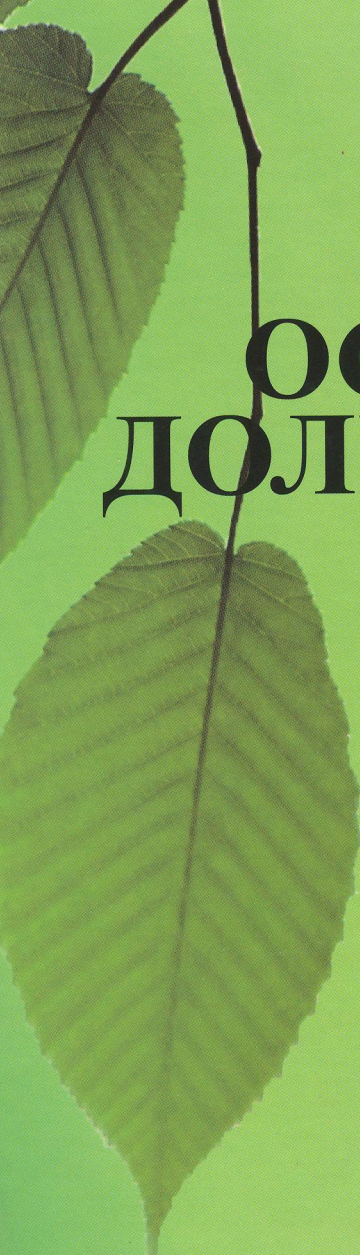


612.68  
Л112

В.Н. Шабалин, О.Г. Яковлев



# ОСНОВЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

*Не велико искусство старым стать,  
Искусство – старость побороть  
И.Гёте*

Москва-Самара  
2012 г.

## Содержание

Долгожители – биологическая элита нации .....	3
Ветераны Великой Отечественной войны – героическая элита нации .....	8
Чемпионы долголетия .....	15
Процесс старения и долголетие .....	18
Психологические основы долголетия .....	22
Среда обитания, образ жизни и долголетие .....	25
Движение и долголетие .....	30
Адекватность физической и интеллектуальной нагрузки .....	37
Основные принципы рационального питания в пожилом возрасте .....	41
Личная гигиена как фактор долголетия .....	61
Гигиена сна .....	73
Гигиена эмоций .....	75
Сексуальная активность и долголетие .....	77
Хобби для одиноких пожилых людей .....	78
Домашние животные – лекарство .....	81
Вредные привычки .....	82
Основные заповеди долголетия .....	87