

# Здравоохранение. Медицинские науки

## Кардиология и ангиология

54.101

К65

**Копылова, Ольга Сергеевна.** 60 ударов в минуту : [книга о том, как помочь сердцу восстановить силу и здоровый ритм] / Ольга Копылова . - Москва : Издательство "Э", 2016. - 320 с.

Экземпляры: всего:1 - Ф.1(1)

**Аннотация:** Интереснейшие суждения ведущих кардиологов России о современных возможностях мировой и отечественной кардиологии, о появившихся в последнее десятилетие эффективных методах лечения, о новом, бурно развивающемся направлении регенеративной медицине, которое позволит больному человеку обрести новое здоровое сердце в буквальном смысле этого слова! Во второй части книги опубликованы рационы лечебного питания для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями и специальная программа кардиотренировок, разработанная ведущими кардиологами страны.

## Гинекология

57.1

Л82

**Лубнин, Дмитрий Михайлович, врач-гинеколог, кандидат медицинских наук** Главная книга женщины : жизненно важная книга для женского здоровья, обязана быть в библиотеке каждой девушки : [12+] / Дмитрий Лубнин. - Москва : Эксмо, 2016. - 471, [1] с. - (Гинеколог-практик Дмитрий Лубнин)

Экземпляры: всего:1 - АБ(1)

**Аннотация:** Книга Дмитрия Лубнина - путеводитель по всей современной гинекологии, изложенный не медицинским, а обычным русским языком. В ней откровенно, профессионально, без ханжества и нагнетания страхов рассказано все самое важное, что нужно знать каждой с начала первой менструации и до менопаузы включительно. Книга написана врачом-гинекологом, кандидатом медицинских наук, чтобы женщины любого возраста понимали, где нормальное физиологическое состояние женского организма, а где отклонения и гинекологические заболевания, насколько они опасны, как их диагностируют и чем лечат. Книга не заменит посещение гинеколога, но позволит понять, что не все так страшно, как иной раз преподносится самими врачами. Дмитрий Лубнин поможет контролировать медицинские назначения, задавать правильные вопросы о необходимости того или иного анализа или препарата, а главное – понимать, когда процедуры назначены обосновано, а когда предположить корысть или выгоду врача и не поддаваться на избыточное лечение. Особая часть в книге посвящена оргазму.

## Народная медицина и отдельные системы лечения

53.59

Ц97

**Цэнь, Юйфэн.** Цигун : китайская гимнастика для здоровья : современное руководство по древней методике исцеления : [12+] / Цэнь Юйфэн, Юнь Лун. - Москва : Издательство "Э", 2017. - 316, [1] с. - (Главные секреты медицины востока)

Экземпляры: всего:1 - Ф.1(1)

**Аннотация:** Восточная медицина всегда привлекала внимание европейцев. И не удивительно. Имея довольно низкий уровень жизни и высокое загрязнение окружающей среды, жители Китая, к примеру, болеют в два раза реже жителей средней полосы России! Причинами своего отличного самочувствия они называют особую гимнастику – Цигун. Это комплекс физических упражнений и техник дыхания, применяя которые можно оздоровить весь свой организм: улучшить работу печени и почек, укрепить сердце и суставы, гармонизировать действие щитовидной и поджелудочной желез. В книге представлены как базовые упражнения для начинающих, так и более сложные для "продвинутых пользователей". Помимо традиционных техник Цигун, подробно описаны также даосские омолаживающие упражнения и различные варианты самомассажа по основным точкам акупунктуры.