

УДК 159.95
ББК 88.3
М42

John Medina
Brain Rules for Aging Well: 10 Principles for Staying Vital,
Happy, and Sharp

Copyright © 2017 by John J. Medina
First published by Pear Press

Иллюстрация и шрифт на первой странице — *Петров П. Е.*

Медина, Джон.
М42 Возраст ни при чем: как заставить мозг быстро думать и много помнить / Джон Медина ; [пер. с англ. К. Савельева]. — Москва : Эксмо, 2019. — 336 с. — (Психология. Мозговой штурм).

ISBN 978-5-04-099174-7

Говорят, нет смысла скрывать, сколько тебе лет, есть риск, что тебе дадут больше. Поэтому, полагает знаменитый нейробиолог Джон Медина, лучше забыть об «эликсире молодости»: его просто не существует. Читая его книгу, вы научитесь тому, как сохранить бодрость духа, остроту и интеллект в любом возрасте. Вы узнаете, как улучшить память и почему вам — в буквальном смысле — нужно держаться за друзей ради жизни. Вы поймете, что изучение нового языка — это лучшее, что вы можете сделать для своего мозга, и что регулярные дружеские дискуссии с людьми, которые не согласны с вами, подобны ежедневному приему витаминов для мозга.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-099174-7

© Савельев К., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ. МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Джон Медина

ВОЗРАСТ НИ ПРИ ЧЕМ

Как заставить мозг быстро думать и много помнить

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Е. Олейник*
Научный редактор *Р. Власова*
Художественный редактор *П. Петров*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tauap belgici: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дуken : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.10.2018. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,6.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-099174-7



9 785040 991747 >



В электронном виде нет в издательстве мы работаем
Купите на www.litres.ru

ЛитРес:
Самое полное издание



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Нижегород. Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmo-nn.ru

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны, д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбург. Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ш. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).
E-mail: petrova.ea@ekat.eksmo.ru

Самара. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре.
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».
Телефон: +7(846)207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.
Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: rostov.mag@rnd.eksmo.ru

Новосибирск. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru
Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск, пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алябашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).
Телефон: +7 (3452) 21-53-96/97/98. E-mail: eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре
Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

Республика Беларусь. ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outlet». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.
Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».
Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91, 92). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербовая, д. 17а.
Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции Издательства «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине www.chitalai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы 8 (800) 444 8 444. Звонок по России бесплатный.



BOOK24.RU
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
www.book24.ru

EKSMO.RU
новинки издательства



ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ♦ Как общение с другими людьми влияет на ваш мозг
- ♦ Почему те, кому «за», счастливее молодых
- ♦ Какие мысли позволят вам управлять уровнем стресса
- ♦ Какие существуют виды памяти и как их тренировать
- ♦ Как изменяется с возрастом стратегия решения проблем
- ♦ Какие привычки заставят отступить болезнь Альцгеймера
- ♦ Зачем ограничивать себя в еде
- ♦ Почему избыток сна так же плох, как его недостаток
- ♦ Насколько наше долголетие зависит от генов

Сэру Дэвиду Аттенборо,
примеру для подражания
и моему далекому наставнику,
за постоянное напоминание о том,
что наука не торгуется с истиной

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 13

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ НАС СТАРЕТЬ — КАК УСТРОЕН МОЗГ — ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ МОЖЕТ СТАТЬ ОДНИМ ИЗ ЛУЧШИХ ПЕРИОДОВ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

СОЦИАЛЬНЫЙ МОЗГ

1. Ваши дружеские связи 28

ВИТАМИНЫ ДЛЯ МОЗГА — БОЛЬШЕ ВЕЧЕРИНОК, МЕНЬШЕ ПРОСТУДЫ — К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ОТЧУЖДЕНИЕ ОТ ОБЩЕСТВА — ВИДЕОЧАТЫ — ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ

2. Ваше счастье 56

СЧАСТЛИВЕЕ ИЛИ СВАРЛИВЕЕ? — КАРУСЕЛЬНЫЙ ДЕДУШКА — ЛЕГКОВЕРИЕ И «ДОРОГА В АД» — ДОФАМИН И ДЕПРЕССИЯ — СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ

МЫСЛЯЩИЙ МОЗГ

3. Ваш стресс 90

ТЕРМОРЕГУЛЯТОР СТРЕССОВОЙ СИСТЕМЫ — КАК ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ВОЗРАСТУ ВЛИЯЕТ НА ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ — ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ — СТРЕСС И ВНИМАНИЕ

4. Ваша память 116

РАЗНЫЕ ТИПЫ ПАМЯТИ — ЧТО УХУДШАЕТСЯ, ЧТО ОСТАЕТСЯ, ЧТО УЛУЧШАЕТ СПОСОБНОСТИ МОЗГА — МИКУ ЭТО НРАВИТСЯ, И ВАМ ТОЖЕ ПОНРАВИТСЯ

5. Ваш разум 144

КАК ИЗМЕНЯЕТСЯ СКОРОСТЬ ОБРАБОТКИ — СПОСОБНОСТЬ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ ИЛИ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ? — ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВИДЕОИГР

6. Ваш разум: болезнь Альцгеймера 168

О ЧЕМ НЕ МОЖЕТ СКАЗАТЬ ВАШ ВРАЧ — УМЕРЕННОЕ КОГНИТИВНОЕ РАССТРОЙСТВО ИЛИ БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА: 10 ТРЕВОЖНЫХ ПРИЗНАКОВ — АМИЛОИДНАЯ ГИПОТЕЗА И «МОНАСТЫРСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ» — ПРЕДСКАЗАНИЕ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА, ПОКА ВАМ ДВАДЦАТЬ

ТЕЛО И МОЗГ

7. Ваша еда и упражнения 198

НЕМНОГО УПРАЖНЕНИЙ, МНОГО ПОЛЬЗЫ — МЕНЬШЕ ЕШЬ, ДОЛЬШЕ ЖИВЕШЬ? — ДВЕ ДИЕТЫ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ РАБОЧУЮ ПАМЯТЬ И СНИЖАЮЩИЕ РИСК БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

8. Ваш сон 226

ПОЧЕМУ МЫ СПИМ? — ДВА ОТКРЫТИЯ — БОРЬБА ЦИКЛОВ СНА — КАК СОН ФРАГМЕНТИРУЕТСЯ С ВОЗРАСТОМ — ХОРОШИЙ НОЧНОЙ СОН НАЧИНАЕТСЯ НА ЧЕТЫРЕ ЧАСА РАНЬШЕ

БУДУЩИЙ МОЗГ

9. Ваше долголетие 256

ЧЕМУ ДОЛГОЖИТЕЛИ МОГУТ НАУЧИТЬ НАС О ДОЛГОЛЕТИИ — ГЕН, ПРОДЛЕВАЮЩИЙ ЖИЗНЬ — КЛЕТКИ ОТМИРАЮТ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РАКА? — ТАБЛЕТКА ОТ СТАРЕНИЯ

10. Ваш пенсионный возраст 280

УХОД НА ПЕНСИЮ ПОВЫШАЕТ РИСК ИНВАЛИДНОСТИ, БОЛЕЗНЕЙ, ДЕПРЕССИИ И СЛАБОУМИЯ — НОСТАЛЬГИЯ ПОЛЕЗНА ДЛЯ ВАС — ПОЧАСОВОЙ ПЛАН ДЛЯ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА — «ГОЛУБЫЕ ЗОНЫ»

Благодарность автора 323

Об авторе 324

Алфавитный указатель 326

10 ПРАВИЛ МОЗГА ДЛЯ ТЕХ, КОМУ «ЗА»

1.

Дружите с людьми и позволяйте им дружить с вами

2.

Культивируйте чувство благодарности

3.

Практика осознанности улучшает работу мозга

4.

Никогда не поздно учиться или учить других

5.

Тренируйте мозг с помощью видеоигр

6.

*Ищите 10 признаков, перед тем как спросить:
«Есть ли у меня болезнь Альцгеймера?»*

7.

Больше двигайтесь и ешьте с умом

8.

*Для ясного мышления нужен достаточный
(но не слишком долгий) сон*

9.

Вы не можете жить вечно — по крайней мере, сейчас

10.

*Никогда не переставайте работать
и обязательно вспоминайте прошлое*

ВВЕДЕНИЕ

В этой книге я хочу изложить все, что вам нужно знать о причинах возрастных изменений мозга. Я буду приводить научные данные и покажу, как сделать свою жизнь удивительно насыщенной — по крайней мере для мозга — в ближайшие годы.

Мы начнем с группы семидесятилетних мужчин, попавших в способные руки Элен Лангер, прославленной исследовательницы из Гарварда.

Одним ясным утром группа оживленных, почти по-юношески проворных семидесятилетних мужчин вышла из монастыря. Они провели пять дней в этом старом здании под наблюдением Лангер. Теперь они шли домой — улыбочивые, веселые, активные и счастливые. Дело было осенью 1981 года, в первый год президентства Рональда Рейгана, и мужчины лучились такой же жизнерадостной непринужденностью, какую принято связывать с личностью нашего сорокового президента (между прочим, он был их ровесником). Эти пожилые люди, принимавшие участие в исследовательском проекте Элен Лангер, только что совершили путешествие во времени. Последнюю рабочую неделю их мозг провел не в 1981-м, а в 1959 году. В монастыре звучали такие песни, как «Мэкки-Нож» и «Битва при Нью-Орлеане»¹. На экране черно-белого телевизора «Бостон Селтикс» разгромила

¹ «Мэкки-Нож» — зонг, написанный драматургом Бертольтом Брехтом и композитором Куртом Вайлем для пьесы «Трехгрошовая опера»; Бобби Дарин в 1959 году был одним из ее исполнителей. «Битва при Нью-Орлеане» — старая военная песня, больше всего известная в исполнении Джимми Хортона. — *Здесь и далее примеч пер., кроме отдельных сносок.*

в финале «Миннеаполис Лейкерс» (да-да, «Миннеаполис Лейкерс»!)¹, а Джонни Унитас играл за «Балтимор Колтс». Вокруг лежали выпуски журнала «Лайф» и «Сатедей Ивнинг Пост» того времени. Что там еще было в конце 1950-х? Рут Хэндер убедила компанию *Mattel* создать худую, пышногрудую куклу (которую в честь ее дочери назвали Барби), а затем продавать ее девочкам, еще не вступившим в пору полового созревания. Президент Эйзенхауэр недавно подписал закон о присоединении Гавайских островов, которые стали пятидесятым штатом США.

Прогулка по аллее воспоминаний и была причиной поднятого настроения этих людей, когда они покинули монастырь. В ожидании автобуса, который отвезет их домой, некоторые из них вдруг решили поиграть в тачболл², чем не занимались уже несколько десятилетий.

Бы бы не узнали этих людей, если бы увидели их пять дней назад. Они шаркали ногами, имели плохое зрение, слух и память; некоторым из них понадобились трости, чтобы дойти до монастыря. Лишь немногие смогли отнести чемодан в свою комнату. Лангер вместе с коллегами из ее группы производила всевозможные физические измерения и оценивала состояние мозга прибывших. Исходные тесты констатировали факт: до попадания сюда все эти люди были типичными стариками, словно подобранные по заказу киностудии: «Пожалуйста, найдите восемь дряхлых старцев».

Но теперь они были другими. В конце своего пребывания у Лангер они прошли точно такие же тесты. После знакомства с новыми данными у меня захватило дух. Даже поверхностный осмотр этих пожилых людей указывал на значительные изменения. Их осанка стала более уверенной, а хватка — бо-

¹ «Миннеаполис Лейкерс» — команда НБА, существовавшая до 1959 года, после чего франшиза «Лейкерс» перешла к баскетбольному клубу из Лос-Анжелеса.

² Игра, напоминающая детские салочки.

лее крепкой. Они с большей ловкостью управлялись с разными вещами. Они стали двигаться более свободно (тачболл, только представьте!). Их слух обострился наряду со зрением. Да, *со зрением*. Примеры их бесед свидетельствовали о резком улучшении мозговых функций, и это впечатление подтверждалось повторными тестами на интеллект и память. В честь необыкновенного открытия этот эксперимент получил название «обратного отсчета».

Книга, которую вы держите в руках, посвящена всему, что произошло с этими людьми за каких-то пять дней. То же самое может произойти с вами, если вы последуете советам, заключенным на этих страницах. Такой оптимизм — редкое явление для меня. Я всего лишь брюзгливый нейробиолог. Это значит, что каждое научное высказывание, приведенное здесь, описывает некую публикацию в рецензируемом научном издании, результаты которой подтвердились не один раз (см. www.brainrules.net/references). Я специализируюсь на генетических причинах психиатрических расстройств. Но если вы полагаете, что речь идет только об ухудшении мыслительных способностей, это вовсе не так.

Забудьте о так называемом «эликсире молодости» или «источнике вечной юности»: их просто не существует.

Эта книга описывает не только возрастные изменения, но и способы, с помощью которых вы можете отсрочить разрушительные эффекты старения, то, что изучает наука под названием геронтология.

Перелистывая страницы, вы узнаете, как улучшить свою память, и почему вам — в буквальном смысле — нужно держаться за друзей ради жизни и почему вам следует ходить с ними на танцы как можно чаще. Вы поймете, что изучение нового языка — это лучшее, что вы можете сделать для своего мозга (особенно если вы боитесь деменции), и что регулярные дружеские дискуссии с людьми, которые не согласны с вами,

подобны ежедневному приему витаминов для мозга. Вы также узнаете, почему определенные видеоигры могут улучшить ваши способности в решении проблем.

По пути мы развеиваем несколько мифов. Забудьте о так называемом «эликсире молодости» или «источнике вечной юности»: их просто не существует. Когда речь заходит о годах, оставленных за плечами, физический и умственный износ менее разрушителен, чем нежелание самого человека восстановить потери. Ослабление ваших умственных способностей со временем *не является* неизбежным следствием старения. Если вы последуете моим советам, ваш мозг останется пластичным, бодрым и готовым к восприятию нового в любом возрасте.

Мы также откроем, что пожилой возраст имеет свои преимущества не только для ума, но и для сердца. Ваша способность видеть, что стакан наполовину полон, фактически только улучшается с возрастом, а уровень стресса снижается. Поэтому не слушайте тех, кто говорит, что с наступлением старости все неизбежно становятся сварливыми и раздражительными. Если вы все сделаете правильно, пожилой возраст станет одним из самых счастливых периодов вашей жизни.

ЧЕТЫРЕ РАЗДЕЛА

Книга состоит из четырех разделов. Первый из них связан с «социальным мозгом» и рассказывает об отношениях с другими людьми, ощущении счастья и изменении наших эмоций с возрастом. В разделе «Мыслящий мозг» объясняется, каким образом различные когнитивные «гаджеты» изменяются со временем (здесь я называю «гаджетами» сложные, взаимосвязанные отделы мозга, обладающие многочисленными функциями). Кстати, некоторые из них становятся более совершенными. Третий раздел посвящен нашему телу, физическим упражнениям, диетам и сну.