

УДК 613
ББК 51.204.0
Б73

Богин, Юрий Николаевич.

Б73 Как прожить не меньше 100 лет: советы легендарного отечественного врача / Юрий Богин. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 208 с. — (Я научу Вас жить долго).

ISBN 978-5-699-94438-5

Удивительная история жизни и долголетия врача — пионера отечественной ультразвуковой диагностики. Юрий Николаевич Богин стоял у истоков развития этого направления медицины. Он сам создавал и сам тестировал первые аппараты (а они были величиной с небольшой дом!), сам проводил первые исследования и совершал открытия, которые сегодня кажутся нам совершенно «обыкновенными» вещами. Сейчас ему 92 года. Активный, умный и проницательный врач, легенда отечественной медицины, готов рассказать, как сохранить здоровье и долголетие на долгие годы.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-699-94438-5

© Богин Ю.Н., текст, 2017
© Тихонов М.В., фото, 2015
© Башкатов А., 2016
© ООО «Издательство «Э», 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

Я НАУЧУ ВАС ЖИТЬ ДОЛГО

Богин Юрий Николаевич

КАК ПРОЖИТЬ НЕ МЕНЬШЕ 100 ЛЕТ

Советы легендарного отечественного врача

Директор редакции *Е. Капьев*

Руководитель медицинского направления *О. Шестова*

Ответственный редактор *О. Ключникова*

Художественный редактор *П. Петров*

Компьютерная верстка *О. Крайнова*

В оформлении переплета использована фотография:

Ana Blazic Pavlovic / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department for their orders.

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:**

+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 31.01.2017. Формат 84х108^{1/32}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,92.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-94438-5



В электронном виде книга доступна на сайте
<http://www.litres.ru>

ЛитРес:
лучшие книги бесплатно



Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ

Ценность нашей жизни – в самой жизни.....	5
--	---

КОГДА СТАРОСТЬ В РАДОСТЬ

Секреты счастья	9
-----------------------	---

СЕМЬЯ – НАШЕ ВСЁ

Как я стал тем, кем стал.....	15
-------------------------------	----

ЧТО ИМЕЕМ, НЕ ХРАНИМ

Доктор, спасите... ..	58
-----------------------	----

ПИОНЕР УЗИ

Зачем нужна УЗИ-диагностика	85
-----------------------------------	----

ВРЕДНО ЛИ УЗИ

Вся правда об ультразвуке и его применении	95
---	----

ТЕПЛОВИДЕНИЕ

Профилактика рака молочной железы 128

ТЕРМОГРАФИЯ

Мужское бесплодие 145

РЕНТГЕН И ФЛЮОРОГРАФИЯ

Когда УЗИ бессильно 158

НЕ ДОПУСТИТЬ «УТЕЧКИ МОЗГОВ»

Или как меня не пустили в Америку... 164

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ

Не стоять на месте! 174

ОБ АВТОРЕ 186

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ПРОБЛЕМЫ

И их решения 194

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К УЗИ

Рекомендации врача 196

ВСТУПЛЕНИЕ

Ценность нашей жизни –
в самой жизни

Большинство людей относятся к своему существованию беспечно. Молодость дарит «будущее» – эфемерное ощущение, что всё ещё впереди. О смерти в 20 лет никто не задумывается. Это страшно, зачем нужно осмысливать то, что нельзя отменить?

В 30-40 лет попросту не до этого. Дети растут, работа кипит. Надо заботиться и о стареющих родителях,

и о новом поколении. Всё хочется успеть, всё решить, всё сделать. На отдых и мысли о здоровье почти нет времени. «Само пройдёт» – говорим мы себе и выходим с температурой из дома.

Но вот рубеж в 50 лет пройден. Тело понемногу начинает сдавать. Первые звоночки – седина, морщины на лбу и вокруг глаз, усталость. Необратимость процессов пугает, неожиданно и больно приходит вдруг осознание собственной конечности. Жизнь обретает немислимую ценность. Сообщения о болезни или, не дай Бог, смерти коллег и соседей вызывают озноб и непонятную пустоту в душе.

Спустя полвека мы впервые начинаем ценить жизнь. И хотим всё успеть: достроить дом, съездить туда, куда всю жизнь мечтали, научиться рисовать. Да мало ли неосуществлённых

желаний? Но статистика неумолима – средняя продолжительность жизни в нашей стране едва перешагнула рубеж в 70 лет. И это при том, что медицина развивается стремительнее, чем когда бы то ни было, голод и настоящий порог бедности остались в военном прошлом. Что же происходит не так? Ведь давно доказано, что ресурсов человеческого организма должно хватать на 100-150 лет полноценного существования!

Недостатка в советчиках тут тоже нет. Одни считают, что виной всему потребление мяса. Другие видят проблему в нервах. Третьи связывают свои беды с плохой экологией. Дано ли нам узнать, кто прав? Вряд ли. Но стараться продлить свою жизнь, свою бесценную жизнь, нужно. Нужно и вам, и родным, и близким людям. Что можно сделать? В этой книге я поделюсь с вами своими

знаниями о долголетию. Надеюсь, они помогут вам сохранить свое здоровье и активность на долгие-долгие годы.

Юрий Николаевич Богин

КОГДА СТАРОСТЬ В РАДОСТЬ

Секреты счастья

Вот у меня часто спрашивают: «Юрий Николаевич, как Вам удаётся сохранять бодрость и молодость?» Да, мне 92 года, но, честно говоря, я себя чувствую моложе.

Секрета, конечно, никакого нет. Просто всю жизнь я соблюдал два правила — знал чувство меры во всех своих желаниях и пристрастиях и старался заниматься по жизни тем, что мне было интересно. Я встречал нередко людей, которые всю жизнь делали то, что не хотели. Ждали,

когда наступят лучшие времена, и им казалось, что вот сейчас-то и начнется новая, настоящая жизнь. А пока так, черновик пишут. Но новая жизнь не началась. Потому что мы живём сегодня, каждый день своей настоящей жизнью. И от того, как мы к ней будем относиться, она нам вернёт с лихвой! Здоровьем или нездоровьем, успехами или неудачами, счастьем или разочарованием.

*Не ждите лучших времён.
Начинайте жить прямо сейчас.
Помните, то, что вы считаете
«черновиком»,
переписать не удастся!*

То, что мы делаем или получаем по жизни — это и результат работы наших родителей. Ведь с первой минуты, как мы появляемся на свет, мы впитываем

всё, что делают, говорят или не говорят наши родители. Ребёнок, как губка, забирает в себя всё, что происходит вокруг. И он с первого дня копирует и манеру поведения, и манеру общения, и отношение к той, или иной ситуации. Всё, что исходит от родителей, всё впитывается ребёнком.

Поэтому я могу сказать, что от своих родителей получил те знания и умения, которые потом меня и вели по жизни. И, наверное, благодаря им я с раннего возраста понимал, как себя вести в той, или иной ситуации. А если не знал – думал про папу. Как бы он поступил на моем месте? Папа – Николай Иосифович Богин – был известным и очень уважаемым врачом и человеком. А мой дедушка – Иосиф Александрович Богин – известным уездным врачом в Егорьевске. Поэтому я понимал, что должен быть

не хуже – чтобы не ударить в грязь лицом и не опозорить фамилию! Конечно, всё это обязывает держать планку, всегда помня, что за твоей спиной – очень высокий уровень и профессионализма, и человеческого достоинства.

*Делайте только то,
что приносит вам удовольствие.
Не тратьте свою жизнь
на нелюбимые вещи.*

Я и старался.

Я всю жизнь старался получать определённое удовольствие от всего, что делаю. И, в первую очередь, от своей работы. Я старался работать там, где мне было интересно, делал то, что считал важным. Никогда не думал о карьерном продвижении или о высоком материальном достатке. У меня до сих пор нет дачи,

машины, я ничего не накопил. Кроме бесценного опыта в работе. Мое богатство – это мои открытия, научные достижения, моя лаборатория, её успехи, мои ученики, моя жена. Она, кстати, всё время говорит: «Куда ты спешишь?» А я не могу долго на одном месте топтаться – такой у меня характер! Моя жизнь тесно связана с работой. Работа меня воодушевляла и заставляла всё время идти вперёд. Вот меня часто представляют на официальных мероприятиях у нас и за рубежом профессором. Официально я никогда не стремился к получению этого звания, и мне не особенно нравится, когда меня так называют.

Я считаю, что самое важное в человеке – тот духовный и моральный стержень, который он получает из своей семьи. Уже потом, на протяжении жизни, на него насаживаются привычки, взгляды,

принципы, пристрастия. Но для меня всегда на первом месте был духовный стержень человека. Даже в отношении с женщинами. Вот, например, познакомился с красивой девушкой. Всё было вроде хорошо, но вскоре понимаю, что это не мой человек! И всё, даже внешняя красота не спасает.

В этой книге мы поговорим про мою главную страсть – УЗИ. Про наши открытия и достижения, про то, как стали первыми проводить исследования. О том, каких результатов добились. И обязательно обсудим, как сохранить свой организм крепким, а разум – светлым. И чем ультразвук может в этом помочь. Помните, что всё в наших руках. Каждый из нас – сам кузнец своего счастья.

СЕМЬЯ – НАШЕ ВСЁ

Как я стал тем, кем стал

Некоторое время назад в Америке были проведены интересные исследования. В течение целого поколения в разных штатах социологи отслеживали жизни нескольких тысяч человек. Цель была такова – выяснить, какое значение имеет для нашего здоровья крепкая духовная связь. Причём речь не шла только о кровных узах. В расчёт брали также наличие близких друзей, любимых – одним словом, тех, кому был небезразличен человек. Выводы оказались удивительными. Люди, у которых