

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