

OBSAH

Předmluva autorova	5
Předmluva k druhému vydání	7
Úvod	9
I. Duševní práce a její zvláštnosti	11
Fysiologické základy duševní činnosti	12
Základní these Pavlova učení. Podmíněné reflexy	14
Proces podráždění a proces útlumu	16
Analýza a syntéza	18
Signální soustavy	21
Typy nervové soustavy	24
Dynamický stereotyp	31
Organisace a hygiena duševní práce	35
II. Správná výživa	46
Kvalita výživy	47
Využitelnost potravy	57
Množství potravy	59
Způsob výživy	62
III. Význam čerstvého vzduchu	73
IV. Normální spánek	79
V. Tělesná výchova a sport. Význam lehké tělesné práce	89
VI. Péče o kůži a otužování organismu	101
Otužování sluncem	104
Otužování vzduchem	106
Otužování vodou	106
VII. Správný odpočinek	110
Odpočíváme každý den	110
Odpočíváme každý týden	111
Odpočíváme každý rok	114

VIII. Prevence nemocí. Význam osobní prevence	116
Prevence otylosti	122
Prevence atherosklerosy — cévní sklerosy	126
Prevence hypertensní choroby	129
Prevence vředové choroby žaludku a dvanáctníku	132
Prevence onemocnění rakovinou	133
IX. Prodloužení života	136
Doslov	158

Ed. 56509

V. S. Lukjanov

*Jak si zachováme zdraví
a pracovní schopnost*

Přeložila Marie Janatková

Vydalo Státní zdravotnické nakladatelství, n. p., Praha II, Sokolská 31
Šéfredaktor nakladatelství: Doc. MUDr. Zdeněk Macek — Odpovědný redaktor:
Libuše Táborová — Technický redaktor: Jiří Vlašánek — Korektor: Jan Benč
a Jaroslav Rokyta — Obálka: Antonín Ernest — K sazbě: 6. IV. 1956 — K tisku:
18. VI. 1956 — D-565386 — Vyšlo: v srpnu 1956 — Vydání: 2., přepracované —
Náklad: 5000 výtisků (4001—9000) — Stran: 160 — PAP: 5,00 — AA: 11,76 —
VA: 12,00 — Vytiskly a knihařsky zpracovaly Středočeské tiskárny, n. p., zá-
vod 01, Praha II, Hálkova 2, z nové sazby písmem Brno Z na papíře 7208 61/86
70 g — 301 08 — 31 — 38871/55/SV3 — 618 — 5%

Cena kart. výtisku Kčs 8,05
56/III-7