



И. И. Брехман

**ВВЕДЕНИЕ
В ВАЛЕОЛОГИЮ—
НАУКУ О ЗДОРОВЬЕ**

АКАДЕМИЯ НАУК СССР
ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР
ОТДЕЛ ФИЗИОЛОГИИ И ФАРМАКОЛОГИИ
ПРИ ИНСТИТУТЕ БИОЛОГИИ МОРЯ

И. И. Брехман

**ВВЕДЕНИЕ
В ВАЛЕОЛОГИЮ —
НАУКУ О ЗДОРОВЬЕ**



ЛЕНИНГРАД
ИЗДАТЕЛЬСТВО «НАУКА»
ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

1987

Брехман И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье. — Л.: Наука, 1987. — 125 с.

Монография посвящена проблеме здоровья человека в современном мире. Подчеркиваются диалектическое единство противоположностей биосоциальной сущности человека и важность его комплексного изучения. Показано значение для здоровья человека «жесткости» стрессорного воздействия триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации. Подробно рассматривается важность для здоровья человека четырех главных факторов: сознания, движения, питания и лекарств для здоровых. Две завершающие главы посвящены стратегии и тактике здоровья, а также научным прогнозам в этой области. Библиогр. 290 назв. Ил. 7. Табл. 8.

Ответственный редактор

М. А. РОЗИН

Рецензенты

Ю. П. ЛИСИЦЫН, Б. Д. ПЕТРОВ, А. Е. БУЛАНОВ

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Часть I. Человек и его здоровье	
Глава 1. Человек	6
Глава 2. Человек в потоке информации	10
Глава 3. Здоровье человека	21
Глава 4. Третье состояние	38
Часть II. Главные факторы здоровья	
Глава 5. Сознание и здоровье	46
Глава 6. Движение и здоровье	62
Глава 7. Питание и здоровье	68
Глава 8. Лекарства для здоровых	88
Часть III. Проблемы обеспечения здоровья в настоящем и будущем	
Глава 9. Стратегия и тактика здоровья	100
Глава 10. Здоровье в научных прогнозах	107
Заключение	112
Литература	114