

# Правила долголетия

9 уроков о том, как жить долго и не болеть

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

## Эту книгу хорошо дополняют:

**Правила долголетия**

Дэн Бюттнер

**До смерти здоров**

Эй Джей Джейкобс

**Возраст счастья**

Владимир Яковлев

**Здоровые привычки**

Лидия Ионова

**Китайское исследование**

Колин Кэмпбелл

Dan Buettner



# The Blue Zones:

Lessons for Living Longer From the People Who've  
Lived the Longest

National Geographic  
Washington, D. C.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Дэн Бюттнер



# Правила долголетия

9 уроков о том, как жить долго и не болеть

Перевод с английского Екатерины Бакушевой

3-е издание

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»  
Москва, 2014

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 314.144  
ББК 60.7  
Б98

Бюттнер, Д.  
Б98 Правила долголетия. 9 уроков о том, как жить долго и не болеть / Дэн Бюттнер; пер. с англ. Екатерины Бакушевой. — 3-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 208 с.

ISBN 978-5-91657-929-1

В основе этой книги лежит исследование долгожителей. Авторы выделили несколько географических зон, в которых люди живут значительно дольше, чем в среднем, и, применив научные методы, выяснили, что влияет на долголетие.

Неважно, где вы живете. Взяв на вооружение привычки долгожителей, вы качественно улучшите свою жизнь. Чтение этой книги подарит вам несколько дополнительных лет.

УДК 314.144  
ББК 60.7

Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.  
Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

© Dan Buettner, 2008  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-91657-929-1



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	8
От автора. Приготовьтесь изменить свою жизнь.....	11
Глава первая. Вся правда о долголетию .....	19
Глава вторая. «Голубая зона» — Сардиния .....	30
Глава третья. «Голубая зона» — Окинава.....	56
Глава четвертая. «Голубая зона» — Америка.....	93
Глава пятая. «Голубая зона» — Коста-Рика .....	123
Глава шестая. Ваша персональная «голубая зона».....	161
Благодарности .....	188
К читателям.....	191
Об авторе.....	192



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга «Правила долголетия» — это тот хороший способ привлечь читателя в такую интересную науку, как геронтология. Книга построена на принципе «немногое — о многом и коротко — о главном». В книге затрагиваются такие вопросы, как: почему одни люди живут долго, тогда как другие нет? что нужно делать, что бы продлить жизнь? что делают для этого долгожители? Это лишь неполный перечень вопросов, на которые простым языком и интересным способом отвечает автор. Книга «Правила долголетия» полна простых тонкостей и наблюдений самих долгожителей. Вы не найдете здесь каких-то историй о невероятных усилиях со стороны долгожителей и новых теорий поддержания здоровья, которые непременно приведут вас к долголетию, здесь этого нет. Есть люди и правдивые рассказы о их долгой жизни. «Правила долголетия» — это диалог — сначала с долгожителем, потом с читателями. В книге множество историй реальных людей, которые, по сути, и не стремились к долголетию, они просто жили, работали, любили. То, что книга построена на диалогах с долгожителями, само по себе интересно, поскольку такой журнальный прием нечасто встретишь в книгах подобной тематики, при этом подобный способ изложения позволяет ощутить сопричастность к этим людям и этому проекту в целом. В книге идет описание людей разных культур, что дает нам в полной мере понять особенности долгожителей, их отношение к долгожительству, их секреты долгожительства.

С другой стороны, автор не забывает сослаться на научные исследования и генетику, которая снижает шансы многих людей, сравнивая долгожительство с лотереей, в которую выигрывают немногие. Но все же у каждого есть возможность прожить чуть дольше своих предков, тем самым увеличив продолжительность жизни своих потомков. Так, читатель может начать придерживаться ряда универсальных правил всех долгожителей «голубых зон».

Сохраняя баланс между научным и общедоступным, книга будет интересна разным читателям, при этом каждый для себя что-то почерпнет.

Также автор не забыл упомянуть, что витамины и питательные вещества играют не последнюю роль в таком непростом деле, как долгожительство. Так, организм нуждается в недостающих ему витаминах и различных добавках, чтобы поддерживать активное долгожительство.

Прочитайте эту интереснейшую книгу и начните свой путь к долголетию!

*Николай Воробьев,  
генеральный директор Swiss Medica XXI Century S.A.*

Обязательно прочтите, если хотите сохранить  
молодость!

*Доктор Мехмет Оз, американский  
телеведущий, кардиохирург, специалист  
по здоровому образу жизни*



ОТ АВТОРА

## Приготовьтесь изменить свою жизнь

При нашей первой встрече молодой руководитель Сайоко Огата поразила меня своим модным одеянием — оно было бы уместно скорее на сафари: высокие ботинки, носки с отворотами, шорты и рубашка цвета хаки, тропический шлем. А встретились мы в Нахе, городе высоких технологий с населением 313 тысяч человек, на самом большом острове префектуры Окинава в Японии. Я осторожно пошутил: она, дескать, уже приготовилась к приключениям. Но Сайоко нисколько не смутилась, а лишь рассмеялась: «Я с вами еще поквитаясь, мистер Дэн». Правда, тропического шлема я больше не видел.

Тогда, весной 2000 года, Сайоко работала в Токио и быстро продвигалась по карьерной лестнице. Ее компания пригласила меня в Японию для изучения секрета человеческого долголетия — темы, которая будоражит воображение очень многих. Более десяти лет я занимаюсь интерактивными образовательными проектами под названием «Квесты», в ходе которых команды ученых, общаясь по интернету, изучают величайшие загадки мира. Наша задача — задействовать силу креативности и изобретательности сотен тысяч студентов, ежедневно посещающих наш сайт. Предыдущие «Квесты» приводили меня в Мексику, Россию и Африку.

Впервые о роли Окинавы с точки зрения долголетия я узнал несколько лет назад, когда демографические исследования показали, что этот остров входит в число тех мест на нашей планете, где отмечается наиболее высокая продолжительность жизни. Каким-то образом жители Окинавы доживали до ста лет в три раза чаще, чем американцы, в пять раз реже страдали от сердечных заболеваний и жили примерно на семь лет дольше. В чем же секрет их долгой и здоровой жизни?

Я прилетел на Окинаву в сопровождении небольшой съемочной группы, фотографа, трех писателей и специалиста по спутниковой связи, который помогал нам держать связь с четвертью миллиона школьников. Мы составили список геронтологов, демографов, знахарей,

шаманов и жриц, с которыми планировали пообщаться, а также самих долгожителей — живых свидетельств окинавского чуда.

Каждое утро наша онлайн-аудитория голосованием выбирала кандидатуру, у которой мы брали в тот день интервью, и главную тему исследований. Каждый вечер мы отчитывались о проделанной работе короткими видеофильмами и серией репортажей.

В задачу Сайоко входило обеспечить нас переводчиками, которые, работая в жестком графике, переводили наши ежедневные отчеты и видео на японский язык и к полуночи отправляли в Токио. Десять сумасшедших дней мы задавали жителям Окинавы вопросы о жизни на острове и обрабатывали полученную информацию. Я познакомился с множеством замечательных людей, что не могло меня не радовать. Сайоко уложились в сроки, что не могло не радовать ее. Окончание проекта наши команды отметили рюмочкой саке с песнями под караоке, после чего все разъехались по домам. И все.

## Квест «Голубые зоны»

Через пять лет я вернулся на Окинаву с новой командой специалистов. Я только что написал статью «Секреты долголетия» для журнала National Geographic. В ней описывались три области на планете с самыми высокими показателями долголетия, которые мы окрестили «голубыми зонами». Демографы придумали этот термин в ходе изучения одного из регионов на острове Сардиния. Мы расширили его, включив другие области мира, где люди живут дольше других. В этом списке Окинава до сих пор занимает верхние строчки.

Я хотел лучше изучить образ жизни населения Окинавы во время новой онлайн-экспедиции — квеста «Голубые зоны». За нашими успехами по интернету следило более миллиона человек. Появилась прекрасная возможность сделать интересные открытия, но я знал, что мы не можем позволить себе не выдержать сроки. Поэтому решил разыскать Сайоко.

Найти ее оказалось непросто. Я написал на старый электронный адрес, опросил бывших коллег по команде и связался с ее прежним начальником, который сообщил, что Сайоко ушла с работы и целиком посвятила себя материнству. Эта новость несказанно меня удивила. Я думал, она занимает какой-нибудь высокий пост в руководстве Sony или Hitachi. Вместо этого, по словам начальника, она уехала из Токио и переехала на остров Яку, где живет вместе с мужем, школьным учителем, и двумя детьми. На мой звонок Сайоко отреагировала весьма бурно.

— Мистер Дэн! — воскликнула она. — Как я рада вас слышать!

Я рассказал ей о своем новом проекте на Окинаве и о надежде привлечь ее к работе.

— Дэн, — ответила она, — вы знаете, я обожаю ваши «Квесты», и тот проект был очень важной частью моей жизни. Но теперь у меня двое маленьких детей, и я не могу их оставить.

Мы поболтали пару минут, после чего я, разочарованный, повесил трубку. Нужно было искать другую кандидатуру. Но через пару дней Сайоко позвонила и неожиданно согласилась, понятия не имею почему. Я был безмерно рад ее возвращению в команду.

Штаб-квартиру «Голубых зон» мы организовали в маленькой гостинице в отдаленном северном уголке Окинавы. Я собрал команду из ученых, журналистов, монтажеров и фотографов, а Сайоко обеспечила японских переводчиков и технических специалистов. Но куда подевалось ее модное походное одеяние? Теперь она носила сандалии и одежду из хлопка в коричневых тонах. В волосах уже мелькала седина, но лицо светилось умиротворением. А стоило ей открыть компьютер, как я понял: она не утратила ни капли своих организаторских умений.

— Итак, мистер Дэн, давайте обсудим сроки.

На протяжении последующих двух недель мы виделись редко. Днем моя команда собирала информацию и готовила материалы. По ночам команда Сайоко переводила и выкладывала их в интернет. Поскольку я просыпался примерно тогда, когда они отправлялись на боковую, мы виделись только за обедом, когда обе команды — всего нас было человек двадцать — встречались за совместной трапезой. Все разговоры сводились к обсуждению сроков, и нам с Сайоко никак не удавалось поговорить по душам.

## Жизненные перемены

В середине проекта наша онлайн-аудитория проголосовала за поездку в крошечную деревню Огими, чтобы взять интервью у Уси Окусима, которой исполнилось 104 года. Мы с Сайоко были у нее в прошлый раз: она стала одной из героинь моей статьи в National Geographic. Эта женщина потрясла нас своей энергичностью, рассказав, как выращивает овощи на собственном огороде и устраивает вечеринки для друзей. Когда ей исполнилось 100 лет, она превратилась в любимицу СМИ. Создавалось такое впечатление, что к ней наведывались все новостные компании мира, включая CNN, Discovery Channel и BBC.

Услышав о предстоящем визите к Уси, Сайоко попросила разрешения отправиться с нами. И вот во время часовой поездки в Огими мы впервые смогли по-настоящему поговорить. Мы устроились на заднем сиденье, наблюдая за яркой растительностью севера Окинавы.

— Знаете, Дэн, Уси круто изменила мою жизнь, — начала Сайоко. — Я работала в центре Токио ежедневно с половины восьмого утра до поздней ночи. От пяти до семи совещаний в день, поздний ужин и караоке до часу или двух ночи. Работа была трудная, но мне нравилась, и я хорошо с ней справлялась. Зарабатывала кучу денег. Но мне все время чего-то не хватало. Я ощущала какую-то пустоту в душе.

И она приложила ладонь к груди.

— Помните, Дэн, когда мы впервые встретились с Уси, я сразу обратила внимание на ее улыбку. Вы приехали из другой страны, а она говорила с вами как с другом. Мы, японцы, несколько сторонимся иностранцев. А Уси приняла вас радушно. А дома у нее такая теплая, дружеская атмосфера. И сразу было понятно, что рядом с ней все — близкие, друзья и даже совсем незнакомые люди — становятся счастливее. И хотя она не обмолвилась со мной ни одним словом, я чувствовала исходящую от нее жизненную энергию.

Встреча с Уси, рассказывала дальше Сайоко, сильно повлияла на нее.

— Я задумалась о том, насколько мне все это близко. Мы возвращались в город, а я все размышляла об Уси — о простоте ее жизни, о том, что она делает счастливыми окружающих, что не беспокоится о будущем и не переживает, что упустила что-то в прошлом. Постепенно я начала осознавать, что хочу жить так, как она. И в этом моя цель.

Вернувшись в Токио, я сообщила о том, что увольняюсь. Мои мечты всегда были связаны с бизнесом. Но я осознала, что похожа на лошадь, бегущую за морковкой. Мне хотелось быть похожей на Уси. Но как же это устроить? Я созвонилась с приятелем, живущим на острове Яку, и отправилась его навестить. Потом перебралась на Яку и научилась готовить. Через год мы поженились.

Во время первой беременности мы с мужем навестили Уси. Мне хотелось, чтобы она благословила моего ребенка. Не думаю, что она меня помнит. Но малыш родился здоровым. Теперь у меня двое детей, и в них моя жизнь. Никто не помнит о моей карьере в Токио.

К этому моменту мы уже подъезжали к Огими. Дорога шла параллельно морю.

— Что вы сделали, чтобы стать похожей на Уси? — спросил я.

— Я научилась готовить для семьи. И вкладываю в еду всю свою любовь. Забочусь о муже и детях, жду мужа с работы. У меня чудесная семья. Я стараюсь никого не обижать и слежу за тем, чтобы окружающим было приятно со мной общаться. Каждый вечер я думаю о своих близких, о том, что мы едим и что для меня важно. Об этом же я думаю во время обеда. У меня теперь есть время на размышления. Больше я не гонюсь за морковкой.

## Возвращение к Уси

К Уси мы приехали после полудня. Женщина жила в традиционном для Окинавы деревянном доме с несколькими комнатами, отделенными друг от друга раздвижными дверьми из рисовой бумаги. На полу лежали циновки из рисовой соломы. Мы сняли обувь и вошли в дом. Хотя в Японии принято сидеть на полу, Уси, словно королева, величественно восседала на стуле в центре комнаты. Когда я познакомился с ней, о ней еще никто не знал. А теперь она стала знаменитостью — своего рода «далай-лама» долголетия. Одета в голубое кимоно, Уси кивком головы предложила нам сесть. Словно школьники вокруг учителя, мы расселись на полу. Я заметил, что Сайоко осталась на пороге. По какой-то причине ей не хотелось близко подходить к Уси.

В качестве приветствия Уси подняла руки над головой, как бы демонстрируя свои бицепсы, и прокричала: «Гэнки, гэнки, гэнки!», что значит «Сила, сила, сила!».

«Какое чудо, — подумал я. — Столько людей боится старости. Но, если бы они увидели эту энергичную женщину, их бы старость не страшила». Я показал Уси ее фотографию в National Geographic, сияя от гордости: ведь моя статья была основной в номере. Уси мельком бросила взгляд на фотографию, отложила журнал и предложила мне конфетку.

Я стал расспрашивать ее о саде, о друзьях, об изменениях, прошедших с нашей встречи пять лет назад. Она стала меньше работать в саду, призналась Уси, но теперь подрабатывает на ближайшем рынке, упаковывая фрукты. Большую часть времени проводит с внуками и тремя оставшимися в живых подругами, с которыми знакома с детства. Ест преимущественно овощи, а перед сном обязательно выпивает чашку sake с полынью. «Вот и весь секрет, — говорит она. — Усердно трудиться, перед сном пить чашку sake с полынью и хорошо высыпаться».

Во время беседы с Уси я бросил взгляд на Сайоко, стоявшую поодаль и наблюдавшую за мной.

От автора

— Сайоко, — позвал я ее неподобающе громко, понимая, что почтительность не позволит молодой женщине приблизиться к хозяйке дома без приглашения. — Ты не расскажешь Уси свою историю?

Сайоко поколебалась, но все-таки подошла и опустилась перед Уси на колени.

— Пять лет назад я была здесь, и вы изменили мою жизнь. После этой встречи я ушла с работы и вышла замуж. Я безгранично вам благодарна.

На ее глазах выступили слезы. Уси была озадачена и явно не помнила той встречи.

— Я вновь посетила вас спустя несколько лет, — продолжила Сайоко. — Вы дотронулись до моего живота, когда я была беременна.

Эта история пробудила в старой женщине воспоминания. Уси улыбнулась и взяла руки Сайоко в свои.

— Вы открыли мне глаза на себя, и теперь я очень счастлива, — промолвила гостя. — Я должна вас поблагодарить.

Молча, но понимая Уси похлопала Сайоко по руке.

— Благословляю тебя, — сказала она.

На улице я догнал Сайоко, потрясенную этим жестом. И поинтересовался, о чем она думает. Та в ответ улыбнулась.

— Мне кажется, будто что-то завершилось, — проговорила она на своем поэтичном английском с легким японским оттенком. — Я чувствую себя цельной.

## Вековая мудрость

Эта книга рассказывает о том, какие уроки преподносят нам люди вроде Уси, живущие в «голубых зонах» нашей планеты. Самые здоровые люди, живущие дольше других в мире, многое могут нам поведать о своей богатой событиями жизни. Если мудрость равняется сумме знаний и опыта, то эти люди мудрее любого из нас.

Мы собрали в книге уроки мудрости: подарок долгожителей, повествующий о насыщенной полноценной жизни. Они рассказывают обо всем: о том, как воспитывать детей и научиться нравиться окружающим, как разбогатеть и как обрести и сохранить любовь. От них мы узнаем, как создавать собственные «голубые зоны» и сделать свою жизнь долгой.

Когда речь заходит о научных достижениях в геронтологии, долгожители могут рассказать о том, как дожили до ста лет, не больше, чем двухметровый человек в состоянии поведать о том, как вырос

до двух метров. Они этого не знают. Разве чашка саке с полынью, которую Уси пьет перед сном, идет на пользу здоровью? Может, и так, но это не объясняет, почему у женщины нет рака или сердечных болезней и почему она настолько энергична в свои 104 года. Раскрыть секреты долголетия означает найти место, где проживает много таких людей, как Уси, найти культуру, «голубую зону», где число здоровых людей в возрасте 90–100 лет по отношению к остальному населению чрезвычайно высоко. Лишь тогда на помощь придет наука.

Научные исследования, в частности известные исследования датских близнецов, свидетельствуют, что лишь на 25 процентов причина долгой жизни заложена в генах. Оставшиеся 75 процентов обусловлены условиями и образом жизни. Если мы улучшим качество жизни, то сможем максимально увеличить ее продолжительность в отведенных нам биологией пределах.

### **Рекордсменка**

Родившись 21 февраля 1875 года, француженка Жанна Кальман прожила 122 года 164 дня. Она до конца своих дней сохраняла ясный ум и дееспособность и приписывала свое долголетие портвейну, оливковому маслу и чувству юмора.

Занявшись изучением загадки человеческого долголетия, мы объединились с демографами и учеными из Национального института старения в поисках мест на земле с самой высокой продолжительностью жизни. В этих районах люди доживают до 100 лет значительно чаще и в среднем проживают более долгую и здоровую жизнь, чем американцы. Они в меньшей степени, чем американцы, подвержены серьезным заболеваниям. Вместе со специалистами по долголетию мы проанализировали образ жизни многих долгожителей и вывели общие факторы, которые могли бы объяснить столь необычную продолжительность их жизни.

## **Уроки долголетия**

Эта книга начинается с изучения вопросов старения. Велики ли у вас шансы дожить до 100 лет? Что дают пищевые добавки, гормональная терапия или вмешательства в генетику? Существуют ли научно доказанные способы увеличить продолжительность здоровой жизни?

Потом мы с вами отправимся в «голубые зоны» — районы планеты с высокими показателями долголетия: регион Барбаджа на острове

Сардиния в Италии, Окинава в Японии, община Лома Линда в Калифорнии и полуостров Никоя в Коста-Рике. В каждом из этих мест существует своя культура, проложившая уникальный путь к долголетию. Мы познакомимся с такими звездами долгожительства, как Уси, и экспертами, изучающими их быт и культуру. Покажем, как сочетание истории, генетики и традиций оказало воздействие на продолжительность жизни населения каждого из этих регионов. Мы разложим их уклад жизни на составляющие и предоставим науке возможность объяснить, почему эти люди живут дольше.

Последняя глава, резюмирующая уроки предыдущих глав, представляет своего рода квинтэссенцию лучших мировых практик долголетия. В совокупности они составляют фактическую формулу долголетия — наиболее полную достоверную информацию, благодаря которой вы сможете жить дольше и ощущать всю полноту жизни.

Разумеется, от этой информации не будет проку, если вы не станете применять ее на практике. Ведущие специалисты разработали рекомендации, благодаря которым секреты долголетия найдут воплощение в вашей жизни. И самое приятное: необязательно брать их все на вооружение. Мы предлагаем вам выбор. Вы сможете использовать то, что вам нравится, и, следуя нашим советам, выработать привычки, которые прибавят к вашей жизни месяцы, если не годы.

В «голубых зонах» планеты собраны столетия — даже тысячелетия — человеческого опыта. Привычки и традиции этих людей — то, как они едят, общаются друг с другом, избавляются от стресса, лечатся и смотрят на мир, — продлевают их жизнь на годы. И это не совпадение, уверен. В этих местах веками формировалась своя культура. И как природа отбирает характеристики, благоприятствующие выживанию вида, так и эти культуры, по моему мнению, сохраняли привычки, способствующие более долгой жизни. Чтобы перенять этот полезный опыт, нужно лишь оставаться открытым и быть готовым услышать.

Сайоко была готова познать эти истины. Короткое общение с Уси повлекло за собой кардинальные перемены в ее жизни: из страдающего хроническим стрессом, валящегося с ног от усталости карьериста она превратилась в полноценную личность, сохраняющую прекрасную душевную и физическую форму. И ее жизнь полностью соответствовала ее ценностям.

Возможно, к этому готовы и вы? Кто знает? И ваша жизнь может столь же круто измениться.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

