

*Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым
«Крымская республиканская универсальная научная
библиотека им. И. Я. Франко»*

Отдел «Универсальный читальный зал»

Медицина и здоровье

Книжные новинки

Симферополь, 2021

611.81

А 615

Амен Дэниэл Дж. Великолепный мозг в любом возрасте : потрясающие результаты научного исследования мозга с применением компьютерной томографии / Дэниэл Дж. Амен ; [перевод с английского Ю. В. Рябининой]. – Москва : БОМБОРА, 2019. – 475 с.



Многие думают о том, как устроить личную жизнь, сделать карьеру, сохранить здоровье, молодость, красоту и т.д. Но при этом мало кто помнит о том, с чего все начинается, – о мозге. В книге доктора Дэниэла Дж. Амена рассказывается о том, насколько наша жизнь зависит от состояния мозга, и как важно улучшать и сохранять его здоровье с юности до глубокой старости. Книга основана на результатах научных исследований, проводимых автором и его коллегами с помощью новейших технологий. Каждая глава посвящена определенному аспекту нашей жизни и содержит четкие практические рекомендации. Текст книги проиллюстрирован уникальными изображениями мозга, полученными в результате компьютерного сканирования.

Аннотация издательства

616.89-051(100)"19"

Б 423

Беккер Р. А. **Выдающиеся психиатры XX века** / Р. А. Беккер, Ю. В. Быков, П. В. Морозов. – Москва : Городец, 2019. – 255 с.



В данном издании представлены те исследователи, чьи биографии менее знакомы отечественным психиатрам, хотя их фамилии всегда были на слуху. Книга адресована в первую очередь молодым врачам-психиатрам: они, безусловно, должны знать жизнеописания ученых из разных стран, которых объединяли два важнейших качества – любовь к профессии и преданность науке. Для удобства читателей биографии расположены в алфавитном порядке.

Аннотация издательства

614.841.34(075.32)

Б 448

Беляков Г. И. Пожарная безопасность : учебное пособие для СПО / Г. И. Беляков. – Москва : ЮРАЙТ, 2019. – 143 с.



В учебном пособии рассмотрены вопросы пожарной безопасности. Автор имеет многолетний практический опыт, связанный с надзором и контролем состояния охраны труда на предприятиях, поэтому данное пособие при наличии исчерпывающего теоретического материала снабжено реальными примерами из надзорной практики, анализом допускаемых нарушений, примерами несчастных случаев.

Аннотация издательства

616.894-053.8-084

Б 877

Бредесен Дэйл. Нестареющий мозг : глобальное медицинское открытие об истинных причинах снижения умственной активности, позволяющее обрести ясность ума, хорошую память и спасти мозг от болезни Альцгеймера / Дэйл Бредесен ; [научный редактор Гаврилова С. И. ; перевод с английского Л. Н. Мироновой]. – Москва : Бомбора, 2019. – 304 с.



Книга Бредесена даёт ответы всем, кто хоть раз в жизни задумывался о старении мозга. Не каждому приходилось реально сталкиваться с людьми, кого «победила» болезнь Альцгеймера. Но позаботиться о своём здоровье в пожилом возрасте довелось многим, особенно после 50-ти лет. Особенно важно в таком случае иметь максимально проверенную информацию и не бояться стать жертвой болезни. Ведь в книге «Нестареющий мозг» автор даёт нам рекомендации о сохранении свежести ума, основанные на его многолетнем опыте изучения природы возникновения деменции. Изучив биохимические процессы, происходящие в мозге на разных стадиях болезни, Бредесен учит нас образу жизни, позволяющему не только сохранить ясность ума до глубокой старости, но и избегать множества других болезней. Анатомические и медицинские термины, приведённые автором, также будут полезными для ещё большей уверенности по жизни.

Аннотация издательства

615.89

Б 901

Бубновский С. М. **Здоровье через стопы** / Сергей Бубновский. – Москва : Эксмо, 2020. – 190 с.



Стопа и голеностопный сустав - это главная рессора тела и его главный амортизатор. Нарушения в стопе могут привести не только к деформации суставов, отекам, болям, травмам и плоскостопию, но и к таким серьезным проблемам, как боли в спине, головные боли, к различным хроническим заболеваниям и даже нарушению умственной деятельности. В своей новой книге доктор медицинских наук, профессор С.М. Бубновский, автор принципиально новой системы снятия болей и восстановления здоровья без лекарств и операций, рассказывает о том, как восстановить здоровье стопы и сохранить его на долгие годы, как снимать усталость, боли и отеки в ногах после долгого трудового дня, а также о том, какие травмы голеностопного сустава чаще всего встречаются в повседневной жизни и спорте, и как правильно восстанавливаться после таких травм.

Аннотация издательства

615.825(075.8)

В 141

Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы ВО профессиональной подготовке по дисциплине «Лечебная физическая культура» по направлению подготовке «Педагогическое образование», квалификация выпускника – бакалавр / Э. Н. Вайнер. – Москва : КноРус, 2019. – 345 с.



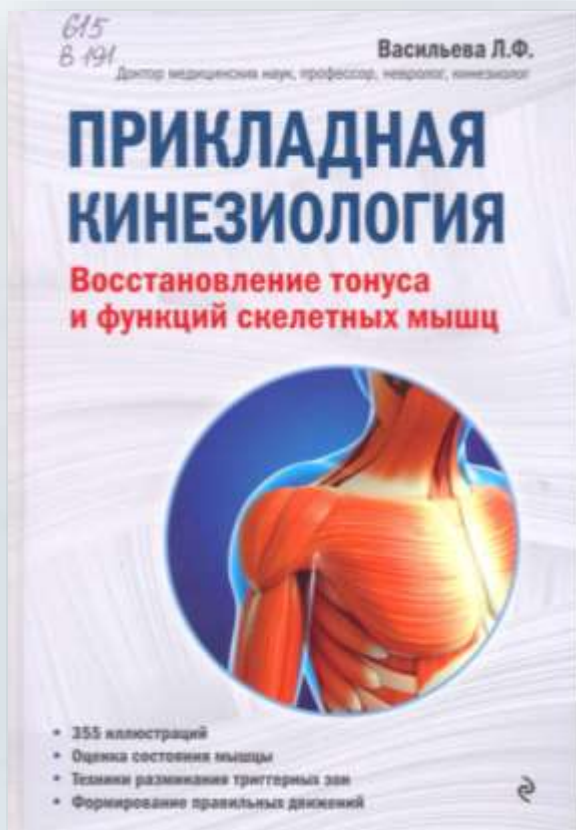
В книге представлены основные средства и методики использования ЛФК в соответствии с современными подходами. Дается преимущественная ориентация на детские (школьные) возрасты, особый акцент делается на широко распространенных детских заболеваниях и нарушениях здоровья (в частности, при простудных и простудно-инфекционных заболеваниях) и на тех, которые в определенной степени провоцируются самим обучением (миопия). При этом рассматриваются возможности использования физических упражнений не только в терапии, но и в профилактике соответствующих заболеваний и нарушений здоровья.

Аннотация издательства

615.8

В 191

Васильева Л. Ф. Прикладная кинезиология : восстановление тонуса и функций скелетных мышц / Л. Ф. Васильева. – Москва : Эксмо, 2020. – 304 с.



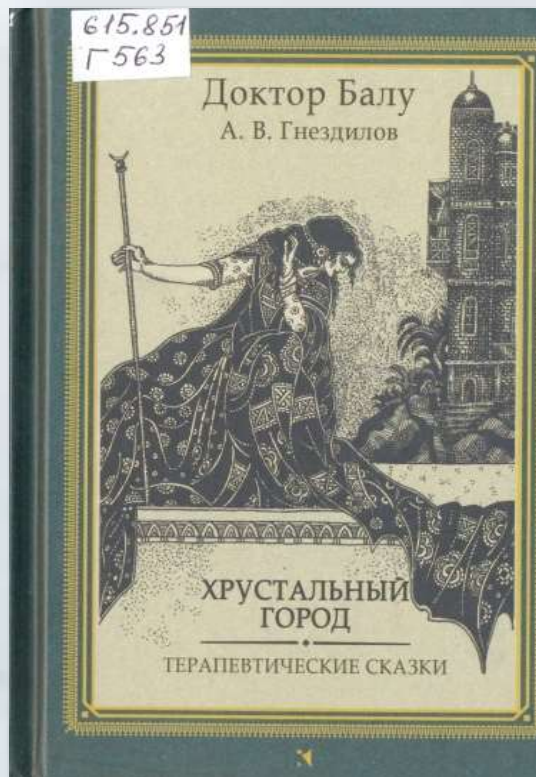
Аннотация издательства

До сих пор методиками лечения болей в суставах и мышцах пользовались лишь врачи и узкие специалисты. Как правило, им удается облегчить состояние пациента, который вынужден возвращаться к ним вновь и вновь, поскольку причина болей не найдена и не ликвидирована. Лишь очень немногие врачи и физиологи, владеющие знаниями о кинезиологии и биомеханике, могут вылечить боли в спине, ногах или плечах. У истоков российской прикладной кинезиологии стояла профессор Людмила Федоровна Васильева – доктор медицинских наук, иглорефлексотерапевт и невролог. Она написала книгу, которая, пожалуй, впервые позволяет обычному человеку полноценно освоить искусство восстановления здоровья. Профессор Васильева, начиная с самых азов, со строения и работы мышц человека, дает читателю полную и наглядную информацию о законах формирования движений и мышечных рефлексах, о скрытых взаимосвязях между нервной системой и мышцами.

615.851

Г 563

Гнездилов А. В. (Доктор Балу). Хрустальный город : терапевтические сказки / А. В. Гнездилов ; [предисловие Т. Зинкевич-Евстигнеевой ; рисунок В. Ланя]. – Санкт-Петербург ; Москва : Речь, 2019. – 448 с.



Всё описанное в психотерапевтических сказках Андрея Владимировича Гнездилова – реальность. Но не внешняя, а внутренняя, психологическая. В этом сборнике немало сказок, в которых внутреннее переживание жизни становится самым настоящим приключением. Приключением, в котором нет места скуке, а возникающие проблемы воспринимаются как трудности пути, испытания на стойкость и возможность проявить себя в неожиданном качестве.

Аннотация издательства

616.9

Д 696

Дорошенко Е. М. Противовирусная оборона : монография / Е. М. Дорошенко. – Москва : РУСАЙНС, 2021. – 153 с.



Книга посвящена наиболее распространённым инфекциям, поражающим детей и взрослых во всех странах мира. В ней обобщён отечественный и зарубежный опыт изучения природы вирусных инфекций и борьбы с ними. Материал доступен для широкого круга читателей. Много внимания уделено истории открытия вирусов, описаны современные подходы к профилактике и лечению вирусных инфекций, показаны перспективы создания новых вакцин и эффективных лекарственных средств.

Аннотация издательства

612.017.1

Д 947

Дэниэл М. Дэвис. Невероятный иммунитет : как работает естественная защита вашего организма / Дэниэл М. Дэвис ; [перевод с английского Шаши Мартыновой]. – Москва : Livebook, 2019. – 382 с.



Почему некоторых людей поражает рак и способна ли иммунная система с ним бороться? Как действуют прививки и как их усовершенствовать? Что такое аутоиммунное заболевание и что с ним можно сделать? Ведущий иммунолог профессор Дэниэл Дэвис сталкивает нас лицом к лицу с потрясающе продуманным и, несомненно, прекрасным миром внутри нас самих - нашей иммунной системой. Это рассказ о прорывах в науке, совершенных благодаря воображению, вере и неутомимому любопытству, книга, которая поможет взглянуть на все, что связано с человеком, по-новому, как на нечто прекрасное и удивительно сложное.

Аннотация издательства

612.82

Ж 135

Жаворонкова, Л. А. Нейрофизиология : межполушарная асимметрия мозга человека (правши-левши) : монография / Л. А. Жаворонкова. – 3-е издание, дополненное. – Москва : ЮРАЙТ, 2019. – 217 с.



В монографии сфокусировано внимание на изучении особенностей морфологической, функциональной и биохимической асимметрии мозга правшей и левшей, обуславливающих специфику пространственно-временной организации биоэлектрической активности мозга людей с разным индивидуальным профилем асимметрии. Исследование базируется как на анализе данных актуальной отечественной и зарубежной литературы, так и на результатах собственных многолетних исследований автора.

Аннотация издательства

615.89

Ж 422

Жданов В. Г. Верни себе зрение : лекции в 6 частях / Жданов В. Г. – [20--]. – 540 с.



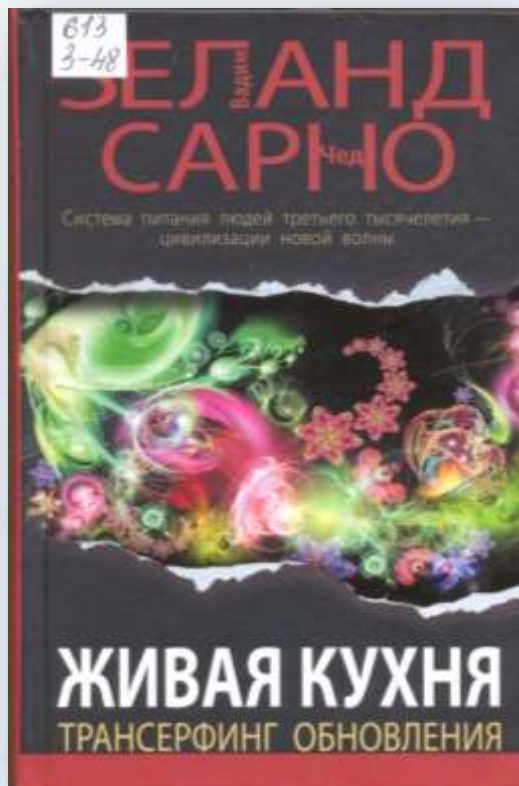
Книга, записанная с видео лекций профессора Г. Жданова – Восстановление зрения методом Шичко-Бейтса. Уникальный курс естественного восстановления зрения и оздоровления глаз предназначены для тех, кто носит очки, кто читает в очках, у кого устают и болят глаза, плохо видят дети. Узнайте, почему так распространены дефекты зрения, почему вредны очки, как устроен глаз и многое другое. Убедитесь, что восстановить зрение за короткий срок вполне реально. От вас нужно только терпение и желание получить результат.

Аннотация издательства

613.2

З-48

Зеланд Вадим. Живая кухня : трансерфинг обновления / Вадим Зеланд, Чед Сарно ; перевод с английского Г. Галеевой. – Москва : Эксмо, 2019. – 283 с.



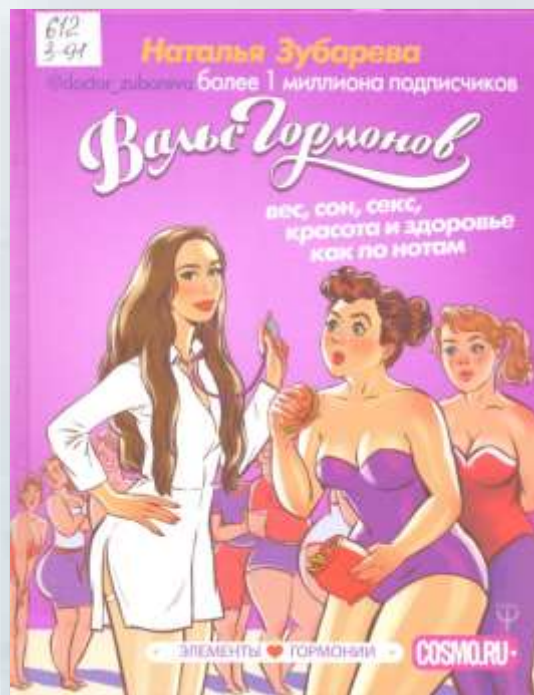
Аннотация издательства

Существует реальный способ сбросить секундомер на ноль и заново пустить стрелку. Возвратиться к тому уровню здоровья, который был у вас, скажем, в 14 лет, а то и достичь лучшего. Реально поднять жизненный тонус и творческий потенциал на целый порядок выше, безо всяких тренировок и прочих манипуляций над душой и телом. Продлить свой активный и творческий расцвет. А надвигающийся закат, как это бывает после сорока лет, когда работодателям, а так же противоположному полу вы уже неинтересны, отодвинуть на неопределенный срок. Для этого потребуется превратить мертвую кухню в живую. Из этой книги вы узнаете, в чем заключается ущербность общепринятых стереотипов питания, и как их можно взломать. Питание живой пищей отразится не только на вашем интеллекте и жизненном тонусе, но и конечно же, на внешности, что всегда весьма впечатляет. Живая кухня, (не путать с вегетарианством), – это система питания людей третьего тысячелетия – цивилизации новой волны. Добро пожаловать в элитный клуб.

612.018

З-91

Зубарева Н. А. Вальс гормонов: вес, сон, секс, красота и здоровье как по нотам /
Наталья Зубарева. – Москва : АСТ, 2019. – 350 с.



Аннотация издательства

Наталья Зубарева – врач, специализирующаяся на гормональном здоровье и питании для баланса эндокринной системы. В блоге @doctor_zubareva, который читает более 2 миллионов подписчиков, – самые острые темы женского здоровья, бесценные советы и рекомендации, тысячи историй выздоровевших пациенток. «Вальс гормонов» – это уникальная женская энциклопедия здоровья. Вы узнаете, как: снизить вес, избавиться от бессонницы, нормализовать женский цикл, стать красавицей с идеальными кожей, ногтями и волосами, почувствовать крылья за спиной и бесконечный приток энергии и сил. Десятки ответов на самые важные и серьезные вопросы о женском здоровье, о связанных с гормональным дисбалансом проблемах и их решении. Главное о женском гормональном здоровье простым и понятным языком от самого популярного доктора Instagram.

611.81

И 262

Иглмен Дэвид. **Инкогнито : тайная жизнь мозга** / Дэвид Иглмен ; перевод с английского Евгения Поникарова. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 333 с.



Аннотация издательства

Машинерия мозга, пространство бессознательного – одно из самых поразительных явлений на сегодняшний день. Пока мы воображаем себя хозяевами жизни, прямо внутри и отдельно от нас живет и действует орган, который формирует надежды, планы, страхи, желания, инстинкты. Он конструирует поведение и физическое состояние всего организма. Это центр управления, который руководит всей работой, собирая данные через маленькие порталы в бронированном бункере черепа. В своей книге известный нейробиолог Дэвид Иглмен изучает глубины человеческого подсознания, чтобы раскрыть невероятные тайны: как может нога дернуться к педали тормоза до того, как вы осознали опасность впереди? Как вы замечаете, что ваше имя назвали в беседе, к которой вы не прислушивались? Почему так сложно хранить секреты? И как можно разозлиться на самого себя - кто именно, в конце концов, и на кого злится? С помощью оптических иллюзий, логических парадоксов и нестандартных задач автор открывает механизмы непостижимой работы человеческого мозга.

613.2

И 59

Ингвар Мартин. Дирижер организма : как мозг управляет вашим весом и помогает похудеть / Мартин Ингвар, Гунилла Эльд ; [перевод с шведского Екатерины Хохловой и Елены Серебро]. – Москва : Бомбора, 2019. – 191 с.



Аннотация издательства

Большинство людей всю жизнь борются с лишним весом, проигрывая одну битву за другой. Почему же все попытки похудеть оборачиваются неудачей, невзирая на то, сколько слез и пота мы проливаем и сколько денег тратим на весы и личного тренера? Мы так часто слышим фразу «Единственное средство – это меньше есть и больше двигаться» из телевизора, социальных сетей и журналов. Но, к сожалению, все не так просто. Последние исследования показали, что при похудении нужно учитывать не только калории и физическую нагрузку, но и другие факторы. Например, нашей системе вознаграждения мозга нравится все, что содержит сахар. Как в этом случае обхитрить свой собственный мозг? Из этой книги вы узнаете, как наконец начать худеть с умом. Вы получите информацию о том, какой эффект оказывают продукты питания на наш мозг, о том, как он управляет нами при выборе того или иного продукта, и поймете, что без его помощи вам никак не похудеть. Только узнав, как работает ваш мозг, вы сможете добиться идеальной фигуры и сделать вашу жизнь легкой и приятной.

612.825.8

К 125

Кавашима Рюта. Суперсчет для супермозга : японская система для улучшения умственной деятельности : тренируем мозг каждый день / Рюта Кавашима ; [перевод Кобзарь Е. С.]. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 170 с.



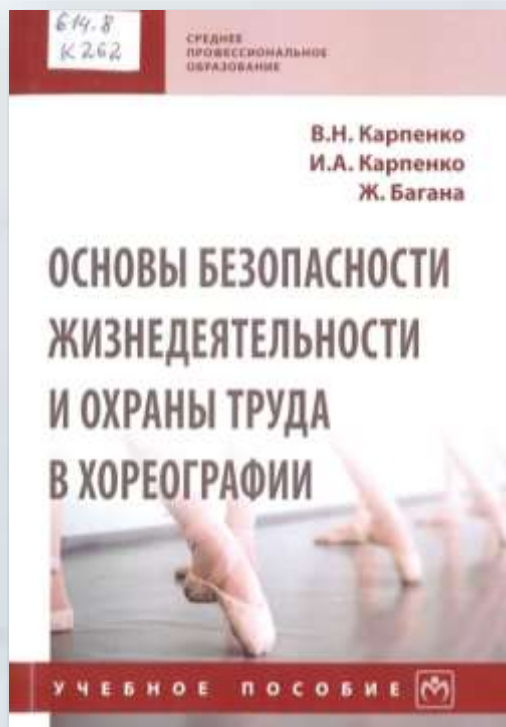
Мозг как и мышцы слабеет без нагрузки. Поэтому так важно каждый день заставлять его работать. Префронтальная кора отличает людей от животных, это самая важная часть человеческого мозга. Ее развитие неразрывно связано с улучшением умственной деятельности и в конечном счете продолжительности жизни. Активность префронтальной коры стимулируют письмо, чтение вслух и счет. В этой тетради представлены различные математические примеры, основанные на обычных арифметических действиях. Они стимулируют вашу мозговую деятельность. Эффективность упражнений, приведенных в этой тетради, была подтверждена опытным путем. Тренируем мозг каждый день!

Аннотация издательства

614.8+331.45]:793.3](075.32)

К 262

Карпенко В. Н. Основы безопасности жизнедеятельности и охраны труда в хореографии : учеб. пособие для студентов учебных заведений, реализующих программу среднего профессионального образования по укрупненной группе специальностей «Сценические искусства и литературное творчество» / В. Н. Карпенко, И. А. Карпенко, Ж. Багана. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 140 с.



Учебное пособие дает представление о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности и требований к безопасности и защищенности человека. Рассматриваются анатоμο-профессиональные особенности человеческого организма, структура опорно-двигательного аппарата, его биомеханические основы и необходимые медицинские понятия, функциональные и анатомические связи в теле и интеграция этой информации в движение. Акцентируется внимание на проблеме преподавания анатомии движения в педагогике хореографии.

Аннотация издательства

613(031)

К 431

Кириллова Ю. М. **Счастливое долголетие : энциклопедия самых эффективных советов для здоровья** / Юлия Кириллова. – Москва : Эксмо, 2019. – 667 с.



Нет на свете человека, который не хотел бы прожить долгую жизнь. Но в то же время мысли о старости нас пугают, ведь её образ неразрывно связан с немощью и болезнями. Пора отказаться от этого стереотипа! Юлия Кириллова, медицинский журналист, обозреватель газеты «Вестник ЗОЖ», убеждена: если придерживаться здорового образа жизни, есть все шансы сохранить здоровье и вкус к жизни на долгие годы. В ваших руках все козыри: от фитотерапии, проверенной веками, до новейших достижений медицинской науки. А галерея долгожителей вдохновит вас начать путь к активному долголетию уже сегодня.

Аннотация издательства

616.89

К 935

Курпатов А. В. Психосоматика : психотерапевтический подход / А. В. Курпатов в соавторстве с Г. Г. Аверьяновым. – Санкт-Петербург : Дом печати Издательства Книготорговли «Капитал», 2020. – 478 с.



Аннотация издательства

«Психосоматика. Психотерапевтический подход» – это объёмный труд по психосоматике, признанный профессионалами. Книга состоит из четырёх работ, в которых авторы предлагают посмотреть на проблемы психосоматики с точки зрения психотерапии. «Пространство психосоматики» – работа, которая дает представление об общих психосоматических и соматопсихических отношениях. Труд «Психология сердца» рассказывает о связи кардиологической патологии и психического фактора. Работа «По ту сторону вегетососудистой дистонии» посвящена психическому расстройству, которое проявляется соматическими симптомами. В труде «Депрессия: от редакции до болезни» разъясняется суть психического заболевания, которое зачастую присоединяется к хронической соматической патологии. В книге определяется и фиксируется сложноорганизованное пространство психосоматики, дается инструмент анализа психосоматической патологии и разъясняется логика возникновения тревожно-депрессивных состояний.

615.851

К 935

Курпатов А. В. Психотерапия : системный поведенческий подход / Андрей Курпатов, в соавторстве с Г. Г. Аверьяновым. – Санкт-Петербург : Капитал, 2020. – 568 с.



Аннотация издательства

Настоящее руководство представляет науку о поведении, созданную отечественными учеными И.М.Сеченовым, И.П.Павловым, А.А.Ухтомским, Л. С. Выготским, А. Р. Лурией, П.К.Анохиным и др., в применении ее к целям и задачам психотерапии. В книге представлены: структура поведения (на всех его уровнях - от телесного до социального), психические механизмы, принципы психотерапевтической диагностики, богатейший арсенал психотерапевтических техник (упражнения, методы и т.д.), а также рассмотрены вопросы организации психотерапевтической помощи. Руководство по системной поведенческой психотерапии подготовлено практикующими врачами-психотерапевтами А. В. Курпатовым и Г.Г.Аверьяновым. Работы проводились на базе Клиники психиатрии Военно-медицинской академии, Клиники неврозов им. И.П.Павлова, Медицинской академии последипломного образования, Городского психотерапевтического центра и Клиники психотерапии (г. Санкт-Петербург).

616.31

Л 59

Лин Стивен. Челюсти : научное исследование о взаимосвязи между зубами, мозгом и кишечником и 40-дневный план питания, который поможет вернуть в норму здоровье ротовой полости и сформировать иммунитет к кариесу / Стивен Лин ; перевод с английского Н. Д. Вершининой. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2020. – 271 с.



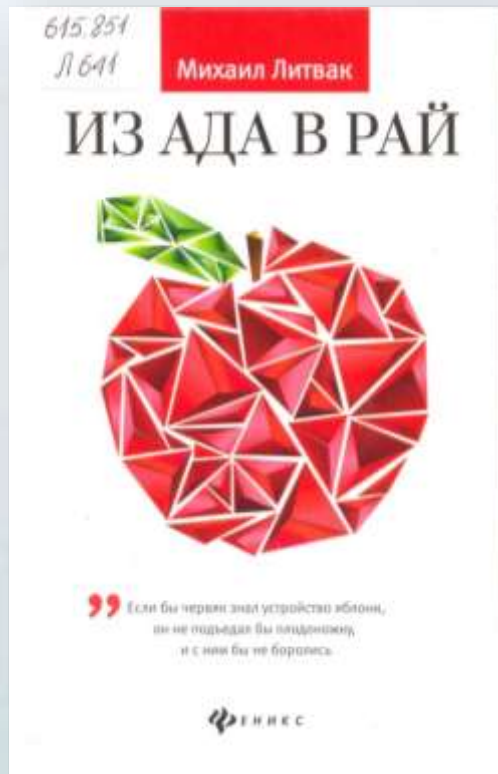
Стоматологи всего мира ликуют: проблемы с зубами есть практически у каждого. Пломбы, мосты, брекеты – сколько возможностей «заработать» на якобы невосполнимом ресурсе – здоровье нашей челюсти. Американский дантист Стивен Лин развенчивает миф о том, что здоровье зубов или дано от природы или нет. Разработанный им 40-дневный план восстановления идеального состояния челюсти включает в себя уникальную диету, особое дыхание и принципы сна, которые помогут вернуть белоснежную улыбку и приятный запах в вашу ротовую полость.

Аннотация издательства

615.851(075)

Л 641

Литвак М. Е. Из Ада в Рай : избранные лекции по психотерапии : учебное пособие / М. Е. Литвак. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 478 с.



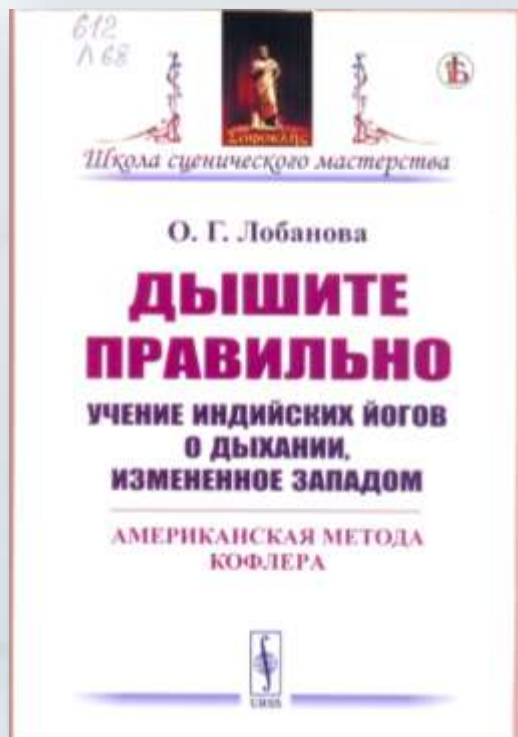
В учебном пособии дан обзор основных направлений современной психотерапии с кратким описанием технических приемов, а также раскрыты психотерапевтические идеи в отдельных философских трудах, художественных произведениях, мифологии и Библии. Отражен оригинальный подход автора к лечению больных неврозами, психологическому консультированию и преподаванию психотерапии.

Аннотация издательства

612.2

Л 68

Лобанова О. Г. Дышите правильно : учение индийских йогов о дыхании, измененное Западом : американская метода Кофлера / О. Г. Лобанова. – Издание стереотипное. – Москва : URSS : Ленанд, 2019. – 79 с.



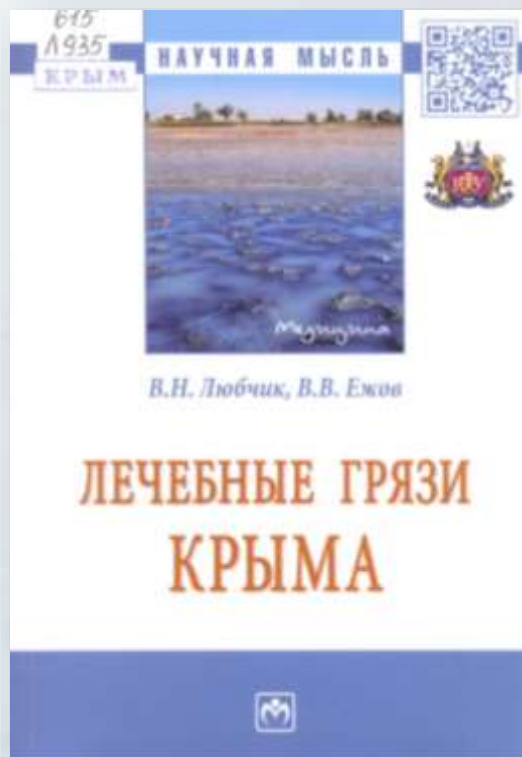
Книга посвящена изложению метода правильного дыхания, разработанного американцем Лео Кофлером. Книга включает четыре части. В первой из них рассказывается о дыхании в обыденной жизни, рассматриваются различные виды дыхания, описываются принципы правильного дыхания и препятствия, мешающие правильному дыханию. Вторая часть книги посвящена дыханию во время пения; излагаются общие правила дыхания при пении. В третьей части рассматривается дыхание во время речи, в том числе сценической, и предлагаются советы «для певцов и ораторов». Наконец, в четвертой части книги представлена система дыхательной гимнастики, которая включает три серии упражнений, имеющих своей конечной целью развитие правильного дыхания.

Аннотация издательства

615.838.7(477.75)

Л 935

Любчик В. Н. Лечебные грязи Крыма : монография / В. Н. Любчик, В. В. Ежов ; Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 143 с.



В монографии систематизированы данные о лечебном применении грязей Крыма. Представлены исторические, медицинские, экологические, геологические аспекты использования грязевых ресурсов Крыма, даны современные представления о механизме действия и методиках грязелечения. Монография предназначена для врачей и специалистов, работающих в реабилитационных центрах, санаториях, бальнеогрязелечебницах, пансионатах с лечением, спортивных и оздоровительных центрах, СПА-отелях, а также для магистров медицинских и экологических специальностей.

Аннотация издательства

61

М 994

Мясников А. Л. Врача вызывали? : ответы на самые важные вопросы о здоровье, красоте и долголетию : медицинский мини-справочник / Александр Мясников. – Москва : Эксмо, 2020. – 160 с.



Новая книга доктора Мясникова – это мини-справочник по самым актуальным вопросам здоровья, которые особенно волнуют зрителей и читателей. Лаконично, понятно, доступно и просто.

Аннотация издательства

615.89

Н 577

Неумывакин И. П. Медицина будущего. Перспективы : мифы и реальность / И. П. Неумывакин. – Москва ; Санкт-Петербург : ДИЛЯ, 2018. – 237 с.



Аннотация издательства

В своей новой книге профессор И. П. Неумывакин предлагает свое видение того, на каких принципах и в соответствии с какими мировоззренческими представлениями должна строиться медицина будущего. Имея более чем тридцатилетний успешный опыт решения проблем со здоровьем в космической отрасли, автор сформулировал и подкрепил практикой свою оздоровительную систему, позволяющую быстро и без использования дорогостоящих лекарств скорректировать болезненные состояния организма. Все свои открытия и достижения в сфере медицины здоровья профессор И. П. Неумывакин щедро передает людям, призывая каждого взять на себя ответственность за собственную жизнь и обеспечить себе долгие годы бодрой, активной и созидательной жизни в согласии с законами Природы. Неоценимую помощь и руководство в этом деле читатель получит из этой книги космического врача.

613

О-355

Овчинников Б. В. Основы здорового образа жизни для всех / Б. В. Овчинников, И. Ф. Дьяконов, Т. И. Дьяконова. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2018. – 126 с.



В книге в популярной форме изложены сведения и рекомендации по сохранению и укреплению здоровья. Обоснована необходимость рационального сочетания труда и отдыха, занятий физкультурой и спортом, соблюдения правил гигиены в быту, правильного питания. Рассматриваются вопросы гигиены семейных взаимоотношений и профилактики сексуального здоровья. Авторы напоминают о вреде алкоголя, наркотиков и табакокурения, дают рекомендации по гигиене сна, поддержанию активного долголетия и улучшению самочувствия, профилактике переутомления. В Приложениях представлены данные о нормальной массе тела женщин и мужчин, советы по скандинавской ходьбе, описаны конкретные приемы нормализации сна и избавления от курения.

Аннотация издательства

615.89

Н 577

Неумывакин И. П. Оздоровительная система профессора И. П. Неумывакина : ваша родословная / И. П. Неумывакин. – Москва ; Санкт-Петербург : Диля, 2019. – 251 с.



Человек представляет собой частицу Природы, нарушение законов которой приводит к заболеваниям. Человек, идя по пути наименьшего сопротивления, искусственно создает для себя вредные привычки, например прием жидкости во время и после еды, нарушает все физиологические процессы, происходящие в организме. Теория «помойного ведра» (закисление организма), предлагаемая автором, как нельзя лучше объясняет причину возникновения заболеваний, характер которых не имеет значения, и как добиться того, чтобы быть здоровым. Об этом рассказано в данной книге.

Аннотация издательства

615.32(031)

Н 577

Неумывакин И. П. Энциклопедия растительных масел : красота и здоровье /
И. П. Неумывакин. – Москва ; Санкт-Петербург : ДИЛЯ, 2018. – 270 с.



О пользе растительных масел знают сегодня все, да и выбирать нам есть из чего: ассортимент такой богатый, что покупатели прежних, «советских» времён и представить себе не могли, что в мире существует столько видов и сортов растительных масел.

Аннотация издательства

61(091)

П 127

Паевский А. С. **Вообще чума!** : история болезней от лихорадки до паркинсона / Алексей Паевский, Анна Хоружая. – Москва : АСТ, 2019. – 319 с.



Аннотация издательства

Откуда можно узнать о чуме и хоре Гентингтона, склерозе и болезни Паркинсона, синдроме Стендаля и загадочной «бери-бери»? Из медицинского справочника заболеваний – скажете вы, и будете неправы, ведь нет лучшего способа найти у себя сотню симптомов страшной заразы, чем неуместное чтение скучных энциклопедий. Но если почитать о болезнях хочется, а становится ипохондриком – нет? На помощь придут Алексей Паевский и Анна Хоружая – участники проекта «Нейроновости» и соавторы. Они точно знают, как интересно и без страшилок рассказать об истории развития медицины! «Вообще ЧУМА!» – книга, посвященная самым интересным, на взгляд авторов, историям открытия и лечения загадочных заболеваний со времен Авиценны и до наших дней.

614.88

П 261

Первая медицинская и доврачебная помощь : учебное пособие для всех медицинских специальностей / под редакцией В. И. Оскреткова. – Москва : Кнорус, 2020. – 319 с.



Изложены принципы оказания первой медицинской и доврачебной помощи пострадавшим при чрезвычайных ситуациях и больным с неотложными состояниями в повседневной жизни, ухода за тяжелооболными. Описана техника выполнения простых медицинских манипуляций, необходимых для оказания первой доврачебной помощи.

Аннотация издательства

179.7

P 935

Рыбин В. А. Эвтаназия. Медицина. Культура : философские основания современного социокультурного кризиса в медико-антропологическом аспекте / В. А. Рыбин. – Издание стереотипное. – Москва : URSS : Либроком, 2020. – 323 с.



Аннотация издательства

В настоящей монографии исследован феномен эвтаназии в междисциплинарном контексте как важнейшая научная, социокультурная и антропологическая проблема современности. Автор книги – доктор философских наук, профессор кафедры философии Челябинского государственного университета и одновременно врач, более 20 лет проработавший в практической медицине как анестезиолог-реаниматолог высшей квалификационной категории, что позволило совместить в данной работе философское осмысление проблемы с ее профессиональным медицинским видением. Исследованы исторические, общекультурные и философские аспекты становления и функционирования социального института медицины в период Античности и в Новое время. Современная эпоха охарактеризована через главную угрозу будущему человечества – антропологический кризис, наиболее наглядным проявлением которого выступает эвтаназия.

615.825(075.8)

П 53

Рипа М. Д. Кинезотерапия : культура двигательной активности : учебное пособие для студентов высших учебных заведений по специальностям «Физическая культура» и «Физическая культура для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (АФК)» / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : КНОРУС, 2019. – 370 с.



Подробно раскрываются задачи, содержание и методики физического воспитания детско-юношеского контингента, имеющего отклонения в состоянии здоровья и физической подготовленности. Особое внимание уделено описанию методики оздоровительно-лечебной физической культуры, обусловленной клиническим диагнозом. Широко представлен методико-практический материал, опирающийся на достижения передовой отечественной науки о физической культуре, а также некоторые собственные подходы и взгляды авторов на данную проблему.

Аннотация издательства

615.851.111(035)

Р 471

Решетников М. М. Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : ЮРАЙТ, 2019. – 238 с.



В данном учебном пособии рассматривается история происхождения и развития аутогенной тренировки, определяется значение и место данного метода в современной психотерапии и психопрофилактике, излагаются современные взгляды на физиологические и психологические основы и механизмы метода, а также современные модификации аутогенной тренировки. Освещаются методика обучающего курса и вопросы лечебного и прикладного применения метода.

Аннотация издательства

616.7

С 149

Саидбегов Д. Г. Если болит спина : как беречь и лечить позвоночник / Д. Г. Саидбегов, Р. Д. Саидбегов. – Москва : Эксмо, 2019. – 269 с.



Как восстановить позвоночник без лекарственных препаратов, избавиться от боли в спине и суставах? Об этом расскажут квалифицированные авторы – профессор Д. Г. Саидбегов и доктор медицины Р. Саидбегов, которые более 35 лет занимаются лечением патологий суставов и позвоночника по уникально запатентованной методике. В книге вы найдете методы лечения и профилактики заболеваний спины и суставов, а также способы снижения нагрузки на патологически измененные межпозвонковые диски.

Аннотация издательства

61

T 16

Талантов П. В. 0,05. Доказательная медицина от магии до поисков бессмертия / Петр Талантов. – Москва : CORPUS : АСТ, 2019. – 557 с.



Аннотация издательства

Как работала магическая медицина и зачем больным предписывалось ходить на казни преступников? От каких болезней, по мнению врачей-мистиков, помогали ландыш, дикий огурец и шерсть медведя? В чем был прав и в чем ошибался Гиппократ? Почему в XIX веке роды на улице реже заканчивались родильной горячкой, чем роды в окружении врачей в больнице? Что такое клинические испытания и как они проводятся? Кто такие биохакеры и как современные специалисты ищут эликсир бессмертия? Как выбирают пациентов для испытаний и почему это часто приводит к ошибкам? Что такое доказательная медицина и чем она отличается от альтернативной? Каковы основные доводы и лозунги сторонников последней и почему они в корне ошибочны? Чем вообще настоящая медицина отличается от шарлатанства и магических практик? Книга Петра Талантова содержит всю исчерпывающую информацию о том, как зарождалась доказательная медицина, в каком состоянии находится сейчас, и каково ее будущее.

613.2

T 567

Томпсон Сьюзан Пирс. Заблокированные нейроны : инновационная стратегия снижения веса, основанная на новейших достижениях в области биологии, психологии и неврологии / Сьюзан Пирс Томпсон ; [перевод с английского Д. Воронковой]. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2019. – 367 с.



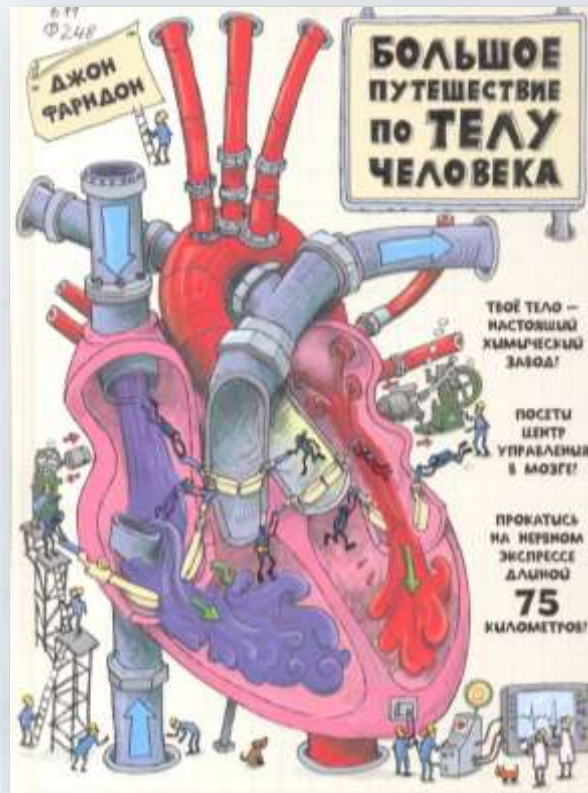
Аннотация издательства

В своей книге доктор медицины Сьюзан Пирс Томпсон делится ошеломляюще простым решением проблемы похудения. Система базируется на передовых исследованиях в области нейробиологии, психологии и биологии и объясняет, почему люди, которые отчаянно пытаются похудеть, терпят неудачу снова и снова. Дело в том, что наш собственный мозг мешает сделать это. «Заблокированные нейроны» – это простой подход, который сводит на нет все старания мозга остановить похудение. В его основе лежат четыре Разумные Границы – четкие недвусмысленные черты, через которые нельзя переступать. Томпсон демонстрирует нам, как исцелить мозг и переключить его в режим, при котором он готов терять килограммы и прекращает саботировать попытки похудеть.

611

Ф 248

Фарндон Джон. Большое путешествие по телу человека : для детей 8-12 лет / Джон Фарндон ; [иллюстрации Тима Хатчинсона ; перевод с английского Юлии Музалевской ; редактор Виктория Иванова]. – Москва : Лабиринт Пресс, 2019. – 80 с.



Аннотация издательства

В этой книге подробно, наглядно и невероятно увлекательно рассказано о том, как устроен и как работает человеческий организм. Из чего состоит наше тело, что такое клетки, ткани и органы? Как работают мышцы, нервы и гормоны? Для чего нужны вода и еда и что с ними происходит в организме человека? Почему мы бодем и как выздоравливаем, как распознаем запахи и вкусы? Как мы думаем? Почему мы похожи на своих родителей? Подробный ответ на каждый вопрос разбит на удобные блоки и проиллюстрирован так, что становится ясно не только как устроено человеческое тело, но и как именно происходят в нем все жизненные процессы. Современная и оригинальная по замыслу и исполнению научно-популярная книга написана известным британским писателем Джоном Фарндонем, лауреатом книжных премий в США и Великобритании.

616.89

Ф 44

Фесенко Ю. А. Синдром дефицита внимания и гиперактивности : диагностика и коррекция нарушений : практическое пособие / Ю. А. Фесенко, Е. В. Фесенко. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Москва : ЮРАЙТ, 2020. – 250 с.



В настоящем издании подробно рассмотрены такие темы, как основные компенсаторные механизмы головного мозга, этапы нормального развития моторного и сенсорного поведения ребенка, критические отклонения от нормального развития в раннем возрасте, этапы и методы исследования СДВГ и вопросы лечения и обучения детей, страдающих этой патологией. Авторы приводят собственные данные по методам компенсации СДВГ, в том числе с использованием биологической обратной связи, физиотерапии, фармакологического регулирования под контролем электроэнцефалограммы, разнообразных психологических способов воздействия.

Аннотация издательства

611/612

Ф 936

Фрэнсис Гэвин. Путешествие хирурга по телу человека / Гэвин Фрэнсис ; [перевод с английского К. В. Банникова]. – Москва : БОМБОРА : Эксмо, 2020. – 255 с.



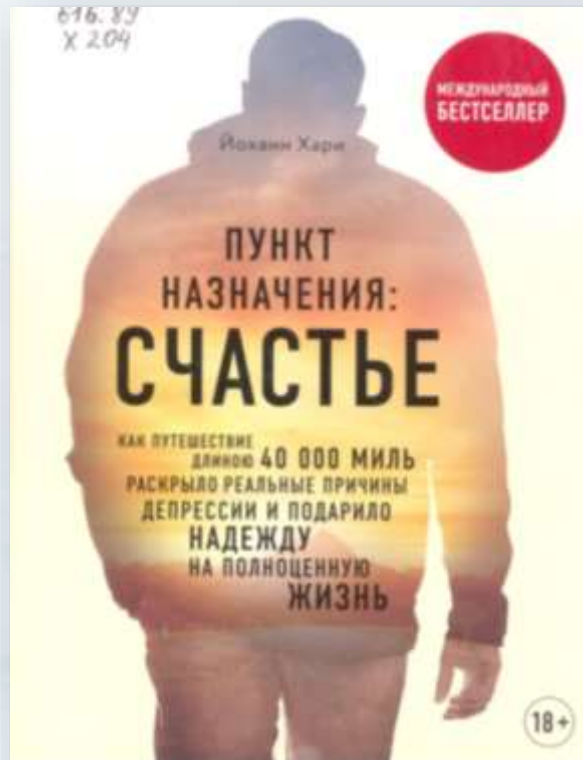
Как рождается блеск в глазах? Что мышцы лица могут сказать о характере человека? И каким образом дыхание превращается в голос? В книге «Путешествие хирурга по телу человека» вы узнаете ответы на эти и многие другие вопросы. Доктор Фрэнсис предлагает совершить вместе с ним увлекательную экскурсию по человеческому телу. Каждая глава – своеобразная остановка возле очередного «экспоната» этого необычного музея. Рассказывая о какой-то части тела или об органе, автор искусно сплетает свой опыт работы хирургом и семейным врачом с интересными эпизодами из науки, литературы, философии. Человеческий организм полон тайн и чудес. Мы состоим из множества мышц, костей, нейронов. Пусть эта книга станет для вас путеводителем по вселенной анатомии и поможет больше узнать об одном из самых сложных существ на земле.

Аннотация издательства

616.89-008.454

X 204

Хари Йоханн. Пункт назначения: счастье : как путешествие длиной 40 000 миль раскрыло реальные причины депрессии и подарило надежду на полноценную жизнь / Йоханн Хари ; [перевод с английского Е. Колосовой]. – Москва : Бомбора, 2019. – 411 с.



Эта книга – и личная одиссея автора, известного журналиста Йоханна Хари, и захватывающее расследование. Он отправился в путешествие длиной 40 000 миль, чтобы узнать о реальных причинах депрессии и действительно эффективных методах излечения. Результатом стали многочисленные интервью с учеными и медиками, которые занимаются проблемой депрессии, и истории пациентов, победивших болезнь. В книге рассказывается о 9 научно доказанных причинах депрессии и приводятся решения, которые дают надежду на исцеление огромному количеству людей.

Аннотация издательства

615.89(515)

Ч-75

Чойжинимаева С. Г. Записки врача тибетской медицины : практика тибетской медицины / Светлана Чойжинимаева. – Москва : Аргументы недели, 2019. – 159 с.



В книге «Записки врача тибетской медицины» доктор Светлана Чойжинимаева рассказывает об основополагающих идеях и главных постулатах тибетской медицины, объясняет причины возникновения заболеваний с точки зрения тибетской медицины и предлагает пути их устранения.

Аннотация издательства

612.014.42

Ч-969

Чуян Е. Н. Низкоинтенсивное миллиметровое излучение: нейроиммуноэндокринные механизмы адаптационных реакций : монография / Е. Н. Чуян, Э. Р. Джелдубаева. – Симферополь : Ариал, 2020. – 621 с.



Монография является фундаментальным, комплексным исследованием проблемы биологического действия низкоинтенсивного миллиметрового излучения.

Авторы проанализировали большое количество литературного материала, что позволило представить современные гипотезы о биофизических и физиологических механизмах действия низкоинтенсивного миллиметрового излучения на биологические объекты. Основную часть монографии составляют собственные экспериментальные данные, полученные в течение последних 15-ти лет, в которых показаны антистрессорное, иммуностимулирующее, антиоксидантное, антиноцицептивное действие низкоинтенсивного миллиметрового излучения.

Аннотация издательства

613

Ш 646

Ширшов В. Д. Сабриентология : наука о трезвом сознании : монография / В. Д. Ширшов. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 209 с.



Актуальность темы сабриентологии – науки о трезвом сознании – определяется необходимостью исследования влияния различных вредных привычек и аддикций на трезвый образ жизни россиян. В настоящей монографии изложены сведения о различных аспектах аддикций: табакокурения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, адреналиномании, гэмблинга, интернет-компьютерной зависимости, характерных для современной молодежи, а также о путях формирования трезвого сознания у обучающихся.

Аннотация издательства

61(091)

Ш 651

Шифрин М. Е. 100 рассказов из истории медицины : величайшие открытия, подвиги и преступления во имя вашего здоровья и долголетия / Михаил Шифрин ; научные редакторы Б. Н. Башанкаев, Н. П. Соколов. – Москва : Альпина Паблишер, 2020. – 695 с.



Перед вами история доказательной медицины XVI–XX вв., изложенная в форме кратких иллюстрированных рассказов. В книге описаны как хорошо знакомые, так и совершенно неизвестные факты. Врачи-исследователи, врачи-новаторы, врачи-писатели, врачи-пациенты, врачи-политики – все они совершали удивительные открытия и подвиги ради сохранения жизни пациентов.

Вы узнаете о наиболее значимых операциях, положивших начало развитию основных направлений медицины; о том, как были открыты возбудители смертельных болезней и о победе над ними; как разрабатывались методы лечения хронических заболеваний и острых состояний; как изобретали и совершенствовали медицинскую технику и жизненно важные лекарственные препараты. Автор доступно объясняет сложные медицинские термины и суть важных физиологических процессов.

Аннотация издательства

616.896-053.2

Ш 855

Шрамм Роберт. Детский аутизм и АВА : АВА (Applied Behavior Analysis) терапия, основанная на методах прикладного анализа поведения / Роберт Шрамм ; перевод с английского Зухры Измайловой-Комар ; науч. ред. С. Анисимова. – 7-е издание, исправленное. – Екатеринбург : Рама Пабблишинг, 2020. – 207 с.



Во всем мире для помощи детям с аутизмом более полувека успешно используются научно обоснованные методы АВА (Applied Behavior Analysis), или прикладного анализа поведения. Настоящее издание – первое в России, которое системно рассказывает о прикладном анализе поведения и позволяет читателям познакомиться с одним из наиболее эффективных его направлений – анализом вербального поведения. Роберт Шрамм, сертифицированный специалист в области АВА, снабжает родителей методами и техниками, которые помогут скорректировать любое нежелательное поведение ребенка вне зависимости от тяжести расстройства, понять, как следует контролировать процесс обучения ребенка новым навыкам и как позволить ему стать более успешным в жизни.

Аннотация издательства

615.851

З-633

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Игра с песком : практикум по песочной терапии / Татьяна Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург ; Москва : Речь, 2019. – 253 с.



Песочная терапия – сравнительно новый, но очень эффективный метод психологической помощи и детям, и взрослым. А «игра с песком» в сочетании со сказкотерапией может творить настоящие чудеса. В книге описаны подходы к использованию песочной терапии и разнообразные техники работы, приведены примеры из опыта работы автора книги.

Аннотация издательства

616.89-051(470+571)(092)

Э 164

Эдельштейн А. О. Сергей Сергеевич Корсаков / А. О. Эдельштейн. – Москва : Вузовская книга, 2019. – 124 с.



Книга в живой и увлекательной форме рассказывает о Сергее Сергеевиче Корсакове - создателе московской школы психиатров, к которой принадлежали В.П.Сербский, П.Н.Кашенко, П.Б.Ганнушкин и многие другие. С.С.Корсаков относился к распространенной столет назад категории российских врачей-общественников, сочетавших глубокие профессиональные знания с идеей общественного служения. Данное издание дополнено справочным аппаратом, который позволит читателю составить более ясное представление о научном и социальном развитии той эпохи.

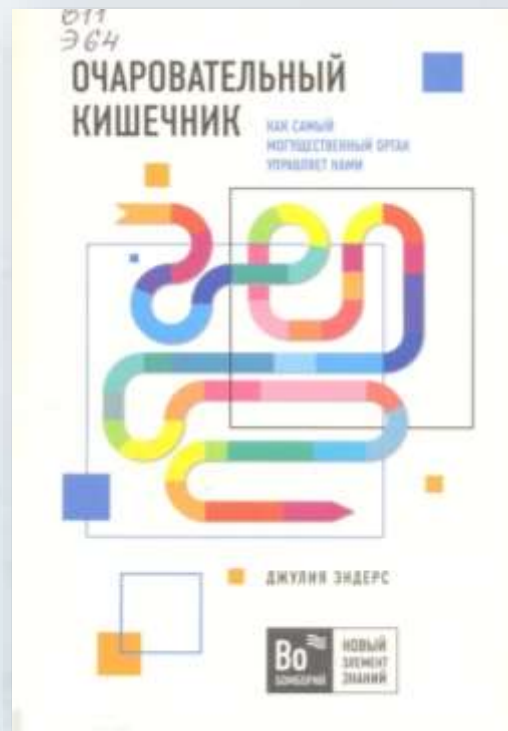
Аннотация издательства

611.34

Э 64

Эндерс Джулия. Очаровательный кишечник : как самый могущественный орган управляет нами / Джулия Эндерс ; перевод с немецкого А. А. Перевощиковой, А. В.

Политиковой. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2020. – 413 с.



Многие стесняются говорить о кишечнике вслух. Может быть, именно поэтому мы так мало знаем о самом могущественном органе, который управляет нашим организмом. Кого-то, возможно, шокирует столь откровенное обращение исследователя к «запретным» темам; кому-то, может быть, покажутся слишком экстремальными опыты на мышах и на пациентах-добровольцах, описанные в книге. Кто-то усомнится во всемогуществе крошечных организмов, контролирующих нашу жизнь. А кому-то предположение, что у кишечника есть свои собственные «мозг» и «нервная система», вообще покажется абсурдным и антинаучным. Но вспомним, что новое и неизвестное всегда пугает человека, а эта книга – еще один шаг вперед на пути к открытию тайн и загадок нашего тела.

Аннотация издательства

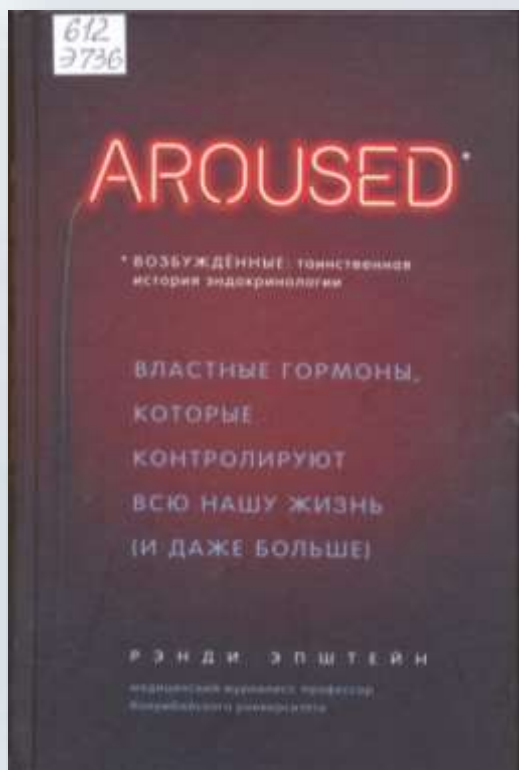
612.018

Э 736

Эпштейн Рэнди Хаттер. Возбужденные: таинственная история эндокринологии.

Властные гормоны, которые контролируют всю нашу жизнь (и даже больше) / Рэнди

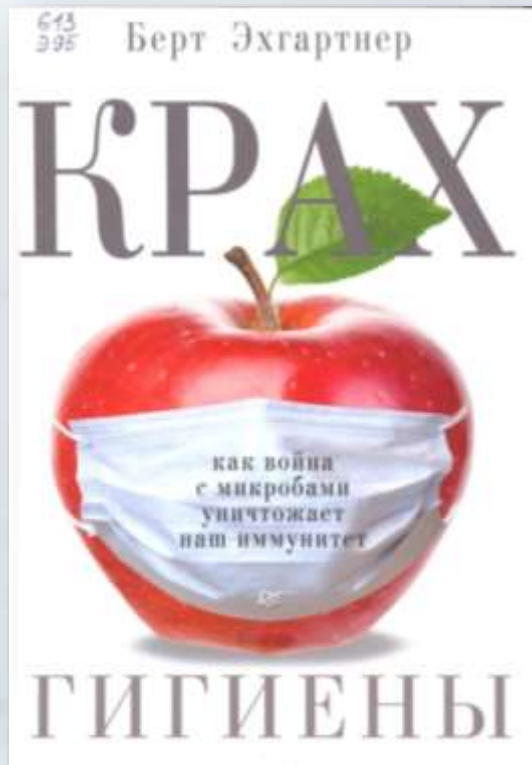
Эпштейн ; перевод с английского А. Захарова. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2020. – 415 с.



Перепады настроения, метаболизм, поведение, сон, иммунная система, половое созревание и секс: это лишь некоторые из вещей, которые контролируются с помощью гормонов. Вооруженный дозой остроумия и любопытства, медицинский журналист Рэнди Хаттер Эпштейн отправляет нас в полное интриг путешествие по необычайно захватывающей истории этих сильнодействующих химикатов – от промозглого подвала девятнадцатого века, заполненного мозгами, до фешенебельной гормональной клиники двадцать первого века в Лос-Анджелесе. Наполненная искрометным юмором, при помощи которого освещаются важнейшие медицинские исследования, эта книга представляет ведущих ученых-эндокринологов, их блестящие открытия о гормональном дисбалансе, так часто беспокоившем нас. Это книга про шарлатанов, которые использовали передовые научные открытия в своих коварных целях – для продажи ложных лекарств и достижения личного благополучия.

Аннотация издательства

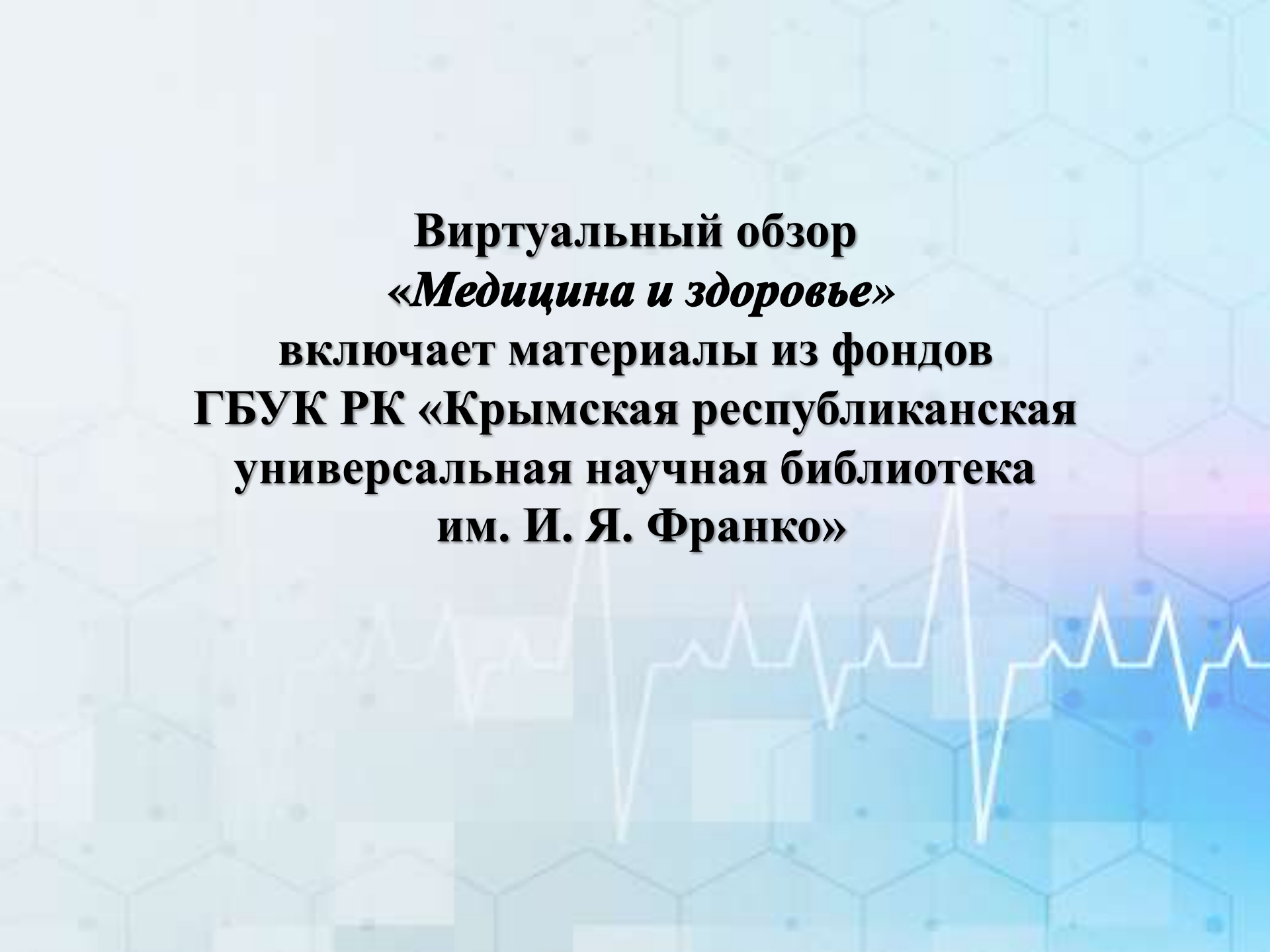
Эхгартнер Берт. Крах гигиены : как война с микробами уничтожает наш иммунитет / Берт Эхгартнер ; [перевод с немецкого М. Бердалиева]. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 240 с.



Организм человека – это огромный зоопарк, и по разнообразию биологических видов он не уступит лесам Амазонки. Вообразите только: на каждую человеческую клетку нашего тела приходится десять клеток – «сожителей», то есть микроорганизмов. И все они играют свою партию в концерте нашего здоровья.

Никто не спорит, что соблюдение принципов гигиены – одно из важнейших достижений цивилизации. Но, похоже, война с микробами стала самоцелью медицины, и ситуация уже вышла из-под контроля. Мы поверили в дезинфекцию, вооружились антибиотиками и вакцинами и уничтожаем вирусы и бактерии, не замечая, что тем самым наносим непоправимый ущерб самим себе. Сумеет ли человек XXI века остановить фармагеддон, который подняли на свои знамена нечистые на руку врачи, и уберечь свой естественный иммунитет?

Аннотация издательства



**Виртуальный обзор
«*Медицина и здоровье*»
включает материалы из фондов
ГБУК РК «Крымская республиканская
универсальная научная библиотека
им. И. Я. Франко»**