

عمر طولانی

به زبان آدمیزاد

اثر دکتر والتر بورترز

ترجمه‌ی بنفشه فرهمندی



هیومند

عمر طولانی به زبان آدمیزاد

دکتر والتر بورتز
(بهداشت و سلامت)

هیرمند

Living Longer for Dummies
Walter M. Bortz, M.D.

مترجم: بنفشه فرهنگدی

چاپ اول: ۱۳۹۰

صفحه‌آرایی: آتلیه‌ی هیرمند

طراحی جلد: کارگاه هیرمند

چاپ و صحافی: سپیدار

لیتوگرافی: ندای هانتن

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

ISBN:978-964-408-180-4

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ، فتوکی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

مرکز پخش: هیرمند - ۶۶۹۵۳۰۷۶/ تهران - صندوق پستی ۱۳۱۴۵-۴۵۹

www.hirmandpublication.com

سرشناسه	بورتز، والتر، ۱۹۲۰ - م. Bortz, Walter M.
عنوان و نام پدیدآور	عمر طولانی به زبان آدمیزاد/ اثر والتر بورتز؛ ترجمه‌ی بنفشه فرهنگدی.
مشخصات نشر	تهران، هیرمند، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۳۱۲ ص.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۴۰۸-۱۸۰-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: Living longer for dummies, 2001.
موضوع	طول عمر
موضوع	سلامتی
موضوع	سالمندی -- پیشگیری
شماره افزوده	فرهنگدی، بنفشه، ۱۳۵۷ -، مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۹ RA۷۷۶/۷۵/ب۹ع۸
رده‌بندی دبویی	۶۱۲/۶۸
شماره کتابخانه ملی	۲۰۹۴۵۳

درباره‌ی نویسنده

دکتر والتر بورتز، متخصص داخلی و رئیس بنیاد پزشکی پالو آلتو (Palo Alto Medical Foundation) در کالیفرنیا و استاد طب بالینی در دانشگاه استنفورد است. وی همچنین یکی از رؤسای هیئت‌مدیره‌ی کارکنان انجمن پزشکی آمریکا (American Medical Association's Task Force) در بخش مربوط به پژوهش در زمینه‌ی بیماری‌های سالمندان، و نیز رئیس سابق جامعه‌ی پزشکان متخصص بیماری‌های سالمندان آمریکا (American Geriatrics Society) هم بوده است.

دکتر بورتز، تاکنون بیش از ۱۰۰ مقاله‌ی عالمانه، در مجلات پزشکی و دانشگاهی، و نیز مقالاتی در نیویورک تایمز، واشینگتون پست، شرح وقایع سان‌فرانسیسکو (San Francisco Chronicle)، نیون اند کانتیری (Town & Country) و رانرز ورلد (Runner's World) چاپ کرده است.

پرفروش‌ترین کتاب‌های وی عبارتند از: زندگی ما بیش از حد کوتاه و مردن ما بیش از حد طولانی است (We live too short and Die too Long) و جرئت صد ساله شدن را به خود بدهید (Dare to Be 100). دکتر بورتز همچنین سخنران و مدافع سلامتی هم هست.

وی در ۷۰ سالگی، یک دوندگی مشتاق است، و تا به حال در بیش از بیست مسابقه‌ی دو ماراتون، مانند مسابقات بوستون ۲۰۰۰، شرکت کرده است و در حال حاضر، نه نوه دارد.

تقریر

تمام آن‌هایی که باور داشته‌اند که آنچه بیشتر به زندگی هر شخصی معنا می‌دهد، تأثیری است که زندگی وی بر زندگی دیگران می‌گذارد، و نه صرفاً آنچه او انجام می‌دهد، مشوق من بوده‌اند. بنابراین، من این کتاب را تقدیم می‌کنم به نوه‌های ما، کلین، تیلور، راین، دان، رزی، بن‌لی، کارسون، امیلی و ادی و نوه‌های شما، حالا و در آینده. امیدوارم که آن‌ها به واسطه‌ی آنچه ما آموخته‌ایم و به آن‌ها انتقال داده‌ایم، بهتر زندگی کنند.

سپاسگزاری

افراد بسیاری در تهیه‌ی این کتاب نقش داشته‌اند. اول از همه، کارول مان، واسطه‌ای که به‌موقع اقدام کرد و سبب شد من دست به نوشتن این کتاب بزنم و خود مدافع ثابت‌قدم و پابرجای آن شد. سپس از جولی کلارک، کسی که با توانایی خارق‌العاده‌ی خود در نوشتن یادداشت‌های غالباً عجولانه و بدخط و ناخوانای مرا بازنویسی کرد، صمیمانه متشکرم. سپس از گروه هانگری مایندز و به‌ویژه از مایکل کانینگهام که کلمات قلمبه‌سلمبه‌ی مرا به زبان ساده‌ای که برای همه قابل فهم باشد برگرداند، متشکرم. از خانواده‌ام همواره و به هر صورت ممکن قدردانی می‌کنم. از بیماران، دوستان، همکاران و بسیاری دیگر، متشکرم.

و بعد از آدم‌ها بالاخره می‌خواهم از کتاب‌ها تشکر کنم. کتاب‌ها با ارزش‌ترین دارایی من هستند. کتاب‌هایی از تمام دوران و با انواع مطالب که سال‌ها در منزل مطالعه کردم و اطلاعات سرشاری به من دادند. تا رسیدن به این سن، از نظریات دانشمندان،

شاعران، اقتصاددانان، اخلاق‌دانان و سیاست‌مداران بسیاری بهره برده‌ام. روی طبقات کتابخانه‌ام، آثاری از نویسندگان گوناگون آزادانه در کنار هم قرار گرفته‌اند؛ از جمله آثار گاردنر، فینچ، فریدان، کازنیز، کیسل، هییران، کارتر، دلاتیز، ساگان، دچاردین، جیمز، ایوانز، اریکسون، پائولینگ، گولد، هایفلیک، کارستنسن، تولستوی و شیهان. کتاب‌ها ما را می‌پرورانند و الهام‌بخش ما هستند. خدا را شکر می‌کنم که عصر الکترونیک سبب انقراض آن‌ها نشده است. شما نمی‌توانید کامپیوتر را در آغوش بگیرید. کامپیوتر نمی‌تواند دوست خوب شما باشد، ولی کتاب‌ها هستند — از شما ممنونم ای کتاب‌ها.

اطلاعات ارائه‌شده در این مرجع، قرار نیست که جانشینی باشد برای توصیه‌ها و درمان‌های تخصصی پزشکی؛ این کتاب با این هدف طراحی شده که به شما کمک کند آگاهانه دست به انتخاب بزنید. از آنجا که هر شخصی منحصره‌فرد است، پزشک باید برای هر بیماری، تشخیصی جداگانه بدهد و روش‌های درمان خاصی را در پیش گیرد. اگر شخصی تحت نظر پزشکی قرار داشته باشد و توصیه‌های ارائه‌شده در این کتاب در تضاد با دستور پزشک وی باشد، وی باید از توصیه‌ی پزشک خود پیروی کند، زیرا آن توصیه‌ها، بر پایه‌ی خصوصیات منحصره‌فرد آن شخص صادر شده است (و مختص اوست).

فهرست کوتاه

.....

مقدمه ۲۳

بخش ۱: ابعاد فیزیکی و روحی عمر طولانی ۳۱

پیری اصلاً چیست؟ ۳۳

بهره‌مندی از مراقبت‌های پزشکی ۴۹

ورزش کردن واهی برای حفظ تندرستی برای همه‌ی عمر ۶۹

تأمین سوخت مورد نیاز بدن در آینده با تغذیه‌ی مناسب ۹۳

استراحت و آرامش ۱۱۳

استفاده از طب جایگزین و راهکارهای ورزشی ۱۲۷

بخش ۲: ابعاد روان‌شناختی عمر طولانی ۱۴۵

حفظ قدرت مغزی و «آگاهانه» زندگی کردن ۱۴۷

زندگی برای کار کردن یا کار کردن برای زیستن؟ ۱۶۵

مسائل جنسی ۱۷۹

ساختن آخرین آشیان ۱۹۷

بخش ۳: اداره کردن یک وضعیت بهرانی ۲۱۱

پی بردن به نقش خودتان در شرایط اضطراری ۲۱۳

چگونه بیشترین بهره‌ی ممکن را از بیمارستان ببریم ۲۲۹

جراحی و ارتباط آن با بیماران سالمند ۲۴۱

بخش ۴: ره‌تایی‌ها ۲۵۳

ده رمز دستیابی به یک زندگی طولانی و سالم ۲۵۵

ده دلیل برای ادامه‌ی حرکت ۲۶۱

ده نکته‌ی برتر درباره‌ی رژیم غذایی ضد پیری ۲۶۷

ده روش برای استفاده از ذهن، به جای از دست دادن آن ۲۷۵

چند توصیه برای مصرف صحیح داروها ۲۸۳

۲۸۹..... بخش ۵: ضمانت

۲۹۱..... راهنمای مصرف داروها

۲۹۹..... بیماری‌های شایع و روش‌های درمان آن

www.ketab.ir

فہرست تفصیلی

• • • • •

٣٣ مقومه

در باره‌ی این کتاب

تصویرات اہلہائے

این کتاب چگونه تهیه شده است

بخش ۱: ابعاد روحی و جسمی عمر طولانی

بخش ۲: ابعاد روان‌شناختی عمر طولانی ۲۸بخش ۳: اداره‌ی وضعیت بحرانی ۲۸

بخش ۴: دمای ها ۲۹

٢٩

۲۹علامت‌های به کار رفته در این کتاب

۳۰ از اینجا به کجا باید رفت

بخش ۱: ابعاد فیزیکی و روانی عمر طولانی

فصل ۱: پیری اصلاً چیست؟

۳۴ «پیر شدن» چیز جدیدی است

ما می توانیم بیش از ۱۰۰ سال عمر کنیم

زندگی در ۱۰۰ سالگی

تعاریف پیری

۳۹ پیری از بیرون

۳۹

۳۹ پوششیدن، پاره کردن و ترمیم کردن

طبقه بندی مجدد پیری ۴۰

۴۲ خورد مسئولانه با سلامتی خود

۴۳ سه راهکار فدرتعداد برای کمک به شما در داشتن عمری طولانی

اور داشتن اینکه شما عمری طولانی خواهید داشت

۴۴ **اختیار زندگی تان را به دست بگیرید**

اور این حقیقت کہ (برای شروع) هرگز دير نیست

شناخت سه عنصر اصلی سلامتی

فصل ۲: بهره‌مندی از مراقبت‌های پزشکی ۴۹

۵. شناخت نظام پزشکی

۵۰. کنار آمدن با اصطلاحات رایج

۵۲ زیربای تأثیر نظام امروزی

ساخت بیماری و به حداقل رساندن خطرهای احتمالی ۵۳۵۴ تفاوت بین عفونت‌ها و غده‌های سرطانی

بیشگیری: بیش از نیمی از درمان

تستجوی پزشک دلخواه

پزشکان عمومی تا پزشکان متخصص

- ۶۱..... آیا زمان آن نرسیده که به متخصص بیماری‌های سالمندان مراجعه کنید؟
- ۶۲..... نقش پرستار
- ۶۳..... نقش داروساز
- ۶۴..... سایر ارائه‌دهندگان خدمات درمانی
- ۶۵..... آنچه باید به پزشک جدید خود بگویید
- ۶۶..... الگوهای گوناگون رابطه‌ی پزشک - بیمار
- ۶۷..... معاینه‌ی بدنی

فصل ۳: ورزش کردن راهی برای حفظ تندرستی برای همه‌ی عمر

- ۶۹..... به ورزش به چشم امری واجب، نه اختیاری، نگاه کنید
- ۷۰..... چگونه ورزش زندگی شما را نجات می‌دهد
- ۷۱..... چرا ورزش نسخه‌ی نهایی است
- ۷۳..... ورزش کردن بدون فشار رقابت
- ۷۴..... استفاده از فرصت یا از دست دادن آن علایم استفاده‌ی نادرست
- ۷۴..... آمادگی اصل به بیماری‌های قلبی - عروقی
- ۷۵..... ضعف اسکلتی - عضلانی
- ۷۶..... ضعف نظام دفاعی بدن
- ۷۶..... چاقی مفرط
- ۷۷..... افسردگی
- ۷۸..... پیری زودرس
- ۷۸..... ورزش کردن، راهی به سوی سلامتی بیشتر
- ۷۹..... تمرینات بدنی آکسیژن‌زا
- ۸۰..... تقویت مایچه‌ها
- ۸۲..... انعطاف‌پذیری
- ۸۳..... تعادل
- ۸۴..... تصمیم‌گیری در مورد برنامه‌ی ورزشی مناسب برای شما
- ۸۷..... تعیین اهداف و تهیه‌ی یک برنامه
- ۸۹..... برنامه‌ریزی برای تمرینات ورزشی

فصل ۴: تأمین سوخت مورد نیاز بدن در آینده با تغذیه‌ی مناسب

- ۹۴..... شما همان چیزی هستید که می‌خورید
- ۹۴..... نحوه‌ی خوردن ۷۵ میلیون کالری مصرفی شما
- ۹۵..... بخش‌های تشکیل‌دهنده‌ی رژیم غذایی روزانه
- ۱۰۱..... دست به کار شدن: بهترین برنامه‌ی غذایی مناسب برای شما
- ۱۰۱..... آنچه باید بخورید
- ۱۰۲..... چگونه و چه موقع باید بخورید
- ۱۰۳..... کاهش وزن
- ۱۰۳..... محاسبه‌ی کالری‌ها
- ۱۰۴..... ورزش و الگوهای فعالیت بدنی
- ۱۰۶..... مایع متغیر
- ۱۰۶..... مواردی که ذاتاً مضر هستند: قهوه، نوشیدنی‌های غیرالکلی و کل‌ترول
- ۱۰۶..... قهوه و نوشیدنی‌های غیرالکلی

کلهسترول..... ۱۰۷

فصل ۵: استراحت و آرامش..... ۱۱۳

نیاز به خواب و آرامش..... ۱۱۴

تلف کردن زمان استراحت..... ۱۱۶

پیری و خواب..... ۱۱۷

برای استراحت و آرامش وقت بگذارید..... ۱۱۸

محروم کردن خود از خواب لازم..... ۱۱۹

نگرانی‌هایتان را کنار بگذارید..... ۱۱۹

بهره بردن از خواب خوب شبانه..... ۱۲۰

نکته‌ها و حقه‌هایی برای به خواب رفتن..... ۱۲۱

خودداری از مصرف داروهای خواب‌آور..... ۱۲۳

فصل ۶: استفاده از طب جایگزین و راهکارهای ورزشی..... ۱۲۷

پیدا کردن تفاوت: قراردادی در مقابل جایگزین..... ۱۲۸

ظهور طب جایگزین..... ۱۲۹

دولستان غم‌انگیز درمان‌های «معجزه‌آسا»..... ۱۳۱

آرزوی دست یافتن به چیزی متفاوت..... ۱۳۲

تمایز قائل شدن بین درمان‌های خوب و بد..... ۱۳۳

طب مفصلی..... ۱۳۴

طب سوزنی..... ۱۳۵

طب جسمی و ذهنی..... ۱۳۶

مکمل‌های غذایی: گیاهان دارویی و ویتامین‌ها..... ۱۳۷

انتخاب عاقلانه‌ی جایگزین‌ها..... ۱۴۱

دست به کار شدن: مدیتیشن، یوگا، و سایر شیوه‌های ورزشی جایگزین..... ۱۴۲

بخش ۱۲: ابعاد روان‌شناختی عمر طولانی..... ۱۴۵

فصل ۷: حفظ قدرت مغزی و «آگاهانه» زندگی کردن..... ۱۴۷

تعامل با دیگران از طریق حواس پنجگانه..... ۱۴۸

در دست گرفتن اختیار حواس با بالا رفتن سن..... ۱۴۹

مراقبت از حس بینایی‌تان..... ۱۵۲

مراقبت از حس شنوایی‌تان..... ۱۵۴

کنترل تعادل..... ۱۵۷

بررسی حواس بویایی و چشایی..... ۱۵۸

کنترل ترموستات بدن..... ۱۵۹

ارتباط خود را به‌طور کامل با دنیای خارج حفظ کنید..... ۱۶۰

حفظ خلاقیت با بالا رفتن سن..... ۱۶۱

پرورش خلاقیت..... ۱۶۲

فصل ۸: زندگی برای کار کردن یا کار کردن برای زیستن؟..... ۱۶۵

این چیزی که به آن کار می‌گویند، چیست؟..... ۱۶۶

الگوهای کاری امروز..... ۱۶۷

- ۱۶۸ مزایای کار کردن
- ۱۶۹ چه مدت باید کار کنید؟
- ۱۷۱ انتخاب مسیر زندگی
- ۱۷۲ از همین حالا شروع کنید به پس‌انداز کردن
- ۱۷۳ اجتناب از افتادن در چهار تله‌ی معمول بازنشستگی
- ۱۷۵ فعال باقی ماندن و حفظ روحیه‌ی مبارزه‌طلبی در دوران بازنشستگی

فصل ۹: مسائل جنسی

- ۱۸۰ بر ملا کردن یک دروغ
- ۱۸۱ اول، خبرهای خوب
- ۱۸۳ حال، خبر بد
- ۱۸۵ کنار آمدن با مشکلات جنسی
- ۱۸۵ رابطه‌ی جنسی مردان در دوران پیری
- ۱۸۸ رابطه‌ی جنسی زنان در دوران پیری
- ۱۹۱ زنده نگه داشتن شعله‌ی میل جنسی
- ۱۹۲ رابطه‌ی جنسی عمر شما را طولانی‌تر می‌کند
- ۱۹۳ زنان بیشتر از مردان عمر می‌کنند
- ۱۹۴ رابطه‌ی جنسی در حکم ورزش
- ۱۹۵ نگاه کردن در آینده

فصل ۱۰: ساختن آخرین آشیان

- ۱۹۷ تا چه حد قدرت مانور دارید
- ۱۹۸ پیوند بین فرزندان و پدر و مادر تا میانسالی و بعد از آن
- ۱۹۹ تصمیم‌گیری مهم در مورد مکان سکونت‌تان
- ۲۰۰ در نظر گرفتن مسائل خانوادگی
- ۲۰۰ در نظر گرفتن مسائل مالی
- ۲۰۱ در نظر گرفتن وضعیت جسمانی خودتان
- ۲۰۱ در نظر گرفتن شرایط آب‌وهوایی
- ۲۰۱ ماندن در خانه‌ی خودتان در سال‌های آخر عمر
- ۲۰۳ زندگی در آن سوی خانه: زندگی در سایه‌ی مساعدت و همیاری دیگران
- ۲۰۳ تصمیم‌گیری در مورد سرای سالمندان
- ۲۰۴ شرایط سرای سالمندان
- ۲۰۵ بررسی کیفیت خدمات مراقبت و نگهداری
- ۲۰۶ کنار آمدن با بیماری آلزایمر
- ۲۰۷ واپسین مراقبت‌های روزهای زندگی
- ۲۰۸ نقش بیمارستان ویژه‌ی بیماران رو به مرگ
- ۲۰۹ انتخاب نحوه و مکان مردنتان

بخش ۳: اداره کردن یک وضعیت بحرانی

- ۲۱۳ فصل ۱۱: پی بردن به نقش خودتان در شرایط اضطراری
- ۲۱۴ اول، چیزهایی که تقدم دارند: نقش پزشک مراقبت‌های اولیه
- ۲۱۶ تصمیم‌گیری در مورد اینکه آیا موقعیت شما اضطراری است یا نه

- موقعیت اضطراری چیست؟ ۲۱۶
- به موقع رسیدن به اورژانس ۲۱۷
- دلایل موجه برای مراجعه به اورژانس ۲۱۸
- بشت سر گذاشتن اورژانس، با موقعیت ۲۲۳
- تشخیص نوع درد تان ۲۲۴
- توجه به علائم حیاتی ۲۲۵
- استفاده از مرکز مراقبت‌های ویژه در حکم یک واسطه ۲۲۶

فصل ۱۲: چگونه بیشترین بهره‌ی ممکن را از بیمارستان ببریم..... ۲۲۹

- بیمارستان‌های جدید در هزاره‌ی جدید ۲۲۹
- کاهش باورنکردنی مدت بستری شدن در بیمارستان ۲۳۰
- نقاط ضعف بیمارستان‌ها ۲۳۲
- بیماران سالمند بستری در بیمارستان ۲۳۳
- در دست گرفتن کنترل امور؛ راهنمای بیماران بستری در بیمارستان ۲۳۵

فصل ۱۳: جراحی و ارتباط آن با بیماران سالمند ۲۴۱

- گرایش‌های اصلی در جراحی ۲۴۱
- گرایش ۱: پیوند اعضا ۲۴۲
- گرایش ۲: جراحی بدون نیاز به بریدن بدن و بدون خونریزی ۲۴۳
- چه موقع باید بپذیریم که باید جراحی شویم ۲۴۵
- شواهد دال بر ضروری بودن عمل جراحی ۲۴۵
- مطمئن شوید که جراحی واقعاً ضروری است ۲۴۶
- وقتی جراحی ضروری است: پیدا کردن جراح خوب ۲۴۷
- کسب حداکثر اطلاعات ممکن درباره‌ی جراحان ۲۴۸
- آنچه یک جراح باید برای شما انجام دهد ۲۴۹
- تحت عمل جراحی قرار گرفتن، در مقام یک بیمار سالمند ۲۵۰
- مخاطرات و ملاحظات خاص سالمندان ۲۵۱
- بله، بعد از جراحی، زندگی همچنان ادامه دارد ۲۵۱

بخش ۴: ده‌تایی‌ها ۲۵۳

فصل ۱۴: ده رمز دستیابی به یک زندگی طولانی و سالم ۲۵۵

- طراحی نقشه‌ای مختص خودتان، در مسیر زندگی ۲۵۵
- از فرصت‌های زندگی استفاده کنید، آن‌ها را از دست ندهید ۲۵۶
- خوب خوردن برای خوب زیستن ۲۵۶
- استراحت به میزان کافی ۲۵۷
- شرکت در فعالیت‌های اجتماعی ۲۵۷
- خوش‌بین باقی ماندن ۲۵۸
- معنا دادن به زندگی ۲۵۸
- کنترل امور را در دست خود نگه داشتن ۲۵۸
- با آغوش باز به استقبال مسئولیت رفتن ۲۵۹
- پیری، بخشی طبیعی از زندگی ۲۶۰

فصل ۱۵: ده دلیل برای ادامه‌ی حرکت ۲۶۱

نوشتن نسخه‌ی جامع ۲۶۱

داشتن حساب پس‌انداز در بانک ۲۶۲

تنفس راحت‌تر ۲۶۲

قوی کردن خودتان ۲۶۳

آزاد و رها باقی ماندن ۲۶۳

حفظ تعادل ۲۶۴

اجتناب از گفتن «آخ، کمرم چه دردی می‌کند» ۲۶۴

دچار آرتروز (ورم مفاصل) هستید؟ ورزش کنید! ۲۶۴

سالم بماند داشتن ذهن‌تان ۲۶۵

دانستن اصول ساده‌ی اولیه ۲۶۵

فصل ۱۶: ده نکته‌ی برتر درباره‌ی رژیم غذایی ضد پیری ۲۶۷

دورنمایی از جنون کربوهیدراتی ۲۶۷

کنترل میزان چربی مصرفی ۲۶۸

دوستدار پروتئین باشید ۲۶۹

پیه‌سختی را به تن مالیدن ۲۶۹

ویتامین‌های مورد نیاز بدن ۲۷۰

نوشتن مایعات ۲۷۰

مصرف مواد معنی ۲۷۱

مصرف الکل ۲۷۲

خوردن فقط به مقدار مناسب ۲۷۲

رنگ‌بوی دادن به زندگی، با ایجاد تنوع ۲۷۳

فصل ۱۷: ده روش برای استفاده از ذهن، به جای از دست دادن آن ۲۷۵

ورزش دادن مغزتان، مثل یک ماهیچه ۲۷۵

مسافرت ۲۷۶

استفاده از تجربیات و عقائد ۲۷۶

کنترل تنش‌های فکری و روحی و حفظ خونسردی ۲۷۶

همواره آموختن ۲۷۷

نشان دادن شایستگی‌های خود، در مقام یک شهروند خوب ۲۷۸

خلاق باقی ماندن ۲۷۸

تقویت حواس پنجگانه ۲۷۹

مقابله با بیماری الزایمر ۲۸۰

ارج نهادن به قدرت حافظه ۲۸۰

فصل ۱۸: چند توصیه برای مصرف صحیح داروها ۲۸۳

تلاش برای آسان کردن، ساده کردن و راحت کردن ۲۸۳

چه زمانی نباید دارویی را مصرف کرد ۲۸۳

چه زمانی باید به مصرف یک دارو ادامه داد ۲۸۴

مصرف دارو به حداقل میزان ممکن ۲۸۴

۲۸۲		بهر روز کردن نسخه‌های تان
۲۸۵		نگه داشتن سابقه‌ی داروهای مصرفی تان
۲۸۵		تأثیر متقابل داروها بر یکدیگر
۲۸۵		اندازه‌گیری سطح داروها در بدن تان
۲۸۶		مصرف داروها طبق دستور پزشک
۲۸۶		به حداقل رساندن تعداد دوزها

بخش ۵: ضمایم ۲۸۹

۳۹۱		ضمیمه‌ی الف: راهنمای مصرف داروها
۳۹۲		نحوه‌ی عملکرد داروها
۳۹۳		داروهای جدید و بیماران پیر
۳۹۴		تأثیر متفاوت داروها روی سالمندان
۳۹۴		اطلاعات مختصری درباره‌ی داروهای رایج
۳۹۷		داروها و جاذبات کاذب آن‌ها
۳۹۹		ضمیمه‌ی ب: بیماری‌های شایع و روش‌های درمان آن