

О Г Л А В Л Е Н И Е:

	стр
От авторов	4
Предисловие	5
Социалистический строй и долголетие советских народов	7
Долголетие в Абхазии и ее природные особенности .	19
Как изучались долголетние люди Абхазии	31
Определение возраста стариков	34
Необычайная старость	37
Старики эпохи социализма	45
Семейная жизнь благоприятствует долголетию . . .	49
Условия жизни	56
Труд и долголетие	59
Безделье—наихудший враг долголетия	75
Состояние здоровья долголетних людей	80
Особенности питания	102
О вредностях для здоровья и долголетия	117
О факторах, содействующих здоровью и долголетию .	133
Как отдыхают долголетние люди	138
Творчество долголетних людей	146
Заключение	166
Приложения:	
С. Ш а т р о в — Очамчирские старики	171
А. С. Новиков-Прибой — Две души	175
В. И. Ш а ф и р о — „На пипочках“	179
В. И. Ш а ф и р о — Воля пришла	182
Список фотоиллюстраций, помещенных в книге . . .	187