

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	5
Введение.....	7
Раздел I. От чего зависит здоровье и наше долголетие.....	12
1. Гомеостаз Клод Бернара (1813–1878) и опыт Броун-Секара (1817–1894)	12
2. И.М. Сеченов (1829–1905). Отец русской физиологии	18
2. И.И. Мечников (1845–1916). Основоположник геронтологии	27
4. И.П. Павлов (1849–1936). Условные рефлексы и здоровье	29
5. Л. Полинг (1901–1994). Витамин С как средство спасения	36
6. Н.М. Амосов (1913–2002) и его система здоровья	41
7. Ф.Г. Углов (1904–2002). Хирург родом из Сибири	52
8. К.П. Гемп (1894–1998). Секрет долголетия	61
9. Н.А. Агаджанян (1928–2014). Познай себя – человек!	65
10. П.К. Иванов (1898–1983). Система образа жизни и здоровья «Детка»	70
11. Доктор Александр Носков. Восточные школы здоровья	72
12. Врач из Нарьян-Мара	75
Раздел II. Проблемы здоровья человека на Севере.....	77
1. Север и человек.....	77
2. Чем болеют северяне?	84
3. Все началось с простуды.....	89
4. Когда характер губит сердце.....	94
5. К чему приводит человека алкоголь на Севере?.....	99
6. Трезвость – традиция Беломорья	104

7. Болезни северного курильщика.....	108
8. Кого не любит Север?.....	112
Раздел III. Здоровье и долголетие человека на Севере (обсуждение, выводы и рекомендации)	117
1. Акклиматизация на Севере	117
2. Долголетие – это умение контролировать и регулировать свое здоровье	129
3. Справочный материал	136
Раздел IV. К истории медико-экологических исследований на Европейском Севере.....	140
Список рекомендованной литературы по теме «Здоровье человека на Севере, Крайнем Севере, в Арктике».....	146
Список рекомендуемой литературы для изучения физиологии человека.....	151