

К здоровью с книгой



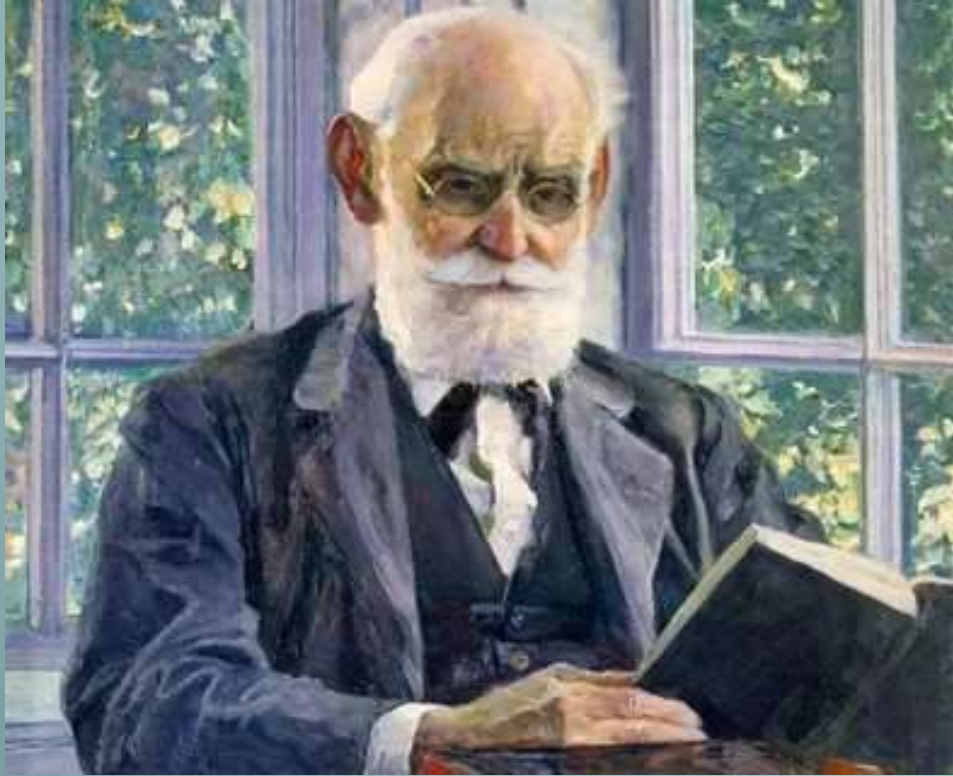
Библиотекарь 1 кат. ОУЛ ОНМБ

Шуваева Г. В.

*Ступи, мой товарищ, попробуй
И ты в холодок росы,
Сорви надоевшую обувь,
Пройдись по земле босым.*

(А. Яшин. Добру откроется сердце.)





Академик И.П. Павлов писал: «Для деятельного состояния высшего отдела больших полушарий необходима известная минимальная сумма раздражителей». Этой «минимальной суммой раздражителей» и является движение.

О пользе движения люди знают давно, знают из своего практического опыта. Недаром старая истина гласит: в движении – жизнь.



Великий философ древности Платон называл «хромым» человека, который не умел плавать и бегать.

Аристотель проводил уроки, прогуливаясь вместе с учениками. «Мысль становится живее, когда тело разогрето прогулкой», - говорил он.



Французский врач Тиссо еще в 18
веке писал: «Движение можно
заменить...любое лекарство, но
не все лечебные средства в
состоянии заменить действие...»

чего?

Движение





*А великий просветитель
Жан-Жак Руссо
утверждал: «Желаете
образовать ум вашего
ученика, упражняйте
его силы, которыми ум
должен управлять,
развивайте настойчиво
его тело. Сделайте его
крепким и здоровым,
чтобы он стал мудрым
и рассудительным».*



Вывод: не бойтесь движения; ищите его везде, где можно; добавляйте физические нагрузки, если вы не занимаетесь в спортивных секциях, к урокам физкультуры; не страшитесь... уставать физически.

Не забывайте, опыт, практика, медицинские исследования сходятся в одном: движение необходимо. Особенно важно помнить об этом людям, испытывающим немалые умственные нагрузки. Не уставайте себе повторять: мыслительная деятельность лучше всего сочетается с физическими упражнениями, легким физическим трудом.



Любопытный факт: многие известные люди, отнюдь не медики или физиологи, часто отмечали благотворное влияние движения на активизацию мысли. И многие ученые, деятели искусства, писатели любили обдумывать свои мысли во время пеших прогулок.

Выдающийся немецкий ученый Г. Гельмгольц, например, признавался, что самые интересные мысли приходили к нему во время прогулки.

Корней Чуковский рассказывал, что Маяковский, создавая поэму «Облако в штанах», ежедневно проходил по берегу моря по 10-20 километров, а иногда пускался вскачь с камня на камень, но чаще шагал, как лунатик.

Ф. Меринг в книге «Карл Маркс» приводит такой факт: в рабочем кабинете Маркса на ковре, лежавшем от двери до окна, сохранилась полоска, протертая при хождении, как тропинка на лугу.

В воспоминаниях Д.И. Ульянова о В.И. Ленине написано: «Около столика Володя очень скоро протоптал дорожку в 10-15 шагов, по которой часто ходил, обдумывая прочитанное».



Потребность в движении при интенсивной умеренной нагрузке, которая свойственна была этим людям, находят вполне научное подтверждение. Оказывается, здесь дело не только в привычке. В большинстве случаев умеренная привычная физическая деятельность повышала работоспособность.

Используя любые формы закаливания, надо всегда помнить основные требования: постепенность, регулярность, последовательность и строго индивидуальный подход к применению средств закаливания. Перед началом процедур необходимо обязательно посоветоваться с врачом. Занятия физической культурой, закаливанием дают пользу, если они проводятся при систематическом врачебном контроле.



615.8
Е 676

В.А. Елифанов

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

615.8
Л 537

Высшее профессиональное образование

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

7-е издание

Учебник



Физическая культура
и спорт



613
С 734

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Под редакцией
В.А. Елифанова

615.8
Е 676

В.А. Елифанов

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Учебник
для вузов



Федеральное государственное учреждение «Всероссийский центр по спортивной медицине»

пособие

Р-Медрик

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранять работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь»

Гиппократ



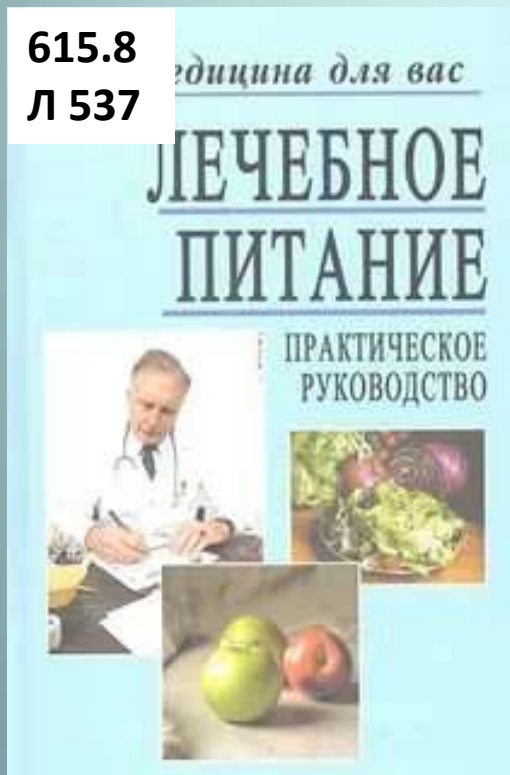
О значении массажа при лечении поврежденных имеются указания в лечебниках XVI-XVIII века (Ж.М. Гардия, 1892).

У древних славян, являвшихся, как свидетельствует история, крепким и здоровым народом, который в условиях сурового климата не знал роскоши, массаж применялся как метод, способствующий закаливанию организма.

Настоящее руководство является переизданием одного из наиболее полных и фундаментальных пособий по классическому лечебному массажу. В нем раскрывается влияние лечебного массажа на организм, его техника.



615.8
Л 537



Настоящая книга представляет собой полный справочник по лечебному питанию – диетотерапии при различных заболеваниях. Лечебное питание – это, безусловно, эффективный метод профилактики и лечения многих самых серьезных патологий.

В данном издании приведены все основные лечебные диеты, примерные меню на день, на неделю, советы и рецепты опытных врачей-диетологов.

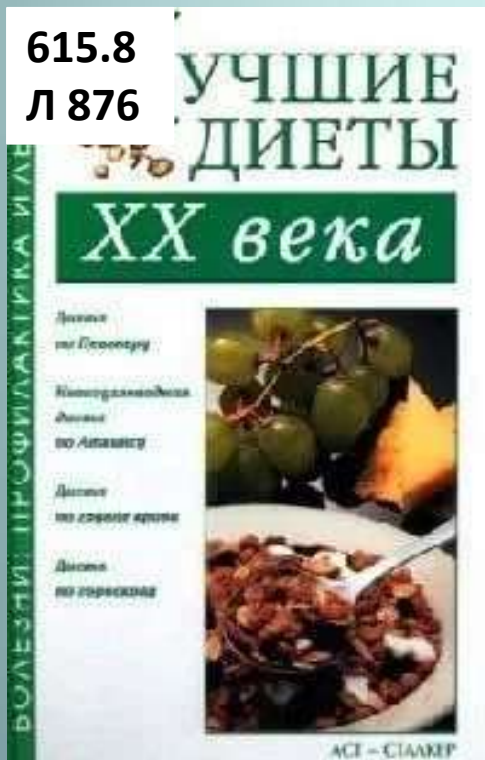
В книге уделено внимание рациональному питанию беременных и кормящих матерей, приведены сведения о пищевой ценности и хранении продуктов питания.

Руководство по лечебному питанию предназначено для врачей, интернов, студентов высших медицинских учебных заведений. Книга будет полезна также для тех, кто заботится о своем здоровье.

**«Мы едим для
того, чтобы жить,
а не для того,
чтобы есть».**



Сократ



...Какая из диет самая лучшая? Можно ли подразделить диеты на «плохие» и «хорошие»? Специалисты по лечебному питанию не находили ответа на эти вопросы. Каждый отстаивал собственное мнение, и в результате множилось количество самых разнообразных диет. Бесспорным является только один факт: на одних людей лечебный эффект оказывает одна диета, на других – совершенно иная и т.д. Но не испытывать же на себе десятки существующих диет?! Диета должна быть индивидуальной, для каждого своя, но какая?

Представленные в этой книге диеты были созданы независимо друг от друга разными людьми, в разные периоды XX века. Однако все они, при правильном применении, значительно укрепляют здоровье, способствуют снижению веса и долголетию.

«Каждому из нас дана только одна жизнь. Какой она будет, долгой или короткой, обремененной болезнями или отмеченной печатью духовного и физического здоровья, во многом зависит от самого человека. Единственная помощь, в которой он сегодня нуждается, - это помощь в овладении законами природы, управляющими жизнедеятельностью его организма. Изучению их я отдала около 50 из почти 80 лет моей жизни. Эта книга - своеобразный итог моих без малого полувековых поисков».

615.8
Ш 28



Г.С. Шаталова.
СИСТЕМА
ЕСТЕСТВЕННОГО
ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ЧЕЛОВЕКА.

Замечательный педагог А.С. Макаренко подчеркивал, что самая трудная вещь – требование к себе. И пожалуй, самое трудное требование к себе – быть внимательным к своему здоровью, хотя здоровым хочет быть каждый. Не забывайте: часто ваше здоровье в вашей власти. А один из самых действенных его законов – движение, физические нагрузки. Запомните слова профессора М.Я. Мудрова, одного из основателей русской терапевтической школы: «Для сохранения здоровья, а наипаче для предупреждения нормальных болезней нет ничего лучше упражнений телесных или движений».

Литература

- 1. Крылов В.В. Босиком для здоровья / В.В. Крылов, З.Е. Крылова, В.Е. Апарин. – Воронеж : изд-во ВГУ, 1973. – 52 с.*
- 2. Пекелис В. Как найти себя / В. Пекелис. – Москва : Детская литература, 1988. – 351 с.*
- 3. Вербов А.Ф. Основы лечебного массажа / А.Ф. Вербов. – Санкт-Петербург : Полигон, 1999. – 272 с.*
- 4. Шаталова Г.С. Азбука здоровья и долголетия / Г.С. Шаталова. – Москва : Энергоатомиздат, 1995. – 288 с.*
- 5. Иванов Ю. Лучшие диеты XX века / Ю. Иванов. – Москва : АСТ, 2005. – 285 с.*
- 6. Лечебное питание / под ред. И.К. Латогуза. – Харьков : Торсинг ; Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 544 с.*

P. S.







































