

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система»

Информационно-библиографический отдел

Стиль жизни – активное долголетие!



Рекомендательный список литературы

Ангарск
2019

78.555:5

С 80

Составитель И. А. Петрова

Стиль жизни – активное долголетие! : рекомендательный список литературы / сост. И. А. Петрова. – Ангарск : МБУК «ЦБС», 2019. – 40 с.

78.555:5

© Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система», 2019

Содержание

От составителя	4
Активное и успешное долголетие	5
Физическая активность	10
Сохранение памяти	12
Правила здорового питания	14
Здоровый сон	17
Методики и системы оздоровления	19
Антистресс	28
Позитивное мышление и внутренняя гармония	30
Радость творчества	31
Полезные советы	36

От составителя

Во все времена люди мечтали о долголетию и бессмертии. «Живая» и «мертвая» вода, «эликсир жизни», «философский камень», «эликсир бессмертия» – человек упорно искал чудодейственные средства, продлевающие жизнь.

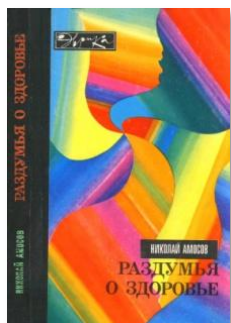
Идеология современной системы активного долголетия – не только долго жить, но и быть бодрым, востребованным в обществе, вести активный образ жизни. Сегодня люди «в возрасте» продолжают учиться, работать, многие занимаются собственным бизнесом, изучают информационные технологии, путешествуют. Обращает внимание на активное социальное долголетие людей старшего возраста и правительство. В России утверждена Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года, разрабатываются различные проекты.

Рекомендательный список «Стиль жизни – активное долголетие!» предлагает литературу, посвященную основным слагаемым здоровья и активного долголетия: физической активности, сбалансированному питанию, методикам и системам оздоровления, формированию позитивного психологического настроя, профилактике депрессии и стрессов, хобби и отдыху. Представлены рекомендации и советы врачей, диетологов и психологов, личный опыт долгожителей и обычных пенсионеров.

Данное библиографическое пособие состоит из разделов: «Активное и успешное долголетие. Общие работы», «Физическая активность», «Сохранение памяти», «Правила здорового питания», «Здоровый сон», «Методики и системы оздоровления», «Антистресс», «Позитивное мышление и внутренняя гармония», «Радость творчества», «Полезные советы». Внутри разделов материал расположен в алфавите авторов и названий книг и публикаций из периодических изданий, имеющих в фонде Центральной городской библиотеки.

Рекомендательный список литературы адресуется широкому кругу пользователей, которые интересуются вопросами здоровья и активного долголетия.

Активное и успешное долголетие



51

А 62

Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – Москва : Молодая гвардия, 1979. – 191 с. – (Эврика).

Известный хирург, Герой Социалистического Труда, лауреат Ленинской премии Николай Михайлович Амосов рассказывает о том, как жить, чтобы укрепить свое здоровье, сохранить до глубокой старости ясный ум и работоспособность.



57.4

Б 29

Бауман, И. А. Отменное здоровье после 60. Советы лучших экспертов / И. А. Бауман, Н. А. Данилова. – Санкт-Петербург : Невский проспект, 2007. – 207 с. – (Лучшая книга о здоровье).

Книга предназначена тем, кто намерен продлить свою жизнь и активную молодость. Исследуется такое естественное явление, как старение, и сопровождающие его перемены. Рассматриваются наиболее распространенные «возрастные» заболевания, причины их возникновения и способы предупреждения.



88.5

В 53

Висьневска-Рошковска, К. Новая жизнь после шестидесяти / К. Висьневска-Рошковска ; пер. с пол. Л. В. Васильева, общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. – Москва : Прогресс, 1989. – 259 с.

Известный польский психолог и геронтолог освещает проблемы жизни, деятельности и сохранения здоровья людей пожилого возраста.



51.204

М 77

Монте, Т. Оставайтесь молодыми : пер. с англ. / Т. Монте. – Москва : КРОН-пресс, 1995. – 409 с. – (Без визита к врачу).

Книга подскажет, как затормозить процесс старения, сохранить физическое и душевное здоровье, привлекательную внешность. Описано, как правильно сидеть, чтобы снизить риск возникновения варикозного расширения вен, какую позу выбрать для сна, чтобы предотвратить появление морщин, как определить свой психологический тип и в соответствии с ним выбрать стратегию сбрасывания веса.



5

М 99

Мясников, А. Л. Как жить дольше 50 лет: честный разговор с врачом о лекарствах и медицине / А. Л. Мясников. – Москва : ЭКСМО, 2013. – 192 с. – (О самом главном с доктором Мясниковым).

Александр Мясников является врачом-кардиологом, телеведущим, главным врачом крупной московской больницы.

Профессиональный опыт и знания позволили ему выявить некоторые наиболее важные принципы, помогающие жить долго и хорошо себя чувствовать. Он доступно разъясняет, какое давление и температура считаются нормальными, какие анализы нужно сдавать в определенном возрасте, стоит ли пить витамины, как разобраться в обилии способов лечения болезней, и делится полезной медицинской информацией.

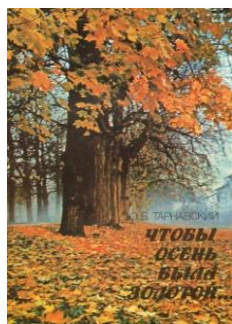


88.37

С 88

Стюарт-Гамильтон, Я. Психология старения / Я. Стюарт-Гамильтон. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 256 с. – (Мастера психологии).

Книга, в которой сочетаются теория и практика. В издании подробно рассматривается феномен старения, перечислены все методы исследования и тестирования памяти и интеллекта.



51.204.9

Т 21

Тарнавский, Ю. Б. Чтобы осень была золотой: как сохранить психическое здоровье в старости / Ю. Б. Тарнавский. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Медицина, 1988. – 111 с.

Отменить наступление старости невозможно. Но предупредить болезни, сопровождающие старость, сохранить здоровье, в том числе и психическое, – вполне реальная цель. Каким образом? Об этом рассказывается в этой книге.

Абрамова, Т. Не стоит прогибаться под изменчивый мир? / Т. Абрамова // Будь здоров!. – 2018. – № 10. – С. 3-7.

Адаптация пожилых людей в современном мире.

Абрамова, Т. Стареют все, но с разной скоростью / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 9. – С. 8-14.

Рекомендации по профилактике старения организма и коррекции биовозраста пожилого человека.

Белов, С. Можно ли стареть красиво? / С. Белов // 60 лет – не возраст. – 2016. – № 9. – С. 28-33.

Рассказ о том, как, выйдя на пенсию, продолжать жить полной жизнью, используя появившееся свободное время, оптимистический настрой и жизненный опыт.

В России меняется модель старости / подготовила А. Николаева
// Российская газета. – 2019. – 12-13 июля. – С. 10.

О том, какие меры принимаются в нашей стране, чтобы у людей пожилого возраста было желание активного долголетия и возможности для него.

Гашунина, Г. Найти свой путь к долголетию / Г. Гашунина
// 60 лет – не возраст. – 2016. – № 1. – С. 28-33.

Три основных фактора долголетия. Рекомендации пожилым людям по формированию здорового образа жизни для активного и успешного долгожительства.

Горская, Н. Чем заняться на пенсии? / Н. Горская // 60 лет – не возраст. – 2014. – № 11. – С. 52-55.

О месте людей пенсионного возраста в современном мире.

Журавлева, О. Зачем бабушке компьютер? / О. Журавлева
// 60 лет – не возраст. – 2014. – № 11. – С. 42-44.

О мерах по стимуляции занятости пожилых людей путем переобучения по востребованным специальностям и обучения их компьютерной грамотности.

Ильницкий, А. От старения никто не застрахован
/ А. Ильницкий // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2019. – № 1. – С. 84-86.

О процессе старения мозга у пожилых людей и об отношении к ним окружающих молодых членов семьи.

Ильницкий, А. С пожилым человеком надо дружить
/ А. Ильницкий // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 9. – С. 95-97.

О проблеме одиночества людей пожилого и старческого возраста.

Курдакова, И. Андре Моруа: два разумных способа стареть
/ И. Курдакова // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 5. – С. 12-16.

Знакомство с книгой Андре Моруа «Искусство жить», в которой он дает советы пожилым людям по преодолению трудностей перехода к старости и оцениванию преимуществ своего возраста.

Левина, Л. Не старость, а новый стандарт / Л. Левина // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2017. – № 5. – С. 106-109.

О системе оздоровления, направленной на то, чтобы заставить мозг продуктивно работать, сохранить ясность ума после выхода на пенсию.

Модель, Л. Поразмышляем о долголети / Л. Модель // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 7. – С. 8-13.

Рекомендации пожилым людям по формированию необходимых условий для активного и успешного долгожительства.

Москалев, А. Исследователи долголетия: ключ к продлению жизни – в ваших руках / А. Москалев // Комсомольская правда. – 2019. – 17-18 мая. – С. 8-9.

О продолжительности жизни, влиянии на нее самосознания человека, его поведения и мотивации. Правила здорового долгожительства на каждый день.

Петров, А. Мафусаилы штурмуют вершины / А. Петров // Чудеса и приключения. – 2018. – № 11. – С. 36-39.

Автор приводит примеры того, что достижения и рекорды – удел не только молодых.

Рудаков, Н. Чаще ходите по бордюру! / Н. Рудаков // Чудеса и приключения. – 2018. – № 9. – С. 38-39.

Разговор идет о возможностях человеческого тела. Тело рассматривается как инструмент, обладающий только ему присущими качествами. Усилить и развить эти качества – вот, по мнению автора, задача человека, вступившего в «третий возраст».

Саркисов, Г. Бегство от старости / Г. Саркисов // Чудеса и приключения. – 2018. – № 10. – С. 26-29.

Занятия велосипедным спортом, привычка к разгадыванию головоломок в комплексе со здоровым образом жизни и сбалансированным питанием замедляют процессы старения в организме и позволяют надолго продлить активную жизнь.

Ткачева, О. «Старение – не конец жизни, а продолжение развития» / О. Ткачева ; беседовал В. Кириллов // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 8. – С. 68-77.

Беседа с главным гериатром, профессором, доктором медицинских наук о том, как прожить долго, обеспечив себе успешное старение.

Что такое активное долголетие [Электронный ресурс] // Саморазвитие личности : [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://myself-development.ru/cto-takoe-aktivnoe-dolgoletie/> (дата обращения: 05.09.2019). – Загл. с экрана.

Физическая активность



75.68

М 60

Мильнер, Е. Ходьба вместо лекарств / Е. Мильнер. – Москва : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2012. – 247 с. : ил.

Даны основы оздоровительной тренировки, особенно полезной для людей зрелого и пожилого возраста. Подробно описана наиболее эффективная методика овладения оздоровительной (ускоренной) ходьбой и ее влияние на организм человека.

Антоновская, О. «Лекарство» без противопоказаний / О. Антоновская // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 4. – С. 96-101.

О разновидностях ходьбы и ее результатах.

Давыдов, Г. Лес дарит вторую молодость / Г. Давыдов. – (Пешеходный туризм) // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 5. – С. 56-61.

Практические советы пожилым людям по организации походов в лес.

Давыдов, Г. Никогда не сдавайтесь болезни! / Г. Давыдов // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 12. – С. 10-15.

Движение – эффективное средство для профилактики заболеваний и оздоровления организма.

Ефимова, В. Философия здоровья / В. Ефимова // 60 лет – не возраст. – 2014. – № 5. – С. 8-13 : фот. – Окончание. Начало: № 4.

Сохранение здоровья в пожилом возрасте с помощью физических нагрузок.

Ильницкий, А. Двигайтесь, двигайтесь и еще раз двигайтесь / А. Ильницкий // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 10. – С. 82-84.

О гиподинамии, сокращающей жизнь пожилых людей.

Качалина, Л. Полезные растяжки / Л. Качалина // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 12. – С. 40-44.

Предложены упражнения для пожилых людей на растяжение мышц.

Киселев, Н. И. Плюсы настольного тенниса / Н. И. Киселев // Физкультура и спорт. – 2016. – № 2. – С. 9 : ил.

О пользе игры в настольный теннис для людей пожилого возраста.

Макеев, С. Страхуемся от падений / С. Макеев. – (Тренировка равновесия) // 60 лет – не возраст. – 2016. – № 1. – С. 20-25 : фот.

Предложены лечебные упражнения для пожилых людей, направленные на тренировку равновесия, борьбу с тугоподвижностью, растягивание мышц опорно-двигательного аппарата.

Николаева, А. Быстрая ходьба – лучший вид спорта для здорового долголетия / А. Николаева // Комсомольская правда. – 2019. – 24-25 мая. – С. 10.

Представлены новые исследования о том, как организовать питание и физнагрузки в зрелом возрасте.

Савинцева, Е. Пешком от диабета / Е. Савинцева // Социальная защита. – 2016. – № 10. – С. 71-74 ; № 11. – С. 124-125.

Об особенностях скандинавской ходьбы при сахарном диабете.

Якутенко, И. Система быстрого реагирования / И. Якутенко
// Вокруг света. – 2018. – № 3. – С. 86-90.

С медицинской точки зрения рассказывается о том, как образ жизни, в частности занятия спортом и питание, влияют на генетический фон организма.

Сохранение памяти



88.3
Н 62

Никитина, Т. Б. Как развить хорошую память : справочное издание / Т. Б. Никитина. – Москва : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006. – 320 с. – (1000 советов).

Психолог Татьяна Никитина предлагает оригинальные приемы и техники эффективного запоминания, благодаря которым процесс усвоения информации становится не только надежным, но и увлекательным.



88.3
Х 70

Хойль, Э. Искусство концентрации. Как улучшить память за 10 дней / Э. Хойль. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 207 с. – (Я и Оно).

Представлены разнообразные и эффективные стратегии, упражнения и советы, которые помогут развить способность концентрировать свое внимание и улучшить память.

Зозуля, Т. Развиваем ум и память / Т. Зозуля // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 3. – С. 30-35.

Рассмотрены проблемы с памятью и интеллектом, связанные с возрастными изменениями. Даны советы по решению этих проблем.

Ильницкий, А. Прочь от повседневности / А. Ильницкий // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 3. – С. 59-62.

Как сохранить память в пожилом возрасте.

Козлова, В. Тренировка памяти / В. Козлова // Будь здоров! – 2014. – № 5. – С. 54-58. – Окончание. Начало: №№ 1-4.

О развитии памяти в любом возрасте при помощи системы тренировок по методу американского психолога Даниэль Лапп, основанному на формировании образов и ассоциациях.

Орловская, И. Если память начала подводить... / И. Орловская // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 6. – С. 20-21.

Представлен социальный проект «Мемини», разработанный для пациентов с деменцией и их родственников.

Ройзман, С. Вспомнить все! / С. Ройзман // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2015. – № 7. – С. 33-38.

О микрофитотерапии, фитотерапии и фармакотерапии при хронической мозговой недостаточности.

Стасевич, К. Как работает рабочая память / К. Стасевич // Наука и жизнь. – 2017. – № 7. – С. 59-63.

О рабочей памяти человека: сколько информации она вмещает, ее нейробиологический механизм.

Сундукова, Е. Диета для рассеянных / Е. Сундукова // Будь здоров!. – 2018. – № 6. – С. 30-32.

Советы по питанию для улучшения работы памяти.

Чечилова, С. Напоминания рассеянному / С. Чечилова // 60 лет – не возраст. – 2015. – № 9. – С. 32-36.

Практические психологические советы по устранению забывчивости и тренировке памяти.

Чечилова, С. Секреты феноменальной памяти / С. Чечилова // 60 лет – не возраст. – 2016. – № 1. – С. 34-28.

Рассказано о синестезии – психологическом феномене восприятия, заключающемся в связи различных ощущений.

Правила здорового питания



51.230
М 99

Мясников, А. Л. Питцеводитель / А. Л. Мясников. – Москва : Э, 2016. – 304 с. – (О самом главном с доктором Мясниковым).

Книга о здоровом и рациональном питании. Она для тех, кто трезво взвесил свои исходные данные, кто готов бросить вредные привычки и начать постоянным самоконтролем зарабатывать себе дополнительные годы жизни без онкологии, без инфарктов и инсультов, без лекарств горстями, без одышки при подъеме на третий этаж.



53.51
У 33

Ужегов, Г. Н. Питание и здоровье / Г. Н. Ужегов. – Москва : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2002. – 416 с. – (Ваше здоровье).

О том, как правильно питаться, сочетая разные продукты, как лечиться с помощью овощных и фруктовых соков, как правильно использовать природную косметику. Даны оригинальные кулинарные рецепты.



51.230
М 77

Монтиньяк, М. Ешьте и молодейте. Для тех, кому за пятьдесят : пер с фр. / М. Монтиньяк. – Москва : ОНИКС, 1999. – 288 с.

Эта книга для тех, кто хочет как можно дольше сохранять интерес к жизни, хорошее самочувствие и работоспособность. Следуя рекомендациям знаменитого французского

диетолога Мишеля Монтиньяка по организации правильного питания, можно избавиться от недугов и вновь обрести молодость.

Абрамова, Т. Продукты против старения / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 3. – С. 54-58.

О продуктах, предотвращающих преждевременное старение.

Абрамова, Т. «Золотые правила» питания / Т. Абрамова // Природа и человек. XXI век. – 2017. – № 4. – С. 46-50.

О правилах здорового питания, предложенных Александром Николаевичем Шапошниковым.

Аруцев, Г. Вегетарианство: за и против / Г. Аруцев // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 11. – С. 46-51 ; № 12. – С. 54-58.

Подробно рассмотрены положительные и отрицательные стороны вегетарианства.

Ахвердян, Ю. Прислушивайтесь к своим ощущениям / Ю. Ахвердян // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 6. – С. 105-112.

О том, как научиться правильно питаться.

Бадалова, Н. Ясный ум до глубокой старости / Н. Бадалова // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 4. – С. 75-77.

О продуктах питания, необходимых для нормального функционирования головного мозга.

Балясова, Д. Сыроедение: плюсы и минусы / Д. Балясова // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 10. – С. 50-55.

Подробно рассмотрены положительные и отрицательные стороны сыроедения.

Борисова, Т. Зимой можно не болеть / Т. Борисова // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 1. – С. 18-24.

Зимой обычные продукты питания помогают укрепить иммунитет и являются профилактикой простудных заболеваний.

Борисова, Е. Соки: пить или не пить? / Е. Борисова // Будь здоров!. – 2017. – № 10. – С. 65-71.

Эксперты ответили на вопросы журналистов, связанные с особенностями производства соков, возможностью использовать соки во время диеты, дали рекомендации по потреблению соков различными возрастными группами населения.

Боркунова, Т. Вкусно и полезно / Т. Боркунова // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2017. – № 5. – С. 63-68.

О приправах, способствующих укреплению здоровья, придающих бодрость и омолаживающих наш организм.

Горошин, О. Кто хорошо жуёт – долго живёт / О. Горошин // 60 лет – не возраст. – 2016. – № 9. – С. 46-49.

Рекомендации по организации правильного питания – одного из основных факторов долголетия.

Григорьев, А. Радости пряностей / А. Григорьев // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 4. – С. 52-55.

Полезные свойства специй и пряностей. Использование их в приготовлении пищи, в профилактике заболеваний.

Гуща, И. А. Сила геркулеса / И. А. Гуща // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2016. – № 2. – С. 31-35.

О здоровом питании и пользе овса.

Жарких, А. Солнечный витамин / А. Жарких // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 8. – С. 44-48.

Значение витамина D для организма человека.

Ивашкевич, А. Диета молодости / А. Ивашкевич // Домашний очаг. – 2019. – № 4. – С. 134-138 : фот.

Профилактика старения при помощи эпигенетической диеты.

Супруненко, В. Мои мысли о еде / В. Супруненко // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 1. – С. 58-62.

Размышления автора статьи о роли еды в жизни человека.

Здоровый сон



88.6
К 64

Конобеевский, М. А. Здоровый сон [Электронный ресурс] : релаксация и лечение. MP3 / М. А. Конобеевский. – Электрон. текстовые дан. – Москва : Бизнессофт, 2005. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Аудиовизуальная программа. Во время прослушивания закодированных фабул внушения (в стандарте MP3) и просмотра преднамеренно выбранных картинок происходит успокоение усталого, взбудораженного организма и повышение качества сна.



88.6
М 89

Музыка гармонии сна [Электронный ресурс]. – Москва : Би Сمارт, 2008. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Целебная музыка).

Музыка для сна – это те приятные мелодии, благодаря которым человек спокойно засыпает, предаваясь теплым объятиям спокойствия и умиротворения.

Абрамова, Т. Фактор долголетия – мелатонин / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 4. – С. 12-17.

Ночью вырабатывается 80% суточного количества мелатонина. Рассмотрено значение мелатонина для нормальной жизнедеятельности человека.

Абрамова, Т. Я пытаюсь заснуть / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 1. – С. 34-39.

Значение сна для здоровья человека. Советы сомнологов по организации условий для здорового сна.

Агушина, Т. Какой матрас лучше? / Т. Агушина // Будь здоров!. – 2017. – № 6. – С. 23-26.

Рекомендации, как грамотно подобрать матрас для сна.

Агушина, Т. Сладких снов! / Т. Агушина // Будь здоров!. – 2019. – № 4. – С. 40-42 : фот.

Факторы, снижающие качество сна. Правила здорового сна.

Баринаова, А. Как хорошо проснуться / А. Баринаова // Природа и человек. XXI век. – 2016. – № 4. – С. 55.

Советы для тех, кто плохо спит и плохо просыпается.

Зозуля, Т. Возраст сну не помеха / Т. Зозуля // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 2. – С. 36-42.

Рекомендации пожилым людям по лечению и профилактике бессонницы.

Кудрявцева, Л. Средство от бессонницы / Л. Кудрявцева // Будь здоров!. – 2017. – № 6. – С. 20-22.

Рекомендации, как бороться с бессонницей.

Макаров, Ю. Что мешает сну / Ю. Макаров // Будь здоров!. – 2018. – № 2. – С. 78-84.

Рассмотрен случай из врачебной практики.

Недосып катастрофически вреден // Чудеса и приключения. – 2019. – № 2. – С. 85.

Короткая информация о том, как влияет недосыпание на сокращение количества нейронов в организме человека.

Стасевич, К. Сон на новом месте / К. Стасевич // Наука и жизнь. – 2016. – № 8. – С. 80.

Объяснено, почему на новом месте у человека происходят нарушения сна.

Чернышева, Е. Как одолеть бессонницу? / Е. Чернышева // 60 лет – не возраст. – 2015. – № 10. – С. 48-52.

Значение сна для здоровья человека. Советы по организации условий для здорового сна.

Чечилова, С. Гормон долголетия / С. Чечилова // 60 лет – не возраст. – 2015. – № 6. – С. 26-31 : фот.

Рассмотрено значение мелатонина для нормальной жизнедеятельности человека. Нехватка мелатонина приводит к нарушению сна, провоцирует бессонницу.

Методики и системы оздоровления



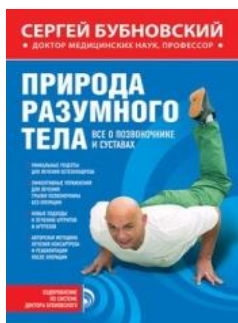
53.59

Б 30

Бах, Б. Самые лучшие системы оздоровления/ Б . Бах. – Москва : АСТ : СТАЛКЕР, 2007. – 639 с.

Книга знакомит с лучшими методиками и системами оздоровления: вегетарианство, раздельное питание по Г. Шелтону, разгрузочно-диетическая терапия, диета

М. Монтиньяка, питание по группам крови, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, метод постановки дыхания по К. Динеке, «рыдающее» дыхание по Ю. Г. Вилунасу, система дыхательной гимнастики йогов, рефлексотерапия, водолечение, ароматерапия, магнитотерапия.

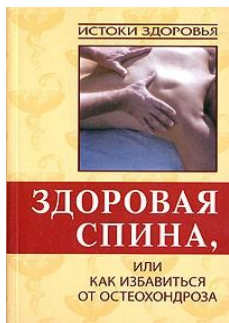


54.582.5

Б 90

Бубновский, С. М. Природа разумного тела: все о позвоночнике и суставах / С. М. Бубновский. – Москва : Эксмо, 2013. – 512 с.

Отражена авторская методика лечения самых распространенных заболеваний суставов и позвоночника, подтвержденная многолетней практикой. Сергей Михайлович обратился не к лекарственным препаратам обезболивающего характера, а к внутренним ресурсам организма человека. Предложены комплексы упражнений для снятия болей в спине и суставах.



54.582.5

З-46

Здоровая спина, или Как избавиться от остеохондроза / сост. И. Путьерский. – Москва : Книжный Дом, 2008. – 384 с. : ил. – (Истоки здоровья).

Рассматриваются основные принципы и методы профилактики и лечения болезней спины, суставов и остеохондроза, даются ценные рекомендации по применению народных средств в домашних условиях, приводятся упражнения лечебной физкультуры и принципы предупреждения заболеваний.



54.582.6

З-46

Здоровье позвоночника : системы Попова, Бубновского и другие методики излечения / сост. В. Карпухина. – Москва : АСТ, 2014. – 318 с. – (Здоровье: умные методики).

Представлены альтернативные методы оздоровления позвоночника и суставов от Петра Попова, Сергея Бубновского, Кацуцзо Ниши, Матиаса Александра, Поля Брэгга, Валентина Дикуля, а также упражнения славянской гимнастики, йоги и традиционной китайской гимнастики цигун. Кратко и четко дана суть каждой системы, упражнения, полезные советы, необходимые для индивидуальной работы.



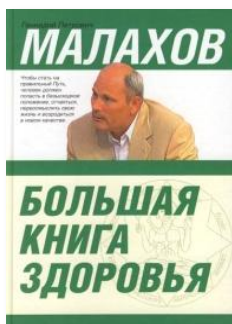
51.204

И 23

Иванченко, В. Тайны русского закала / В. Иванченко. – Москва : Молодая гвардия, 1985. – 173 с. – (Если хочешь быть здоров!)

Прослеживается тысячелетний опыт закаливания. Изложена доступная каждому система оздоровительных процедур, включающая как солнечные и воздушные

ванны, ледяные обливания, раннее плавание, баню, самомассаж, так и психическую стойкость, упражнения для стимуляции иммунитета и другие секреты древнего русского закала.



53.59

М 18

Малахов, Г. П. Большая книга здоровья : справочное издание / Г. П. Малахов. – Донецк : Сталкер, 2007. – 511 с.

Стать творцом своего здоровья, восстановить и сохранить его, создать собственную программу оздоровления вас научит книга известного автора Геннадия Малахова. В ней вы найдете уникальные дыхательные методики, из нее узнаете о золотых правилах питания, благодаря ей научитесь восстанавливать иммунитет и энергетический баланс в организме, познакомитесь с профилактикой болезней позвоночника и многими другими системами оздоровления.



51.1(2Рос)2

Н 57

Неумывакин, И. П. Эндоэкология здоровья / И. П. Неумывакин, Л. С. Неумывакина. – 2-е изд., испр. и доп. – Санкт-Петербург : ДИЛЯ, 2009. – 464 с.

Описана оригинальная система оздоровления организма, которая основана на принципе: наш организм – саморегулирующаяся и самовосстанавливающаяся система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо. Дана полезная информация и практические рекомендации по профилактике и избавлению от многих заболеваний.

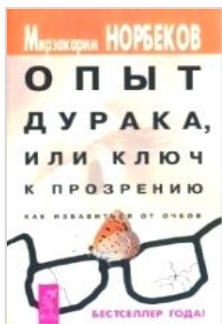


53.59

Н 71

Ниши, К. Оздоровление сосудов и крови : научно-популярная литература / К. Ниши. – Санкт-Петербург : Невский проспект, 2004. – 124 с.

Об уникальной системе здоровья японского профессора К. Ниши, представляющей собой философию образа жизни согласно законам природы.



53.59

Н 82

Норбеков, М. С. Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков / М. С. Норбеков. – Санкт-Петербург : ВЕСЬ. – 2003. – 316 с.

В издании описана альтернативная оздоровительная система, с помощью которой можно не только восстановить зрение, но и пробудить скрытые в душе способности и реализовать себя как личность.

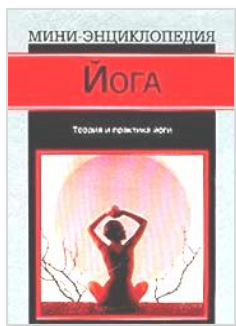


53.58

П 33

Пирогов, И. Путеводитель по оздоровительным методикам / И. Пирогов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 320 с.

Представлены широко применяемые во всем мире методики оздоровления, разработанные и в древности, и в наши дни. Изложены рекомендации китайских, японских, российских, западноевропейских и американских ученых, специалистов по здоровому образу жизни, профилактике и лечению различных заболеваний. Приведены комплексы процедур, физических и психофизических упражнений.

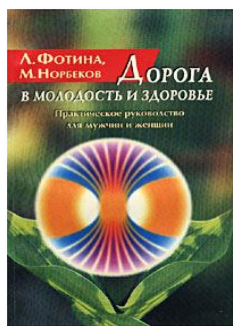


75.691.8

Р 20

Ральстон, П. А. Йога : теория и практика йоги / П. А. Ральстон, К. Смарт ; пер. с англ. Ю. Рудаковой. – Москва : АСТ : Астрель, 2002. – 192 с.

В популярной форме рассказывается о теории и практике занятий йогой.



53.59

Ф 81

Фотина, Л. Дорога в молодость и здоровье : практическое руководство для мужчин и женщин / Л. Фотина, М. Норбеков. – Москва : Славянский дом книги, 2002. – 274 с.

Лариса Фотина и Мирзакарим Норбеков – авторы уникальной системы по оздоровлению и омолаживанию. В ее основе лежат приемы оздоровления, описанные в древних книгах и проверенные современными наукой и практикой. Предлагаемая система многим людям помогла вернуть легкость в теле, уверенность в собственных силах, успех и радость жизни.



53.59

Ч-68

Чистые сосуды по Залманову и еще чище. – Москва : Эксмо, 2012. – 272 с. – (Здоровье без лекарств).

Вылечить простуду и гинекологические болезни, восстановить обмен веществ и помолодеть, не обращаясь к пластическому хирургу, – все это возможно с помощью методики Залманова, описанной в книге.



53.591

Щ 70

Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – 3-е изд. – Москва : Метафора, 2008. – 368 с.

Гимнастика Стрельниковой доказала свою эффективность в лечении и профилактике ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, бронхиальной астмы и ревматоидного артрита, а также в реабилитации после инфаркта миокарда. Она в 3 – 5 раз повышает сопротивляемость организма инфекциям.



53.591.1

Ю 57

Юнь, Л. Китайская медицина для здоровья и долголетия / Л. Юнь. – Москва : Эксмо, 2013. – 288 с. – (50+здоровье).

Понятные практические рекомендации традиционной китайской медицины помогут исцелению и поддержанию здоровья в самом зрелом возрасте.

Абрамова, Т. Сила – в настоящем! / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2014. – № 7. – С. 40-45.

Представлена методика, использование которой приводит к исцелению от физических недугов.

Азбука здоровья по Шаталовой. Не бояться ни жары и ни холода / подгот. Е. Александрова // Физкультура и спорт. – 2014. – № 9. – С. 18-19. – Окончание. Начало: № 5-8.

Комплекс упражнений для укрепления устойчивости организма к холоду и высоким температурам.

Алексеев, М. Оздоровление по Чичагову / М. Алексеев // Природа и человек. XXI век. – 2016. – № 2. – С. 38-40, 59.

Об оздоровительной системе, созданной сто лет назад священномучеником митрополитом Серафимом (Чичаговым).

Анисимова, Д. Жизненный тонус / Д. Анисимова // Будь здоров! – 2015. – № 10. – С. 3-6.

Советы по поддержанию жизненного тонуса организма из-за снижения энергетических ресурсов.

Бирюков, А. Сам себе массажист / А. Бирюков // Будь здоров! – 2015. – № 3. – С. 18-22.

Основные приемы и правила самомассажа.

Давыдов, Г. Живу по заветам Амосова / Г. Давыдов // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 4. – С. 4-8 : фот.

Основные положения системы оздоровления, разработанной выдающимся врачом Николаем Михайловичем Амосовым для эффективного преодоления старения.

Джилендерс, Э. Сам себе рефлексолог / Э. Джилендерс // Будь здоров!. – 2011. – № 12. – С. 56-60. – Окончание. Начало: №№ 5-11.

Точечный массаж кистей рук и стоп ног, оказывающий лечебное воздействие на опорно-двигательный аппарат.

Дручинина, Н. Выдыхайте недуги / Н. Дручинина // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2019. – № 1. – С. 76-79.

Дыхательная гимнастика для людей пожилого возраста.

Ещенко, Л. Курс – на 100 лет! / Л. Ещенко // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 1. – С. 50-53.

Личный опыт применения известных методик, направленных на раскрытие внутренних резервов организма.

Как запустить процесс омоложения / подгот. Л. Насонова // Физкультура и спорт. – 2014. – № 10. – С. 14-15 ; № 11. – С. 22-23.

Практические рекомендации Алексея Маматова о том, как самостоятельно запускать программы оздоровления и омоложения организма человека.

Качалина, Л. Упражнение против старения мозга / Л. Качалина // 60 лет – не возраст. – 2015. – № 12. – С. 42-43 : фот.

Подробно рассказано об одном из лечебных упражнений китайской медицины. Регулярное выполнение его помогает поддерживать нормальную работу головного мозга и всего организма в целом.

Ким, Л. Б. Исцеляющие звуки / Л. Б. Ким // Наука и религия. – 2014. – № 5. – С. 63.

О звуковой гимнастике, положительно влияющей на здоровье человека.

Ковшова, В. Мне все еще интересно! / В. Ковшова // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 3. – С. 4-7.

Автор рассказывает, как она в своем восьмидесятилетнем возрасте занимается оздоровлением организма.

Коныш, Е. Бодифлекс. Дыхательная гимнастика / Е. Коныш // Будь здоров! – 2011. – № 11. – С. 16-22.

Дыхательная гимнастика бодифлекс направлена на оздоровление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, помогает снизить вес и сформировать красивую фигуру.

Кошелев, В. Как я справился с гипертонией / В. Кошелев // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 5. – С. 66-68.

Личный опыт оздоровления.

Куковякин, В. Вода исцеляющая / В. Куковякин // 60 лет – не возраст. – 2012. – № 3. – С. 32-38. – Окончание. Начало: №№ 1-2.

О целебном воздействии воды на организм человека. Профилактика различных заболеваний и улучшение физического и психического состояния с помощью водных процедур. Система терапии по Кнайппу.

Левина, Л. Не старость, а новый стандарт / Л. Левина // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2017. – № 5. – С. 106-109.

О системе оздоровления, направленной на то, чтобы заставить мозг продуктивно работать, сохранить ясность ума после выхода на пенсию.

Макеев, С. Скорая помощь для позвоночника / С. Макеев // Будь здоров!. – 2014. – № 2. – С. 20-25.

Об эффективной системе лечения опорно-двигательного аппарата, которое направлено прежде всего на оздоровление позвоночника.

Михайлов, В. Оздоровление каждый день / В. Михайлов // Будь здоров!. – 2016. – № 6. – С. 37-41.

О системе оздоровления организма при помощи самопрограммирования и самовнушения.

Отдых у моря или у речки? / подготовил А. Мельников // Аргументы и факты. – 2019. – 12-18 июня. – С. 19 : ил.

Рекомендации проведения летнего отдыха пожилым людям.

Разгадаева, П. М. В 94 года читаю без очков / П. М. Разгадаева // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 4. – С. 34-35.

Автор рассказывает о личной методике восстановления зрения.

Рудаков, Н. Единоборство с собой / Н. Рудаков // Чудеса и приключения. – 2018. – № 7. – С. 24-25 : рис.

Публикация о легендарной боевой системе айкидо. Автор говорит о двигательной активности, нагрузках на организм применительно к «третьему возрасту».

Сударушкина, И. Массаж для капилляров / И. Сударушкина // 60 лет – не возраст. – 2015. – № 3. – С. 20-23.

Практические рекомендации по проведению массажа кистей и стоп для восстановления капиллярного кровообращения.

Сухарева, Г. Волшебные хлопки и удары / Г. Сухарева // 60 лет – не возраст. – 2015. – № 2. – С. 42-46.

Представлен комплекс упражнений цигун-терапии, направленных на восстановление внутренней энергии организма через удары по точкам ладоней.

Сухарева, Г. Дерево: символ роста и развития / Г. Сухарева // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 4. – С. 46-50.

Галина Сухарева – инструктор по цигун-терапии. Даны специальные упражнения, способствующие оздоровлению организма.

Сухарева, Г. Магия пяти первоэлементов / Г. Сухарева // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 2. – С. 48-53.

Даны упражнения для лечения остеохондроза, атеросклероза, гипертонии, для улучшения памяти и внимания, укрепления иммунитета.

Сухарева, Г. Самый загадочный первоэлемент / Г. Сухарева // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 3. – С. 59-63

Оздоровительные упражнения цигун для улучшения здоровья.

Сычева, Л. Ходите и дышите, дышите и ходите / Л. Сычева // Физкультура и спорт. – 2012. – № 6. – С. 10-11.

Рекомендации врача-пульмонолога Ларисы Сычевой о естественных способах оздоровления и методах дыхания во время прогулок.

Хузмиев, М. Гармония оздоровительных методик / М. Хузмиев // Физкультура и спорт. – 2015. – № 9. – С. 18-20.

О результатах одновременного применения активационной терапии и массажа биозон по Уманской и их влиянии на иммунную систему человека.

Чечилова, С. Гимнастика для извилин / С. Чечилова // Будь здоров!. – 2015. – № 6. – С. 29-32.

Физические упражнения и различные методики для сохранения и улучшения деятельности мозга.

Антистресс



88.3
Щ 61

Щербатых Ю. В. Психология стресса : популярная энциклопедия / Ю. В. Щербатых. – Москва : Эксмо, 2006. – 304 с.

Книга поможет вовремя принять необходимые меры, чтобы изменить свою жизнь к лучшему и научить свой организм успешно преодолевать стрессы. Ее можно использовать как для предупреждения грядущих неприятностей и проблем, так и для снятия последствий стресса.

Антонова, А. Реновация: как выжить? / А. Антонова // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 9. – С. 54-58.

Психологические рекомендации пожилым людям по защите от стресса в связи с возможным переселением, переездом.

Баранова, Е. Жизнь как стресс / Е. Баранова ; беседовала Т. Абрамова // Будь здоров!. – 2018. – № 1. – С. 46-53 : фот.

Интервью с психологом Е. Барановой о стрессе и способах защиты от него.

Баринова, А. Долой ложные тревоги / А. Баринова // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 11. – С. 62-68.

Причины возникновения ложной тревоги, к которой особенно предрасположены пожилые люди. Психологические советы по избавлению от тревожного состояния.

Баринова, А. Не кричи на меня! / А. Баринова // Будь здоров!. – 2016. – № 2. – С. 54-59.

Как общаться с человеком, склонным выяснять отношения на повышенных тонах, и как избегать скандалов.

Баринова, А. Стресс: распознаем и защищаемся / А. Баринова // Будь здоров!. – 2016. – № 7. – С. 70-74.

Рассказывается о вреде стресса для человека и способах преодоления стресса с помощью упражнений и самоуспокоения.

Зозуля, Т. Как преодолеть чувство одиночества? / Т. Зозуля // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 7. – С. 58-63 ; № 8. – С. 57-61.

Причины обострения чувства одиночества в пожилом возрасте.

Меньше стресса // Домашний очаг. – 2019. – № 2. – С. 108-111.

Действенные способы, помогающие сделать жизнь немного спокойнее.

Сарапулов, А. Учитесь властвовать собою, к беде несдержанность ведет : стресс, профилактика срывов / А. Сарапулов // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2015. – № 11. – С. 34-41 : 7 фот., 4 табл.

О физиологической и психологической адаптации к нагрузкам. Тесты.

Саркисов, Г. Дайте стрессу пройти! / Г. Саркисов // Чудеса и приключения. – 2019. – № 1. – С. 26-29.

Исследования, связанные со стрессом в организме человека.

Чечилова, С. Все болезни от нервов / С. Чечилова // Будь здоров!. – 2017. – № 3. – С. 17-22.

Даются рекомендации, как защитить себя от переживаний и болезней.

Позитивное мышление и внутренняя гармония

Абрамова, Т. Благодарность миру / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 8. – С. 4-7.

О том, что состояние внутренней гармонии во многом зависит от умения человека быть благодарным окружающему миру.

Абрамова, Т. Долгожительство – это проявление воли / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 9. – С. 6-10.

На примере знаменитых долгожителей доказывается, что позитивный настрой и постоянная работа над собой делают человека физически и психически здоровым и продлевают жизнь.

Абрамова, Т. Радость продлевает жизнь / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2016. – № 2. – С. 2-5.

Выводы геронтологов о взаимосвязи долгожительства и положительных эмоций.

Александрова, С. Старость – в радость / С. Александрова // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 4. – С. 12-14.

Личный опыт формирования у пожилого человека позитивного мышления и оптимистического взгляда на жизнь.

Белов, С. Психология благополучного старения / С. Белов // 60 лет – не возраст. – 2016. – № 12. – С. 2-6.

Значение психологического настроения для активного и успешного долгожительства.

Горошин, О. Гордитесь своим возрастом / О. Горошин // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 9. – С. 4-6.

Рекомендации пожилым людям по формированию позитивного психологического настроя для активного и успешного долгожительства.

Горошин, О. Как научиться жизнелюбию? / О. Горошин // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 8. – С. 4-8.

Жизнелюбие – мощный психологический ресурс для пожилых людей.

Давыдов, Г. Не откладывайте жизнь на потом / Г. Давыдов // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 2. – С. 4-9.

Психологические рекомендации пожилым людям по формированию душевного равновесия и высокого жизненного тонуса.

Орлова, Н. Как быть счастливым? / Н. Орлова // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 7. – С. 60-64.

Доказывается, что качество жизни пожилого человека во многом зависит от его душевного состояния.

Орлова, Н. Пусть радость украшает нашу жизнь! / Н. Орлова // 60 лет – не возраст. – 2016. – № 12. – С. 28-30.

Рекомендации пожилым людям по формированию позитивного отношения к окружающим людям.

Скрябина, Г. Учимся понимать друг друга / Г. Скрябина // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 6. – С. 101-104.

Как справиться с негативными эмоциями.

Радость творчества



37.248

Б 90

Букина, С. Квиллинг : практикум для начинающих / С. Букина, М. Букин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 111 с. – (Город мастеров).



77.55

Г 46

Гид по хобби : 77 способов заняться тем, на что у вас никогда не хватало времени / авт.-сост. В. Черепенчук. – Москва : Эксмо, 2013. – 256 с. – (Подарочные издания. Досуг).



37.248

Д 56

Доброва, Е. В. Цветочные композиции. Вышиваем лентами / Е. В. Доброва. – Москва : Мир книги, 2006. – 240 с. : ил. – (Энциклопедия вышивания).



37.248

Е72

Ермакова, С. О. Вышиваем крестом. Большая коллекция орнаментов / С. О. Ермакова. – Москва : Мир книги, 2006. – 240 с. : ил. – (Энциклопедия вышивания).



37.248

К 75

Кочев М. С. Секреты бересты / М. С. Кочев. – Москва : Профиздат, 2005. – 80 с. : ил.



37.94
К 82

Крис, Д. Библия цифровой фотографии : все, что необходимо знать новичку и профессионалу / Д. Крис ; пер. с англ. А. Н. Степановой, Т. О. Новиковой. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Эксмо, 2011. – 320 с. : ил.



85.118.7
Л 22

Ландшафтный дизайн. Решения для дачи [Электронный ресурс]. – Москва : Новый диск, 2010. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – (Идеи вашего сада).



37.134.1
М 41

Мебель своими руками / сост. А. В. Никитин. – Москва : АСТ, 2008. – 319 с. : ил.



37.27
Т 48

Ткаченко, Т. Мягкая игрушка для начинающих. Лучшие модели и выкройки / Т. Ткаченко, К. Стародуб. – Ростов-на-Дону : Владис ; Москва : РИПОЛ классик, 2005. – 192 с. : ил.



85.126

Р 55

Риттер, К. Х. Пэчворк и квилтинг : изделия из стеганых лоскутков / К. Х. Риттер ; пер. А. Зайцевой. – Москва : Эксмо, 2007. – 144 с.



37.279.6

С 50

Смирнова, И. В. Парикмахерское искусство : учебное пособие / И. В. Смирнова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 313 с.



37.248

Ш 57

Шилкова, Е. А. Вышивка по бумаге / Е. А. Шилкова. – Москва, РИПОЛ классик, 2012. – 256 с. : ил. – (Школа рукоделия).



37.24

Ш 57

Шилкова, Е. А. Бижутерия и украшения своими руками / Е. А. Шилкова. – Москва, РИПОЛ классик, 2011. – 256 с. : ил. – (Школа рукоделия).



32.973.26

Ш 95

Шуляева, Н. Бабушка в сети : [домашняя бухгалтерия и оплата счетов, лечение и покупка медикаментов, кулинария, садоводство и рукоделие] / Н. Шуляева. – Москва : Рид Групп, 2012. – 382 с. : ил. – (Компьютер для пенсионеров).

Абрамова, Т. Спицетерапия и долголетие / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 10. – С. 12-16.

Вязание спицами и крючком оказывает положительное рефлекторное и психотерапевтическое воздействие на организм человека, укрепляет здоровье.

Вязание успокаивает нервы // 60 лет – не возраст. – 2015. – № 7. – С. 78.

История возникновения вязания и его распространения по всему миру.

Волшебный мир бисера : от древности до наших дней // Делаем сами. – 2019. – № 2. – С. 40-42.

История бисера, техники вышивки и изготовления изделий из него.

Секреты люневильского крючка // Делаем сами. – 2019. – № 2. – С. 30-31 : фот.

История появления люневильской вышивки по тканям и ее техника.

Старикова, М. Под ласковым флисом / М. Старикова // Сам себе мастер. – 2014. – № 11. – С. 38-39 : ил., фот.

Мягкий плед из флиса, сделанный своими руками, украсит интерьер спальни.

Тутаева, М. Обереги из лоскутов / М. Тутаева // Чудеса и приключения. – 2019. – № 3. – С. 82-85 : фот.

Лоскутное одеяло сегодня – это модный предмет, изюминка интерьера.

Полезные советы

Абрамова, Т. Транспортные фобии / Т. Абрамова // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 12. – С. 52-56.

Психологические рекомендации пожилым людям, как самостоятельно справляться с боязнью транспорта.

Ананьева, Г. Гимнастика за компьютером / Г. Ананьева // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 1. – С. 54-55.

Предложены лечебные упражнения для пенсионеров, пользующихся компьютерами.

Антонов, И. Мы и компьютер: как подружиться? / И. Антонов // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 2. – С. 52-56.

Полезные правила для работы за компьютером с максимальным сохранением здоровья глаз.

Артамонова, А. Не только для красоты ногтей / А. Артамонова // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 10. – С. 100-108.

О регулярном уходе за ногтями и стопами ног в пожилом возрасте.

Балясова, Д. Если вы дома одни / Д. Балясова // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 1. – С. 34-40.

Практические рекомендации одиноким пожилым людям, как правильно выходить из сложной ситуации при резком ухудшении самочувствия.

Борисова, Т. Искусство падать в гололед / Т. Борисова // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 1. – С. 30-35.

Практические рекомендации пожилым людям, как предупредить травмы в период гололеда.

Бурлешин, М. Избежим дачных «прострелов» / М. Бурлешин // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 5. – С. 20-23.

Профилактика остеохондроза позвоночника перед началом и в период садово-огородных работ.

9 возрастных изменений, о которых нас не предупреждали // Домашний очаг. – 2019. – № 5. – С. 126-128.

Возрастные изменения у женщин и способы борьбы с ними.

Догель, Л. Сохраним привлекательность / Л. Догель // 60 лет – не возраст. – 2015. – № 8. – С. 64-69 : фот.

Профилактика старения кожи. Уход за кожей лица и тела. Способы собственного изготовления косметических средств.

Дроздова, И. Стандарты разрушаются / И. Дроздова // Будь здоров!. – 2018. – № 7. – С. 66-71.

Истории пожилых больных с переломом шейки бедра.

Ильницкий, А. Используйте любую возможность, чтобы погреться на солнышке / А. Ильницкий // Предупреждение плюс. Библиотека «ЗОЖ». – 2018. – № 5. – С. 96-99.

Недостаток поступления в организм витамина D для сохранения здоровой костной ткани – важная проблема людей пожилого и старческого возраста.

Ильницкий, А. Лечить обязательно / А. Ильницкий // Предупреждение плюс. Библиотека «ЗОЖ». – 2018. – № 8. – С. 106-109.

Об артериальной гипертензии у людей пожилого и старческого возраста.

Ильницкий, А. Таблетка – не выход / А. Ильницкий // Предупреждение плюс. Библиотека «ЗОЖ». – 2018. – № 4. – С. 92-95.

О проблеме самолечения лекарственными препаратами в пожилом и старческом возрасте.

Кириллов, В. Падает слух: что делать? / В. Кириллов // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 10. – С. 16-20 ; № 11. – С. 28-32.

Диагностика возрастного снижения слуха. Рекомендации по выбору слухового аппарата. Лечение заболевания.

Кириллов, В. Почему так сильно чешется? / В. Кириллов // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 8. – С. 26-32.

Виды и диагностика кожного зуда. Старческий зуд. Лечение зуда.

Микуленок, И. Хобби продлевает жизнь / И. Микуленок // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 4. – С. 16-19.

Занятие любимым делом продлевает интеллектуальное и физическое долголетие человека.

Павлова, Д. Если болят колени / Д. Павлова // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 8. – С. 18-21.

Лечение суставных болезней настоями из лекарственных трав. Целебное питание при заболеваниях суставов.

Привалихин, В. Свои вещи в доме / В. Привалихин // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 1. – С. 74-77.

Рекомендации пожилым людям, как поступить со старыми любимыми вещами при переезде в другой город к детям и внукам, чтобы чувствовать себя на новом месте спокойно и комфортно.

Сухоруков, М. Чем опасны финансовые пирамиды / М. Сухоруков // 60 лет – не возраст. – 2016. – № 7. – С. 62-63.

Рекомендации пожилым людям, как распознать финансовую пирамиду и что делать, если их обманом в нее вовлекли.

Рекомендательный указатель литературы

Стиль жизни – активное долголетие!

Составитель *И. А. Петрова*

Корректор *О. Н. Полевая*

Компьютерная верстка *И. А. Пятых*

