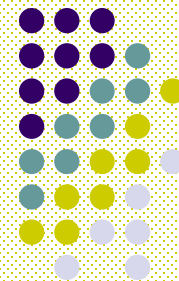


## РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ

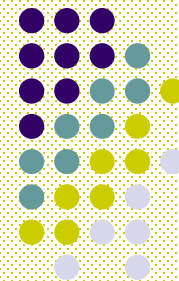
<b>Глава 1. Здоровье, норма — что это такое</b> .....	17
Здоровье .....	17
Понятие «норма» .....	18
Что такое болезнь .....	22
Предболезнь .....	25
<b>Глава 2. Здоровье в гармонии</b> .....	30
Жить в согласии с природой .....	31
Красота и природа .....	33
Красота и искусство .....	36
Юмор .....	38
Доброта и милосердие .....	39
Неприемлемость зла .....	44
<b>Глава 3. «Кодекс здоровья»</b> <i>(Систематизированный свод основных конкретных правил здорового образа жизни, сохранения и восстановления здоровья)</i> .....	48
<b>Глава 4. Оздоровительные системы</b> .....	68

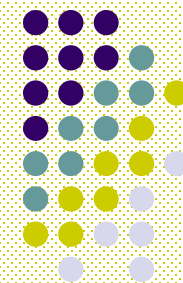
## РАЗДЕЛ II. ЗДОРОВЬЕ И ТЕЛО

<b>Глава 1. Личная гигиена</b> .....	81
Гигиена тела .....	82
Гигиена волос .....	83
Основные требования гигиены бритья .....	84
Основные требования гигиены ногтей .....	84
Гигиена ротовой полости .....	85
Гигиена носовой полости .....	88



Гигиена белья . . . . .	88
Гигиена верхней одежды . . . . .	88
Гигиена обуви . . . . .	89
Основные требования гигиены жилья и классной комнаты . . . . .	89
Русская баня и финская сауна как гигиенические и оздоровительные процедуры . . . . .	89
<b>Глава 2. Принципы питания . . . . .</b>	<b>93</b>
Питательные вещества (нутриенты) . . . . .	96
Витамины . . . . .	101
Минеральные вещества пищи . . . . .	106
Пищевые волокна . . . . .	108
Другие вещества пищи . . . . .	109
Калорийность пищи . . . . .	110
Расход калорий организмом в зависимости от работы . . . . .	114
Что такое нормальная масса тела . . . . .	118
О «хороших» и «плохих» углеводах и профилактике ожирения . . . . .	121
Правила приема пищи . . . . .	126
Несколько слов о толстом кишечнике . . . . .	131
Теории питания . . . . .	134
<b>Глава 3. Система движения и физические нагрузки . . . . .</b>	<b>136</b>
Общая характеристика системы движения . . . . .	136
Гиподинамия . . . . .	137
Важность систем кровообращения и дыхания для физических нагрузок . . . . .	139
Важность физических нагрузок для развития организма . . . . .	139
Влияние физических нагрузок на работу мозга . . . . .	140
В чем важность бега для тренировки организма . . . . .	140
Оздоровительный бег . . . . .	142
Каковы общие требования для занятий бегом . . . . .	143
Плавание . . . . .	148
Аэробика . . . . .	148
Осанка . . . . .	148
Физические упражнения . . . . .	150
Плоскостопие . . . . .	152
Отдых . . . . .	153





<b>Глава 3. Гигиена и культура умственного труда</b> . . . . .	359
Умственный труд и личность . . . . .	359
Учебный труд. . . . .	361
Утомление и психический стресс. . . . .	363
Отдых при умственном утомлении . . . . .	364
Культура умственного труда. . . . .	365

<b>Глава 4. Функциональные системы</b> . . . . .	367
Теория функциональных систем . . . . .	367
Функциональная система «Здоровье» . . . . .	369
Пять шагов от теории к практике. . . . .	372

## **РАЗДЕЛ V. ЗДОРОВЬЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

<b>Глава 1. Курение и здоровье</b> . . . . .	379
К каким препаратам и почему возникает привыкание. . . . .	379
Курение . . . . .	382

<b>Глава 2. Алкоголизм и наркомания</b> . . . . .	386
Алкоголизм . . . . .	386
Наркомания. . . . .	393
Лекарственные токсикомании . . . . .	398
Как следует поступать, если уже приобщился к курению или другим одурманивающим веществам . . . . .	401
Преступные действия, провоцируемые алкоголем и наркотиками. . . . .	405
Пять шагов от теории к практике. . . . .	407

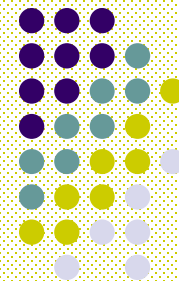
## **РАЗДЕЛ VI. РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

<b>Глава 1. Пол и наследственность</b> . . . . .	413
Почему в природе два пола . . . . .	413
Различная жизненная и эволюционная стратегия разных полов. . . . .	413
Наследственность . . . . .	414
Половые клетки . . . . .	415
Гигиена наследственности . . . . .	415

<b>Глава 2. Половое созревание</b> .....	421
Анатомия и физиология пола у человека .....	421
Биологическое развитие половой функции .....	422
Половое созревание юноши .....	423
Половое созревание девушки .....	426
<b>Глава 3. Супружеская жизнь</b> .....	432
Любовь .....	432
Семья и внутрисемейные отношения .....	444
Половой акт .....	452
Рождение ребенка .....	462
Воспитание здоровых детей в семье .....	463
<b>Глава 4. Инфекции, передающиеся половым путем</b> .....	476
Что способствует заражению венерическими заболеваниями. Как свести риск к минимуму .....	476
Гонорея .....	479
Сифилис .....	481
СПИД .....	482
Пять шагов от теории к практике .....	486

## **РАЗДЕЛ VII. БОЛЕЗНИ И БОЛЕЗНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ**

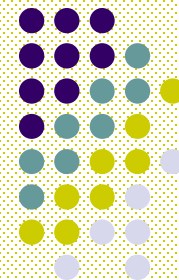
<b>Глава 1. Микроорганизмы и инфекционные заболевания</b> .....	493
Общая характеристика микробов и основные типы бактерий .....	493
Вирусы .....	496
Инфекционные заболевания .....	497
Микробные инфекции и меры их профилактики .....	503
Вирусные инфекции .....	512
<b>Глава 2. Глистные заболевания</b> .....	521
Аскаридоз .....	522
Энтеробиоз .....	523
Заболевания, вызываемые ленточными глистами .....	523
Дифиллоботриоз .....	524



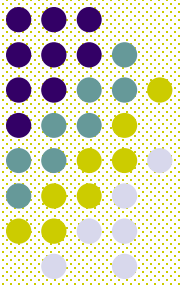
Описторхоз . . . . .	524
Трихинеллез . . . . .	525
Эхинококкоз . . . . .	525
<b>Глава 3. Паразитические животные . . . . .</b>	<b>528</b>
Паразитические членистоногие . . . . .	528
Паразитические млекопитающие . . . . .	540
Пять шагов от теории к практике . . . . .	544

## **РАЗДЕЛ VIII. ЗДОРОВЬЕ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА**

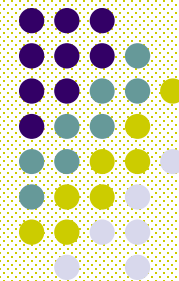
<b>Глава 1. Окружающая среда и загрязнение . . . . .</b>	<b>549</b>
Экосистемы . . . . .	549
Перенаселение . . . . .	552
Загрязнение . . . . .	553
<b>Глава 2. Вода . . . . .</b>	<b>558</b>
Свойства воды . . . . .	558
Вода в организме человека . . . . .	560
Водный баланс организма . . . . .	560
Наружное влияние воды на организм . . . . .	562
<b>Глава 3. Излучения . . . . .</b>	<b>564</b>
Ионизирующее излучение . . . . .	564
Воздействие солнечного света . . . . .	570
<b>Глава 4. Гравитационные перегрузки и вибрация . . . . .</b>	<b>576</b>
Гравитация и живой организм . . . . .	576
Воздействие перегрузок на живой организм . . . . .	577
<b>Глава 5. Повышенное и пониженное барометрическое давление . . . . .</b>	<b>582</b>
Повышенное барометрическое давление . . . . .	582
Пониженное барометрическое давление . . . . .	585
<b>Глава 6. Магнитные поля . . . . .</b>	<b>588</b>
<b>Глава 7. Звуковые колебания и шум . . . . .</b>	<b>592</b>
Свойства звука . . . . .	592



Слышимый звуковой диапазон .....	593
Ультразвук .....	597
Инфразвук .....	600
<b>Глава 8. Погода и здоровье .....</b>	<b>602</b>
<b>Глава 9. Биологические ритмы .....</b>	<b>612</b>
Биоритмы человека .....	613
Как формируются биоритмы .....	614
Суточные (циркадные, или циркадианные) ритмы .....	615
Сезонные ритмы .....	620
Долгопериодические ритмы .....	621
Биоритмы и профилактика заболеваний .....	621
Десинхролиз .....	625
Пять шагов от теории к практике .....	626
 <b>РАЗДЕЛ IX. БЕЗОПАСНОСТЬ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ</b>	
<b>Глава 1. Основные сведения по реаниматологии .....</b>	<b>629</b>
Обморок .....	630
Коллапс .....	631
Кома .....	631
Агония .....	632
Клиническая смерть .....	632
Биологическая смерть .....	633
Главное, что нужно знать и уметь при проведении реанимации .....	633
Как проводится реанимация .....	634
Проведение искусственного дыхания .....	637
<b>Глава 2. Повреждения организма .....</b>	<b>639</b>
Кровотечения .....	639
Раны .....	641
Ушибы и контузии .....	644
Падения с высоты .....	645
Растяжения связок .....	645
Вывихи .....	646



Переломы .....	647
Повреждения отдельных органов .....	649
Ожоги .....	655
Обморожения .....	658
Инородные тела .....	660
Утопление .....	667
Удушение .....	668
Инфекционное осложнение ран и иных повреждений организма .....	669
Профилактика повреждений .....	670
<b>Глава 3. Острые заболевания и помощь при них .....</b>	<b>675</b>
Инсульты .....	675
Высокая температура тела .....	676
Аллергическая реакция .....	677
Приступ бронхиальной астмы .....	677
Острые боли в груди .....	678
Гипертонический криз .....	679
Острые боли в брюшной полости .....	680
Почечная колика .....	680
Изжога .....	681
Тошнота и рвота .....	681
Понос .....	681
Нарушения глотания .....	682
Горная болезнь .....	682
Укачивание, или морская болезнь .....	682
Ложный круп у детей .....	682
<b>Глава 4. Электротравма и помощь при ней .....</b>	<b>684</b>
<b>Глава 5. Отравления .....</b>	<b>688</b>
Основные меры помощи при любых отравлениях .....	688
Отравления химическими деструкторами .....	689
Отравления угарным и бытовым газами .....	689
Отравления алкоголем и его суррогатами .....	691
Отравления снотворными средствами и транквилизаторами .....	692
Отравления фосфорорганическими веществами .....	692
Отравления мышьяком и его соединениями .....	692



Пищевые отравления .....	693
Ботулизм .....	693
Отравления ядовитыми грибами.....	693
Отравления ядовитыми растениями.....	695
Укусы ядовитых змей.....	696
Укусы ядовитых членистоногих.....	698
<b>Глава 6. Перегревание и переохлаждение.....</b>	<b>700</b>
Повышенная температура и адаптация к ней.....	700
Пониженная температура и адаптация к ней.....	703
Пять шагов от теории к практике.....	708
Словарь специальных терминов .....	711
Список литературы .....	736

