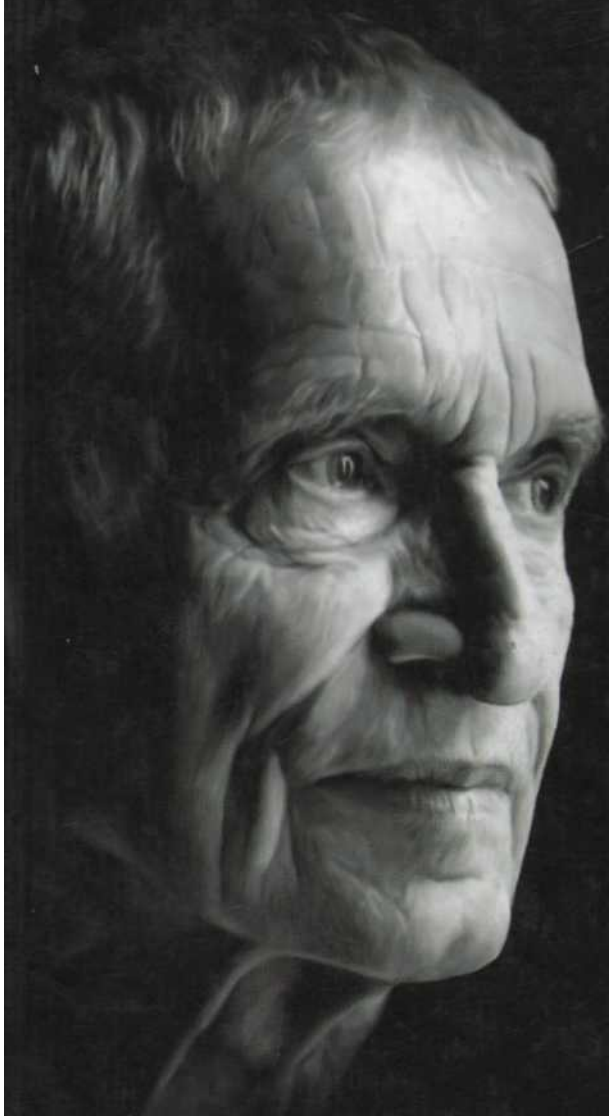


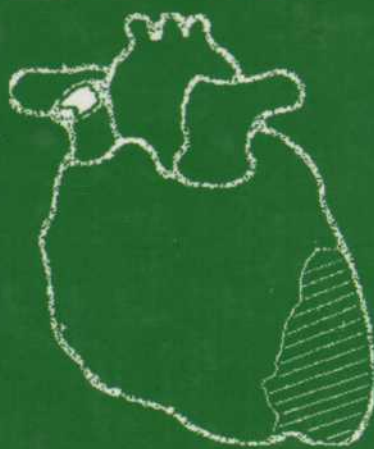
0-735487

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

АМОСОВА



*моя же прав и правое
неравильную кривизну
более границей смеще-*



ГЛАВА 5

*Atrium sinistrum, мое
среднее, имеет не
крупную форму, но с более
маленькой*

АЛГОРИТМ ЗДОРОВЬЯ

ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА • О МЕХАНИЗМАХ БОЛЕЗНЕЙ
АЛГОРИТМ ЗДОРОВЬЯ • ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ
РАЗУМ • ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО • ПРОГНОЗ БУДУЩЕГО

Амосов Н.М.

Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. — М.: «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2002. — 590 с, 8 л. ил.

ISBN 5-17-013203-4 (ООО «Изд-во АСТ»)

ISBN 966-596-801-7 (Изд-во «Сталкер»)

Как жить, чтобы укрепить свое здоровье, сохранить до глубокой старости ясный ум и работоспособность? О научных основах жизни человека, о том, как лучше организовать свой труд, отдых, питание, семейную жизнь, почему вредны всякого рода излишества, вы узнаете из книги видного ученого, известного хирурга, кибернетика Н.М. Амосова.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
АВТОБИОГРАФИЯ.....	5
РАЗДУМЬЯ ОЗДОРОВЬЕ.....	18
Физическая и психическая природа человека.....	20
Психология и здоровье.....	22
Наука о механизмах болезней и здоровья.....	26
Модель нормы и патология.....	33
Количество Здоровья.....	46
Физкультура.....	75
Алкоголизм — враг-здоровья.....	103
Здоровье для себя лично.....	107
Любовь, секс и общество.....	111
Что такое болезнь.....	117
Болезни сердца и сосудов.....	122
Болезни, которые нас выбирают.....	141
Приложение.....	160
ЗДОРОВЬЕ И СЧАСТЬЕ РЕБЕНКА.....	167
Некоторые научные идеи.....	168
Психика. Механизмы мышления.....	170
Формирование личности.....	172
Черты и типы. Психологический портрет ребенка.....	176
Стратегия и тактика воспитания.....	183
Вопрос о раннем обучении.....	189
Счастье. Стимулы и платы.....	195
Здоровье.....	199
Соображения по системе воспитания.....	209
Школьное время.....	212
ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ.....	224
Академик Амосов и его «Преодоление старости».....	224
Медицина на перепутье.....	226
Здоровый компромисс.....	227
Модель истины.....	232
Резервы здоровья клетки.....	236
Система питания.....	237
Система терморегуляции.....	244
Система напряжения.....	245

Физические упражнения	248
Чем занимается хирургия?.....	258
ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ. ЭКСПЕРИМЕНТ.....	275
Старение.....	276
Организм как система.....	278
Механизмы тренировки.....	280
Варианты старения.....	281
Идея эксперимента.....	282
Методика.....	284
Надежды и опасения.....	286
Ближайшие результаты.....	287
Психологические проблемы.....	288
Тяжелые времена.....	292
Дописка от мая 2001 года.....	295
Последнее дополнение к «эксперименту» от 25-го июля 2001 года.....	296
БОЙТЕСЬ ПОПАСТЬ В ПЛЕН К ВРАЧАМ.....	298
АЛГОРИТМ ЗДОРОВЬЯ.....	309
Что такое здоровье?.....	309
Почему мы болеем?.....	310
Что же нужно для здоровья?.....	312
Что такое болезнь?.....	315
Обзор болезней.....	315
Детские болезни.....	326
ИСТИНА. МОДЕЛИ.....	332
Введение.....	332
Истина, разум, модели.....	333
Метод эвристического моделирования.....	344
МОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ.....	351
Введение в мировоззрение.....	351
О «чудесах».....	352
Самоорганизация.....	354
Системы «типа живых».....	356
РАЗУМ.....	359
Общий Алгоритм Разума (OAR).....	360
Функциональный Акт.....	370
Сознание.....	374
Творчество.....	377
Разум человека.....	381
Коллективный разум.....	385
Искусственный Интеллект (ИИ).....	387
ЧЕЛОВЕК.....	395
Личность (общий взгляд).....	396
Экспертные оценки психики.....	408
Формирование личности.....	413

Типы личности.....	415
Сфера интеллекта.....	41"
Здоровье.....	421
Душа.....	423
ИДЕАЛЫ И РЕАЛЬНОСТИ.....	425
Ученый и общество.....	425
Комментарии.....	434
ОБЩЕСТВО.....	436
Происхождение общества.....	436
Что говорят этологи?.....	438
Кодекс стаи.....	442
Предыстория идеологий.....	443
Откуда берутся идеи?.....	444
Самоорганизация общества.....	446
Эволюция общества.....	448
Содержание морали.....	449
Созревание общества.....	450
Бог.....	455
Социальная эволюция.....	455
Стадии созревания.....	457
Идеалы зрелого общества.....	461
Моделирование общества.....	465
Границы устойчивости.....	468
Управление. Политика и политики.....	474
Самоорганизация в обществе.....	481
Практика политики.....	483
ИДЕОЛОГИЯ ДЛЯ УКРАИНЫ.....	487
Проблемы Украины.....	487
Несколько слов по истории.....	
Перестройка.....	489
События в Украине.....	490
Что думает народ?.....	491
Экспертная модель Украины.....	495
Куда идти?.....	501
Предложения и возражения.....	506
РОССИЯ: ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ.....	512
Предисловие.....	512
История.....	512
Перестройка.....	516
Сравнения.....	517
Власть и идеи.....	518
Баланс потерь и остатков.....	519
Еще цифры и обстоятельства.....	522
Выбор.....	524
Мнение о государстве.....	526
«Повестка дня для президента 2000 г.».....	528
Заключение.....	530