

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора	5
От автора	7
Жизнь — прекраснейшее изобретение природы	12
Человек и его здоровье	30
Здоровый дух в здоровом теле	52
Труд — основа здоровья и здорового образа жизни	71
Отдых — важнейший фактор здоровья	86
Движение и закаливание — эликсиры молодости и зоревья. Бездействие и лень — могила здоровья	98
Баня — здоровье семьи	114
Питание — источник жизни и здоровья	121
Напитки здоровья	152
Чистота — залог здоровья	162
Природа — врач болезни	171
Алкоголь — враг здоровья	187
Курить — здоровью вредить	217
Брак, семья и здоровье	226
Болезнь и ее лечение	243
Старость и долголетие	262
Советы на каждый день	278
Юмор и смех — постоянные спутники жизни здоро- вого человека	289
Примечания	323
Сведения об авторах афоризмов и изречений	327
Список литературы	340