

Николай Михайлович Амосов и Стив Борисович Шенкман. Их сотрудничество началось в далеком 1972 году со статьи, которую публикуем сегодня, и продолжалось долгие годы. Обоих уже нет с нами, но дело их живет. То, о чем они беседовали полвека назад, актуально и сегодня.

# Час с Амосовым

Самая первая наша беседа проходила по телефону, потому была очень короткой. Николай Михайлович Амосов некоторое время назад приехал в Москву на съезд хирургов-кардиологов. Я дозвонился в гостиницу и, представившись, попросил о встрече.

— О чем будет разговор? — осведомился Амосов.

— О беге. О беге трусцой.

— Я против бега трусцой! — резко сказал профессор. — Бегать надо быстро. А кто не может, пусть не бегают совсем!

— Что ж, можно поговорить и об этом, — сказал я.

Но Амосов не захотел встречаться. Он стал говорить что-то насчет слишком большого количества интервью, которые ему приходится давать журналистам, что он медик, а не модный тенор и должен работать руками — не языком.

Зимой, приехав в Киев, я всё-таки снова позвонил профессору. На этот раз он сразу согласился встретиться, сказав, что может уделить мне один час, и предложил приехать к нему в клинику на Батьеву гору. Ровно в два часа я вошел в трехэтажный особняк и остановился перед дверью с табличкой «Академик АН УССР Амосов Н.М.». Хозяина кабинета не было. Через несколько минут он быстро взбежал по лестнице. Сухой, поджарый, в легкой коричневой куртке.

Памятуя московский телефонный разговор, я решил сразу выяснить отношения:

— Что вы думаете о беге?

— По-моему, это лучшее оздоровительное упражнение.

— Вы бегаєте?

— Да, регулярно. Впрочем, чаще всего дома. По квартире. На улице довольно редко. Знаете, прохожие узнают, оборачиваются. Как-то неудобно.

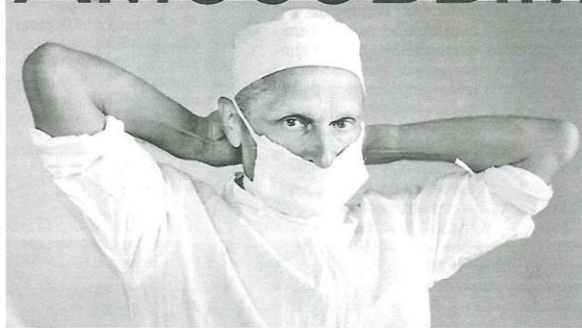
— А как вы бегаєте?  
— Есть у нас одна система. Не я ее придумал. Мы трансформировали систему Кеннета Кулера. Если хотите, изложу практическую часть.

Для здоровых людей освоение нагрузки рассчитано на 12 недель. В первую неделю надо работать 1500 метров за 17 минут (в зависимости от

физической подготовке это, видимо, нормально).

Специалисты Всесоюзного научно-исследовательского института физкультуры рекомендуют щадящий режим бега: в первые месяцы занятий увеличивать только дистанцию, но отнюдь не скорость. Правда, они ориентируются на очень широкий

ОМГ 100  
ОБЪЕДИНЕНА И СЛОЖИ



индивидуальных особенностей норма может колебаться от 16 до 18 минут). Во вторую неделю скорость увеличивается: полтора километра за 16 минут. Потом — за 15, 14, 13, 12. На седьмую неделю занятий 1500 метров надо пробегать за 11 минут. На восьмой неделе увеличивается дистанция: 2 километра за 15 минут, потом — за 14. К десятой неделе дистанция снова возрастает — до 2,5 километра. Ее надо пробегать за 19 минут, потом — за 18 и, наконец, за 17 минут. Таким образом, человек достигает уровня физической нагрузки, которую Кеннет Кулер оценивает примерно в 50—60 пунктов в неделю.

— Очков?

— Да, пунктов. Минимум физической нагрузки — 30 в неделю. Норма — 50—60. Спортсмены в период усиленной тренировки набирают до 90 пунктов в неделю.

— Не слишком ли высок темп? Может быть, есть какие-то другие способы набрать те же очки?

— Пожалуйста, можете, снизив темп, увеличить дистанцию. Скажем, пробегать 4 километра за 30—36 минут. Но мне импонирует скорость.

Да, стремительному Амосову тесно в рамках умеренного нарастания нагрузки. Ему не терпится достигнуть максимума. Что ж, при его фи-

контингент — от абсолютно здоровых до немощных. Практически же многие бегуны 30—45 лет, у которых нет нарушений сердечно-сосудистой системы, выполняют нагрузку, рекомендуемую Амосовым, не зная, впрочем, что бегают по его системе.

— Сколько же очков вы сами набираете?

— Примерно 50—60. Но не только за счет бега. Уже давно я приучил себя к большому и довольно сложному комплексу упражнений. Эта зарядка дает мне 30—40 пунктов. Остальные я добирю в беге. Как я уже сказал, бегать предпочитаю дома. Если это бег на месте, то в темпе 70—80 в минуту.

— Что значит 70—80?

— Это не шаги в полном смысле слова, а количество ударов одной ноги. Мой темп довольно высокий, но далеко не предельный. Можно довести его и до 100. Бег на месте имеет определенные преимущества. Он удобен для экономии времени, импонирует тем, кто стесняется или просто не имеет возможности бегать на улице. Наконец, он позволяет освоить технику бега. Нарастание нагрузки также рассчитано на 12 недель. Первая неделя — 2 минуты, вторая — 3, потом соответственно 4, 5, 6, 9, 11, 13, 15, 18 и 20.

— Кое-кто считает увлечение бегом, которое сейчас довольно широко распространилось у нас, не более чем модой.

— Ерунда. Бег — не мода, а насущная необходимость, знамение времени. Подсчитано, что на одну и ту же работу в конце прошлого века человек затрачивал в 10 раз больше усилий, чем сейчас. От бездействия организм дряхлеет, слабеет сердце. Современному человеку нужна компенсация не растрченных в работе усилий. Такую компенсацию дают физические упражнения, и в первую очередь бег — нагрузка равномерная, легко регулируемая, элементарно усваиваемая. Если бегу как средству массового оздоровления чего и не хватает, так это моды. Да, нам нужна мода на бег, чтобы зеваки не тыкали пальцами в бегущего человека, а стеснялись сказать, что они сами не бегают!

Амосов говорит резко, категорично. Каждая фраза отрубается быстрым взмахом узкой длинной ладони.

В кабинет заглядывают люди в белых халатах и тут же беззвучно исчезают. Потом мелькнула больничная пижама. Рыжеватый стройный паренек лет семнадцати принес гвоздики. Из-под выреза пижамной куртки выглядывал нежный шрам. Амосов с каменным лицом выслушал благодарственную речь, деловито уложил цветы в портфель и осведомился: «Программу физических упражнений тебе уже дали?»

— А что это за программа? — спросил я, когда паренек распрощался.

— Через три месяца после того, как я проперировал этого мальчика, он начнет курс ходьбы. Первая неделя — полтора километра за 20 минут, вторая — за 15, потом — 2,5 километра за 30 минут, 28, 27, 25. К двенадцатой неделе он будет проходить 5 километров за 45 минут или 8 километров за 90 минут. Между прочим, это уже 30 пунктов в неделю. Потом начинается курс оздоровительного бега, рассчитанный на 24 или 32 недели — в зависимости от состояния бывшего больного. В конце концов он будет пробегать 4 километра за 34—36 минут.

— И вы уверены, что он больше никогда не ляжет на ваш операционный стол?

— Конечно, уверен. Операция прошла хорошо. Бег закрепит успех. Но здесь случай особый, парню при-

дется обратиться к хирургу. Однако будет это лет через 20, не раньше.

Много приходилось беседовать мне с людьми, пропагандирующими оздоровительный бег, использующими его в лечении больных. Но сейчас о беге говорил человек, как никто другой знающий наше сердце, исцеливший многие сотни, а может быть, и тысячи людей. Человек, ставший непререкаемым авторитетом в сердечной хирургии. И уж если он так относится к бегу...

— Скажите, Николай Михайлович, почему тогда в московском телефонном разговоре вы сказали, что возражаете против бега трусцой? — задал я наконец вопрос, который давно уже вертелся на кончике языка.

Амосов задумался. Я знал уже, что его больные начали бегать всего полгода назад. И мне показалось, что тогда, в Москве, он не был готов к разговору, проходившему сегодня. Потому, видимо, и пришлось этот разговор отложить.

— Знаете, — сказал он, — я уверен, что наиболее эффективен всё-таки относительно быстрый бег.

— Но не всякому под силу такой форсированный переход к большим нагрузкам, который вы предлагаете в 12-недельном цикле. Для тех, кому такой стремительный темп не годится, прекрасно подойдет и медленный бег трусцой, как этап на пути к высоким нагрузкам, рекомендуемым вами.

— Естественно. Но всё-таки не забудьте, как этап, подразумевающий в итоге способность преодолеть 4 километра за 30—36 минут.

Все мы знаем Амосова не только как выдающегося хирурга современности, но и как страстного пропагандиста здорового образа жизни, как автора заманчивого лозунга «Жить не болея!» Мне рассказывали, что только в 1971 году он прочитал 40 лекций о здоровье. Единственное условие, которое он ставил организаторам: в зале должно быть не меньше 500 человек. Киевские кинематографисты сняли фильм, который называется очень просто — «Амосов». Еще в процессе работы над фильмом режиссер Тимур Золоев показывал мне отснятые куски. В одном из них ухоженный и красивый московский профессор, крупно показанный в кадре, говорил примерно так: «У Николая Михайловича много чудачеств. Он носится с лечебным голоданием, бегом, видите ли, трусцой, еще с чем-то. Не знаю, какая от

всего этого польза, но огромное уважение вызывает то, что все свои рекомендации Амосов испытывает на себе самом».

И вот последний вопрос. Не такой уже оригинальный, потому что еще раньше я задавал его нескольким ученым — физиологам, терапевтам, социологам. Но всякий раз ответ теоретиков был весьма уклончивым.

— В чем вы видите будущее медицины: в хирургии, фармакологии, физических упражнениях?

— В физических упражнениях! Врач — это экстренное вмешательство, скорая помощь. Мы будем здоровы только тогда, когда весь народ регулярно и целенаправленно будет заниматься физическими упражнениями. Медицина издавна обременена целым рядом догм: в случае малейшего недомогания — обращаться к врачу, обильная пища — это здоровье, покой — всегда полезен. Это чудовищная чушь! Мы безобразно много едим. Если хочешь жить не болея — ограничь калораж питания. В покое изнашивается сердце. Если хочешь жить не болея — побольше двигайся. Почувствовав легкий укол где-то возле сердца, мы вызываем врача. Но медицина не всемогуща. Лекарства, помогая сегодня, могут заложить основу новой болезни. Человек должен полагаться на себя, на данные ему природой силы и резервы. Он просто обязан развивать их, он должен научиться здоровому образу жизни... Всё, простите, прошел час.

Стив ШЕНКМАН  
«ФиС», № 3, 1972.

