

# К ЗДОРОВЬЮ - ЧЕРЕЗ КНИГУ



*МУК «ЦБС №2» Губкинского городского округа  
Информационно – библиографический сектор*

## *К здоровью - через книгу*

*Рекомендательный список литературы*

**Троицкий 2011**

ББК 91.9: 51.204.0

К 11

*Составитель: И.В. Киреева*

*Ответственный за выпуск: Л. С. Титова*

*К здоровью – через книгу: рек. список литературы / МУК «Централизован. библиотечная система № 2», Информ. - библиогр. сектор; сост. И. В. Киреева. - Троицкий, 2011. – 20 с.*

ББК 91.9: 51.204.0

© МУК «ЦБС №2»

Губкинского городского округа  
2011

Самое драгоценное у человека – здоровье. Только здоровый, всесторонне развитый, образованный человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны.

Здоровье нельзя купить ни за какие деньги. Но сформировать его и сохранить на долгие годы может каждый из вас, если выберет раз и навсегда здоровый образ жизни, одно из основных условий укрепления физического, психического, духовного и социального здоровья. Основа здорового образа жизни, стиль жизни, и жизненные мотивации каждого человека в конечном итоге определяют его здоровье и социальное благополучие в течение всей жизни.

Наша судьба в наших руках. Какой она будет – неудачной или счастливой – зависит от нас самих. Выбрав для себя верный ориентир – здоровый образ жизни – мы программируем свое будущее.

Рекомендательный список литературы **«К здоровью – через книгу»** научит вас заботиться о здоровье своём и близких, беречь окружающую природу, расскажет об основных правилах личной гигиены и о том, как правильно организовывать свой труд и отдых, как стать сильным, красивым, уверенным в себе человеком, сохранить духовное и физическое здоровье.

Советуем вам внимательно прочитать предлагаемые издания, и тогда вы будете знать и уметь, какими методами, секретами можно продлить свое благосостояние, как преодолеть жизненные трудности и вести активный здоровый образ жизни.

**Книга о здоровье:** сб./ сост.: Ю. В. Махотин, О.В. Карева, Т. Н. Лосева; под. ред. Ю. П. Лисицына. – М.: Медицина, 1988. – 512 с.

В книге в популярной форме рассказано о строении и жизнедеятельности организма человека в различные возрастные периоды – от рождения до старости. Ведётся разговор о разных сторонах здоровья, о мерах предупреждения заболеваний, о факторах риска, вредных привычках и их преодолении, об основах закаливания, об уходе за больными детьми, о взаимоотношениях людей, о красоте и счастье, о формировании здорового образа жизни. В сборник включены публикации советских учёных, изданных в основном издательством «Медицина» за последние 10 лет. Помещены научно – популярные статьи классиков отечественной физиологии, медицины, гигиены.

**Брехман И.И.** Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. - М.: Физкультура и спорт, 1990.- 208 с.: ил.- (Наука – здоровью).

«Именно здоровье людей должно служить «визитной карточкой» преуспевающего общества», - считает автор доктор медицинских наук И.И. Брехман. Следует, по его мнению, все силы общества привлечь к первичной профилактике. Решению этой задачи служит и предлагаемая книга. В ней рассматриваются проблемы зависимости здоровья от образа жизни, роль двигательной активности, рационального питания, взаимосвязи здоровья человека и экологической обстановки.

**Дыхан Л. Б.** Педагогическая валеология: учеб. пособие для студ. педагог. вузов / Л.Б. Дыхан, В.С.

Кукушкин, А.Г. Трушкин. - Ростов н/Д: Март, 2005.- 528 с.

**Чумаков Б.Н.** Валеология / Б.Н. Чумаков.- М., 1997.- 245 с.

В книге подробно анализируются данные по социальной медицине, физиологии, двигательной активности, питанию, психогигиене. Рассматриваются вопросы интимных отношений, культуры общения в быту, учебе и труде.

Азбука здоровья и долголетия должна познаваться с помощью интеллекта и научно-обоснованной современной информации.

**Петрушин В. И.** Валеология: учеб. пособие / В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина. - М.: Гардарики, 2002. - 432 с.: ил.

Раскрываются психологические основы личностного роста на базе здорового образа жизни. Авторы предлагают читателям широкий спектр философских, педагогических и медицинских знаний, в которых с различных точек зрения обобщается большой исторический и современный материал, отвечающий на главный вопрос жизни: «Как быть здоровым и счастливым?»; дают анализ духовных практик, существующих в различных культурах мира, современных психологических представлений о путях и методах личностного развития, а также рекомендации по основам правильного питания, дыхания, движения, режима беременности, преодоления конфликтных и кризисных ситуаций.

**Куинджи Н. Н.** Валеология: Пути формирования здоровья школьников: метод. пособие / Н.Н.Куинджи.- М.: Аспект Пресс, 2001.- 139 с.

**Валеология.** / сост. С.Н. Заготова.- Ростов н/Д: БАРО-ПРЕСС, 2002.- 448 с.

Эта книга содержит необходимые сведения для школьного курса валеологии. В ней представлены основы знаний по анатомии, психологии и философии, природоведению и экологии.

Дана четкая установка на формирование валеологического сознания у учащейся молодежи – будущего нации.

**Тен Е.Е.** Основы медицинских знаний: учеб. / Е.Е. Тен.- М.: Мастерство, 2002.- 256 с.

**Климова В. И.** Человек и его здоровье / В.И. Климова.- М.: Знание, 1990.- 224 с.

Научно-художественная книга, в которой о здоровье человека рассказывается с точки зрения его зависимости от социальных условий жизни, условий труда и отдыха, от того, насколько правильно сам человек оценивает свое состояние, какой ведет образ жизни. Эта книга и о том, как сохранить здоровье в наше непростое время. Вместе с читателем обсуждаются сложные, многообразные и конкретные для каждого задачи – как жить «по науке». Проблема «человек и здоровье» рассматривается на основе современного знания, комплексно, системно. В книге использованы материалы психологических, физиологических, экологических и других исследований в последние годы.

**Амосов Н. М.** Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов.- М.: АСТ: Донецк: Сталкер, 2005. - 287 с.: ил.

«Тема здоровья шла параллельно с хирургией - сначала и на всю жизнь» - писал видный учёный, известный хирург, кибернетик Н. М. Амосов. Физиология, психология, социология, даже политика – были предметом его исследования.

Размышления о здоровье, автор говорит о том, что такое болезнь, как ей противостоять о тренировке для тела и интересных занятий для души.

**Энциклопедия Амосова.** Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов.- М.:АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. - 287 с.: ил.

**Андреев А. Ю.** Три кита здоровья / Ю.А. Андреев.- СПб.: Питер, 2003. - 416 с. – (Исцели себя сам).

**Воложин А. И.** Путь к здоровью / А.И. Воложин, Ю.К. Субботин, С.Я. Чикин.- М.: Знание, 1990.- 160 с.

**Если хочешь быть здоров** / сост. Г. Е. Слуцкер.- Самара Федоров, 1995.- 270 с.

**Лаптев А. П.** Береги здоровье смолоду/ А.П. Лаптев.- М.: Медицина, 1988. – 215 с.

На страницах предлагаемой книги излагаются основные положения личной и общественной гигиены, советы о том, как наладить двигательный режим, проводить закаливающие процедуры, самоконтроль, правильно питаться и т.д.

**Как быть здоровым:** из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни / пер. с англ. Р.Г. Органовым.- М.: Медицина, 1990.- 240 с.: ил.

Предлагаемые материалы разработаны специалистами Станфордского университета (США),



направлены на укрепление здоровья населения и широко используются во все мире.

В данное издание вошла программа по обучению здорового образа жизни, включающая бег, ходьбу, питание, занятие физкультурой. Показано отрицательное влияние на состояние здоровья избыточного веса, стрессовых реакций, курения, алкоголя, гиподинамии и пр.

**Малахов Г. П.** Здоровье человека / Г.П. Малахов.- Донецк: Сталкер, 2005.- 638 с.: ил.

Из книги известного автора вы узнаете, как стать творцом своего здоровья, как восстановить и сохранить его, как создать собственную программу оздоровления, как скорректировать её, учитывая собственную конституцию и биоритмы.

Приведены оригинальные методики и комплексы уникальных гимнастик, помогающих оздоровлению.

**Малахов Г. П.** Путь к успеху и здоровью: поиски, ошибки, открытия / Г. П. Малахов, Т. М. Мороз.- М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2004.- 349 с.: ил.

Как известный автор шёл к своей цели, как создавал свою, уникальную программу самооздоровления, в чём ошибался и чему научился, вы узнаете из этой книги. Приведены также лучшие оздоровительные методики Г. П. Малахова, которые помогут каждому скорректировать собственную программу самооздоровления, добиться её наибольшей эффективности.

**Михайлов В.С.** Выбираем здоровье! / В.С. Михайлов, А.С. Палько.- М.: Мол. гвардия, 1985. -191 с.

Как жить не боля, как достичь высокой трудоспособности, активного долголетия? Наверное, нет человека, который не задавал подобных вопросов. В своей книге кандидаты наук В. Михайлов и А. Палько предлагают читателю сделать первые шаги на пути к самоусовершенствованию, начав с укрепления здоровья.

**Малахов Г. П.** В помощь занимающемуся (по системе Генеши) / Г.П. Малахов. – М.: Март; Ростов н/Д: Март, 2003.- 738 с.

Это издание включает в себя пять книг, раскрывающих практическое применение читателями оздоровительных методик.

**Селиванова С.** Бег для здоровья. Жизнь в движении: советы и рекомендации / С. Селиванова. – СПб.: ДИЛЯ, 2008. – 192 с.

О пользе бега знают, наверное, все. Но бег может быть разным, и каждый должен подойти к решению вопросов «Бегать или не бегать?», «Сколько, когда и где бегать?», «Как при этом питаться и отдыхать?» индивидуально, с учетом своего здоровья, образа жизни, предпочтений.

Прочитав эту книгу, вы сможете разработать для себя и своих близких программу бега. Также в книге освещены вопросы, имеющие к бегу как прямое, так и косвенное отношение.

**Фитнес: Тонкости, хитрости и секреты** / под ред. Ю.В. Татуры. - М.: Новый издательский дом, 2004.- 352 с. – (Ваше здоровье).

Хорошая спортивная фигура и стройность – мечта, осуществление которой связано с огромным

напряжением? Ни в коем случае! Правильными методами каждый может достигнуть формы, оптимальной для своей фигуры, не прибегая к голоданию. А это рекомендуется не только с медицинской точки зрения: если человек хорошо чувствует себя в своем теле, то это освобождает дополнительную энергию, что, в свою очередь, является основой успеха. Гармоничное питание и подходящие физические упражнения – вот тайна успешного расщепления жира. Этому и посвящена настоящая книга.

**Упражнения на выносливость – программа здоровья.** - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 48 с.: ил.

**Здоровое питание. Здоровый образ жизни.**- М.: АСТ.: Астрель, 2005. - 237 с.- (Медицина и здоровье).

Эта книга – настоящая энциклопедия здоровья, которая содержит массу интересных и жизненно важных сведений о здоровье человека, о правильном питании и образе жизни, о курении и наркотиках, о витаминах и микроэлементах, об удивительных свойствах растений. Причём это не теоретические рассуждения, а чёткие рекомендации: как избавиться от лишнего веса, как бросить курить, как наладить здоровый сон или избавиться от стресса.

**Супериммунитет.** К хорошему здоровью - через образ жизни / под. ред. Л. А. Сапуто, Н. Фаас; пер. с англ. А. Р. Михилева. – Ростов н /Д.: Феникс, 2008. – 316 с. – (Будь здоров!).

Жизненный стиль – здоровый образ жизни! К этому призывают авторы книги, известные доктора в своей сфере. В своей книге они предлагают основные и

наиважнейшие принципы для создания природного щита: индивидуальный подбор часов, необходимых для сна, количество жидкости, необходимой для правильного функционирования организма, очищение организма и спортивной тренировки. Далее подробно рассказывается о пище, которая подходит именно вам. Так же рассматриваются проблемы аллергии, чувствительности, стресса и роли духа в излечении организма.

В любое время года наш организм подвержен атаке всевозможных болезней и вирусов, задача этой книги – научить вас организм защищаться без использования медикаментов и сиять здоровьем круглый год.

**Сушанский А.Г.** Энциклопедия здорового питания: в 2 т./ А.Г. Сушанский, В.Г. Лифляндский. - СПб.: Нева; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 1999.

Т.1. Питание для здоровья.- 799 с.

Т.2. Кулинария здорового питания. – 899 с.

В книге представлен широкий спектр основных сведений по здоровому питанию. Наряду с анализом современной литературы по вопросам питания предлагается свежий взгляд на различные аспекты питания и множество новых разработок высокого уровня, не традиционных для данной области медицины.

**Сивохина И.К.** Справочник по лечебному питанию/ И.К. Сивохина.- М.: Новая Волна, 2000.- 352 с.

В этом справочнике представлена самая современная и полная информация:

♦ о лечебном питании при заболеваниях органов пищеварения

хирургических вмешательствах на них, инфекционных заболеваниях и пищевых аллергиях.

♦ о характеристиках основных гастроэнтерологических диет, принципах составления сводных семидневных меню для лечебных учреждений, а также технологии приготовления диетических блюд.

♦ о комплексной методике использования диетотерапии в сочетании с применением лекарственных средств и лекарственных растений, а также минеральных вод.

**Петровский К.С.** Азбука здоровья / К.С. Петровский.- М.: Знание, 1982.- 112 с.

Книга посвящена важнейшей проблеме – сохранению здоровья и работоспособности человека в современных условиях.

Какую роль в решении этой задачи играет питание? На этот и многие другие вопросы убедительно и популярно, иллюстрируя книгу примерами из клинической практики, отвечает автор – доктор медицинских наук К.С. Петровский.

**Воробьев Р.И.** Питание и здоровье / Р.И. Воробьев.- М.: Медицина, 1990.- 160 с.: ил.

**Щадилов Е.В.** Идеальное питание/ Е.В. Щадилов.- СПб.: Питер, 2000. – 160 с.- (Исцели себя сам).

С помощью предложенных автором методик вы сможете выбрать для себя подходящую схему питания и скорректировать её в соответствии с образом жизни, привычками, профессией, результатами медицинских обследований и заболеваниями, типичными для вашей местности. Вы научитесь сочетать достоинства разных систем питания и избегать их недостатков.

**Медкова И. Л.** Все о вегетарианстве / И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова, Б.В. Брамбург. - М.: Экономика, 1992.- 287 с.

Если вы хотите стать мудрым и нравственно совершенным, продлить свою жизнь и даже в старости оставаться активным и бодрым, снизить вес и достигнуть прекрасной спортивной формы, советуем вам прочитать книгу «Всё о вегетарианстве», авторы которой в доверительной и образной форме рассказывают о премудростях правильного питания, указывают конкретный путь перехода на молочно-растительную пищу, предлагают многочисленные рецепты блюд для вегетарианцев, причем не только русской, но и иностранной кухни.

**Ильина С.И.** Здоровье на вашем столе. – 3-е изд. / С.И. Ильина.- Киев: Медицина, 2005.- 423 с.

**Синяков А.Ф.** Правильное питание – залог здоровья/ А.Ф. Синяков. - М.: ЭКСМО – Пресс, 2000.- 432 с.

**Малахов Г.П.** Классическое голодание /Г.П. Малахов.- Ростов н/Д: Проф-Пресс, 2001. – 224 с.– (Будьте здоровы!)

Хочешь дольше жить – меньше ешь! Автор книги, известный целитель Геннадий Малахов очень просто, доступно, иллюстрируя примерами, рассказывает о чуде голодания; делится секретами, дает рекомендации, отвечает на ваши вопросы. Используя голодание Вы забудете о болезнях и своем возрасте.

**Гурвич М.** Как быть здоровым, или Семь правил домашней диеты/ М. Гурвич.- М.: Панорама, 1991.-64 с. (Для дома, для семьи).

В брошюре рассказывается об основных правилах рационального и лечебного питания, излагаются современные взгляды на вегетарианство, лечебное голодание, даются конкретные рекомендации по диетическому питанию, советы, как похудеть, поправиться, как питаться при пищевой аллергии, сахарном диабете, приводятся примеры использования лекарственных растений.

**Лучшие диеты XX века** / авт.- сост. Ю. Иванов.- М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.- 285 с.

**Платен М.** Лечение целебными силами природы; пер. с нем./ сост. С. С. Москаленко, Г.Н. Москаленко.- М.: Пресса, 1994. - 544 с.

**Ильина С.И.** Двенадцать месяцев здоровья: январь-июнь.- 2-изд. - Киев: Медицина, 2005.- 304 с.- (Энциклопедия народной медицины).

**Ильина С.И.** Двенадцать месяцев здоровья: июль – декабрь / С.И. Ильина. - Киев: Медицина, 2005.- 320 с. – (Энциклопедия народной медицины).

Книги известного врача-диетолога Светланы Ильиной «Двенадцать месяцев здоровья» - путеводитель по лабиринту целебных растений и лекарственных трав, которые помогут человеку сохранить здоровье, предупредить и излечить болезни и приблизиться к гармонии души и тела.

**Лившиц И.А.** Природы мудрые советы / И.А. Лившиц.- Иркутск: МП Пируз, 1993.- 528 с.

В книге подробно описаны природные лекарства – мед, трава, ягоды, овощи, фрукты, а также вода и водные процедуры. Доступность всех этих средств в

сохранении здоровья не вызывает сомнений, а эффективность доказана веками.

**Колгушкин А.Н.** Энциклопедия закаливания / А.Н. Колгушкин.- М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2000.- 416 с.

В книге «Энциклопедия закаливания» автор расширяет, углубляет, освещает по-новому сложившиеся взгляды на закаливание людей холодом, рассказывает о структуре и работе лучших клубов, о методике закаливания людей разного возраста, пола и состояния здоровья.

**Лаптев А.П.** Закаливайтесь на здоровье / А.П. Лаптев. - М.: Медицина, 1991. - 158 с.

В книге рассматриваются физиологические основы закаливания с использованием природно-климатических факторов, даются практические рекомендации, как с помощью систематически выполняемых всевозможных закаливающих процедур – воздушных и солнечных ванн, банного жара и зимних купаний – приобрести отменное здоровье и физическое развитие. Особое внимание уделено укреплению здоровья детей и сочетанию закаливания с физическими упражнениями и спортом.

**Шенкман С. Б.** Мы – мужчины / С.Б. Шенкман.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 288 с.: ил.

Как мужчине на долгие годы сохранить здоровье, бодрость, силу, высокую работоспособность? Автор отвечает на эти вопросы, используя рекомендации ведущих специалистов, предлагая читателю записи бесед с ними. Книга содержит сведения широкого диапазона: от рациона питания до атлетической



гимнастики и занятий спортом, от профилактики простудных заболеваний до гигиены труда и отдыха.

**Выдмухова Б.** Адам всегда молод; пер. с польск. М.А. Загота / Б. Выдмухова.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 125 с.: ил.

Книга адресована мужчинам и содержит практические советы, следуя которым можно сохранить хорошее здоровье и работоспособность на долгие годы, выглядеть опрятным и элегантным, быть приятным окружающим.

Автор дает рекомендации по каждодневной гигиене, занятиям физическими упражнениями, предлагает психологические тесты, с помощью которых можно оценить и улучшить свой характер.

**О вашем здоровье, женщины/** М.Н.Кузнецова, В.П. Сметник, О.Г.Фролова; под ред. В.И. Кулакова.- М.: Медицина, 1990.- 224 с.: ил.

В книге содержатся рекомендации для женщин различных возрастных групп по здоровому образу жизни: личной гигиене, рациональному питанию, режиму труда и отдыха. Приведены комплексы физических упражнений с учетом возрастных особенностей женщины, Особое внимание уделено таким важным периодам в жизни женщины, как беременность, роды, послеродовый период. Показана опасность употребления алкоголя и курения.

**Богданов Г.П.** Школьникам – здоровый образ жизни (Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре) / Г.П. Богданов.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 192 с.: ил.

**Семья спортивная:** сб. / под ред. А.Н. Воробьева.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 95 с.: ил.

**Решетников Г.С.** Гимнастика мужчины / Г.С. Решетников.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 112 с.: ил.

В книге рассказывается о гимнастике, которая поможет мужчинам укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми. Кроме того, в ней освещаются вопросы режима дня, гигиены, самоконтроля.

**Шеффер И.В.** Гимнастика женщины / И.В. Шеффер.- М.: Физкультура и спорт, 1984.- 78 с.

В том, что гимнастика необходима женщинам всех возрастов и профессий, вряд ли можно сомневаться. Укрепление здоровья, сохранение бодрости.

**Васильев В.Н.** Здоровье и стресс / В.Н. Васильев.- М.: Знание, 1991.- 160 с.

Специалисты пришли к выводу, что несмотря на все усложняющиеся условия существования человека в современном мире, его организм обладает достаточно устойчивым механизмом адаптации. Исследования убеждают: самой эффективной защитой от стрессовых воздействий является мышечная работа. Но одного этого, разумеется, недостаточно. Необходимо разумное чередование труда и отдыха, полноценный сон, рациональное питание – словом, все то, из чего складывается понятие «здоровый образ жизни». Научно обоснованные рекомендации оптимального режима для людей с тем или иным типом нервной системы, занятых различными видами деятельности, составляют содержание книги.

**Ярошевская Б.** Труд и красота / Б. Ярошевская; пер. с пол. В.Ф. Кобеляцкого - М.: Профиздат, 1986.- 224 с.

В предлагаемой читателю книге рассказывается о том, как работающей женщине сохранить здоровье, молодость и привлекательность. Издание содержит сведения об организации домашнего хозяйства, правильном режиме питания и отдыха трудящейся женщины, об уходе за внешностью. Автор дает советы по физической и психической гигиене, помогающие быстро снять усталость, затрагивает вопросы закаливания организма.

**Хайрова Ю.А.** Умеете ли вы отдыхать? / Ю.А. Хайрова.- М.: Физкультура и спорт, 1988.- 128 с.: ил.- (Физкультура и здоровье).

Умение отдыхать заключается в умении выбрать правильные, полезные и привлекательные формы активного отдыха. Автор этой книги предлагает читателям рациональные режимы отдыха после работы, в выходные дни, во время отпуска. В книге популярно излагаются научные данные, отражающие роль движений в повышении творческой активности человека.

**Ларин И.** Формула успеха: практич. пособие по искусству жить на земле / И. Ларин: СПб: Невский проспект, 2000. – 160 с.

Для заметок



## ***К здоровью – через книгу***

### ***Рекомендательный список литературы***

Составитель: **И. В. Киреева**

*Губкинская центральная районная библиотека*

309160, Белгородская область  
Губкинский район  
п. Троицкий  
Тел. 8-47-241-78-25