



## ОТ РЕДАКЦИИ

В одном интервью академик Федор Григорьевич Углов сказал: «Жизнь долгая, а рассказал о ней за 15 минут». Он прожил 103 года и в полном здравии продолжал трудиться до самой смерти. Последнюю операцию он совершил в столетнем возрасте, за что был занесен в Книгу рекордов Гиннеса, как самый старый практикующий хирург. Он говорил, что на земле индивидуальное бессмертие невозможно, но возможно активное долголетие, что и доказал своей жизнью.

До последних дней академик Углов не переставал трудиться. Но это был не просто труд врача, писателя, общественного деятеля. Это было служение. Служение усердное,

бескорыстное и одухотворенное. Ему он отдавал все силы и время. Федор Григорьевич постоянно повторял слова, сказанные ему его матерью: «Федя, делай людям добро и не жди за это награды». Странно было слышать от столетнего старца: «Мне мама говорила...»

Заложенный с детства духовно-нравственный фундамент позволил академику Углову даже в самые трудные моменты жизни оставаться верным христианином.

В наше лукавое время, когда с большим трудом ищут героев, с которых могло бы брать пример молодое поколение, уместно вспомнить о Федоре Григорьевиче Углове. Дело даже не в том, что он в невероятно трудных условиях оперировал во время Финской и Отечественной войн, что первым проделал считавшиеся невозможными операции на сердце и легких, а в том, что все это было проделано с великой любовью к людям. И не случайно его главный литературный труд называется «Сердце хирурга». Его любящее сердце было главным исполнителем всех его трудов.

Феномен академика Углова в том, что он был носителем вековых традиций России.

Федор Григорьевич родился в самом начале XX века и закончил свой земной путь в начале века нынешнего и является важным звеном в цепи, разорванной разорителями Церкви и России. Он всю свою жизнь трудился для воссоединения этого разрыва.

Федор Григорьевич показывал, как нужно трудиться, как любить Родину и людей. Последние годы он всецело посвятил борьбе с тягчайшим недугом, уносящим сотни тысяч жизней наших соотечественников, — пьянством. Убедительно и ярко, используя научные открытия и данные статистики, Федор Григорьевич, показал суть беды, в которую попал наш народ. Главное — он показал пути выхода из нее.

\* \* \*

Символично, что в год 110-летия со дня рождения Ф.Г. Углова выходит в свет эта книга с рецептами активного долголетия.

«Любите ближнего, как себя самого», — сказано в Библии. И Федор Григорьевич пишет:

«Я люблю всех людей. Почему? Все они, подобно мне самому, переживают, страдают, нуждаются в помощи, в ласке и любви. И счастливы оттого, что их любят.

Люди! Любите друг друга!

Я, как могу, стараюсь следовать этому совету, стараюсь делать людям добро. Я стараюсь избавить человека от болезни, продлить его жизнь. Но это касается тех, кто ко мне обратился. А как же остальные? Наверное, можно принести им добро, дав совет, как сохранить здоровье и прожить долгую жизнь.

Что же все-таки самое важное?

По-моему, главное — это думать о людях хорошо... В каждом человеке можно найти все — и хорошее, и плохое. Но если ты ищешь хорошее, то ты его и найдешь. И ошибешься реже. И получится у тебя, что хороших людей больше, чем плохих.

Люди не всегда хотят и даже не всегда могут показать свою доброту. Ведь доброту часто принимают за слабость. Поэтому самое разумное и благородное — при встрече с человеком думай о нем хорошо. Люби его!»

\* \* \*

Академик Углов утверждает, что необходимо строго и внимательно относиться к собственному телу. Тело нужно беречь так же, как и душу, потому что оно — сосуд, хранилище нашей души: «К здоровью своему, которое тебе подарили при рождении, отнесись разумно и с благодарностью за такой прекрасный, драгоценный дар. Здоровье надо беречь, сохранять, но и не изнеживаться. Если любишь работать — укрепишь душу и тело естественным путем. Лентяй — человек пустой и никому не нужный, никчемный. Он живет бесцельно, за счет других. Долгожителями лентяи не бывают».

\* \* \*

Книга основана на конкретных примерах, показывающих, как можно сохранить, восстановить и укрепить здоровье и продлить жизнь на земле.

Каждый совет в книге Углова — выверенный и точный, подтвержден клиническими наблюдениями, анализом людских судеб и личным опытом.

Эта книга может стать настольной для тех, кто стремится жить активной, полной жизнью и понимает, что здоровье — главное условие для осуществления любых самых смелых планов.

Читайте, следуйте авторским советам и живите долго!

## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

Достижимо ли индивидуальное бессмертие? Когда можно ожидать победы над основными болезнями нашего времени — от сердечно-сосудистых заболеваний и рака до гриппа?

Эти и ряд других вопросов тесно связаны между собой. И в конце концов они упираются в вопрос о том, как прожить долгую, счастливую и насыщенную добром и пользой жизнь, как избежать преждевременной старости и насильственной смерти?

Как только человек начал задумываться над своей жизнью, как только он осознал, что она очень коротка, он стал думать и о том, как же ее продлить. Ученые еще в далеком прошлом высказывали мысли, которые ныне получили теоретическое обоснование. Гиппократ полагал, что человек умирает не от хронических недугов, а от присоединившейся к ним какой-то новой болезни. Возраст и хронические недомогания, верно указывал он, только подготавливают почву. К осла-



бленному организму присоединяется какое-то новое, острое заболевание, и человек с ним уже не справляется.

Патологоанатомические исследования людей проживших 100 и более лет показали, что ни один из них не умер от старости. Все они умерли от болезней. Если бы эти болезни можно было предупредить или излечить, то люди прожили бы еще больше.

Конечно, в жизни неизбежно присутствует старение, и этот процесс происходит не только в пожилом возрасте, но сопровождает нас во время всего нашего жизненного пути. Ученые отметили многие признаки старения, появляющиеся еще в активном возрасте — от 20 до 60 лет: снижение общего содержания белка, увеличение холестерина, замещение красного костного мозга желтым костным мозгом, постепенное уменьшение селезенки, миндалин, лимфатических узлов, атрофия зубной железы и т. д. Но лишь после 60 лет начинают обнаруживаться признаки, которые постепенно превращают взрослого человека в старика. После 60 лет наступают атрофия, а затем и исчезновение функционирующих клеток важнейших органов и замена их соединительной тканью, уменьшение адаптации (приспособляемости) организма к

изменениям внешней среды; «запас прочности» зрелых лет начинает сдавать.

Так, постепенно нарастая, изменения в организме приводят к физиологической старости, которая предшествует естественной смерти. В нормальных условиях эти изменения продолжаются долго, человек их не замечает и в течение всей жизни сохраняет трудоспособность, хотя ее интенсивность постепенно снижается.

Новейшие данные показывают, что старость наступает вследствие изменений всего организма, всех его органов, деятельность которых регулируется нервной системой. И чем дольше сохраняется нормальная функция нервной системы, тем позднее наступает старение организма. И, наоборот, чем раньше истощается нервная система, тем быстрее наступает старость.

Для предупреждения любых болезней, для активной борьбы с ними весьма важны состояние самого человека, его закалка, тренировка, физическая выносливость и т. д. Необходимо уметь с юных лет не бояться трудностей и учиться их преодолевать. В развитии многих заболеваний виноват сам человек. Если у него не выработан иммунитет, если в самом организме нет сил и средств к

сопротивлению, то никакие медикаменты, никакое лечение не помогут. Вся медицина построена на том, чтобы пробудить дремлющие в организме силы сопротивления, усилить его борьбу с вредными агентами. А когда в организме нет своих сил для борьбы, то какие бы мы лекарства ни применяли, человек не может поправиться. И этому мы имеем в своей практике многочисленные примеры. Человек, который надеется только на медицину, но ничего не делает, чтобы развить, увеличить в своем организме силы к сопротивлению, к борьбе с болезнью, совершает большую ошибку, ибо медицина не может сама лечить, она только помогает организму. Кроме того, она лечит болезни, но не сохраняет здоровье, которое должен беречь сам человек, делая все необходимое, чтобы укрепить его. Это называется профилактикой, предупреждением болезней. Медицина многое сделала и делает, чтобы предотвратить эпидемии, но индивидуальная профилактика зависит от самого человека.

Что же ослабляет организм, подрывает его силы и способствует возникновению болезней? Прежде всего лень, нежелание сделать лишнее движение, стремление побольше поспать, полежать, неподвижный или мало-

подвижный образ жизни. Мышцы и функционирующие ткани человека заплывают жиром, который, как инертная ткань, не способен к сопротивлению. Ослабляет организм также отсутствие чистоты, несоблюдение правил гигиены. В грязи, в пыли содержится большое количество микробов, в том числе и таких, которые вызывают различные болезни. Эти микробы окружают человека и всегда попадают в его организм. Но с небольшим количеством таких болезнетворных микроорганизмов человек справляется, особенно если у него хорошо развиты защитные силы. Если же силы ослаблены и микробов попадает очень много — организм не справляется, и человек заболевает. И там, где грязь, где отсутствует гигиена, там часты и болезни.

Возникновению болезни способствует и праздный образ жизни. Когда человек много трудится, он весь находится в состоянии напряжения. Его мозг, вся нервная система мобилизованы, силы сопротивления также не дремлют. Расслабился, обленился человек — и все защитные функции его также ослабели. В это время неблагоприятные факторы быстро вызовут болезнь.

Способствуют заболеваниям и все вредные привычки, которые отравляют организм,

ослабляют его, и в первую очередь его защитные функции.

Чтобы быть здоровым, человеку надо самому заботиться о себе. Здоровье — это самая большая ценность. Нет здоровья — нет и счастья. Жизнь становится не только неинтересной, но и нередко ненужной. Не зря существует народная поговорка, что здоровый нищий счастливее больного короля.

Здоровье редко приходит само по себе. За него надо бороться, его надо добывать, заботиться о его сохранении.

Что же нужно, чтобы быть здоровым, и как себя должен вести себя человек, чтобы сохранить здоровье?

Два примера.

Живут в одном доме два приятеля. Оба ученые, им за семьдесят. Один из них врач, подвижный, худощавый, живой. Как-то, поскользнувшись на лестнице и прокатившись по ней на спине, он почувствовал резкую боль в пояснице. Все же сам встал и дошел до постели. Малейшее движение тела вызывало нестерпимую боль. У него было сломано три поперечных отростка поясничных позвонков. Новокаиновые блокады не помогли. Пролежав три дня, он, несмотря на сильнейшую боль, встал и с помощью жены

устроил себе такой бандаж, который позволял ему ходить и сидеть прямо, не сгибаясь, практически без болей. И с того времени он уже начал работать за письменным столом. Месяца через три он снял повязки и больше не чувствовал болей.

Другой, полный, с солидным животом, любит поесть и полежать. Случилась с ним беда: попал под машину и получил перелом плечевой кости. Недели две пролежал в больнице, а затем его выписали домой. Однако и дома он продолжал лежать. Рука бездействовала, у него началась застойная пневмония с высокой температурой. Врачи стали давать антибиотики и занялись вплотную легкими, оставив руку без лечения. Прошел еще месяц. Пневмонию вылечили, стало давать себя знать сердце. Появились перебои, отеки на ногах. Начали курс лечения против сердечной недостаточности...

Вынесет ли он все это — неизвестно, но рука-то уж, без сомнения, полноценной не будет. И все из-за полноты, из-за неподвижности. Травма руки явилась поводом и оправданием для того, чтобы лежать. Усиленное питание увеличило полноту и неподвижность, и вот человек сам себя поставил на грань катастрофы. Так мудрые слова

Гиппократы получают подтверждение в жизни на каждом шагу.

При нерадивом отношении к своему здоровью можно быстро израсходовать жизненные силы, даже если человек находится в наилучших социальных и материальных условиях. И наоборот. Даже при материальных затруднениях, многого не имея, разумный и волевой человек может надолго сохранить жизнь и здоровье. Но очень важно, чтобы о долголетию человек заботился с молодых лет. Пословицу «Береги честь смолоду» надо бы дополнить другой: «Береги здоровье смолоду».