

Ольга Мясникова

врач-геронтолог с 58-летним стажем,
кандидат медицинских наук

МОЮ ПОЛ ВСЕГДА РУКАМИ!

**ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
И СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ,
КТО ХОЧЕТ ПРОЖИТЬ
ДОЛЬШЕ 90 ЛЕТ**

- **КАК ВЕРНУТЬ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВАМ И УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ**
- **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ МОЖЕТ МНОГО ХОДИТЬ**
- **КАК ПРАВИЛЬНО СПАТЬ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ОТДОХНУВШИМ**

**написала
книгу
в возрасте
93 лет**



Ольга Александровна Мясникова
Мою пол всегда руками!
Эффективные упражнения
и советы для тех, кто хочет
прожить дольше 90 лет
Серия «О самом главном
с доктором Мясниковым»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63756192

*Мою пол всегда руками! Эффективные упражнения и советы для тех,
кто хочет прожить дольше 90 лет: Эксмо; Москва; 2021
ISBN 978-5-04-118457-5*

Аннотация

Открыть в себе новые способности, возможности тела и интерес к жизни можно в любом возрасте! Врач-геронтолог с 58-летним стажем работы Ольга Мясникова не раз говорила, что в 50 лет жизнь только начинается. Главное, то, как вы себя настроите, как будете взаимодействовать с окружающим миром. В этой книге собраны упражнения, которые подойдут каждому! Вы сможете вернуть подвижность суставов и укрепить мышцы, восстановить тонус и бодрость. Также в книге собраны простые и эффективные советы по уходу за собой и питанию, которые помогут чувствовать

себя лучше, бодрее и уверенее! Главное – захотеть жить активно и счастливо!

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Предисловие доктора Мясникова	6
Вступление	8
Глава 1	12
Мою полы только руками!	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ольга Мясникова

Мою пол всегда руками!

Эффективные упражнения

и советы для тех, кто хочет

прожить дольше 90 лет

© Тихонов М. В., фото, 2015

© Алейникова А. С., иллюстрации, 2015

© Мясникова О.А., текст, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Предисловие доктора Мясникова

Странное ощущение, когда выходит книжка автора, которого с нами уже нет. Его слова, мысли звучат, учат, делятся, а человек уже в другом измерении.

Только вот в случае с моей мамой, книжку которой вы держите в руках, – все совершенно не так. Она была человеком такой неистовой жизненной силы, что никто и не пытается говорить о ней в прошедшем времени. Мой водитель спрашивает: «К Ольге Халиловне поедем?» (это про кладбище). Жена говорит: «У мамы же эти книги стоят», сын: «Ты такой же сумасшедший, как и она!»... Никогда в прошедшем времени!

Всегда в движении, всегда превосходство духа над телом! В этой книжке – ее советы, и она – пример того, что они работают!

Никогда не унывать и не считать лет – вот ее принцип! В нее влюблялись мужчины на 40 лет (!!!) младше, она смеялась и отшучивалась: «А что такого – я же красивая женщина!»

Она и была такой и в 60, и в 70, и в 80, и в 90!

Мыла полы руками и руками же стирала белье. «Это я так тренируюсь!» – говорила она. Как-то мы стояли у машины и под нее закатился мячик. Я не успел среагировать, а мама под свои 90 лет тут же встала на четвереньки, достала мяч и

отдала ребенку. И даже не поняла, чему я так удивился. Я ей приставил сиделку – 50-летняя женщина не успевала за ней и жаловалась: «Какая я сиделка, я – “бегалка”!»

Всегда вкусно готовила, всегда красиво накрывала, любила красивую одежду – уход за собой и правила этикета, по ее мнению, – элемент долгожительства!

Сколько я себя помню, мама ежедневно делала гимнастику. И до 92 лет продолжала. Посмотрите передачи, где она танцует татарский танец «Тым-тым» с молодым партнером! К гимнастике приучила и меня. Как я ей за это благодарен! Все те полезные упражнения, которые вы найдете в этой книге, – это то, что даст вам годы жизни и здоровья, – проверено на себе!

Почитайте ее книгу, заразитесь ее оптимизмом и энергией! И никогда не жалуйтесь на здоровье: пока ты жив – вся жизнь впереди! Когда у мамы стал слепнуть один глаз – она меня стала утешать: «Адмирал Нельсон с одним глазом был и такие сражения выигрывал! Вот и я как-нибудь!»

Любите жизнь и цените ее!

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 мгновенье! 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 изучить особенности человеческого организма и управлять им.

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

ительного 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 в жизни.

Зимой меня премировали путевкой в дом отдыха в Долгопрудном. 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, не способные 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 ИМОЛМИ (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 поделюсь ими с вами. А к научным знаниям добавлю жизненный опыт, 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 чело-

век 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!

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 нужна 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!

Движение – жизнь. А значит, чтобы постоянно быть живым, надо постоянно двигаться. Когда речь идет о том, чтобы двигаться, обычно в голову приходят традиционные физические упражнения. Но это вовсе и не обязательно! Дело в том, что для нашего организма совершенно не важно, являются его движения физкультурными упражнениями или нет. Для него важно лишь то, что он движется.

Например, лучше идти куда-нибудь пешком, а не ехать на транспорте.

Или ходить пешком по лестнице, а не ездить на лифте. Или просто чаще ходить гулять. Или чаще заниматься любой физической деятельностью, да хоть просто чаще в квартире

убирать. Поэтому стираю я руками, а не в машинке. Если надо залезть наверх, ставлю две табуретки и лезу. Крупы, банки, бутылки – все, что мне нужно, достаю сама, не прибегая ни к чьей помощи.

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.