

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	5
О старении	10
Старость — не радость	25
Кожа	26
Мышцы	28
Кости и суставы	29
Сердце и кровеносные сосуды	30
Легкие	33
Пищеварительная система	34
Органы мочевого выделения	35
Половые органы	36
Нервная система	37
Жизнь начинается после сорока	40
Препятствия на пути к спокойной старости	48
Болезни после сорока	48
Больное сердце	50
«Склеротики»	53
Внезапная смерть	57
Стенокардия	60
Инсульт «мозговой удар»	62
Переменяющаяся хромота	63
Гипертония	64
Слабеет сердце	71
Толстяки, будьте осторожны!	72
Желудок дает себя знать	79
Язвенная болезнь	82
Призрак рака	91
Болезнь пожилых мужчин	99
«Ревматизмы какие-то мучают...»	103
«Трудности со стулом у господина советника»	110
«Ох, уж этот геморрой...»	113
Не уступим старости!	116
Гигиена прежде всего	116
Что, в каком количестве и как есть	124
Работа и отдых	137
К здоровью — через спорт	145
Печально, но факт	150
Психическое состояние	153