



## Здоровое долголетие

Широкий охват работ - от настольных книг для начала беседы с пациентом до рассмотрения практических и интегративных подходов к изучению биологии старения, а также безопасный биохакинг и восточная медицина.

Ключевые тематические блоки:

### Фундаментальные аспекты биологии старения

1. Москалев А.А., 120 лет жизни – только начало: как победить старение? 3-е изд., 2025г. Шифр: В-9953. – Обзор доказательных стратегий замедления старения, физической активности и диетологических подходов.
2. Хайдаков М.С., Трезвый взгляд на антистарение. 2024 г. Шифр: А6-5130. – Критический анализ современных гипотез старения и реальных возможностей их модификации.
3. Щербатых Ю.В., Психология здоровья и долголетия. 2024 г. Шифр: БЗ-3233. – Психологические предикторы долголетия и методы их коррекции.

## **Практические руководства для клиницистов**

1. Активное долголетие / под ред. О.Н. Ткачевой. 2021 г. Шифр: А6-1334. – Базовое руководство из серии «Библиотека фельдшера», включает алгоритмы ведения пациентов старших возрастных групп.
2. Юдин В.Е. и др., Современные методы пантолечения. 2024 г. Шифр: 03-56578. – Учебное пособие по физической медицине и реабилитации.
3. Кожа ребенка - ключ к здоровью и долголетию : методические рекомендации для педиатров / Союз педиатров России. 2024 г. Шифр: 03-54709. – Для врачей первичного звена.

## **Интегративные и восточные подходы**

1. Баторова С.М., Баторов М.С., Дугаров Ч.-Д.Д., Восточная медицина о сохранении здоровья и продлении жизни. 2024 г. Шифр: А6-3913.
2. Лао Минь, Целительный цигун. 2023 г. Шифр: А6-3061
3. Неумывакин И.П., Закурдаев А.В. Беседы о здоровье и долголетию. Мифы и реальность. 2024 г. Шифр: БЗ-2482
4. Переходите по QR-коду и заказывайте литературу в электронном абонементе или в читальном зале ЦНМБ!

Для просмотра всей подборки  
по теме «Здоровое долголетие»  
наведите камеру на QR-код

