

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Предисловие	5
История вопроса о долголетии	11
Старость, старение, бессмертие	17
Продолжительность жизни растений, животных и человека	37
Примеры долголетия	44
Долгожители Казахстана	50
Ровесник века	52
Дочь казахских степей	62
Год рождения 1861!	65
Внук Пугачева	68
И старость — радость!	70
Современник великих событий	76
Семейное долголетие	94
Семья матери-героини	97
Социально-экономические условия и продолжительность жизни	103
Правильный образ жизни — необходимое условие долголетия	114
Труд и отдых	114
Закаливание, физкультура, спорт	124
Питание	132
Гигиена жилища, одежды и человека	145
Гигиена сна	153
Гигиена брака	155
О вреде алкоголя и курения	159
Достижения советской медицины и ее роль в продлении жизни	167
Профилактика основных заболеваний старческого возраста	180
Заключение	196
Литература	197