
Содержание

Предисловие	11
Список сокращений	13
Глава 1. Автобиография	15
Глава 2. Раздумья о здоровье	29
Физическая и психическая природа человека	31
Психология и здоровье	34
Наука о механизмах болезней и здоровья	38
Модель нормы и патология	46
Количество здоровья	60
Физкультура	93
Алкоголизм – враг здоровья	124
Здоровье для себя лично	128
Любовь, секс и общество	133
Что такое болезнь	139
Болезни сердца и сосудов	145
Атеросклероз	147
Острая и хроническая недостаточность кровообращения	149
Ревматизм	152
Пороки сердца	153
Ишемическая болезнь сердца (ИБС)	159
Болезни сосудов	162
Гипертония	164
Болезни, которые нас выбирают	167
Диабет	167
Инфекционные болезни	170
Онкологические заболевания	172
Болезни органов пищеварения	173
Заболевания легких	178
Заболевания почек и мочевыводящих путей	182
Болезни крови	183
Болезни суставов	184
Травмы	186
Приложение	188

Глава 3. Здоровье и счастье ребенка	193
Некоторые научные идеи	194
Психика. Механизмы мышления	196
Формирование личности	198
Черты и типы. Психологический портрет ребенка	204
Стратегия и тактика воспитания	211
Вопрос о раннем обучении	218
Счастье. Стимулы и платы	224
Здоровье	229
Соображения по системе воспитания	241
Школьное время	244
Глава 4. Преодоление старости	257
Академик Амосов и его “Преодоление старости”	257
Медицина на перепутье	259
Здоровый компромисс	260
Модель истины	266
Резервы здоровья клетки	271
Система питания	271
Система терморегуляции	279
Система напряжения	280
Физические упражнения	283
Чем занимается хирургия?	294
Глава 5. Преодоление старости: эксперимент	315
Старение	316
Организм как система	319
Механизмы тренировки	321
Варианты старения	322
Идея эксперимента	323
Методика	326
Надежды и опасения	327
Ближайшие результаты	328
Психологические проблемы	330
Тяжелые времена	334
Дописка от мая 2001 года	338
Последнее дополнение к “эксперименту” от 25 июля 2001 года	339
Глава 6. Бойтесь попасть в плен к врачам	341
Рассуждения о медицине, врачах и здоровье	341

Глава 7. Алгоритм здоровья	353
Что такое здоровье?	353
Почему мы болеем?	355
Что же нужно для здоровья?	356
Что такое болезнь?	359
Обзор болезней	360
Детские болезни	371
Глава 8. Истина. Модели	379
Введение	379
Истина, разум, модели	380
Метод эвристического моделирования	392
Глава 9. Мое мировоззрение	401
Введение в мировоззрение	401
О “чудесах”	402
Самоорганизация	404
Системы “типа живых”	407
Глава 10. Разум	411
Общий Алгоритм Разума (ОАР)	412
Функциональный Акт	423
Сознание	429
Творчество	433
Разум человека	437
Коллективный разум	441
Искусственный Интеллект (ИИ)	443
Глава 11. Человек	453
Личность (общий взгляд)	454
Экспертные оценки психики	468
Формирование личности	474
Типы личности	475
Сфера интеллекта	478
Здоровье	482
Душа	485
Глава 12. Идеалы и реальности	487
Ученый и общество	487
Комментарии	498

Глава 13. Общество	501
Происхождение общества	501
Что говорят этологи?	503
Кодекс стаи	507
Предыстория идеологий	509
Откуда берутся идеи?	510
Самоорганизация общества	513
Эволюция общества	515
Содержание морали	516
Созревание общества	517
Бог	523
Социальная эволюция	524
Стадии созревания	526
Идеалы зрелого общества	531
Моделирование общества	535
Границы устойчивости	539
Управление. Политика и политики	545
Самоорганизация в обществе	553
Практика политики	556
Глава 14. Идеология для Украины	559
Проблемы Украины	559
Несколько слов по истории. Перестройка	561
События в Украине	562
Что думает народ?	564
Экспертная модель Украины	569
Куда идти?	575
Предложения и возражения	580
Глава 15. Россия: взгляд со стороны	589
Предисловие	589
История	589
Перестройка	593
Сравнения	594
Власть и идеи	595
Баланс потерь и остатков	597
Еще цифры и обстоятельства	600
Выбор	603
Мнение о государстве	605
“Повестка дня для президента 2000 года”	607
Заключение	609

Глава 16. Геополитика	613
Мир – стая государств	613
Глобализация	614
Однополюсный мир	616
Глава 17. Будущее	619
Постановка вопроса	619
История	620
Факторы риска	623
Замечания к “глобальным проблемам” от 2000 года	631
“Стрела цивилизации”	635
Другие аспекты прогнозов	640
Наука	641
Дальнее будущее	643
Заключение	646
Глава 18. Основные идеи моего мировоззрения	653
Глава 19. Послесловие. Сугубо личное	663
Глава 20. Список литературы	665
Предметный указатель	668