

УДК 613.98  
ББК 51.204.9  
К28

*Серия основана в 2013 г.*

**Кастел А. Д.**

**К28** С возрастом только лучше. Технологии успешного старения / А. Д. Кастел ; пер. с англ. А. Л. Капанадзе. — Электрон. изд. — М. : Лаборатория знаний, 2020. — 322 с. — (Universum). — Систем. требования: Adobe Reader XI ; экран 10". — Загл. с титул. экрана. — Текст : электронный.

ISBN 978-5-00101-921-3

Каждый из нас связывает со старостью разные ожидания, зачастую думая об этом периоде жизни весьма в негативных тонах. Американский ученый Алан Д. Кастел, занимающийся вопросами старения в Калифорнийском университете, убедительно доказывает, что старость вполне может стать самым счастливым временем. Опираясь на современные научные исследования и разработки, он дает набор достаточно простых, но действенных инструментов, позволяющих создать в голове правильный образ преклонного возраста, отнюдь не исключающего оптимизм, физическую и социальную активность, яркую и насыщенную жизнь.

Поскольку, как свидетельствует Алан Д. Кастел, готовиться к старости нужно начинать загодя, книга будет интересна читателям самого разного возраста.

УДК 613.98  
ББК 51.204.9

**Деривативное издание на основе печатного аналога:** С возрастом только лучше. Технологии успешного старения / А. Д. Кастел ; пер. с англ. А. Л. Капанадзе. — М. : Лаборатория знаний, 2020. — 319 с. — (Universum). — ISBN 978-5-00101-270-2.

(16+)

**В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации**

ISBN 978-5-00101-921-3

Better with Age. The Psychology of Successful Aging was originally published in English in 2019. This translation is published by arrangement with Oxford University Press. BKL Publishers, ltd is solely responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon.

Better with Age. The Psychology of Successful Aging было впервые опубликовано на английском языке в 2019 г. Этот перевод опубликован по договоренности с Oxford University Press. ООО «Лаборатория знаний» несет полную ответственность за этот перевод оригинального произведения, и Oxford University Press не несет ответственности за любые ошибки, упущения, неточности или двусмысленности в этом Переводе или за убытки, причиненные в связи с его использованием.

Copyright © Oxford University Press 2019  
© Лаборатория знаний, 2020

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Пролог</b> .....	<b>6</b>
<b>Введение</b> .....	<b>10</b>
<b>Глава 1. Что такое успешное старение?</b> .....	<b>13</b>
<b>Глава 2. Счастье: старению сопутствует одна забавная вещь</b> .....	<b>46</b>
<b>Глава 3. Память: с годами она становится избирательнее</b> .....	<b>70</b>
<b>Глава 4. Мудрость: преимущества большого жизненного опыта и творческая способность</b> .....	<b>100</b>
<b>Глава 5. Сохранять остроту ума: что такое активный образ жизни?</b> .....	<b>126</b>
<b>Глава 6. Тренировка мозга: правда ли, что компьютерные игры могут сделать меня умнее?</b> .....	<b>157</b>
<b>Глава 7. Привычки и хобби: старые и новые друзья</b> ...	<b>190</b>
<b>Глава 8. Вышел на пенсию — измени схему подключения мозга. Новые правила жизни для старых людей</b> .....	<b>216</b>
<b>Глава 9. С возрастом все даже лучше: начните успешное старение прямо сейчас</b> .....	<b>248</b>
<b>Эпилог</b> .....	<b>280</b>
<b>Благодарности</b> .....	<b>282</b>
<b>Примечания</b> .....	<b>286</b>