

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Предисловие к русскому изданию . . . . . | 5  |
| Предисловие . . . . .                    | 7  |
| Введение . . . . .                       | 14 |

### Раздел I

#### РИТМИЧНАЯ И ГАРМОНИЧНАЯ ЖИЗНЬ — ОСНОВА ЯПОНСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

|  |    |
|--|----|
| 1. Здоровый дух — здоровое тело . . . . .  | 19 |
| 2. Ключ к долголетию — гармония повседневной жизни . . . . .                                       | 20 |
| 3. Скромность как фактор долголетия . . . . .  | 24 |
| 4. Поведение должно зависеть от места и времени . . . . .  | 27 |
| 5. Роль пространства как фактора долголетия . . . . .  | 29 |
| 6. «Философия пути» <i>до</i> в жизни японцев . . . . .  | 34 |
| 7. Внутренний подъем и готовность к переменам . . . . .  | 39 |
| 8. Служение долгу и долголетие . . . . .   | 43 |
| 9. Духовная чистота как фактор долголетия . . . . .  | 48 |
| 10. Осознание мимолетности и скоротечности бытия<br>в жизни японцев . . . . .                      | 51 |
| 11. Умение поддерживать отношения с окружающими —<br>залог продолжительной жизни японцев . . . . . | 52 |
| 12. Забота о своей репутации<br>как фактор продления жизни японцев . . . . .                       | 56 |
| 13. Высокая мораль в поведении японцев и долголетие . . . . .                                      | 60 |
| 14. Красота и долголетие . . . . .   | 64 |

## Раздел II ЖИЗНЬ БЕЗ СТРЕССА — ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ

1. Спокойствие, спокойствие и еще раз спокойствие . . . . . 71
2. Философия дзен-буддизма на службе долголетия . . . . . 75
3. Главный принцип долголетия японцев —  
«живи здесь и сейчас» . . . . . 80
4. Сильные стороны принципа «живи здесь и сейчас». . . . . 83
5. Концентрация внимания на главном. . . . . 85
6. Метод «созерцания». . . . . 87
7. Метод «автопилота». . . . . 89
8. Рутинная работа японцам также в радость . . . . . 92
9. Удивительная способность японцев легко адаптироваться  
к различным жизненным обстоятельствам . . . . . 93
10. Умение японцев контролировать свои эмоции. . . . . 95
11. Медитация по принципу «живи здесь и сейчас» —  
основа здоровья японцев . . . . . 98
12. Медитация — важный ресурс поведенческой  
культуры японцев . . . . . 100
13. Основные эвентуальные направления трансформации  
общества будущего . . . . . 103
14. Познание особенностей собственной индивидуальности —  
важный фактор японского долголетия . . . . . 106
15. Потребность японцев жить настоящим . . . . . 109
16. Медитация как способ борьбы со стрессом . . . . . 111
17. Тренировка внимания — главное в практике медитации . . . . . 115
18. Особенности медитации у японцев. . . . . 117
19. Как японцы понимают принцип «живи здесь и сейчас». . . . . 121
20. Японец, который настроен прожить долгую и счастливую  
жизнь, продолжает учиться до конца своих дней . . . . . 125
21. Улыбка как фактор продления здоровой  
и счастливой жизни . . . . . 127

**Раздел III**  
**РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ —**  
**ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ЯПОНСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

|   |     |
|---|-----|
| 1. Даосская культура питания — важный компонент долголетия японцев . . . . .                                    | 129 |
| 2. Значение сои и продуктов из нее в традиционной и современной японской кухне . . . . .                        | 136 |
| 3. Кунжутное масло — кладезь микроэлементов и полиненасыщенных жирных кислот . . . . .                          | 141 |
| 4. Соус <i>тамари</i> — здоровая приправа к японским блюдам . . . . .   | 145 |
| 5. <i>Амадзаке</i> — подслащенное рисовое вино . . . . .  | 148 |
| 6. <i>Кудзу</i> (пуэрария) — эффективное японское средство от алкоголизма и похмельного синдрома . . . . .      | 149 |
| 7. Рисовый уксус . . . . .  | 151 |
| 8. Грибы <i>сиитаке</i> — целебный продукт, существенно увеличивающий продолжительность жизни японцев . . . . . | 154 |
| 9. Рисовый солодовый сироп — популярный компонент японской диеты . . . . .                                      | 156 |
| 10. Маринованные сливы <i>умэбоси</i> — старинный энергетический продукт японцев . . . . .                      | 158 |
| 11. Сладкое рисовое тесто <i>моти</i> . . . . .   | 161 |
| 12. Традиционная японская лапша . . . . .   | 163 |
| 13. Японский соевый творог <i>тофу</i> . . . . .  | 165 |
| 14. <i>Сэйтан</i> как заменитель мяса в вегетарианских кулинарных рецептах японцев . . . . .                    | 168 |
| 15. Морские водоросли — ценнейший продукт питания у японцев . . . . .   | 170 |
| 16. Сладкое рисовое вино и соус <i>мирин</i> . . . . .  | 177 |
| 17. <i>Маитаке</i> — японское средство для борьбы с раком . . . . .   | 179 |
| 18. Зеленый японский чай — традиционный национальный тонизирующий напиток . . . . .                             | 181 |

**Раздел IV**  
**ЛЕСНАЯ ТЕРАПИЯ — ЗАЛОГ ЯПОНСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

|   |     |
|---|-----|
| 1. Метод принятия «лесных ванн» — основа терапии<br><i>синрин-ёку</i> . . . . .                           | 192 |
| 2. Потребность японцев в общении с природой —<br>залог их долголетия. . . . .                             | 198 |
| 3. Практика лесной терапии — популярная в Японии форма<br>снятия стрессов и нервного напряжения . . . . . | 203 |
| 4. Желание японцев «приблизить лес» к своему дому<br>через искусство <i>бонсай</i> . . . . .              | 212 |
| Заключение . . . . .  | 218 |