



## журнал для тех, кто не хочет стареть

Ежемесячное приложение  
для пенсионеров к журналу «Будь здоров!»  
Выходит с января 2001 года  
Учредитель и издатель ООО  
«Шенкман и сыновья»

№12 (176), декабрь 2017 года

Генеральный директор  
Главный редактор  
Редактор  
Обозреватель  
Макет  
Вёрстка  
Рисунки  
Отдел рекламы  
и распространения  
Фото на обложке

**Борис Шенкман**  
**Валентина Ефимова**  
**Алла Юнина**  
**Татьяна Абрамова**  
**Евгения Никитина**  
**Сергея Сухарева**  
**Адольфа Скотаренко**

**Татьяна Сыромятникова**  
**Ирины Друговой**

Адрес для писем:

**127018 Москва,  
ул. Суцёвский вал, д. 5, стр. 15**

Телефон/факс:

**(495) 788-30-12**

Электронная почта:

**zhurnal60let@yandex.ru**  
**budzdorov2@yandex.ru**



### Подписные индексы в каталоге «Пресса России», т.1 (зелёного цвета):

«60 лет – не возраст» (на любой срок)	–	99556
«Будь здоров» (на любой срок)	–	99555
«60 лет – не возраст» + «Будь здоров» (на любой срок)	–	44780

Подписаться на наши журналы через интернет можно  
на сайтах **[pressa-rf.ru](http://pressa-rf.ru)** и **[akc.ru](http://akc.ru)**

Жителям дальнего зарубежья предлагается подписка  
на сайте **[www.nasha-pressa.de](http://www.nasha-pressa.de)**

Электронная версия журналов – на сайте **[rucont.ru](http://rucont.ru)**

Приглашаем вас на нашу страничку под названием **«Будь здоров!»**  
в социальных сетях «Одноклассники», «В контакте» и «Фейсбук».  
Заходите туда, оставляйте комментарии и отзывы о статьях,  
делитесь своим опытом оздоровления!

Информацию о статьях, публикуемых в наших журналах, также можно получить  
на информационном сайте **<http://bzzhurnal.wix.com/budzdorov>**

Журналы «60 лет – не возраст» и «Будь здоров!» поступают в продажу  
в киоски периодической печати. В Москве их можно купить ещё и в магазине «Медицинская книга»,  
Комсомольский пр-т, 25,  
тел. (495) 789-31-14

© «60 лет – не возраст», 2017



# В номере:

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

### Олег Горошин **Правила долголетия доктора Хинохары**

4

*Сигеаки Хинохара – знаменитый врач, автор 150 книг, человек, ставший символом долголетия Японии. Его рекомендации могут показаться неожиданными*

### Светлана Сергеева **Старикам везде место**

8

*Какие темы, связанные с проблемами старения, обсуждались на 5-й научно-практической конференции «Общество для всех возрастов»?*

### **Спартакиада пенсионеров России**

12

*Спартакиада этого года стала рекордной за всю историю их проведения: в ней участвовали свыше 600 спортсменов-любителей из 70 российских регионов и 7 стран ближнего и дальнего зарубежья*

## СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ

### Елена Самсонова **Как жить с остеопорозом**

15

*Как наладить питание и образ жизни, которые помогут избежать переломов? Можно ли выполнять физические упражнения и какие? Читайте в статье*

### Людмила Горяйнова **Когда не хватает хорошей желчи**

22

*У людей старшего возраста нередко возникают нарушения функций печени и желчевыводящих путей. Как с ними справиться, рассказывает опытный врач*

### В курсе событий **Бионический глаз**

28

*В НИИ офтальмологии впервые в стране прошла операция по имплантации электронной бионической сетчатки*

### Лариса Геня **Дела сердечные**

30

*Наш консультант-кардиолог продолжает отвечать на вопросы читателей о заболеваниях сердечно-сосудистой системы*

### **Психологические загадки**

35

### Вадим Кириллов **Как не пропустить рак желудка?**

36

*О том, как эзофагогастродуоденоскопия (ЭГДС) помогает не пропустить опаснейшее заболевание на самой ранней, излечимой стадии, рассказывает врач-гастроэнтеролог Петр Свиридов*

Наталья Новикова **Секреты здоровья губ** 42

*Губы – самая нежная часть лица, и если на них не обращать должного внимания, то внешний облик женщины будет быстро ухудшаться. Как сохранить их красоту?*



## ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, ПСИХОЛОГИЯ

Галина Сухарева **Доступный цигун. Часть 11** 47

*Выполнение новой стойки цигун-кхиконг – стойки канала Желчного пузыря послужит хорошим дополнением к рекомендациям, изложенным в статье «Когда не хватает хорошей желчи»*

Татьяна Абрамова **Транспортные фобии** 52

*Что такое фобии, чем они отличаются от страхов? И как бороться с фобиями, испытываемыми в метро, на автотранспорте, в самолёте и даже в лифте?*



## УВЛЕЧЕНИЯ, СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ, ТРАДИЦИИ

Елена Вервицкая **Подарок, который пишут** 58

*Прочитав эту статью, вы поймёте, что эпистолярный жанр не канул в Лету и может стать востребованным и полезным увлечением для людей разных возрастов*

Елена Прокофьева **Настроение праздника** 62

*Автор сделала обзор книг новогодней тематики, чтобы уже понемногу настраиваться на праздник*

Татьяна Борисова **Новый год со своими питомцами** 66

*Домашние животные всегда были любимыми спутниками человека. И в праздники он не хотел с ними разлучаться, о чём свидетельствуют традиции разных народов*

Лариса Геня **Солнечный вербейник** 70

*Ярко-жёлтые неприхотливые вербейники украшают летом наш сад. Их можно использовать и с лечебной целью*

**О чём мы писали в 2017 году** 73

Картины русских художников **«Катание на тройках»** 80

*О картине художника КАКоровина*