

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие академика К. М. Быкова ко второму изданию	3
Введение	5
I. Умственный труд и его особенности	8
1. Физиологические основы умственной деятельности	9
2. Труд как источник здоровья	25
3. Вопросы организации и гигиены умственного труда	35
II. Научные основы правильного питания	55
1. Качество питания	57
2. Усвояемость пищевых веществ	79
3. Количественная сторона питания	81
4. Режим питания	86
5. О некоторых пищевых продуктах, применяемых с лечебной целью	93
III. Свежий воздух — профилактическое и лечебное средство	100
1. Состав, примеси и физические свойства воздуха	100
2. Свежий воздух, зелень и фитонциды	107
3. О правильном дыхании	110
4. Простуда и борьба с ней	114
5. Лечение воздухом	118
6. Выздоровление «неизлечимого» больного	122
IV. Сон — «выручатель нервной системы»	128
1. Физиология и гигиена сна	128
2. Лечение сном	137
3. Расстройства сна	141
V. Физическая культура и спорт, легкий физический труд — важнейшие факторы здоровья и долголетия	146
1. Многостороннее влияние физической нагрузки на организм человека	148
2. Замечательные примеры	153
3. Некоторые методические указания	161
4. Физическая культура — профилактический и лечебный метод	175
VI. Уход за кожей и закаливание организма	181
1. Закаливание солнцем	186
2. Закаливание воздухом	190
3. Закаливание водой	191
4. Русская баня	199

VII. Отдых, его профилактическое и лечебное значение	204
1. Понятие об утомлении и переутомлении	205
2. Содержание разумного отдыха	209
3. Лечение отдыхом	226
VIII. Быт и здоровье	230
1. Значение здорового коллектива, чуткости и внимания к людям	232
2. Борьба с пьянством — борьба за здоровый быт	244
3. О вреде курения. Никотин — причина многих болезней	252
4. Гигиена половой жизни	258
IX. Профилактика некоторых болезней. Значение личной профилактики	265
1. У истоков болезни	267
2. Профилактика атеросклероза и инфаркта сердца	276
3. Профилактика гипертонической болезни	285
X. Могущество человеческого организма. Возможности продления жизни	292
1. Защитные приспособления в мире животных	292
2. Защитно-компенсаторные силы организма человека	295
3. Нервная система — крепость здоровья	303
4. Долголетие как биологическая проблема	308
5. Долголетие человека как социальная проблема	317
6. Труд — главный источник долголетия	325
7. Оптимистические примеры	334
8. Роль эмоций и морального фактора в продлении жизни	349