

Республиканская научная медицинская библиотека

*12 декабря – Международный день всеобщего охвата услугами
здравоохранения*



Стиль – здоровый образ жизни

Донецк, 2024

«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства»

Джон Леббок

В современном мире, где каждый день приносит новые вызовы и стрессы, забота о своём здоровье становится необходимостью. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это не просто модное увлечение, а ключ к гармонии, счастью и долголетию.

Что же включает в себя понятие «здоровый образ жизни»? Это, прежде всего, регулярные физические нагрузки, правильное питание и отказ от вредных привычек.

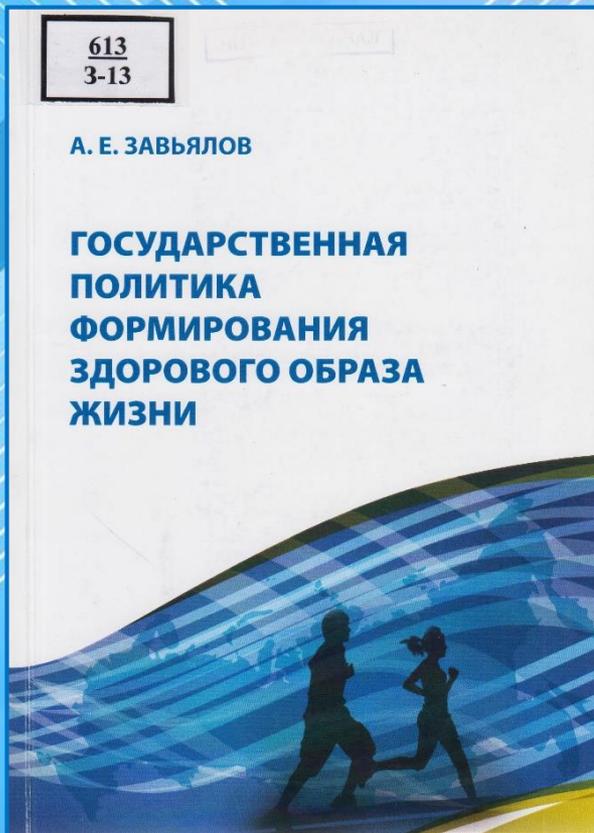
ЗОЖ подразумевает заботу о своём физическом и психологическом состоянии. Регулярные тренировки и правильное питание помогают поддерживать тело в форме, улучшают самочувствие и повышают уровень энергии.

Физические занятия и спорт играют ключевую роль в поддержании здоровья. Они укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают обмен веществ, повышают иммунитет и способствуют выработке эндорфинов — гормонов счастья. Кроме этого спорт помогает поддерживать оптимальный вес, улучшает осанку и координацию движений, а также способствует развитию силы и выносливости.

Важно помнить, что каждый человек уникален, и физическая активность, как и образ питания, должны подбираться индивидуально.

Давайте сделаем выбор в пользу здоровья и счастья. Давайте изменим свою жизнь к лучшему!

Раздел 1. Здоровье человека на современном этапе



Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни обусловлена критическим состоянием физического и духовного развития молодого поколения. Причинами нарушений здоровья являются как неблагоприятные экологические факторы, так и факторы, имеющие поведенческую основу: курение, употребление алкоголя, отсутствие занятий физической культурой, несоблюдение правил личной гигиены и др.

Поэтому укрепление здоровья населения, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни – одна из приоритетных задач государственной социальной политики.

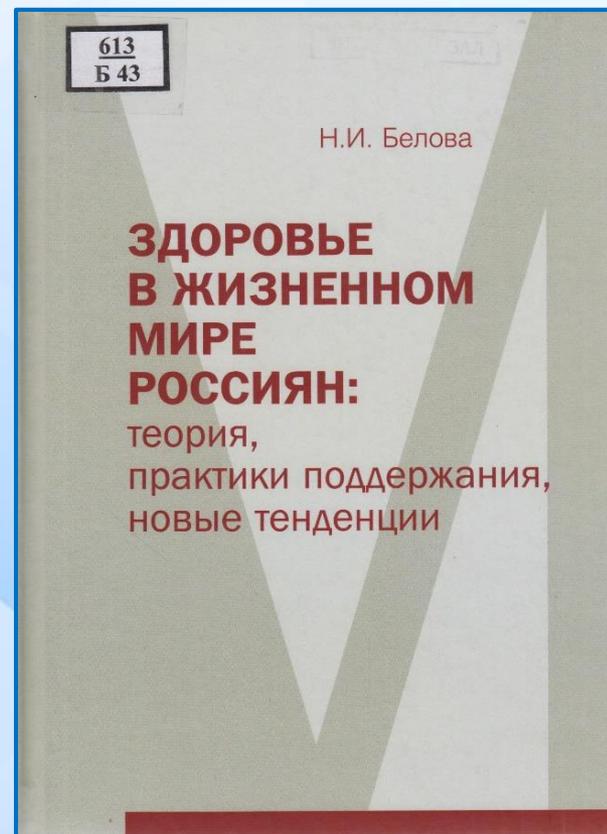
613

З 13

Завьялов, А. Е. Государственная политика формирования здорового образа жизни / А. Е. Завьялов. – Москва : Проспект, 2018. – 150 с.

В книге рассматриваются вопросы социологии здоровья: ценность здоровья, отношение к здоровью, субъективные оценки и практики поддержания здоровья. Дается анализ категорий «здоровье», «здоровый образ жизни» и связанных с ними концептов.

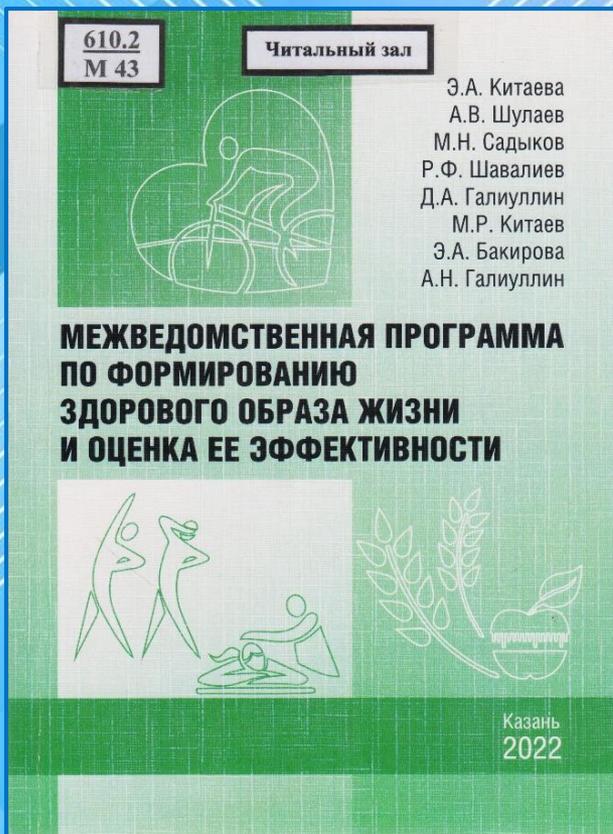
Анализируются вопросы сохранения здоровья населения, формирования здорового образа жизни и повышения качества жизни. Приводятся основные поведенческие риски (табакокурение, чрезмерное употребление алкоголя). Предложены новые тренды в поддержании здоровья: цифровизация сегмента здоровья.



613

Б 43

Белова, Н. И. Здоровье в жизненном мире россиян: теория, практики поддержания, новые тенденции : монография / Н. И. Белова. – Москва : Ключ-С, 2021. – 151 с.



Приведены данные, обосновывающие необходимость внедрения межведомственной программы по формированию приверженности населения здоровому образу жизни. Представлены новые данные мониторинга медико-демографических показателей, влияния окружающей среды, социально-экономических и поведенческих факторов, деятельности системы здравоохранения по формированию здорового образа жизни.

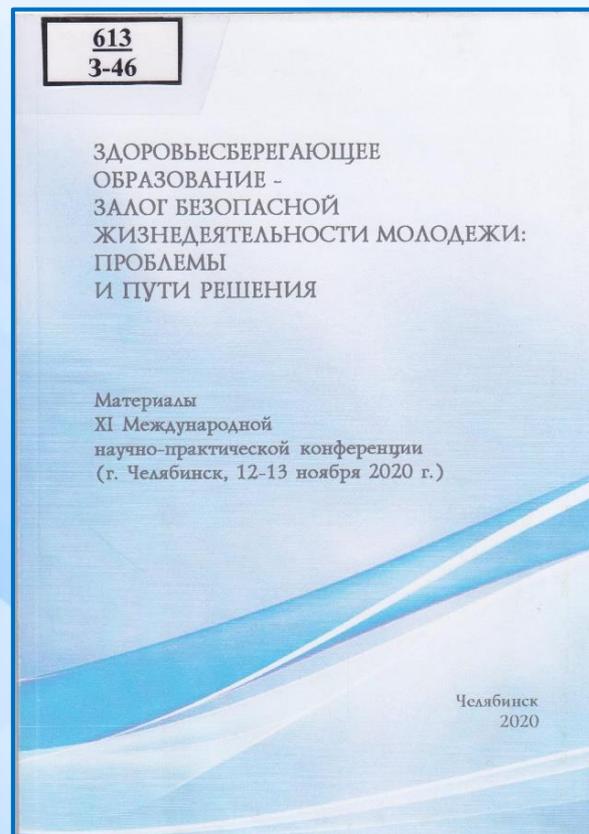
Дана комплексная оценка улучшения демографических показателей и здоровья населения после внедрения межведомственной программы.

610.2

М 43

Межведомственная программа по формированию здорового образа жизни и оценка ее эффективности : метод. рекомендации / Э. А. Китаева, А. В. Шулаев, М. Н. Садыков [и др.] ; Казан. гос. мед. ун-т. – Казань : Медицина, 2022. – 81 с.

В сборнике представлены статьи, отражающие психолого-педагогические, социально-медицинские и экологические аспекты здоровья человека на современном этапе. Отражена роль здоровьесберегающих технологий в сохранении и укреплении здоровья. Рассмотрены вопросы тьюторного сопровождения здоровьесбережения и формирования готовности педагогов к оздоровительной работе в образовательных учреждениях; физкультурно-оздоровительная деятельность учебных заведений, а также профилактика потребления психоактивных веществ и пропаганда здорового образа жизни.

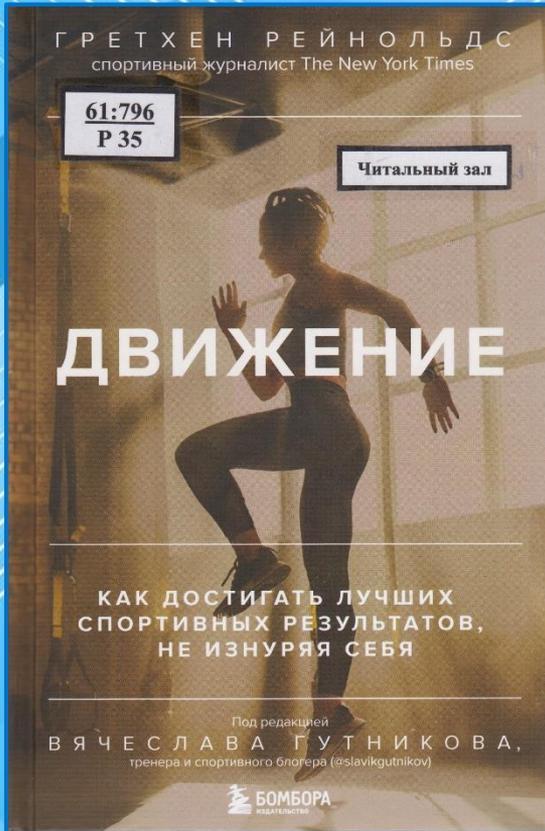


613

3 46

Здоровьесберегающее образование — залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения : матер. XI Междунар. науч.-практ. конф., (г. Челябинск, 12 - 13 нояб. 2020 г.) / Южно-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-т ; под науч. ред. З. И. Тюмасевой. – Челябинск : Б-ка А. Миллера, 2020. – 269 с.

Раздел 2. Движение и жизнь



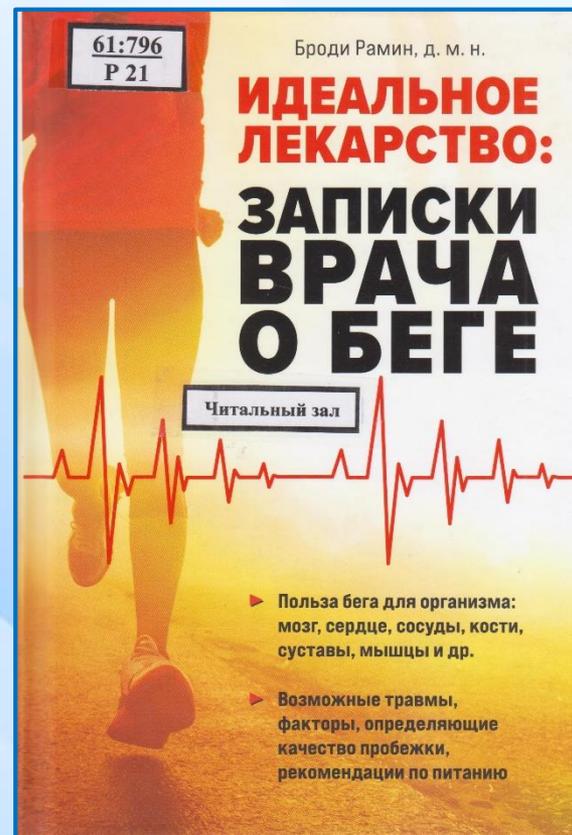
Бездействие – самая большая угроза здоровью в этом столетии. Ученые доказали, что тренировки влияют не только на состояние вашего тела, но и на память, работу мозга и даже ДНК. Многие болезни, которые мы любим списывать на возраст, на самом деле ничто иное, как результат недостаточной физической нагрузки. Из книги вы узнаете, как часто и как долго должны длиться занятия спортом, почему растяжка перед тренировкой не несет никакой пользы, почему лучше пить воду до и после тренировки, но ни в коем случае во время, как ходьба улучшает память, а занятия спортом поднимают настроение. В конечном счете вы сможете применить эти знания на практике, изменив свой подход к тренировкам.

61:796 Р 35

Рейнольдс, Г. Движение : как достигать лучших спортивных результатов, не изнуряя себя : пер. с англ. / Гретхен Рейнольдс ; под. ред. Вячеслава Гутникова. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2023. – 318 с.

Как бег влияет на мозг и мышцы? Опасен ли он для коленей? Если физические упражнения – это лекарство, то какова правильная доза и что значит быть в хорошей форме?

Автор книги, врач и большой поклонник бега, рассказывает о преимуществах этой активности и делится собственной историей любви к бегу. Он рассматривает влияние физических упражнений на организм, начиная от макушки и двигаясь вниз, объясняет, как бег помогает бороться с депрессией, бессонницей, зависимостью и стрессом.



61:796 P 21

Рамин, Б. Идеальное лекарство : записки врача о беге : пер. с англ. / Броди Рамин.
– Москва : Эксмо, 2022. – 284 с.



В последнее время занятие спортом стало не только способом поддержания здоровья, но и модным трендом – фитнесом начинают заниматься даже те, кто раньше избегал физических нагрузок. Фитнес становится частью нашего существования, да и пропаганда здорового образа жизни приносит несомненную пользу. Но наверняка каждый знает множество историй друзей и родственников, которые «сорвали спину» в тренажерном зале, потому что не смогли правильно использовать многочисленные тренажеры и следить за техникой выполнения упражнений. Эта книга станет для вас инструкцией по правильному, безопасному выполнению упражнений, которые сделают вас здоровее и крепче.

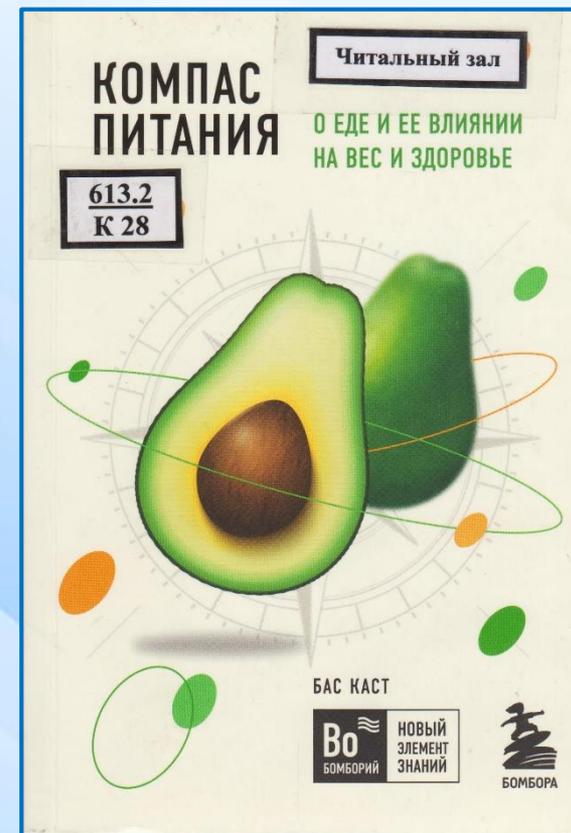
61:796 Б 83

Борщенко, И. А. Фитнес глазами врача: опасные и безопасные мышечно-скелетные тренировки / И. А. Борщенко. – Москва : АСТ, 2019. – 253 с.

Раздел 3. Рациональное питание

«Компас питания» - это книга о любви к еде, о том, что ею можно и нужно наслаждаться без поиска эффективных диет или модных препаратов. Она суммирует все важные исследования в области питания, поэтому вам больше не надо проводить долгие часы за чтением или поиском информации. Практически нигде вы не встретите такого обилия полезных знаний, которые порой доступны только узкому кругу специалистов. Вы узнаете:

- как улучшить качество жизни;
- как стать более здоровым и замедлить старение;
- как похудеть, не страдая от голода.



613.2

К 28

Каст, Бас. Компас питания: о еде и ее влиянии на вес и здоровье / Бас Каст. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. - 413 с.



Прежде чем съесть апельсин, вы прикидываете, сколько в нем сахара. Клянетесь себе не есть сладкого, соленого и жареного. Чередуете интервальное голодание с низкоуглеводной диетой, а палеодиету – с сыроедением, но вместо того, чтобы принести здоровье и стройность, диеты отнимают радость жизни. Автор считает, что ключ к отказу от мучений – принцип интуитивного питания, в основе которого лежит умение прислушиваться к сигналам организма о голоде и насыщении.

Эта книга поможет перестать переедать, обходиться без диетических шаблонов и ограничений, обрести баланс между здоровым и свободным питанием.

613.2 Г 47

Гильман, Е. Помирись с едой: как забыть о диетах и перейти на интуитивное питание / Е. Гильман. – Москва : Альпина Паблишер, 2022. – 254 с.

Вы знаете, что для здоровья нужно проходить 10 тысяч шагов в день? Конечно! Это всем известно. Но мало кто догадывается, с какого потолка взялась эта цифра. И нет ни одного научного исследования, в котором бы она подтвердилась. А про идеальный ИМТ (индекс массы тела) тоже в курсе? По всей видимости, это сильно устаревший индекс. И к здоровью он имеет не самое прямое отношение.

По сути, эта книга о том, как адаптироваться к постоянно меняющимся правилам ЗОЖ с учетом мировых тенденций и ваших личных предпочтений. И о том, как отличить медицинские рекомендации от маркетинговых.

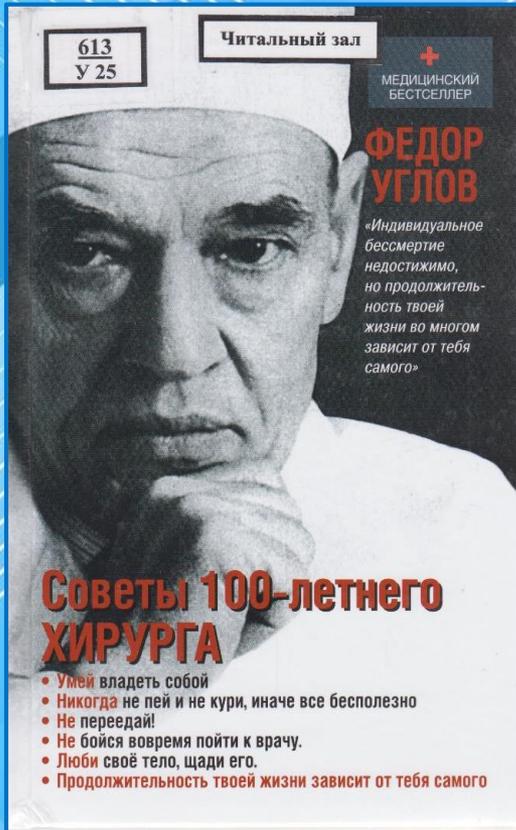


613

В 32

Верклова, Ю. Д. Базовый ЗОЖ : сахар, жир и фитнес-тренды / Ю. Верклова. - 2-е обновл. изд. – Москва : АСТ, 2022. – 268 с.

Раздел 4. Долголетие и здоровье



Достижимо ли индивидуальное бессмертие? Когда ожидать победы над основными болезнями нашего времени – от сердечнососудистых заболеваний и рака до гриппа? Эти вопросы тесно связаны с тем, как прожить долгую, счастливую и насыщенную жизнь, избежав преждевременной старости и насильственной смерти.

Академик Ф. Г. Углов пытался ответить на них всю свою жизнь. Он прожил 104 года и стал единственным хирургом в мире, проводившим операции в возрасте 100 лет! Автор делится секретами долголетия на основе собственного опыта, который он и описывает в этой книге.

613

У 25

Углов, Ф. Г. Советы столетнего хирурга / Федор Углов. – Москва : АСТ, 2022. – 316 с.



Эта книга для всех, кого волнуют вопросы здорового долголетия, кто хочет жить долгой полноценной жизнью и понимает, что ее фундамент закладывается заранее и зиждется вовсе не на таблетках и БАДах, а на тех источниках, что присущи родному для человека миру – природе и окружающей среде. Здесь вы найдете не только теоретические выкладки, но и практические рецепты здорового питания и здоровой жизни. Вы узнаете, какая еда целебна и почему, и научитесь её готовить – все рецепты очень просты и доступны. Узнаете и сможете сами попробовать, что такое чистая, здоровая жизнь, благодаря рецептам по уходу за собой и домом.

613

Б 78

Бокая, В. Г. Быть здоровым : век живи – век учись : 12 ступеней долголетия / В. Бокая. – Москва : Эксмо, 2023. – 319 с.

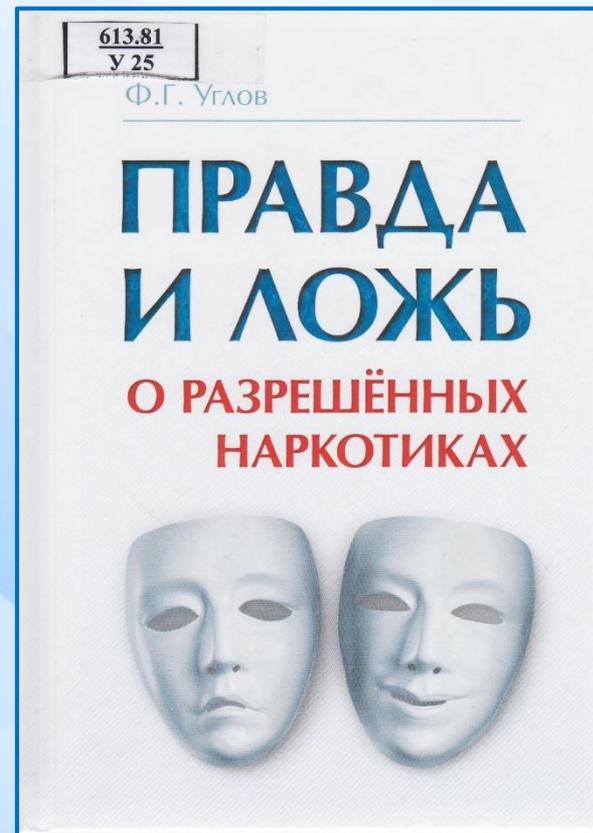
Раздел 5. «Из плена иллюзий»

«Водка белая, но красит нос и чернит репутацию»

Антон Павлович Чехов

Что дает человеку алкоголь? Кроме горя и несчастий – ничего. Разрушение организма, ослабление нравственных сил, смерть от запоя, самоубийство, развитие преступности в виде хулиганства, рождение уродливого потомства и прочее – вот те несчастья, которые несет человеку употребление алкогольных изделий.

Автор, всемирно известный хирург Ф. Г. Углов, дает читателю мощный толчок к пониманию, какой образ жизни ему стоит предпочесть. Он показывает все коварство употребления алкоголя.



613.81

У 25

Углов, Ф. Г. Правда и ложь о разрешенных наркотиках / Ф. Г. Углов. – Москва : Концептуал, 2020. – 240 с.



**Наши контакты:
283001**

г. Донецк, бул. Пушкина, д. 26

телефоны: +7(856)338-07-60, +7 949 418-92-25

электронный адрес: med_library_don@mail.ru

Выставку подготовила: Иващенко Т. Н.

Технический редактор: Горидько А. Ю.