

Содержание

Жизненный взрыв	5
1. Ритм жизненного пути	12
Накапливание повреждений	14
Всё для потомства	17
Rites de passage	24
2. Вечная жизнь	32
Повреждения и восстановление	34
Семьи-долгожители	41
3. Почему мы стареем	48
Старение не неизбежно	50
Тело на выброс	55
Цена секса	63
Дрозофилы-аристократы	67
4. Счетоводы конца	72
Величина страхового взноса	74
Бессилие предсказаний	78
5. Выживание в суровых условиях	82
Необыкновенная находка в Чаде	84
Африка. Золотой Берег	91
Сопротивляемость инфекционным заболеваниям	97
Полезность бабушек	102

6. Увеличение ожидаемой продолжительности жизни	108
Что приводит к преждевременной смерти	110
Новые причины смерти	119
Медико-техническая революция	124
Каждую неделю на уик-энд больше	129
7. С множеством стариков	136
Гробовщик	138
От пирамид к небоскрегам	140
Зеленое и серое (седое) давление	145
8. Старение — это болезнь	152
Причины рака	155
Нормального старения не бывает	159
Слабоумие как эпидемия	164
Уязвимость	172
9. Биология старения	180
Преждевременное старение	185
Кислородные радикалы	190
Инсулин и гормон роста	194
Нужно ли меньше есть?	200
10. Нам нужно жить долго	204
Дольше жить с болезнью	205
Дольше жить без ограничений	211
Обтрепанный край	217
11. Качество нашего существования	220
Что значит быть здоровым?	223
Лейденский Проект 85-плюс	226
Оценка, характеризующая качество жизни	235

12. Жизненная активность!	240
Новая лестница жизни	244
Оптимизм и жизнерадостность	256
Серое — это не черно-белое	264
13. Новый жизненный путь	268
75 — теперь это 65	270
Кто за что отвечает?	273
Стихи для юбиляра	282
Рецепт на будущее	284
Заключение	293
Приложение	295
Указатель имен и основных понятий	328
1. Почему мы стареем	48
2. Старение не неизбежно	88
3. Как выбрать старение	185
4. Цена жизни	190
5. Друзья и родственники	194
6. Световоды конца	200
7. Величина старости	204