

Оглавление

Благодарности	9
Приглашаем к революции	12

Часть 1

ЗАЙМИТЕСЬ СВОИМ ТЕЛОМ

Глава 1. Конец света	19
Глава 2. Как поживает ваша супруга?	34
Глава 3. Новая наука о старении	45
Глава 4. Заплыв против течения	69
Глава 5. Биология роста и распада: что таится в ночи	83
Глава 6. Жизнь — это марафон: необходимо тренироваться	102
Глава 7. Биологические основы тренировок	121
Глава 8. Основа основ: аэробика	142
Глава 9. Хитрость кеджинга	165
Глава 10. Мир боли: силовые тренировки	183
Глава 11. Биологические основы силовых тренировок	196
Глава 12. Кривая Дубина и прочие штучки	211
Глава 13. Погоня за механическим зайцем	225
Глава 14. Оставьте в покое лишний вес!	231
Глава 15. Биология питания: стройнее с каждым годом	248
Глава 16. «Выпивка»	266

Часть 2

ВАША ЖИЗНЬ — ВАША ОБЯЗАННОСТЬ

Глава 17. «А Тедди все равно!»	277
Глава 18. Лимбическая система и биология эмоций	282

Глава 19. Общайтесь и интересуйтесь	305
Глава 20. Что встает по утрам: новая сексуальность	324
Глава 21. Неистребимый оптимизм	333
Приложения	343
Правила Гарри	345
Примечания авторов	347
Программа занятий физкультурой «Моложе с каждым годом» для всех и каждого	353
Об авторах	356

Хилари Купер, а также Крису, Тиму и Рэйни.

Крис Кроули

Моим пациентам: за оказанное мне доверие, за то многое, чему они меня научили, и за то, что наполнили мою жизнь добром и смыслом.

Генри Лодж

Благодарности

Конечно, в первую очередь благодарности заслуживает Гарри. Меня неоднократно предупреждали, что работа в соавторстве — сущий кошмар, а зная себя, я заранее не завидовал своему товарищу по перу. Но оказалось, что к Гарри это не имеет никакого отношения — он просто не таков. Наше сотрудничество, переросшее в дружбу, — одно из наибольших удовольствий в моей жизни.

Очень многие помогали нам в работе над этой книгой, но некоторые из них заслуживают отдельного упоминания. Первой мне хотелось бы назвать Александру Пенни, мгновенно подхватившую нашу идею и с этого момента во всем выступавшую на нашей стороне. Лаура Йорк из Агентства Кэрол Мэнн стала для нашего творчества больше, чем просто агентом; по собственной инициативе она взяла на себя и редакторские обязанности, а к тому же оказалась просто прекрасным товарищем. Ответственный редактор Сьюзан Болотин также всегда выступала в роли нашего убежденного сторонника и заслуживает особой награды за мудрое руководство, благодаря которому нам с Гарри удалось избежать конфликтов и обид, практически неизбежных при взаимодействии двух личностей, а сложная по структуре книга приобрела законченную логичную форму. Также не могу не назвать Линн Стронг, редактора рукописи и еще одной нашей последовательницы, исключительной женщины, безупречное чувство юмора которой не раз спасало и поддерживало нас. И наконец, отдельное спасибо незаменимой сотруднице издательства Workman Меган Николай, являющейся, помимо всего прочего, автором уникальных графиков «Здоровье... Смерть!».

Первыми рукопись прочли наши друзья и близкие; за ценные замечания выражаю благодарность Джимми Бенкарду, Терри Кон-

сидайну, Джоан Краули, Фрэнки Фитцджеральду, Хазарду Гиллеспі, Эммету Холдену, Фритцу Линку, Тони Робинсону, Лоренцо Семпле, Джиму Стербе и Джеку Тигу. Полезные комментарии сделали и мои любимые сестрички — Рэйни, Китти и Пети. Мой жестокий тренер Эрик фон Фролик очень помог в написании глав, посвященных силовым тренировкам и гимнастике. Одри из спортклуба L.A. сделала все, чтобы обеспечить мне хорошее здоровье, по крайней мере на период работы над книгой.

Мои дети Крис, Тим и Рэйни проявляли к моей работе искренний интерес, окружали меня заботой и теплом. Они сами уже немолоды — Крису этой осенью стукнет пятьдесят, — но пока все изменения в их жизни только к лучшему.

Книгу я посвящаю Хилари Купер, и отнюдь не из случайной прихоти. Именно эта женщина первой указала мне верный путь; ее постоянная поддержка, неподдельная заинтересованность и объективные оценки всегда со мной. Короче говоря, своей новой жизнью я в первую очередь обязан ей. — *К.К.*

Я навсегда останусь в долгу перед Крисом за его безграничное великодушие, за минуты радости, доставленные мне нашим сотрудничеством, и за истинное чувство товарищества, возникшее на его основе; столь же глубокое уважение и признательность я испытываю по отношению к его верной супруге и помощнице Хилари. Также выражаю благодарность моим коллегам из Колумбийского университета и Нью-Йоркской ассоциации медиков, которые за двадцать с лишним лет моей профессиональной деятельности стали для меня второй семьей. Лучших коллег невозможно и желать; докторам Джону Постли и Сету Ледерману, моим наставникам и старшим товарищам на протяжении многих-многих лет, чьи замечания помогли нашей книге стать еще лучше. Моим братьям и сестре, а особенно — моим родителям, которые никогда не оставляют меня без своих мудрых советов и бескорыстной помощи в любом деле. Кэрол Мэнн, которая смогла по достоинству оценить наше предложение и заключить исключительно удачную для обеих сторон сделку с издательством Workman, где нам посчастливилось познакомиться и поработать с целым рядом неза-

урядных, талантливых людей. Сьюзан Болотин, лучшему на свете редактору, ставшей нашим деловым партнером и по совместительству третейским судьей в разрешении наших с Крисом разногласий. И наконец, Лауре Йорк — не просто агенту, но и спутнице моей жизни; моим детям Мэделайн и Саманте — моему неиссякаемому источнику радости.

Спасибо вам всем за все. — Г.Л.

Приглашаем к революции

Взгляд Криса...

Три года, прошедшие с момента появления на свет книги «Моложе с каждым годом», стали для нас с Гарри невероятно интересным временем. Гарри продолжает трудиться на своем рабочем месте, спасая человеческие жизни, а я получил удивительную новую работу. Я путешествовал по всей стране, и то мне очень понравилось, несмотря на мой преклонный возраст. Я с удовольствием выступал перед людьми и провозглашал революцию во взгляде на старение, о которой и идет речь в книге. Что мне запомнилось больше всего? Встречи с читателями, которые рассказывали о том, как наши книги изменили их жизнь.

Нам обоим очень часто приходится слышать именно эти слова: от супруги старого приятеля на приеме в Нью-Йорке, от бывшего толстяка-адвоката на лекции в техасском Тайлере или от буквально возродившегося старика, который потащил меня кататься с ним на лыжах, чтобы я мог увидеть своими глазами, чего он смог достичь. И все они говорят одно: «Ребята, вы изменили мою жизнь... Огромное вам спасибо!»

Всем им очень нравится говорить об этом. Трое незнакомых мне людей в Колорадо настояли, чтобы я пошел с ними к их приятелю Билли и послушал историю о том, как они его «воскресли» (заставили прочитать книгу). «Вы только посмотрите на него теперь!» — говорили они, а Билли ухмылялся и похлопывал себя по животу. В Аспене ко мне пришел пожилой оптометрист с женой с просьбой подписать книги и рассказом о себе. Помоло-

девший и похорошевший бухгалтер в пригороде Филадельфии сказал, что у него настолько понизилось давление и уровень холестерина, что врач разрешил ему больше не принимать лекарств... и он потерял двадцать процентов веса. Привлекательная пожилая дама с Юга обижалась на своего мужа, который отказался кататься с ней на лыжах, так что она взяла свою собаку и поехала за 800 миль в Колорадо, на Волчий Перевал, и каталась там до изнеможения. Ей семьдесят один год, и разве мог я не подписать ей книгу на память? *Подписать?* Она что, шутит? Ее фото надо напечатать на обложке!

Честное слово, эти случаи не единичны, мы сталкиваемся с ними повсюду. И люди всегда рассказывают нам подобные истории с чувством подлинной увлеченности, удивления и восторга. Мне это приятно. Это как будто вас раз в несколько дней лижет языком большая добрая собака. Подозреваю, что для Гарри это все-таки некоторый перебор, а вот я вполне доволен.

Все эти люди — не просто читатели, они — настоящие миссионеры. «Я сам прочел книгу шесть раз и подарил друзьям двадцать штук». «Я прочитал ее дважды, не отрываясь, и купил по книге для своих отца и тестя». «Я заставила мужа сесть и прочитать ее всю». «Я самый большой ваш поклонник. Я раздарил тридцать экземпляров своим знакомым». Но на самом деле этот человек — не самый большой наш фанат. Другой мужчина, скромный инженер, потряс меня сообщением о том, что раздарил знакомым двести экземпляров книги и организовал для друзей «клуб YNY». Оздоровительные клубы распространяют книгу тысячами штук — поистине «нежданный подарок» для новых членов. Президент одной крупной продуктовой компании заставляет всех сотрудников руководящего звена читать ее. Преуспевающие бизнесмены всех категорий повсюду носят ее с собой и рассказывают о ней каждому встречному.

Но это лишь начало. Весть передается из уст в уста, но этих уст пока немного. Однако их становится все больше. Мы надеемся, что выход этого издания в мягкой обложке облегчит этот процесс. То, как стареет большинство людей, не просто глупо, это настоящее преступление. Мы собственными руками ломаем жизни себе и

своим близким, а также причиняем ущерб экономике страны. Пора избавиться от дурмана.

Один из приятных моментов — люди, объявляющие, что мы изменили их жизнь, оказываются возбужденными происшедшей с ними переменой. Они безмерно горды тем, что сумели сделать это сами. И нередко бывают удивлены, потому что это оказалось легче и быстрее, чем они предполагали; они сбросили вес, хотя этого им никто не обещал. (И не обещает, хотя это действительно происходит совсем не редко.) Но истинное удовольствие доставляет, что они вновь могут быть чертовски счастливы! Лучше и короче всех сформулировал это член одного интернет-сообщества: «Жизнь снова стала прекрасна!» Итак, вперед — к прекрасной жизни.

Но есть и другая сторона моей восхитительной новой работы. Я не только *рассказываю* людям о том, что знаю единственный верный способ жить. Я *демонстрирую* им это. Я катаюсь на горных лыжах по крутым склонам. Я преодолеваю на велосипеде трудные маршруты вместе со своими старыми приятелями... шесть дней в неделю. Я путешествую пешком по горам. Я все время активен и деятелен. Я живу *в движении*! И практически постоянно с удовольствием ощущаю, что мой организм ведет себя точно так же, как в пятьдесят лет! Эх, если бы я был поумнее в пятьдесят, но... Ладно, все и так весьма неплохо. Не упустите свой шанс. Это изменит вашу жизнь.

...и Гарри

С момента выхода «Моложе с каждым годом» (Younger Next Year) в биомедицинских журналах было опубликовано более пяти миллионов статей, так что можно предположить, что научные данные, лежащие в основе наших рекомендаций, уже существенно обновились. Однако это не так. Да, медицина пришла к выводу, что не нужно пить столько воды, сколько рекомендовали мы, однако в остальном ничего не меняется. (И это несколько не должно вас удивлять, так как эта книга посвящена биологическим особенностям человеческого организма, которые ничуть не изменились

за миллионы лет.) Как бы то ни было, но то, в чем наука была права три года назад, осталось таким и сегодня. Послание, заложенное нами в книгу, оказалось даже более важным, чем казалось нам тогда. В настоящее время исследования влияния физических упражнений на лечение болезней находятся лишь в зачаточной стадии. Оказывается, что они положительно влияют на состояние больных с тяжелой формой эмфиземы и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Положительный эффект отмечен также у людей, проходящих реабилитацию после излечения злокачественных опухолей, и у страдающих депрессивными состояниями.

Более того, изучение биологии эмоций, которое также едва начиналось в период подготовки и выхода книги, с тех пор поставило перед исследователями лишь многочисленные новые проблемы. Мы только начинаем распутывать сложные связи между эмоциональным и биохимическим статусом организма и даже его отдельных клеток, однако нам уже известно, что физические нагрузки изменяют свойства клеток *на генетическом уровне*. Причем влияние могут оказывать не только упражнения, но и окружающая человека эмоциональная среда, проявления заботы о нем. Экспериментальным путем выяснено, что состояние ДНК в важных точках отчасти регулируется химическими продуктами эмоциональных реакций. Были открыты новые химические маркеры роста и разрушения, которые реагируют на эмоции, межличностные и социальные связи человека. Снова и снова мы получаем подтверждение правил, сформулированных в нашей книге: *забота, общение, занятость*.

Как я уже сказал, нет ничего удивительного в том, что законы природы, управляющие человеческим организмом, ничуть не изменились за последние три года. И за последующие три миллиарда лет они тоже вряд ли изменятся. Так что вы можете спокойно читать «Моложе с каждым годом» и не сомневаться в том, что в книге содержится правдивая информация, которую полезно освежать в памяти каждый год. Не стесняйтесь читать книгу с карандашом в руке, выписывать самые значимые для вас вещи и делать отметки на полях — она останется вашим верным другом в предстоящем пути.

Мы считаем, что перед нами стояла задача сделать этот путь максимально удобным и приятным для вас на всем его протяжении. В наше время в США и других развитых странах такая продолжительность жизни, что проблема уже не столько в том, чтобы продлить ее еще, а в том, чтобы прожить все эти годы полноценным человеком. Сейчас факты таковы, что средний американец, которому на данный момент исполнилось пятьдесят или шестьдесят лет, скорее всего (если он не имеет особых проблем со здоровьем), доживет до восьмидесяти и более лет. И если сохранится такой же модус развития общества и науки, то для тех, кто сейчас относится к этой возрастной категории, будет вполне реальным рассчитывать на продолжительность жизни, приближающуюся к ста годам.

Не забывайте о том, что биологические факторы, о которых пойдет речь в книге, не имеют возрастных рамок — ни нижней, ни верхней. Да, с возрастом все процессы неизбежно замедляются и затрудняются, однако возраст сам по себе не влияет на качество жизни. У меня есть несколько пациентов, которым за девяносто и которые в недавнем прошлом перенесли хирургическое вмешательство на сердце, все они чувствуют себя прекрасно. Они вели активную полноценную жизнь до операции и продолжают вести ее после. Поверьте, это не случайность.

Процессы старения запускаются в организме примерно в конце второго десятка лет жизни, так что, если вам уже есть тридцать, качество вашей жизни находится исключительно в ваших руках. Будет прекрасно, если вы примете осознанное решение не плыть по течению, а самостоятельно взяться за весла. А вашим путеводителем может стать наша книга.

ЧАСТЬ 1

Займитесь СВОИМ ТЕЛОМ



ГЛАВА 1

Конец света

Итак, вам сколько? Пятьдесят три? Пятьдесят восемь? Ну что-то около того? Вы молодчина, вы добились успеха. Вы полны энергии. Серьезный человек, занимающийся серьезным делом. И вдобавок к этому вы, слава богу, в приличной форме. Вы еще крепки телом и по выходным обязательно занимаетесь спортом. Да, силы в вас остались. Может, конечно, уже нет юношеской стройности, да и велосипед покрылся пылью в гараже, но при желании вы еще способны утереть нос многим помоложе вас. Вам пришлось в жизни попотеть, но теперь вы можете по праву гордиться достигнутым. Вы принадлежите к той счастливой категории людей, которые не только обладают способностями, необходимыми для достижения успеха, но и умеют грамотно их применить. Можете считать, что вам повезло.

Но пару месяцев назад вы внезапно проснулись среди ночи с мыслью: «Мне скоро шестьдесят!» В эту ночь вы больше не смогли заснуть. Или — вы сидели в своем офисе и вдруг заметили, что какой-то наглый юнец странно смотрит на вас. А сказать точнее — мимо вас. Как будто бы вас здесь и нет. Когда он ушел, вас огоро-

шила мысль: «Этот мальчишка думает, что мне недолго осталось занимать это место. Надеется в скором будущем повеселиться на моей прощальной вечеринке!» Вы выходите из-за стола и опускаетесь на тот стул, где он только что сидел. Невольный вздох вырывается из вашей груди. «Пенсия! Что же будет со мной дальше?»

Или вот — самый последний случай. Вы были на приеме. Мимо вас прошла привлекательная женщина. Не слишком и молоденькая — лет, может быть, тридцати восьми. Но и она вас не заметила в упор. Точно так же, как тот парень, посмотрела мимо. Как будто вы — покойник. Как будто вам шестьдесят. Сейчас вам кажется, что это равнозначные вещи. Этой ночью вы опять не спали и по кругу думали все ту же мысль: «Шестьдесят! Мне скоро шестьдесят!»

Утром вы стараетесь забыть об этом и идете, как всегда, на работу. Вы продолжаете заниматься своими делами, как занимались ими все последние тридцать лет. Но мысль неотвязно преследует вас: «Мне скоро шестьдесят. Что со мной будет? Можно подумать, я не знал, что все так будет!»

А теперь — слушайте. На самом деле вы совершенно не знаете, что означает ваш возраст. Эта книга как раз об этом — о том, что вам не известно, хотя вы-то уверены, что прекрасно обо всем осведомлены. Она должна помочь раскрыть вам глаза и понять, что картина, являющаяся вам бессонными ночами, может не иметь ничего общего с действительностью. Да, вы знаете, что было в этом возрасте с вашим отцом и с отцом вашего друга, с вашим любимым учителем и с миллиардом других людей старшего поколения. Но правила игры меняются, причем прямо сейчас, на ваших глазах. Ваши перспективы могут не иметь с привычной картиной ничего общего. И это не сказка.

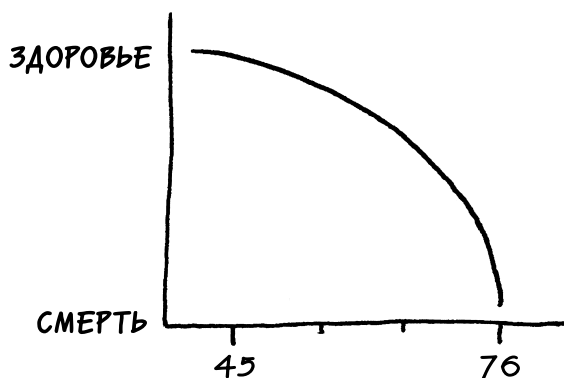
В этой книге вам предстоит познакомиться с Гарри — его полное имя Генри Лодж, он мой врач, мой соавтор и мой близкий друг, который в написанных им лично главах расскажет вам о современной эволюционной биологии. Надеюсь, что после этого вы сможете понять, как функционирует ваш организм. Могу поспорить, вы будете поражены. Разобравшись в основных положениях, вы

должны будете увидеть, что то, что предлагает Гарри, обоснованно и уж во всяком случае не вредно. Если же вы решите последовать его рекомендациям, вот тогда-то вы действительно узнаете, как это — чувствовать себя в восемьдесят лет ничуть не хуже, чем в пятьдесят. В восемьдесят — обратите внимание, я не преувеличиваю! Конечно, вы не застрахованы от неудачного спуска с горы на лыжах или неожиданно обнаружившейся опухоли мозга. Это бывает. Но большинство из нас не обязаны дряхлеть. Причем долго, реально долго. Еще не один десяток лет.

И я скажу вам даже больше: большинство из нас с функциональной точки зрения могут в следующие пять или даже десять лет молодеть. Не считите это жестокой шуткой или рекламным трюком. Это чистая правда. Необратимы лишь некоторые процессы старения. Например, с каждым годом у вас неизбежно будет наблюдаться снижение частоты пульса и изменения волос и кожи. Но не менее семидесяти процентов того, что вам представляется печальными, но неизбежными атрибутами пожилого возраста, на самом деле приобретается исключительно по желанию. Вы вовсе не обязаны проходить тот путь, который прошел ваш отец, ваш учитель и все прочие знакомые и незнакомые вам стареющие люди. Вы все еще не верите? Скоро вы сами убедитесь, что в моих словах нет ни грамма преувеличения. Ваше право — играть по новым правилам. К этой игре допускается практически любой. Дело за малым — всего лишь выучить эти правила.

Вот что вам известно сегодня: после того, как вам стукнет шестьдесят, вы покатитесь по наклонной плоскости к старости, беспомощности и смерти. С каждым годом вы будете становиться тяжелее, медлительнее, слабее, болезненнее. Вы оглохнете и ослепнете. У вас будет непрерывно ломить поясницу. И колени. И ваш четвероногий друг, с которым раньше вы вместе отправлялись в дальние походы, будет мирно дремать у вас на руках все дни напролет. Только каждые полчаса вам придется его тревожить, чтобы сходить в туалет. Вы превратитесь в вечно ворчащую, всем недовольную развалину. Потом вам изменит рассудок. У вас пожелтеют и выпадут зубы и испортится дыхание. У вас не останется денег. Или волос. Ваши мышцы превратятся в тряпки. Вы пере-

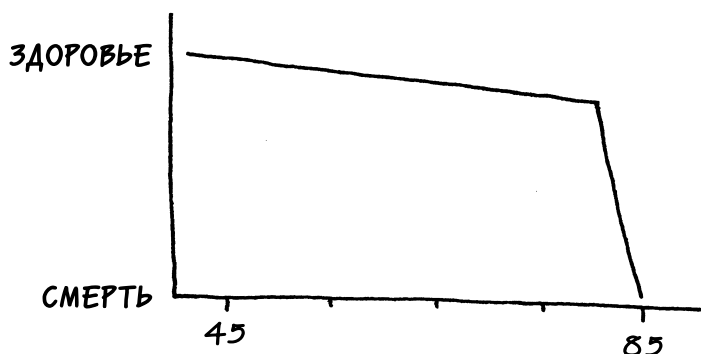
станете бороться. Вы будете просто сидеть и ждать. Вас перевезут в дом престарелых. Вы уже не сможете вставать с инвалидного кресла. И по прошествии не такого уж долгого времени вы дождетесь — смерти.



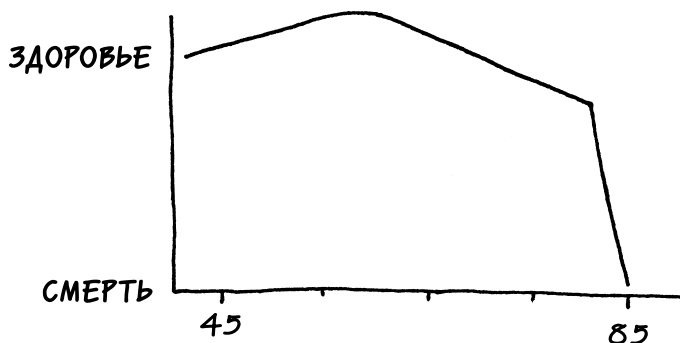
Все это весьма вероятно. Именно так происходит в нашей стране с очень многими людьми. Но это лишь один из вариантов, а отнюдь не приговор. Никто не мешает вам пойти другим путем: твердо решить сохранить свой организм таким, каким он был в пятьдесят лет, и научить его тому, что для этого требуется. Если вы сознательно дадите себе такую установку, наклонная плоскость вам не грозит. Вы будете пребывать на спокойном плато до восьмидесяти и дальше. Я видел собственными глазами людей, которые катались на горных лыжах, когда им было уже под девяносто. И таких, которые разъезжали на горных байках в окрестностях Барселоны по трассам, на которых тренируется Ланс Армстронг. Нет, не пытались ковылять там, где путь попроще, как свойственно «нормальным» старикам, а делали реальные вещи. И радовались жизни, как в юности.

Видел я и других мужчин в годах — тех, кто никогда особенно не увлекался спортом, но кто тем не менее остается в форме и делает свою старость энергичной и осмысленной. Итак, вот какой урок я хочу преподать вам: то, что вы считаете неизбежным, на самом деле не обьязано с вами случиться. Вы можете еще много лет наслаждаться вашими любимыми занятиями: велоспортом, лыжа-

ми, сексом. Чувствами! Практически с той же энергией и тем же удовольствием, что и раньше. Даже если вы несколько сдали за последнее время, вы сможете за следующие несколько лет добиться существенного улучшения своего самочувствия, а в дальнейшем поддерживать его на достойном уровне. Еще раз повторяю — это не розыгрыш и не рекламные обещания. В самом худшем случае картина, которая вас ожидает, примерно такова:



А для девяноста пяти процентов из вас она выглядит и вовсе так:



Если вы не знакомы с нашим образом жизни, вы, вероятно, даже и не сможете представить, насколько значительна разница между любой из этих двух кривых и той, что изображена на странице 22, поскольку, вероятно, вам неведомо, как ужасно «обычное старение» в этой стране. Да, ужасно, поверьте мне на слово, и разница между этими графиками огромна. Мы — я и Гарри — умо-

ляем, заклиная вас не вступать на наклонную плоскость! И тогда последняя треть вашей жизни будет совсем иной!

Мы с Гарри очень старались, чтобы книга получилась не скучной. Нам хотелось, чтобы она увлекла вас раньше, чем до вас дойдет, насколько серьезно все то, что в ней изложено. Но, если уж начистоту, здесь все серьезней некуда, и мы рассказали вам об этом откровенно и беспристрастно. Слишком высока ставка в той игре, правилам которой мы хотим вас обучить: изменение в корне той части жизни, которая у вас впереди, — а эта часть, поверьте, не такая уж маленькая. Задумайтесь хотя бы ненадолго над такими данными: Гарри утверждает, что изменив свой образ жизни в соответствии с рекомендациями нашей книги, вы никогда не столкнетесь более чем с половиной «типичных» для последней трети жизни заболеваний и травм. Не отсрочите их появление, а избежите! А вместе с ними и всех страданий, затрат и печалей, сопутствующих серьезным заболеваниям или травмам. Может быть, об этом стоит задуматься более серьезно? И заодно еще вот об этом: семьдесят процентов преждевременных смертей связано с образом жизни. «Преждевременная смерть» — это смерть в возрасте моложе восьмидесяти пяти — девяноста лет.

Мне же самым важным кажется следующий факт, который я узнал тоже от Гарри: около семидесяти процентов проблем, связанных со старением, — в том числе общий упадок сил, поражения суставов, нарушения вестибулярного аппарата и рассудка — так вот, около семидесяти процентов всего этого ужаса может никогда не наступить в вашей жизни или настигнуть вас лишь в самом ее конце. Это огромный переворот! Я сам успел столкнуться с первыми вестниками старения — когда у меня начались такие боли в суставах, что ходьба превратилась в пытку, а приподнять ногу на три дюйма, чтобы перешагнуть бордюр, отделяющий проезжую часть от тротуара, я нередко вообще не мог. Задумайтесь об этом. Задумайтесь о том, что когда-нибудь вы будете выпадать из кресла от малейшего толчка. Да, так бывает, и нередко. И будет и с вами. Обязательно. Однако так быть не должно.

Несмотря на всю революционность этих положений, Гарри может дать им блестящее научное обоснование. Вы еще об этом про-

чете. От осознания возможностей, которые реально есть у каждого из нас, вполне способна закружиться голова. Я же буду рассказывать вам просто о жизни. О безумных горных спусках в семьдесят. О длительных велокроссах по пересеченной местности. О виндсерфинге. О том, как продолжать жить интересно и бодро. О том, как стать функционально моложе, чем десяток лет назад. Об изумительном чувстве радости бытия, которое не оставляет вас ни на минуту. И это вовсе не пустые похвалы старой развалины. Это, так сказать, демо-запись. Слушайте мои слова: вам будет шестьдесят, но в следующие пять, а то и десять лет вы будете молодеть и молодеть. Ну что, убедились, что все очень серьезно?

Мой вклад в копилку: вести с передовой

Моя роль во всем этом очень проста: я жил, мне некоторое время назад стукнуло шестьдесят, я был уже на пенсии. Когда мне исполнилось семьдесят, я научился тому, о чем повествует эта книга, и выполнял ее рекомендации на протяжении ряда лет. Теперь я готов рассказать вам всю правду о том, как это было. Моя обязанность: знакомить вас со сводками из района активных боевых действий. Думаете, я слишком оптимистичен? Если и так, я в любом случае не кривлю душой и строго придерживаюсь фактов.

Для начала — хорошие новости. Я чувствую себя вполне пристойно. Да, скажу прямо, не идеально — мне ведь все-таки не сорок. Но чувствую я себя, чтобы не соврать, на здоровые пятьдесят. И это несмотря на то, что — не будем скрывать и этого — я всегда был равнодушен к спорту. Я всегда потакал своим прихотям (однажды это привело к тому, что я поправился на сорок фунтов). Я едва ли не каждый день пью спиртное и не могу отказать себе в некоторых других удовольствиях. Но мне не потребовалось много времени и раздумий, чтобы понять, каковы ставки и каков, особенно в сравнении с затратами, будет выигрыш. Я совершал в жизни все то, что принято считать «настоящими мужскими поступками». Жил, руководствуясь всем знакомой вечной мантрой: «Ты же мужик!..» Я не уставал это подтверждать. А каждое утро приходилось вставать

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
(e-Univers.ru)