

**Белгородская государственная универсальная
научная библиотека**

Отдел абонементов

ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Список литературы



Белгород, 2011

*Здоровье до того перевешивает
все остальные блага жизни,
что поистине здоровый нищий
счастливее больного короля.*

Артур Шопенгауэр

Всем знакомо выражение: «За деньги здоровье не купишь». Действительно, за него надо активно бороться, здоровье каждого – в его собственных руках. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Важно уделять внимание спорту, питанию, а также своему психологическому состоянию. Но прежде необходимо овладеть знаниями, которые помогут бы выбрать наиболее рациональный путь к здоровью с учетом личных особенностей, а также присмотреться к накопленному другими опытом. Именно этой цели и служат материалы, представленные в данном списке.

В список входят 3 раздела: «Целительная сила природы», «Гармония эмоций и сознания», «Ключи к здоровью и молодости».

В разделе «Целительная сила природы» представлены сведения о природных методах, помогающих сохранить здоровье человека: фитотерапии, апитерапии, солнцетерапии, народной медицине и т. д.

Раздел «Гармония эмоций и сознания» включает материалы, посвященные сохранению психологического здоровья. Литература отражает решение таких проблем, как страхи и конфликты, душевные переживания и трудности общения.

В третьем разделе «Ключи к здоровью и молодости» собраны данные по различным методикам оздоровления: йоге, аэробике, фитнесе, оздоровительном беге, танцетерапии, основам правильного питания, оздоровительным диетам и др.

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ПРИРОДЫ

1. **Берков Б. В.** Народные рецепты здоровья. В 2-х кн. Кн. 1 / Б. В. Берков, Г. И. Беркова. – Ростов н/Д : Книга, 1997. – 474 с.
2. **Библиотечка лекарственных растений** : 400 лекарственных растений : собрание народной и научной медицины / сост. В. М. Зимин. – СПб. : Дорваль, 1993. – 240 с.
3. **Большаков Ю. М.** Витамины из корзины : оздоровительные рецепты / Ю. М. Большаков. – СПб. : ДИЛЯ, 2004. – 160 с. – (Здоровая нация – богатая страна).
4. **Буров М.** Закаляйся, как сталь : правильное закаливание и моржевание / М. Буров. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 217 с. – (Здоровье нации).
5. **Колгушкин А. Н.** Энциклопедия закаливания : советы начинающим, методы закаливания / А. Н. Колгушкин. – М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2000. – 416 с.
6. **Кумар В.** Солнечная терапия : пер. с англ. / В. Кумар. – СПб. : ДИЛЯ, 2004. – 96 с. – (Все, что вы хотели бы знать о...).
7. **Лившиц И. А.** Природы мудрые советы / И. А. Лившиц. – Иркутск : Пируз, 1993. – 528 с.
8. **Омаров Ш. М.** Апитерапия : продукты пчеловодства в мире медицины / Ш. М. Омаров. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 351 с. – (Медицина для вас).

ДЕЙСТВИЕ, ОКАЗЫВАЕМОЕ ПРОДУКТАМИ НА ОРГАНИЗМ
(фрагмент таблицы, представленной в книге Лившиц И. А. Природы мудрые советы, № 7 в списке)

Лекарственные пищевые продукты	Общеукрепляющее	Нормализующее обмен веществ	Лактогонное	Кровоостанавливающее	Желчегонное	Каротинизирующее	Отхаркивающее	Гипотензивное	Вязжущее	Регенеративное	Снотворное	Болеутоляющее	Тонизирующее	Спазмолитическое	Возбуждающее аппетит	Антипаразитное	Противопаразитарное	Противолихорадочное	Противореvmатическое	Противосклеротическое	Противодиабетическое	Противогеморройное	Противогипертоническое	Противовоспалительное	Бактерицидное
Абрикос																									
Айва																									
Апельсин																									
Арбуз																									
Бобы																									
Боярышник																									
Брусника																									
Брюква																									
Бузина																									
Виноград																									
Вишня																									
Воск																									
Голубика																									
Горох																									
Гранат																									
Груша																									
Дыня																									
Жимолость																									

ГАРМОНИЯ ЭМОЦИЙ И СОЗНАНИЯ

1. **Веннелз Д. Ф.** Рэйки для начинающих : обучение способам естественного исцеления / Д. Ф. Веннелз ; пер. с англ. Ю. Бондарева. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 272 с. – (Для начинающих).
2. **Глозман Ж. М.** Общение и здоровье личности / Ж. М. Глозман. – М. : Академия, 2002. – 208 с.
3. **Дрешер Ю. Н.** Библиотерапия : теория и практика / Ю. Н. Дрешер ; науч. ред. Т. И. Ключенко. – СПб. : Профессия, 2008. – 272 с.
4. **Как** управлять здоровьем для успеха в бизнесе / отв. ред. А. А. Баклаков. – М. : Эксмо, 2007. – 192 с.
5. **Козлов Н. И.** Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день / Н. И. Козлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : АСТ-ПРЕСС, 1998. – 320 с.
6. **Колесникова Т. И.** Психологический мир личности и его безопасность / Т. И. Колесникова. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с.
7. **Кошкина К.** Игры с друзьями (для желающих сохранить приятелей и не потерять себя) / К. Кошкина. – М. : ФОРУМ ; ИНФРА-М, 2006. – 64 с. – (Психотерапия. Играем и выигрываем).
8. **Лебедев В. И.** Личность в экстремальных условиях / В. И. Лебедев. – М. : Политиздат, 1989. – 304 с.
9. **Литвак М. Е.** Если хочешь быть счастливым / М. Е. Литвак. – 3-е изд., перераб и доп. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 608 с.
10. **Орлов А. Б.** Психология личности и сущности человека : парадигмы, проекции, практики / А. Б. Орлов. – М. : Академия, 2002. – 272 с.
11. **Таннен Д.** Общаться с родными. Как? : как перестать ссориться по пустякам и получить радость от общения друг с другом / Д. Таннен ; пер. с англ. Т. Новиковой. – М. : Эксмо, 2007. – 416 с.
12. **Финли Г.** Секрет освобождения : о проблемах внутренних конфликтов и духовного развития / Г. Финли ; пер. с англ. Е. Дорфман. – СПб. : ДИЛЯ, 2005. – 288 с.

13. **Фролов А. И.** Жизненная сила / А. И. Фролов. – СПб. : ДИЛЯ, 2003. – 208 с.

14. **Чисхольм П.** Уверенность в себе: путь к деловому успеху / П. Чисхольм ; под. ред. Л. А. Княжинской. – М. : Культура и спорт ; ЮНИТИ, 1994. – 288 с.

ТЕСТ

ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ СТРЕССУ

1. а) В работе, в отношениях с представителями противоположного пола, в спортивных или азартных играх вы не боитесь соперничества и проявляете агрессивность.
б) Если в игре вы теряете несколько очков и если представитель (представительница) противоположного пола не реагирует должным образом на самые первые ваши знаки внимания, то вы сдаетесь и «выходите из игры».
в) Вы избегаете какой бы то ни было конфронтации.
2. а) Вы честолюбивы и хотите многого достичь.
б) Вы сидите и ждете «у моря погоды».
в) Вы ищете предлог увильнуть от работы.
3. а) Вы любите работать быстро, и часто вам не терпится поскорее закончить дело.
б) Вы надеетесь, что кто-то будет вас «подстегивать».
в) Когда вы вечером приходите домой, то думаете о том, что сегодня было на работе.
4. а) Вы разговариваете слишком быстро и слишком громко. В беседе вы высказываетесь категорично и перебиваете других.
б) Когда вам отвечают «нет», вы реагируете совершенно спокойно.
в) Вам с трудом удастся выразить ваши чувства и мысли.
5. а) Вам часто становится скучно.
б) Вам нравится ничего не делать.
в) Вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не со своими собственными.

6. а) Вы быстро ходите, едите и пьете.
- б) Если вы забыли что-то сделать, вас это не беспокоит.
- в) Вы сдерживаете свои чувства.

Подсчитайте количество баллов.

- а) 6 баллов
- б) 4 балла
- в) 2 балла

24-36 баллов. Вы в высшей степени подвержены стрессу, у вас даже могут появиться симптомы болезней, вызванных стрессом, таких, как сердечная недостаточность, язвенная болезнь, болезни кишечника. Самое главное для вас сейчас – научиться успокаиваться.

18-24 балла. Вы человек спокойный и не подверженный стрессу. Вам можно посоветовать быть терпимее к окружающим, это позволит вам добиваться большего.

12-18 баллов. Больше уверенности в себе! Вам стоит составить перечень своих положительных качеств и совершенствовать каждое из них.

КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ И МОЛОДОСТИ

1. **Андреева Ю.** Танцетерапия / Ю. Андреева. – СПб. : ДИЛЯ, 2005. – 256 с.
2. **Барановский А. Ю.** Основы питания россиян : справочник / А. Ю. Барановский, Л. И. Назаренко. – СПб. : Питер, 2007. – 528 с.
3. **Бойко А. Ф.** Здоровые тесты / А. Ф. Бойко. – М. : Первая образцовая типография, 2003. – 205 с.
4. **Виес Ю. Б.** Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
5. **Гайс И. А.** Оздоровительная ходьба / И. А. Гайс. – М. : Советский спорт, 1990. – 48 с. – (Физкультура для здоровья).
6. **Грегор О.** Жить не старея / О. Грегор. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 271 с.
7. **Донской Д. Д.** Ходить и бегать для здоровья / Д. Д. Донской. – М. : Знание, 1985. – 64 с. – (Физкультура и спорт).

8. **Дубровский В. И.** Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / В. И. Дубровский. – 2-е изд., стер. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 608 с. : ил.

9. **Если хочешь быть здоров** : сборник / сост. А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 352 с. – (Библиотека молодой семьи).

10. **Захарчук А. Г.** Энциклопедия долголетия / А. Г. Захарчук. – СПб. : ДИЛЯ, 2005. – 512 с.

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

12. **Колтановский А. П.** Тропы и дорожки здоровья / А. П. Колтановский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 86 с.

13. **Колтановский А. П.** 400 упражнений с палкой и стулом / А. П. Колтановский. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 48 с.

14. **Коршунов А. М.** Беги навстречу утру : книга посвящена проблемам оздоровительного бега / А. М. Коршунов. – М. : Советская Россия, 1984. – 144 с.

15. **Костыгова Т. М.** Самый лучший отдых – спорт / Т. М. Костыгова. – Л. : Лениздат, 1987. – 63 с.

16. **Крючек Е. С.** Аэробика : содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт ; Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

17. **Купер К.** Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 192 с. – (Наука – здоровью).

18. **Лах Ман Чун Г. Е.** Эта замечательная йога, или Взгляд в себя / Г. Е. Лах Ман Чун. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 174 с.

19. **Литвина И. И.** Живите долго : книга о правильном питании / И. И. Литвина. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 335 с.

20. **Макеев С. В.** Путь к здоровью и долголетию / С. В. Макеев. – СПб. : ДИЛЯ, 2003. – 256 с.

21. **Михайлов В. С.** Выбираем здоровье! / В. С. Михайлов, А. С. Палько. – М. : Молодая гвардия, 1985. – 191 с.

22. **Михайлов В. С.** Культура питания и здоровье семьи : об организации рационального питания / В. С. Михайлов, Л. А. Трушкина, Н. П. Могильный. – М. : Профиздат, 1987. – 208 с.

23. **Назарова Е. Н.** Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М. : Академия, 2007. – 256 с.

24. **Николаев В. Р.** Бодрость на весь день : книга о возможностях и резервах женского организма / В. Р. Николаев, А. Ф. Синяков. – М. : Советский спорт, 1991. – 48 с. – (Физкультура для здоровья).

25. **Полковников Ю. Н.** Как продлить годы жизни : целительная йога / Ю. Н. Полковников. – М. : Республика, 1995. – 239 с. : ил.

26. **Рейф И. Е.** Полчаса, побеждающие усталость : оригинальные методы ускоренного восстановления сил и снятия усталости после переутомления / И. Е. Рейф. – М. : Советский спорт, 1994. – 176 с.

27. **Решетников Г. С.** Гимнастика мужчины : о гимнастике, помогающей мужчинам укрепить здоровье / Г. С. Решетников. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

28. **Ритмическая гимнастика на ТВ** : комплекс упражнений / сост. : А. В. Иваницкий [и др.]. – М. : Советский спорт, 1989. – 79 с.

29. **Свищёва Т. Я.** Полюбил табак – впереди рак : как бросить курить / Т. Я. Свищёва. – СПб. : ДИЛЯ, 2004. – 368 с. – (Как избавиться от пагубных привычек).

30. **Соловьева В. А.** Ключи к здоровью и молодости. От А до Я : советы по оздоровлению организма / В. А. Соловьева. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 384 с.

31. **Туманян Г. С.** Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие / Г. С. Туманян. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 336 с.

32. **Физкультура для всей семьи** : рекомендации по организации занятий физкультурой в семье / сост.: Т. В. Козлова, Т. А. Рябухина. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 463 с. – (Библиотека для родителей).

33. **Формирование здорового образа жизни российских подростков** / под ред.: Л. В. Баль, С. В. Барканова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 192 с. – (Здоровьесберегающая педагогика).

34. **Фролов Ю. М.** Помоги себе сам, человек : о различных способах очищения организма / Ю. М. Фролов. – Мариуполь : Лугань, 1994. – 354 с.

35. **Хайрова Ю. А.** Умеете ли вы отдыхать? : рациональные режимы отдыха после работы, в выходные дни и в отпускной период / Ю. А. Хайрова. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 103 с. – (Физкультура и здоровье).

36. **Шевцов С. А.** Саморегуляция здоровья в повседневной жизни / С. А. Шевцов. – СПб. : ДИЛЯ, 2005. – 160 с.

ТЕСТ

ЗДОРОВЫ ЛИ ВЫ ФИЗИЧЕСКИ

1. Насколько вы активны? Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?

- а) 4 раза в неделю;
- б) 2-3 раза в неделю;
- в) 1 раз в неделю;
- г) менее одного раза в неделю.

2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня?

- а) более 4 километров;
- б) около 4 километров;
- в) менее полутора километров;
- г) менее 700 метров.

3. Отправляясь на работу или по магазинам, вы:

- а) как правило, идете пешком или едете на велосипеде;
- б) часть пути идете пешком или едете на велосипеде;
- в) иногда идете пешком или едете на велосипеде;
- г) всегда добираетесь до работы на общественном транспорте или на автомобиле.

4. Если перед вами стоит выбор, идти по лестнице или ехать на лифте, вы:

- а) всегда поднимаетесь по лестнице;
- б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести;
- в) иногда поднимаетесь по лестнице;
- г) всегда пользуетесь лифтом.

5. По выходным дням вы:

- а) по несколько часов работаете дома или в саду;
- б) как правило, вы целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь никаким физическим трудом;
- в) совершаете несколько коротких прогулок;
- г) большую часть субботы и воскресенья читаете и смотрите телевизор.

- а) 4 балла;
- б) 3 балла;
- в) 2 балла;
- г) 1 балл.

Подсчитайте баллы.

18 и более баллов. Вы очень активны и вполне здоровы физически.

12-18 баллов. Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

8-12 баллов. Вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями.

8 и менее баллов. Вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.



ОТДЕЛ АБОНЕМЕНТА

***Работает ежедневно
с 10:00 до 20:00 часов
Выходной день – пятница***

***С 1 июня по 31 августа
выходной день – воскресенье***

Последний день месяца – санитарный

***МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСУ:
308000, г. Белгород, ул. Попова, 39 а
(на время реконструкции Гражданский проспект, 61)
тел.: 42-10-61***

**Составитель
Т. А. Андриенко, библиотекарь**

**Ответственный за выпуск С. А. Бражникова,
зам. директора библиотеки по научной работе**

Редактор И. А. Егорова