека в обществе и продолжительностью его жизни является научно доказанным фактом! Майкл Мармот, профессор эпидемиологии и здравоохранения в Лондонском университетском колледже, наглядно показал существование подобной закономерности, изучив статистику нескольких стран за три последних десятилетия и проведя собственные медицинские исследования.

Разумеется, взаимосвязь между социальным статусом и здоровьем человека меняется в зависимости от выбранной страны и рассматриваемого периода времени, однако независимо от эпохи и места всегда прослеживалась следующая тенденция: обычные рабочие живут в среднем меньше, чем директора и высокооплачиваемые сотрудники, а ишемическая болезнь сердца чаще случается у рядовых работяг, чем у их высокопоставленных начальников.

Первое приходящее на ум логичное объяснение подобной закономерности состоит в более высоком финансовом доходе людей с успешной карьерой, открывающем им доступ к лучшим медицинским услугам и позволяющем получать бóльшую удовлетворенность в жизни. Однако дело здесь не только в количестве зарабатываемых денег, а скорее в занимаемом в социальной иерархии месте: средняя продолжительность жизни в США практически такая же, как на Кубе, где среднестатистический ежегодный доход в целых пять раз ниже. Выходит, что важно зарабатывать не много, а лишь больше своего соседа, чтобы получить необходимое психологическое удовлетворение от своих жизненных достижений.



Неудивительно, что подобная напряженная гонка за место на вершине истощает как эмоционально, так и физически. Успешные люди, которым больше не надо никуда торопиться, могут позволить себе немного расслабиться.

4. «Я слишком стар для...» — 6 лет



«Я слишком стар для этого дерьма!» — фраза, ставшая в свое время культовой благодаря частому упоминанию героем Дэнни Гловера на протяжении всех четырех частей боевика «Смертельное оружие». Именно так полицейский, до пенсии которому оставалось всего ничего, отвечал на все авантюрные предложения своего молодого и бьющего энергией и рискованными идеями по поимке преступников коллеги. Конечно, в фильме это не мешало им успешно справляться с заданиями, но как быть в реальной жизни? Как часто вы отказываетесь от чего-либо, ссылаясь на то, что уже не молоды, как раньше? Разумеется, если речь идет о бессонных ночах, проведенных в компании с друзьями и литрами крепкого алкоголя вперемешку с наркотиками, то организм скажет вам за это только спасибо. Но если вы говорите «нет» мероприятиям и событиям, от которых в былые годы не отказывались, даже будучи тяжелобольным, то вы не только предаете мечты и радости своей ушедшей юности, но и лишний раз напоминаете себе и окружающим о своем возрасте. Зачем загонять себя в могилу раньше времени? Пусть силы уже и не те, что раньше, но что мешает вам верить в свои возможности?

Даже выход на пенсию не означает, что пришло время запереться дома, оккупировать кресло-качалку и жаловаться редким гостям на свои проблемы. Знаете ли вы, сколько вокруг людей намного старше вас, которые до сих пор не сдаются и хотят выжать из своей жизни максимум? 106-летний японец Сабуро Сети официально признан старейшим в истории человеком, который совершил кругосветное путешествие с использованием общественного транспорта. За последние годы оно стало для него уже восьмым по счету. Причем, будучи профессором педагогического универ-