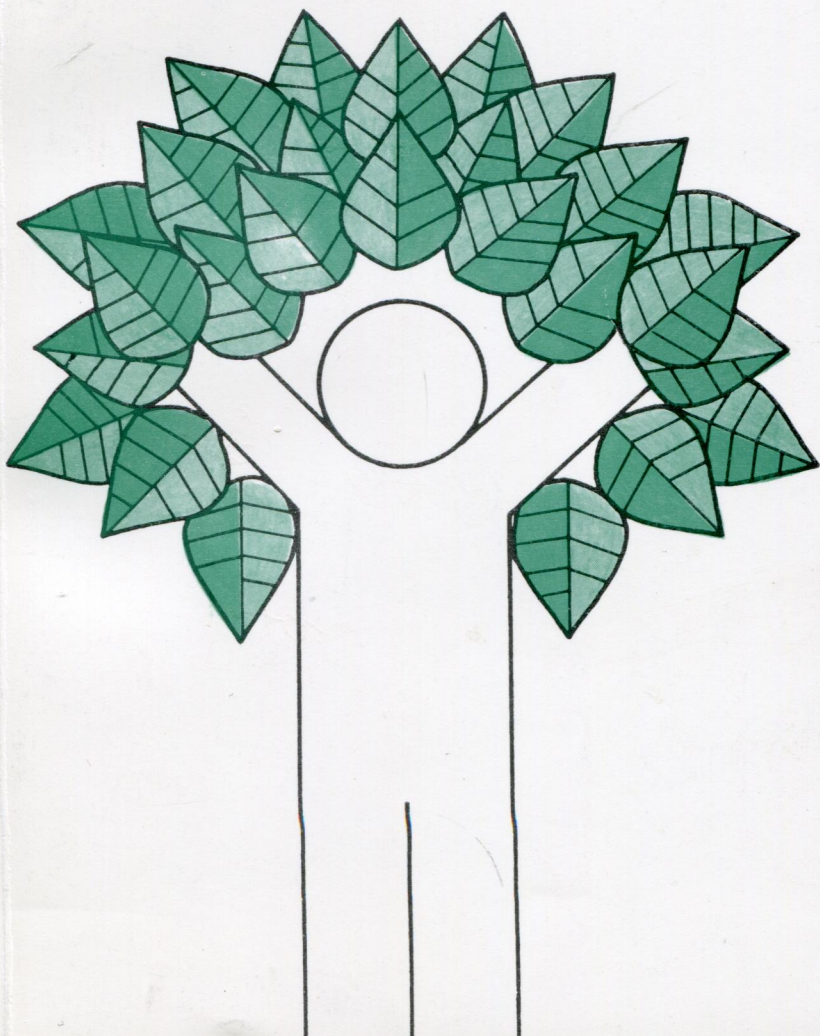


С. Я. ЧИКИН

---

# СКОЛЬКО ЖИТЬ ЧЕЛОВЕКУ ?



С. Я. Чикин

---

**СКОЛЬКО  
ЖИТЬ  
ЧЕЛОВЕКУ ?**



Москва  
«Советская Россия»  
1988

**Чикин С. Я.**  
Ч-60      Сколько жить человеку?— М.: Сов. Россия,  
1988.— 144 с.

Ко всем нам приходит старость. Но все люди стареют по-разному. Темпы и степень развития старения зависят от социальных условий, образа жизни, индивидуальных особенностей человека, что и показывает автор в этой книге. Останавливается он и на том, как сохранить здоровье, отодвинуть развитие возрастных изменений в организме, продлить период активной, творческой жизни.

Ч 410400000—163 КБ9—14—88  
М-105(03)88

61

ISBN 5—268—00118—3

## Содержание

---

ДОЛГОЛЕТИЕ И СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА . . . . .	3
ЖИТЬ ИЛИ УМИРАТЬ? . . . . .	21
ЕСТЬ ЛИ РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ? . . . . .	32
ЗА ЗДОРОВЬЕ НАДО ОТВЕЧАТЬ . . . . .	45
ДВИЖЕНИЕ, ПОВТОРИСЬ ТЫСЯЧЕКРАТНО! . . . . .	62
СВЕРЯЙТЕ ЖИЗНЬ ПО ВЕСАМ . . . . .	96
ГУБИТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ . . . . .	125