



**Международная академия методологии  
государственного управления  
МОО  
Всероссийское общественное движение  
«За социализм»  
ВОО**

**В ЧЕМ  
СЕКРЕТ  
ДОЛГОЛЕТИЯ**

**Профилактико-превентивный подход**

**Вып. 21.**

**Том 775(817)**

**Москва – 2021**

**Научное, энциклопедическое  
многотомное издание  
«Человек и общество»  
которое действует с 1991 года  
(Киев-Москва).  
С 2016 г. –  
Интернет-Издание.  
Основатель, научный редактор  
Комарова А.И.**

*Для государственных и негосударственных органов, общественных организаций и объединений, государственных деятелей, политиков, ученых, специалистов-практиков, преподавателей высших и других образовательных учреждений, аспирантов, студентов ..., а также широкого круга читателей, интересующихся вопросами утверждения правового государства, созидания истинно человеческого общества - общества социальной справедливости в России, Украине и в Мире*

**В ЧЕМ СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ / «Долголетие:  
его геном - взаимообусловленность «БИО» и  
«СОЦИО» в человеке». Вып. 21. / Гл. ред.  
Комарова А.И. Том 775 (817). М., 2021.**

©Международная академия методологии  
государственного управления, МОО. 2021.  
© Всероссийское общественное движение «За социализм».  
ВОО. 2021.

**Настоящий Том 775(817) – это очередной выпуск 817 - томного Издания, который продолжает ДИАЛОГ – ОБРАЩЕНИЕ к социуму Планеты, государствам и народам - нашим современникам и будущим поколениям - созидателям ИСТИННО ЧЕЛОВЕЧНОГО ОБЩЕСТВА – ОБЩЕСТВА СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ.**

**Основной из принципов нашей активности: «Прогрессивные идеи должны работать – звучать, как колокола, тиражироваться – пока не станут инициировать действия государственно-управленческого, политического, научного... АВАНГАРДА общества, миллионов народных масс».**

**А.Комарова**

**Комарова Алина Ивановна – ректор Международной академии методологии государственного управления (МОО), председатель Международного антикоррупционного комитета (МОО), руководитель Международного общественного движения «Созидание общества социальной справедливости» (МОО), руководитель Международного общественного объединения «АНТИРАК» (МОО), академик Международной академии интегративной антропологии, академик Ноосферной общественной академии наук, доктор философских наук, юрист, профессор**



**«Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 05.02. 2016 г.:**

***«Итогом реализации Стратегии станет сформированная система мер, направленных на повышение благосостояния***

*и социально-культурного развития граждан старшего поколения, укрепление их здоровья, повышение продолжительности жизни и активного долголетия».*

**Этот Том 775(817). Вып 21. одной из 50 рубрик**

**«Долголетие: его геном -  
взаимообусловленность  
«БИО» и «СОЦИО» в человеке»**

**Энциклопедического Интернет-Издания  
«ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО»,**

**<http://viperson.ru/articles/komarova-a-i-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-rubrika-entsiklopedicheskogo-internet-izdaniya-chelovek-i-obschestvo-m-2020>  
/ Комарова А.И. «Долголетие: его геном - взаимодействие «БИО» и «СОЦИО» в человеке» / Рубрика Энциклопедического Интернет-Издания «ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО». М., 2020.**

На 27.08.2021. у нас более **1 750 000** читателей.

**Наша деятельность основана на объединении усилий и возможностей ученых и практиков по реализации профилактико-превентивного подхода, мониторинго-экспертных исследований, утверждения и развития принципа **ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННОГО ПАРТНЕРСТВА** в решении проблемы **ДОЛГОЛЕТИЯ**.**

**Напомним Интернет-адреса некоторых публикаций данной рубрики:**

**<http://viperson.ru/articles/sekrety-chelovecheskogo-dolgoletiya-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-vyp-20-gl-red-komarova-a-i-tom-756-798-m-2021>  
**СЕКРЕТЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ / «Долголетие: его геном - взаимодействие «БИО» и «СОЦИО» в человеке». Вып. 20. / Гл. ред. Комарова А.И. Том 756 (798). М., 2021.****

**<http://viperson.ru/articles/dolgozhiteli-v-mire-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-vyp-19-gl-red-komarova-a-i-tom-644-686-m-2021>  
**ДОЛГОЖИТЕЛИ В МИРЕ / «Долголетие: его геном - взаимодействие «БИО» и «СОЦИО» в человеке». Вып. 19. / Гл. ред. Комарова А.И. Том 644 (686). М., 2021.****

**<http://viperson.ru/articles/kontseptsiya-politiki-aktivnogo-dolgoletiya-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-468-510-vyp-17-m-2020>  
**КОНЦЕПЦИЯ ПОЛИТИКИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ / Долголетие: его геном -****

[взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 468 \(510\). Вып.17. М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/zabyt-pro-gipertoniyu-doktor-a-yu-shishonin-ch-1-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-466-508-vyp-16-m-2020 / Забыть про гипертонию. Доктор А.Ю. Шишонин.Ч.1. / Долголетие: его геном -](http://viperson.ru/articles/zabyt-pro-gipertoniyu-doktor-a-yu-shishonin-ch-1-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-466-508-vyp-16-m-2020)  
[взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 466 \(508\). Вып.16. М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/kak-zhit-bolee-shestidesyati-dolgoj-polnochnoy-zhiznyu-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-428-470-vyp-15-m-2020 / Как жить более шестидесяти долгой полноценной жизнью / Долголетие: его геном -](http://viperson.ru/articles/kak-zhit-bolee-shestidesyati-dolgoj-polnochnoy-zhiznyu-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-428-470-vyp-15-m-2020)  
[взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 428 \(470\). Вып.15. М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/dorozhnaya-karta-k-dolgoletiyu-itogi-iii-foruma-sotsialnyh-innovatsiy-regionov-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-286-328-vyp-13 / Дорожная карта к долголетию: Итоги III Форума социальных инноваций регионов / Долголетие: его геном -](http://viperson.ru/articles/dorozhnaya-karta-k-dolgoletiyu-itogi-iii-foruma-sotsialnyh-innovatsiy-regionov-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-286-328-vyp-13)  
[взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 286\(328\). Вып.13. М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/bolezni-altsgeymera-simptomy-i-lechenie-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-285-327-vyp-12-m-2020 /](http://viperson.ru/articles/bolezni-altsgeymera-simptomy-i-lechenie-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-285-327-vyp-12-m-2020)  
[Болезнь Альцгеймера: симптомы и лечение / Долголетие: его геном -](#)  
[взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 285\(327\). Вып.12. М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/bolezni-altsgeymera-obshchemirovaya-zabolevaemost-k-2050-godu-mozhet-vyrasti-do-106-4-mln-chelovek-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-284-326-vyp-11-m-2020 /](http://viperson.ru/articles/bolezni-altsgeymera-obshchemirovaya-zabolevaemost-k-2050-godu-mozhet-vyrasti-do-106-4-mln-chelovek-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-284-326-vyp-11-m-2020)  
[Болезнь Альцгеймера: общемировая заболеваемость к 2050 году может вырасти до 106,4 млн.человек / Долголетие: его геном -](#)  
[взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 284\(326\). Вып.11. М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/v-rossii-okolo-dvuh-mln-pozhilyh-s-boleznyu-altsgeymera-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-283-325-vyp-10-m-2020 /](http://viperson.ru/articles/v-rossii-okolo-dvuh-mln-pozhilyh-s-boleznyu-altsgeymera-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-283-325-vyp-10-m-2020)  
[В России около двух млн. пожилых с болезнью Альцгеймера / Долголетие: его геном -](#)  
[взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 283\(325\). Вып.10. М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/gerontologi-o-rannem-starenii-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-282-324-vyp-9-m-2020 /](http://viperson.ru/articles/gerontologi-o-rannem-starenii-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-gl-red-komarova-a-i-tom-282-324-vyp-9-m-2020)  
[Геронтологи о раннем старении / Долголетие: его геном -](#)  
[взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Гл. ред. Комарова А.И. Том 282\(324\). Вып.9. М., 2020.](#)

[http://viperson.ru/articles/xviii-assambleya-zdorovaya-moskva-ch-6-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-vyp-8-gl-red-komarova-a-i-tom-244-286-m-2019 /](http://viperson.ru/articles/xviii-assambleya-zdorovaya-moskva-ch-6-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-vyp-8-gl-red-komarova-a-i-tom-244-286-m-2019)  
[XVIII Ассамблея «Здоровая Москва». Ч.6. / Долголетие: его геном -](#)  
[взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Вып.8. Гл. ред. Комарова А.И. Том 244\(286\). М., 2019.](#)

[http://viperson.ru/articles/xviii-assambleya-zdorovaya-moskva-ch-5-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-vyp-7-gl-red-komarova-a-i-tom-243-285-m-2019ok /](http://viperson.ru/articles/xviii-assambleya-zdorovaya-moskva-ch-5-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-vyp-7-gl-red-komarova-a-i-tom-243-285-m-2019ok)  
[XVIII Ассамблея «Здоровая Москва». Ч.5. / Долголетие: его геном -](#)  
[взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Вып.7. Гл. ред. Комарова А.И. Том 243\(285\). М., 2019.](#)

[http://viperson.ru/articles/xviii-assambleya-zdorovaya-moskva-ch-4-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-vyp-6-gl-red-komarova-a-i-tom-242-284-m-2019 /](http://viperson.ru/articles/xviii-assambleya-zdorovaya-moskva-ch-4-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-vyp-6-gl-red-komarova-a-i-tom-242-284-m-2019)

[XVIII Ассамблея «Здоровая Москва». Ч.4. / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Вып.6. Гл. ред. Комарова А.И. Том 242\(284\). М., 2019.](#)

<http://viperson.ru/articles/xviii-assambleya-zdorovaya-moskva-ch-3-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-vyp-5-gl-red-komarova-a-i-tom-241-283-m-2019> / XVIII Ассамблея «Здоровая Москва». Ч.3. / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Вып.5. Гл. ред. Комарова А.И. Том 241(283). М., 2019

<http://viperson.ru/articles/xviii-assambleya-zdorovaya-moskva-ch-2-dolgoletie-ego-genom-vzaimoobuslovlennost-bio-i-sotsio-v-cheloveke-vyp-4-gl-red-komarova-a-i-tom-240-282-m-2019-5943> / XVIII Ассамблея «Здоровая Москва». Ч.2. / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Вып.4. Гл. ред. Комарова А.И. Том 240(282). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/programma-leninskoy-kommunisticheskoy-rabochey-partii-lkrp-proekt-kovalyev-a-a-k-itogam-foruma-marksistov-rossiya-segodnya-kuda-vedut-nas-liberaly-30-11-2019-vyp-10-gl-red-komarova> / XVIII Ассамблея «Здоровая Москва». Ч.1. / Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке. Вып.3. Гл.ред. Комарова А.И. Том 239(281). М., 2019.

\* \* \*

[В ЧЕМ СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ / «Долголетие: его геном - взаимообусловленность «БИО» и «СОЦИО» в человеке». Вып. 21. / Гл. ред. Комарова А.И. Том 775 \(817\). М., 2021.](#)

\* \* \*

---

**Легендарные старцы жили больше  
150 лет. В чем секрет их долголетия  
и могут ли современные люди прожить  
столько же?**

**Никита Савин**



Фото: Dario Mitidieri / Contributor / GettyImages

Жить долго, кажется, хотят все. Если отбросить популярные среди молодежи лозунги типа «живи быстро — умри молодым», выяснится, что та самая молодежь, взрослея, в массе своей хочет жить дольше, дольше и дольше. Существует множество историй о легендарных старцах, которые прожили значительно дольше отведенного человеку срока. Причем многие из них относятся не к допотопным временам, а к совсем недавнему прошлому. «Лента.ру» решила покопаться в легендах о бойких старичках и выяснить, имеют ли эти мифы хоть какое-то отношение к реальности.

Кто тут самый старый?

Долгожителями называют людей, проживших более 90-100 лет (в разных исследованиях начало долгожительства отсчитывают от разных отметок). Люди, чей возраст перевалил за 110 лет, получают звание супердолгожителей и 15 минут всемирной славы после рекордного дня рождения.

Старейшей из верифицированных долгожителей считается француженка Жанна Кальман, которая якобы прожила 122 года и скончалась в 1997-м. «Якобы» здесь потому, что ее история ставится под сомнение многими исследователями. Они уверены, что Жанна Кальман, занимающая первое место в списке старейших из когда-либо живших людей, на самом деле

не одна милая старушка, а две — давно умершая мать, и дочь, выдававшая себя за нее ради славы.

Кроме того, есть и статистическая особенность, ставящая под сомнение достижение француженки. Дело в том, что никто из официальных долгожителей, кроме Кальман, пока не дотянул даже до 120 лет, а американка Сара Кнаусс — единственная, кто достоверно прожил 119 лет.



Сара Кнаусс

Фото: [gerontology.wikia.org](http://gerontology.wikia.org)

Однако легенды о людях, проживших 130, 180, 250 и более лет, существуют едва ли не в каждой культуре. Более того, многие из легендарных долгожителей прошлого признавались официально на правительственном уровне. Причем происходило это не только в религиозной Индии или богатом на мифы Китае, но и во вполне атеистическом СССР.

#### Легенды Древнего мира

Самыми знаменитыми долгожителями в иудейской, христианской и исламской традициях считаются библейские допотопные праотцы. Если верить Писанию, Ной прожил 930 лет, Мафусаил — 969 лет, а его внук



Ламех — 777 лет. Впрочем, эти удивительные цифры сегодня многие исследователи списывают на ошибки, вкравшиеся в священные тексты из-за многочисленных пересказов, переписываний и переводов.

Согласно одной из теорий, изначально в тексте имелся в виду не год, а месяц лунного календаря, который длится 29-30 суток. Если принять эту версию, то возраст допотопных долгожителей становится вполне реальным. Ной умер в 75 лет, а Мафусаил — в 78. Казалось бы, очередная религиозная байка развенчана

Однако если взять в расчет среднюю продолжительность жизни в те далекие времена, 75-летний старик вполне мог казаться современникам чуть ли не бессмертным. Средняя продолжительность жизни в бронзовом веке составляла 20-30 лет (в зависимости от региона и методов исследования). Неудивительно, что человек, проживший три таких срока, воспринимался как имеющий отношение к высшим силам.

Один из самых выдающихся фараонов Египта Рамсес II прожил около 90 лет. Для его подданных это было неопровержимым доказательством божественного происхождения правителя. Представьте современного главу государства, который прожил бы более 200 лет, причем 150 из них управлял бы государством.



Рамсес II

Фото: Patrick Landmann / Getty Images

Но если оставить в покое седую древность и перейти к более-менее обозримому прошлому, выяснится, что и в нем есть легендарные долгожители, и многие из них успели прославиться при жизни.

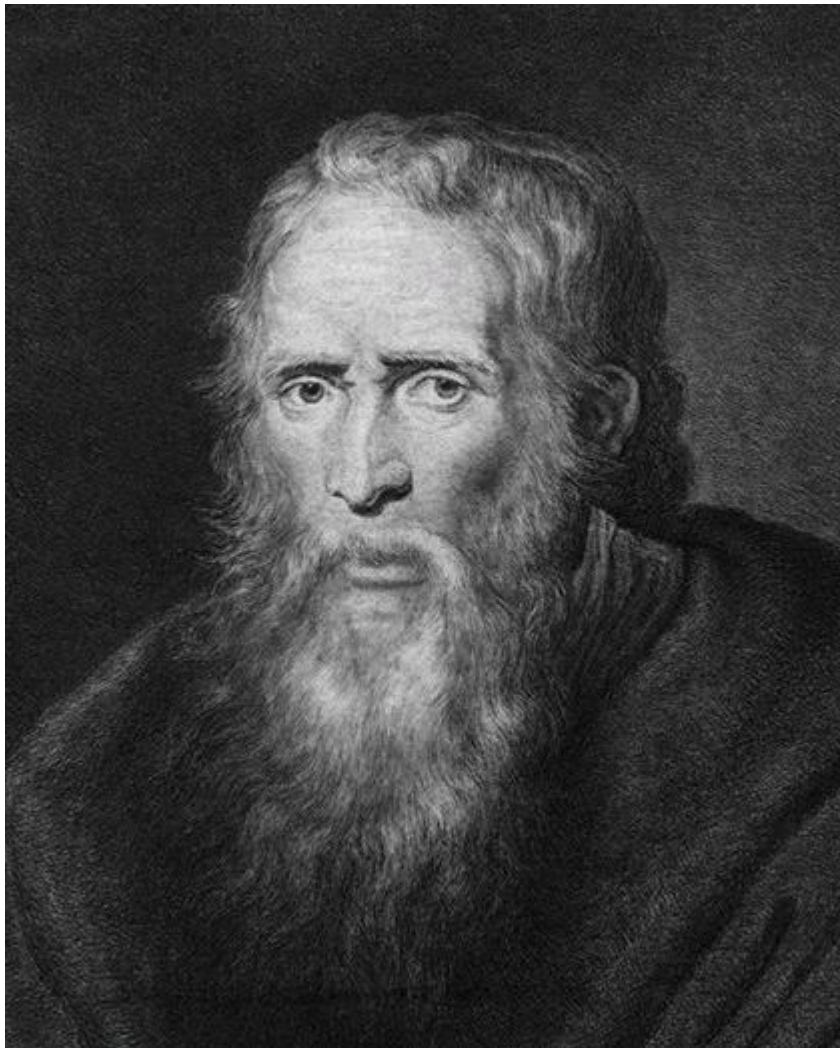
### Старина Парр

В Англии самым знаменитым долгожителем эпохи Возрождения считается Томас Парр, якобы проживший 152 года — с 1483-го по 1635-й. Правда, дата его рождения и жизнеописание известны в основном с его же слов. Тем не менее Парр прославился настолько, что великие художники Рубенс и Ван Дейк написали его портреты, а незадолго до смерти простолудин удостоился аудиенции короля Карла I, что было почти невероятно для человека из самых низов.

Считается, что именно визит в Лондон подорвал здоровье долгожителя. Вырванный из привычной среды обитания, Старина Парр быстро зачах и умер. Похоронить его Карл I приказал в Вестминстерском аббатстве.

Впрочем, сомнения в возрасте Парра появились сразу же после его смерти. Знаменитый анатом Уильям Гарвей, который провел вскрытие крестьянина, нашел его органы в идеальном состоянии, что было странно для столь древнего старика. В наше время считается, что Парра перепутали с его дедом, а Парр-младший просто воспользовался удачным случаем прославиться.

Сегодня исследователи считают, что Старине Парру не было и 70 лет. Все задокументированные рассказы о его жизни относились к XVI и XVII векам, хотя годы юности крестьянина якобы пришлись на конец XV века и должны были запомниться ему ярче всего.



Портрет Томаса Парра, написанный Рубенсом  
Последний раб

В Соединенных Штатах был свой знаменитый долгожитель, получивший титулы «последний раб» и «последний ветеран Гражданской войны» в 1960-х годах. Сильвестр Маги утверждал, что родился 29 мая 1841 года на плантации Джей Джей Шенкса в Северной Каролине. Перед началом американской Гражданской войны в 1861 году его купил плантатор Хью Маги из Миссисипи, и он взял фамилию нового хозяина. Потом Маги еще раз перепродали, он бежал от очередного плантатора и записался в армию северян.

Впрочем, никаких документов, подтверждающих эту историю, у американца, как и у большинства легендарных долгожителей, не нашлось, тем более что верификация бумаг на куплю-продажу рабов — вообще дело гиблое, а свидетельств о рождении у них не было вовсе.

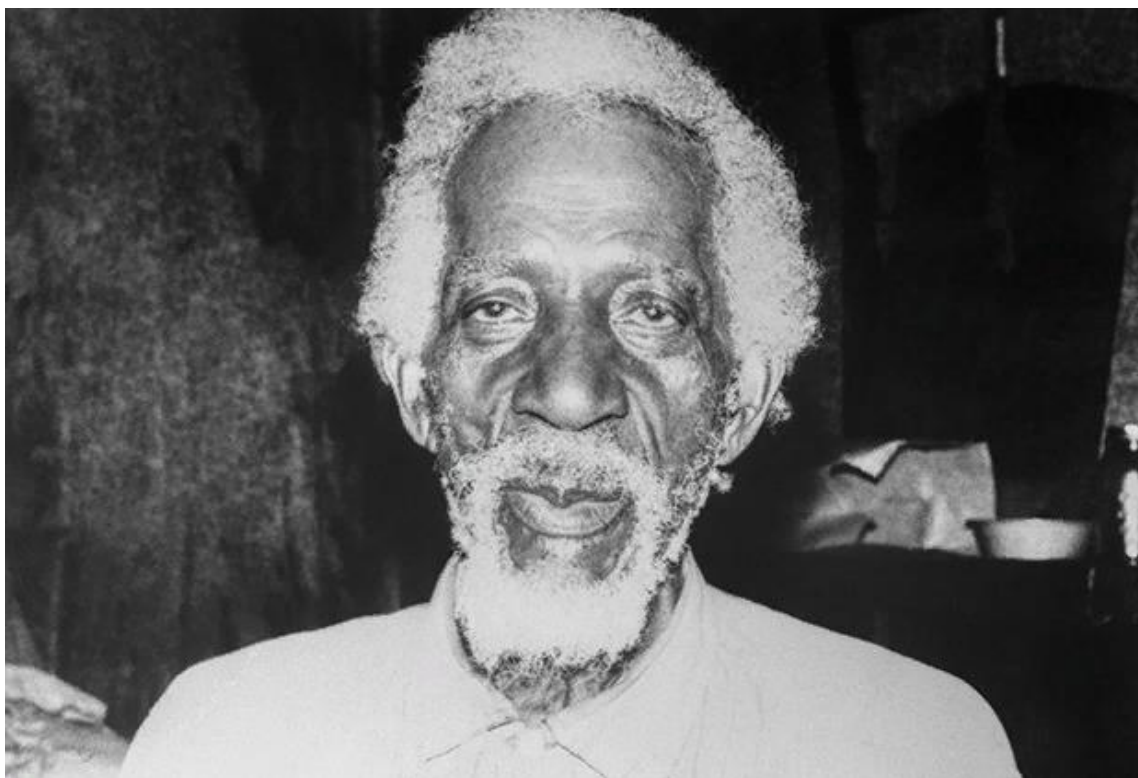
Прославился Маги в середине 1960-х годов, когда его все-таки признали ветераном Гражданской войны. Правда, без каких-либо письменных

доказательств — на основе рассказов самого Сильвестра. В 1966 году штат Миссисипи с помпой отметил 124-й день рождения Маги и назвал 29 мая Днем Сильвестра Маги. Новообретенный ветеран стал героем публикаций в прессе и даже поучаствовал в телешоу

Маги не умел читать и писать, однако в подробностях рассказывал о годах, проведенных в рабстве, и о событиях Гражданской войны. Впрочем, отсутствие начального образования не было редкостью среди чернокожего населения Америки даже в XX веке, а вот традиция изустной передачи событий прошлого через поколения во многих подробностях была делом обычным.

Не стоит забывать, что середина 1960 годов — самое горячее время борьбы черного населения США за свои права, а штат Миссисипи был одним из центров этой борьбы. Появление такого персонажа, обласканного чиновниками и медиа, было на руку американским элитам. Сам Маги, возможно, на старости лет просто решил немного подзаработать и прославиться, пересказывая истории, которые слышал от старших в детстве.

Умер Сильвестр Маги в 15 октября 1971 года в возрасте 130 лет. Сегодня история «последнего раба» американскими историками осторожно признается «возможной, но крайне маловероятной». Дело еще и в том, что продвигавший историю Маги Альфред Эндрюс был историком-любителем, и во время интервью задавал старцу множество наводящих вопросов и вопросов, содержащих в себе ответ. А Сильвестр, вероятно, просто говорил то, что простодушный исследователь хотел услышать.



Сильвестр Маги

Фото: Bettmann / Contributor / Getty Images

Вечный травник Ли Цинъюнь

За 30 лет до появления в

США «Дня Сильвестра Маги» в Китае скончался легендарный долгожитель, которого многие до сих пор считают единственным человеком, прожившим более двухсот лет. Впрочем, его история окутана еще большей тайной, чем жизнеописание «последнего раба».

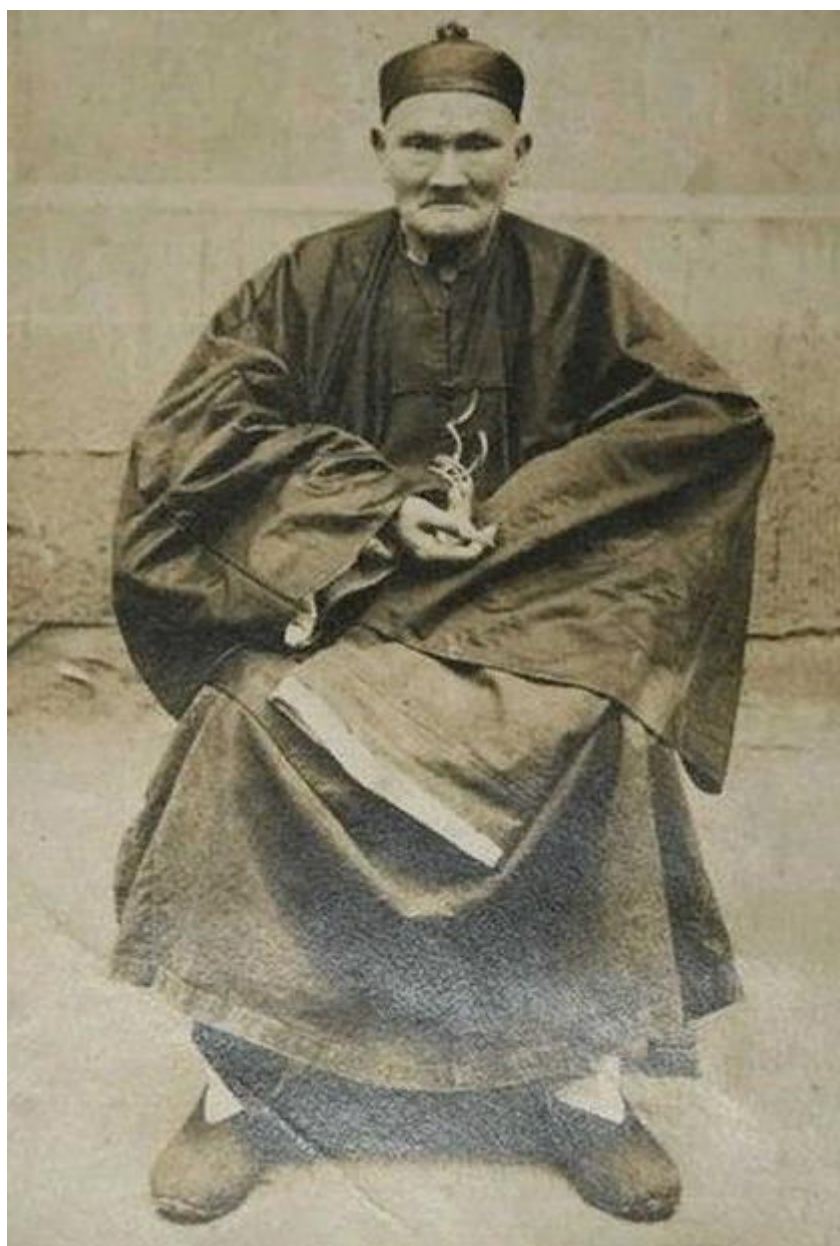
Ли Цинъюнь якобы появился на свет в 1677 году. Правда, показания самого Цинъюня разнились, и иногда он называл датой своего рождения 1736-й. Он рассказывал, что провел большую часть жизни в горах, собирая целебные травы и практикуя цигун.

Легенда утверждает, что Цинъюнь был настоящим вундеркиндом, обладал едва ли не врожденным умением читать и писать, а к десяти годам уже побывал в Таиланде, во Вьетнаме и на Тибете, где учился у местных врачей травничеству.

В 1749 году Цинъюнь, которому, согласно источникам, было к тому времени уже 72 года, явился ко двору правителя уезда Кайсянь, где его взяли на службу в качестве преподавателя боевых искусств и специалиста по тактике.

По документам биография Цинъюня прослеживается довольно неплохо. По крайней мере, в архивах нашлись данные о том, что имперское правительство поздравляло «вечного травника» с 100-м, 150-м и 200-м днями рождения. В 1908 году Ли и его ученик Янь Хэксуань опубликовали книгу «Секреты бессмертия Ли Цинъюня».

В 1927 году генерал Янь Сен пригласил Цинъюня в Ваньчжоу, где была сделана единственная известная фотография Ли с целебным корнем в руках. Умер проживший больше 250 лет травник то ли в 1928-м, то ли в 1933 году. По крайней мере в западной прессе его смерть относят к маю 1933 года.



Ли Цинъюнь

Фото: Public domain / commons.wikimedia.org

Впрочем, похоже, что и в эту легенду о почти бессмертном вмешалась политика. Дело в том, что в 1927 году в Китае началась гражданская война между консервативными националистами Китайской Республики и Коммунистической партией Китая. Цинъюнь появляется на арене в самом начале этого противостояния, причем новую жизнь его невероятная история обрела именно в стане националистов. Нетрудно представить, каким знаком свыше для многих китайцев, еще веривших в демонических рогатых жаб, стало явление человека, возраст которого практически равнялся возрасту империи Цин.

Более того, документы, подтверждающие возраст «вечного травника», были якобы обнаружены в Нанкинском университете. Нанкин в те годы был столицей республиканцев

Современные китайские ученые историю Ли Цинъюня считают фальсификацией. Впрочем, вполне возможно, что все несколько проще, и, как во многих историях долгожителей на Востоке, речь идет скорее о династии лекарей, которые принимали одно и то же имя. Цинъюнь, сфотографированный в 1927 году, вполне мог быть правнуком травников, получавших поздравительные грамоты от правительства в XVIII-XIX веках. Подобные маркетинговые уловки часто использовали индийские йоги и лекари, чтобы придать себе таинственности и авторитета.

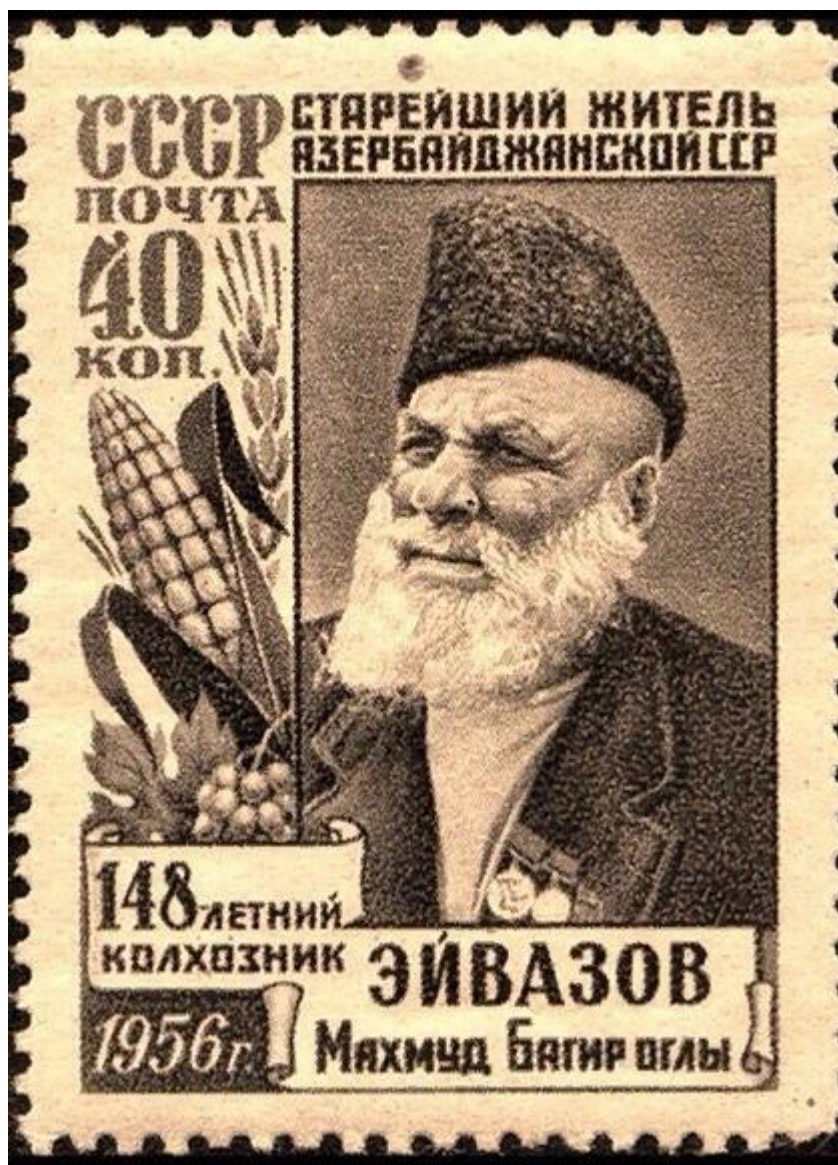
#### Советские старцы

В СССР самыми знаменитыми супердолгожителями были представители Азербайджана. В этой республике в середине XX века нашлось сразу несколько рекорсменов, чей возраст зашкаливал за официально принятые 100-120 лет. Правда, проблема этих горских старцев ровно в том же, что и у прочих невероятно старых людей: точного документального подтверждения их возраста нет.

Ширин Гасан оглы Гасанов, живший в селе Черекент и умерший в 1973 году, согласно паспортным данным, родился 1817-м. Он говорил, что помнит, как односельчане уходили на Русско-турецкую и Крымские войны, и рассказывал, как изменилась жизнь после революции 1917 года. Более того, все местные советы старейшин признавали его за старшего. Однако возраст Ширин-бабы так и не был подтвержден официально на международном уровне.

Махмуд Багир оглы Эйвазов из высокогорного села Пирасора якобы прожил 152 года. Он родился в 1808 году и умер в 1960-м. Этот рекорд был официально признан в СССР, а в 1956 году даже была выпущена почтовая

марка в честь 148-летнего колхозника. Эйвазов стал международной знаменитостью, героем статей в прессе и телевизионных передач, но твердых документальных свидетельств его возраста тоже не нашлось.



Марка в честь Махмуда Эйвазова

Изображение: [Public Domain / Commons.wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org/)

Ширали Фарзали оглы Муслимов из села Барзаву с рекордом 168 лет — родился в 1805, а умер в 1973 — тоже удостоился внимания современников и широкой известности, но проблема все та же: у него не было свидетельства о рождении, и дату его записали со слов самого Муслимова.

Впрочем, то, что эти и многие другие азербайджанские старцы действительно прожили долгую жизнь, отрицать сложно. Другое дело, что



проблемы с верификацией азербайджанских старцев есть и сегодня. Согласно данным Института физиологии Национальной академии наук Азербайджана от 2020 года, при определении возраста людей, рожденных до 1928 года, ошибок очень много.

В большинстве случаев во время верификации реальный возраст не сходится с возрастом, указанным в документе

### **Улдуз Гашимова**

директор Института физиологии Национальной академии наук Азербайджана

И дело тут не только в том, что кто-то из долгожителей намеренно приписывает себе лишние годы и десятилетия, а в отсутствии тех самых документов.

Кукушка-кукушка, сколько?

В 2019-м и даже в ковидном 2020 годах Росстат рапортовал о рекордном увеличении количества долгожителей в России. С 2015 года количество граждан старше 100 лет в нашей стране увеличилось вдвое. Тенденция, впрочем, общемировая. Средняя продолжительность жизни в мире потихоньку перевалила за 70 лет, и многие исследователи утверждают, что скоро столетний юбилей перестанет считаться столь уж знаменательным событием.

Впрочем, эти прогнозы часто строятся на простейшей экстраполяции: если к началу XX века люди жили в среднем 40 лет, а к началу XXI столетия — в среднем 70, логично предположить, что XXI век продолжит эту тенденцию. Но есть одна загвоздка.

По данным исследований ученых из 14 стран, все эти обнадеживающие цифры — результат развития медицины и общего улучшения качества жизни. Иначе говоря, человек не стал жить дольше, он просто реже умирает от несвоевременной медицинской помощи, голода и болезней, которые раньше выкашивали миллионы. Кроме того, благодаря развитию акушерства, гинекологии и педиатрии радикально сократилась младенческая, детская и подростковая смертность.

Статистика явно улучшилась, и люди приблизились к пределу продолжительности жизни. Но при всех этих победах медицина и хорошее

питание не способны ничего сделать со старостью. Люди стареют ровно с той же скоростью, что и 100, 500 и 1000 лет назад.



Фото: Kari Rene Hall / Los Angeles Times / Getty Images

Если вернуться к официальной статистике супердолгожителей, становится очевидно, что 120 лет — предел, который удалось перешагнуть одной только Жанне Кальман, да и то если относиться к ее истории без скепсиса. Легендарные долгожители не могут похвастаться твердыми доказательствами своих рекордов, а верифицированные наукой старцы останавливаются в нескольких шагах от заветной цифры.

Главная проблема состоит в том, что механизмы старения все еще как следует не изучены. Геронтология может предложить целый ворох теорий, каждая из которых выдает свое описание процессов старения и имеет как сильные, так и слабые стороны

С другой стороны, в природе есть множество примеров организмов, над которыми возраст не властен, — начиная с деревьев и грибов и заканчивая млекопитающими, вроде знаменитых голых землекопов, которые живут в десять раз дольше своих родственников грызунов. Кажется, что старение

можно обуздать, но ключика от этой шкатулки человечество пока не нашло. Одним словом, никто пока не возьмется сказать, сколько будет жить человек в будущем.

Возможно, прорыв произойдет уже завтра, и сегодняшние младенцы увидят зарю XXIII века, а может быть, мы так и останемся в плену 120 лет, врезавшись в непреодолимую стену, возведенную нашей природой.

Что же касается легендарных долгожителей, они так и останутся легендами, хотя бы потому, что подтвердить или опровергнуть их истории уже невозможно.

<https://lenta.ru/articles/2021/07/10/longlife/>

\* \* \*

## **Российские ученые рассказали, как прожить дольше 120 лет**

25.05.2021.

Группа российских ученых установила, что предел человеческой жизни в 120-150 лет обусловлен тем, что к этому возрасту организм утрачивает способность к какому-либо восстановлению, сообщил РИА Новости руководитель проекта mHealth в компании Gero Тимофей Пырков.

Группа ученых, которую возглавил руководитель лаборатории МФТИ, а также сооснователь компании Gero Петр Федичев, провела анализ данных биобанков США и Великобритании, содержащих информацию о состоянии здоровья человека. Ученые пытались установить, что мешает людям жить дольше 120 лет – возраста редких долгожителей.

"Скорость восстановления от стрессов характеризует динамическую устойчивость организма. Организм теряет ее с возрастом, и именно этот параметр надо улучшать настоящими терапиями против старения. Мы обнаружили, что где-то в районе 40 лет оно достаточно быстрое, две недели или даже меньше, а к 80 годам в среднем по популяции увеличивается до шести недель. Наша модель показала, что к возрасту 120-150 лет человек должен полностью утратить способность к восстановлению. При этом любой, даже небольшой, стресс может привести к смерти", - пояснил Пырков.

Ученый отметил, что под стрессом понимается любое отклонение от привычного состояния организма: изнуряющие тренировки, недосып, простуда, другие болезни. По мнению исследователей, найденный факт предела человеческой жизни может объяснить, почему средняя продолжительность жизни человека растет, а максимальная – нет.

### **В России за год выросло число долгожителей**

Как пояснил Пырков, утрату способности восстановления у человека можно сравнить с тем, что происходит перед коллапсом рыночного индекса или нарушением равновесия в экологической нише. То есть в какой-то момент система теряет устойчивость – и происходит катастрофа.

Ученый обратил внимание, что физических законов, запрещающих продлить жизнь человека, не известно, если принять полученный в ходе исследования вывод, что главным параметром, определяющим максимальный предел продолжительности жизни человека, является утрата с возрастом способности к восстановлению. По словам ученого, если удастся найти способ сделать так, что человеческий организм может восстанавливаться в течение недели даже в 120 лет, то смерть ему не угрожает.

"Раз признаком продолжительности жизни является не биологический возраст, а скорость восстановления, то и терапию надо проверять на предмет того, насколько она улучшает способность восстанавливаться, а не просто снижает биологический возраст", - сказал Пырков.

### **Восстанавливаюсь, следовательно, живу**

Ученые также нашли своим открытиям практическое применение. По словам Пыркова, ученые разработали приложение, которое позволяет распознавать скорость восстановления человека, при этом не требуется анализа крови или других медицинских процедур, достаточно информации фитнес-трекера или обычного смартфона.

### **Врач назвал характерную для долгожителей черту**

"Модель основана на шагомере, причем на шагомере не в смысле шаги в день. Нейронная сеть натренирована выискивать паттерны ходьбы и спонтанной активности, которые характеризуют здоровье в целом. Например, интенсивность ходьбы и то, как она меняется в течение суток, как быстро каждый человек достигает пика активности в течение дня, насколько раньше или позже полудня, как быстро у него снижается интенсивность после полудня", - пояснил Пырков.

Терапии, которые будут увеличивать способность к восстановлению, позволят значительно продлить человеческую жизнь за существующие сейчас пределы. Компания Gero, занимающаяся разработкой таких терапий, опубликовала во вторник выводы своего исследования, проведенного в сотрудничестве с онкологическим центром Roswell Park в Буффало (штат Нью-Йорк), в научном журнале Nature Communications.

<https://ria.ru/20210525/zhizn-1733873002.html?in=t>

\* \* \*

## **Ученые нашли способ спрогнозировать износ организма**

05.08.2021.

Ученые из Университета Белфаста нашли способ спрогнозировать износ организма на пять лет вперед



© Depositphotos / depositedhar

Новые способы оценки уровня стресса по показателям анализа крови помогают прогнозировать физический износ организма, часто связанный с естественным процессом старения, выяснили ученые из Королевского университета Белфаста.

Исследователи обнаружили, что набор биомаркеров можно использовать для того, чтобы предсказать будущее состояние здоровья человека и связанного с этим качества жизни на срок до пяти лет.

Примерно у четверти взрослых в Великобритании сейчас, как говорится в публикации, диагностировали два или более хронических заболевания, причем так называемая мультиморбидность сосредоточена в низших социально-экономических группах. По прогнозам, в течение следующих 15 лет она будет увеличиваться.

"Ранние признаки старения, связанного со стрессом, которые в конечном итоге могут привести к хроническим заболеваниям и даже ранней смерти, может быть трудно обнаружить у более молодых и здоровых групп населения", — предостерегли ученые.

Изучив более семи тысяч образцов крови, команда создала "рейтинг" аллостатической нагрузки (AL), которая показывает риски для здоровья. Они сравнили AL с самооценкой физического здоровья, принимая во внимание такие факторы, как возраст, доход, образование, физические упражнения и диета.

Исследование показывает, "как биомаркеры могут предсказывать физическое здоровье сверх того, как люди оценивают себя, предоставляя гораздо более точные и объективные данные для прогнозирования состояния здоровья человека".

Авторы работы предположили, что информация об аллостатической нагрузке, основанная на простых анализах крови, может стать катализатором изменения образа жизни или других мер, которые задерживают преждевременное старение и снижают риск смертности.

<https://ria.ru/20210805/organizm-1744527645.html?in=t>.

\* \* \*

## **Эликсир молодости. Можно ли замедлить старение и каков предел жизни**

Альфия Еникеева



© Depositphotos/HayDmitriy, Depositphotos/spaxiax

Ученые считают, что человек не может жить дольше 150 лет. Это обусловлено скоростью старения организма, на которую пока никак нельзя повлиять. Однако есть способы затормозить биологические часы.

### **Стеклянный потолок**

Самому возрастному человеку на Земле, японке Канэ Танака, исполнилось 118 лет. Она живет в доме престарелых в городе Фукуока и практически не жалуется на здоровье. Но в общем списке супердолгожителей Танака лишь третья — после американки Сары Кнаусс (умерла в 119 лет) и француженки Жанны Кальман (122 года).

По расчетам международной команды геронтологов, абсолютный предел человеческой жизни — 120-150 лет. Они разработали модель возрастных изменений человеческого организма. В ее основе биологический маркер старения — концентрация форменных элементов крови: эритроцитов, тромбоцитов и лейкоцитов.

Проанализировав этот параметр и другие сведения о возрасте и здоровье почти полумиллиона человек (использовали данные из британского биобанка и американского долгосрочного исследования NHANES), ученые определили индикатор состояния человека — DOSI (dynamic organism state indicator, или показатель динамического состояния организма).

<https://ria.ru/20210801/starenie-1743497414.html?in=t>.

\* \* \*

## **Ученые обнаружили фактор преждевременного старения**

На основе полученных данных ученые построили компьютерную модель динамики смертности в каждой популяции. Изменения в ней таких параметров, как детская и фоновая смертность, не сильно влияли на продолжительность жизни. А вот скорость старения могла значительно изменить этот показатель.

"Авторы статьи смогли получить экспериментальные подтверждения так называемой гипотезы об одинаковой скорости старения, предполагающей, что в рамках одного вида живых организмов вероятность умереть в конкретном возрасте постоянна. Причем если поменять параметры модели для одних приматов, зависимость станет такой же, как и для другого вида. Все это говорит о том, что есть фундаментальные биологические ограничения на изменение скорости старения и еще неизвестно, смогут ли будущие достижения медицины их преодолеть", — пояснил в беседе с РИА Новости научный сотрудник Центра исследований молекулярных механизмов старения и возрастных заболеваний МФТИ Алексей Власов.

По словам ученого, насчитывается более сотни различных гипотез старения, однако в механизмах на молекулярном уровне еще много неясного.

"Мы в МФТИ упорно занимаемся проблемами старения именно с точки зрения молекулярных механизмов. Остановить процесс нереально, однако можно бороться с возрастными заболеваниями и как минимум улучшить качество жизни человека", — уточнил он.

\* \* \*

## **Названы семь простых способов замедлить процесс старения**

**Повернуть время вспять**



Впрочем, два года назад американские ученые заявили, что им удалось повлиять на эпигенетические (незапрограммированные в ДНК) факторы старения. Правда, случайно. Хотели улучшить работу тимуса — органа иммунной системы, клетки которого с возрастом постепенно замещаются на жировую ткань. Для этого в течение года девяти добровольцам 51-64 лет давали коктейль из препаратов с гормонами роста и противодиабетических средств.

Как и ожидалось, в крови испытуемых выросло количество Т-лимфоцитов, производимых тимусом. Однако параллельно выяснилось, что за время эксперимента его участники в среднем помолодели на два года. Речь об эпигенетическом возрасте, который определяется по количеству метильных меток на ДНК. Чем их больше, тем старше человек и тем ближе он к смерти.

По оценкам ученых, в первые девять месяцев старение откатывалось обратно медленно, а потом омоложение ускорилось. Через полгода после завершения эксперимента его участники по-прежнему сохраняли новый биологический возраст.

<https://ria.ru/20210801/starenie-1743497414.html?in=t>.

\* \* \*

## **Ученые обнаружили фактор преждевременного старения**

© Depositphotos / Evgeny Atamanenko

Биологи установили, что недостаточное содержание в красных кровяных тельцах белка, отвечающего за высвобождение кислорода, приводит к ухудшению когнитивных способностей и преждевременному старению. Результаты исследования опубликованы в журнале PLOS Biology.

Исследователи из США и Китая в опытах на мышах обнаружили, что при снижении в крови содержания белка ADORA2B у животных ухудшается память и слух, развивается воспаление в головном мозге и ускоряется старение.

Аденозиновый рецептор A2B, или ADORA2B, входит в состав мембраны эритроцитов, красных кровяных телец и помогает высвободить кислород из

крови. Известно, что его содержание в крови снижается с возрастом. Авторы предположили, что между этим снижением и старением мозга существует прямая связь.

Чтобы проверить эту идею, они вывели мышей, в крови которых отсутствует ADORA2B, и сравнили их поведенческие и физиологические показатели с животными из контрольной группы.

Результаты показали, что по мере старения у мышей, лишенных ADORA2B, сильнее проявлялись признаки снижения когнитивных функций, чем у животных из контрольной группы. Ускоренно развивались у них и воспалительные процессы в головном мозге.

На молодых мышках ученые провели эксперимент, при котором животных помещали в условия кислородного голодания. У мышей без ADORA2B поведенческие и физиологические эффекты недостатка кислорода проявлялись намного сильнее, чем у обычных мышей.

Отсюда авторы делают вывод о том, что белок ADORA2B регулирует поступление дополнительного количества кислорода в мозг в случае его недостатка. С возрастом это поступление снижается, и от того, насколько эффективно работает этот белок, во многом зависит скорость старения мозга. Поэтому ученые назвали ADORA2B "антивозрастным белком".

"Красные кровяные тельца выполняют незаменимую функцию доставки кислорода для поддержания биоэнергетики каждой отдельной клетки тела, — приводятся в пресс-релизе издательства слова руководителя исследования доктора Ян Ся (Yang Xia) из департамента биохимии и молекулярной биологии Медицинской школы Макговерна Техасского университета. — Наши результаты показывают, что сигнальный каскад красных кровяных телец ADORA2B, способствуя доставке кислорода в мозг, борется с ранним началом возрастного снижения когнитивных способностей, ухудшением памяти и слуха".

Авторы отмечают, что потребуются дальнейшие исследования, чтобы определить, снижается ли с возрастом уровень ADORA2B естественным образом и может ли лечение препаратами, активирующими ADORA2B, снизить снижение когнитивных функций и предотвратить преждевременное старение.\

<https://ria.ru/20210617/starenie-1737469498.html?in=t>.

\* \* \*

## **В России за год выросло число долгожителей**

Илья Питалев

Число долгожителей в России выросло примерно на 10% в сравнении с предыдущим годом, сообщают [argumenti.ru](https://argumenti.ru) со ссылкой на RT.

Так, на начало 2020 года в России проживали 22,6тысячи человек старше 100 лет, тогда как годом ранее их число составляло 20,5 тысячи.

В 2010 году в России было 7,6 тысячи долгожителей (в три раза меньше).

Больше всего россиян в возрасте 100 лет и старше проживали в Москве (7,7 тысячи человек) и Санкт-Петербурге (3,5 тысячи), в Астраханской (752) и Московской (689) областях, а также в Краснодарском крае (413 человек).

Меньше всего долгожителей в Магаданской области (6 человек), Ненецком автономном округе (8), Республике Алтай (9), Мурманской области (11) и в Республике Тыва (13 человек).

Ранее радио Sputnik сообщило, что второй долгожитель в мире вылечился от коронавируса.

\* \* \*

## **Врач рассказал, как правильно "подготовиться" к старости**



<https://radiosputnik.ria.ru/20200419/1570271884.html?in=t>.

\* \* \*