



**Краматорская городская публичная  
библиотека им. М.Горького  
Информационно-библиографический отдел**

# Моя система оздоровления

**(К 100-летию со дня рождения Н.М. Амосова)**



**Методико-библиографический указатель**

**Краматорск, 2013**

**Составитель:**

**Победаш Г.А.**

**Компьютерный набор:**

**Победаш Г.А.,  
Труш Н.В.**

**Ответственный за выпуск:**

**Труш Н.В.**



**6 декабря 2013 года** исполняется **100 лет** со дня рождения выдающегося врача-хирурга, ученого, писателя, общественного деятеля, академика, действительного члена Национальной академии наук Украины, первого директора Киевского научно-исследовательского института

**сердечно-сосудистой хирургии Николая Михайловича Амосова.**

Учитывая выдающийся вклад Николая Амосова в развитие науки, медицины, литературы, внесенные 100-летия со дня его рождения в Календарь памятных дат, к празднованию которых ЮНЕСКО приобщаться в 2012 - 2013 годах, утвержденного Резолюцией 36C/15 36-й сессии Генеральной конференции ЮНЕСКО (25 октября - 10 ноября 2011 г., г.Париж), Верховная Рада Украины постановляет:

Объявить **2013 год Годом Николая Амосова** в области медицины и отметить на государственном уровне 100-летия со дня его рождения.

## Введение



Человек необычайной одаренности и разносторонних интересов, Николай Амосов вошел в историю как прекрасный кардиохирург, занявшийся первым в России оперированием порока сердца. Лечение заболеваний сердца стало ведущим направлением в его широкой хирургической деятельности и научных исследованиях. Ещё работая электромехаником, он ощутил тягу к усовершенствованию и изобретению механизмов. Впоследствии изобретательность нашла широкое воплощение в медицинской деятельности Амосова. Он создал ряд новых методов хирургического лечения пороков сердца и оригинальные модели аппаратов искусственного кровообращения. В частности ему принадлежит изобретение и внедрение в практику надежного и универсального аппарата искусственного кровообращения «сердце-легкие». Николай Михайлович Амосов первым осуществил протезирование митрального клапана сердца, а на международном уровне он впервые ввел в применение протезирование клапанов сердца, обладающих антитромботическими свойствами.

Кроме работы в направлении кардиохирургии, Амосов дал стимул к обширному применению хирургических способов лечения и при легочных заболеваниях. Сам разработал несколько методик оперирования легких при туберкулезе. Занимаясь изучением этой проблемы, он во много раз уменьшил возможность заболевания туберкулезом и повысил качество лечения этой болезни. Он смело оперировал как хирургические, так и онкологические нарушения легких, пищевода и желудка. Грудная хирургия была очень мало развита в стране и Николай Амосов, взявшись за изучение проблемы, продолжил её развитие. Как хирург-практик он лично спас тысячи жизней, иногда оперируя в критических ситуациях и сложнейших условиях. Будучи известным хирургом, Амосов выступил организатором первой в Союзе кафедры грудной хирургии, где могли совершенствовать свое мастерство врачи, а так же отдела биологической кибернетики. Шесть лет возглавлял Киевский НИИ сердечнососудистой хирургии, всегда связывал

будущее медицины с достижениями биологии, химии, физики и кибернетики. Он сравнивал человека со сложной системой, следующей определенным программам, которые определяют уровень здоровья и сбой которых, под воздействием факторов среды ведет к заболеванию. Поэтому главную задачу медицины видел в искусственном регулировании организма соответственно программе. Посещали его и мысли о создании «искусственного разума». Работу Николай Амосов прекрасно совмещал и с общественной деятельностью, являясь членом многочисленных обществ и ассоциаций хирургов.

### **Биография Амосова Н.М.**

Николай Амосов родился 6 декабря 1913 года в селе Ольхово, в 25 верстах от Череповца. Мать работала акушеркой, отец ушел на Первую мировую войну, попал в плен, прислал свои дневники, в семью не вернулся. После окончания техникума Амосов в 1932–1933 годах работал в Архангельске на электростанции при лесопильном заводе. Поступил в заочный индустриальный институт, потом в Архангельский медицинский. За первый год окончил два курса, подрабатывал преподаванием. После института хотел заниматься физиологией, но место в аспирантуре было вакантно только по хирургии. Мимоходом выполнил проект аэроплана с паровой турбиной, надеясь, что примут к производству. Не приняли, но зато дали диплом инженера.

На первый взгляд, обычная судьба молодого человека послереволюционных лет. Если не считать, что Амосов в кратчайший срок успел получить две профессии и к каждой из них относился так, как будто от этого зависела его жизнь. Он не хотел быть заурядным инженером, винтиком в большом механизме и в медицине видел большие возможности, чем дает ординатура при областной больнице. Дело не в карьеризме, не в честолюбии, просто уже тогда Амосов вынашивал свою главную идею.

В 1939 году Николай Амосов окончил медицинский институт и в августе этого же года сделал первую операцию — удалил опухоль, жировик на шее. Началась Великая Отечественная война, и Николая Михайловича сразу назначили ведущим хирургом полевого госпиталя. Ему везло, каждый раз он оказывался в самом пекле

войны. Когда началось наступление под Москвой, к Амосову стали поступать сотни тяжелораненых, и далеко не всех удавалось спасти. Основные диагнозы: заражения, ранения суставов и переломы бедра. Не было ни современных обезболивающих средств, ни сегодняшних средств лечения. Врач мог полагаться лишь на природу раненого бойца, силу его организма: сдюжит — не сдюжит. Нашим хирургам и нашим бойцам не привыкать, вспомним хотя бы времена Пирогова и Склифосовского...

Хирург — не Господь Бог. Удачи, к сожалению, чаще сменялись провалами. К приходу «костлявой» Амосов так и не смог никогда привыкнуть. Он разработал собственные методы операций, в какой-то мере снижавшие смертность раненых. Николай Михайлович прошел весь путь войны до победы над Германией, а потом участвовал в войне с Японией. За войну награжден четырьмя орденами. В условиях фронтовой жизни он нашел возможность написать свою первую диссертацию. Опыт военного хирурга здесь оказался бесценным подарком судьбы.

Николай Михайлович описывает это время в статье «Моя биография»: «43-й год. 46-я армия, Брянский фронт. Деревня Угольная, отрезанная снегопадом от большой дороги. В холодных хатах — шестьсот раненых. Высокая смертность, настроение соответствующее. Разрушенные села, работа в палатках, без электричества. Замерзших раненых привозили к нам с передовой целыми колоннами на открытых грузовиках. Мы снимали с машин только лежачих, а тех, кто мог двигаться, отправляли в другой госпиталь. Пока подошел санитарный поезд, накопилось 2300 раненых...

1944 год прошел относительно легко. Поезда ходили регулярно, и трудностей с эвакуацией не было. Тогда же я женился на операционной сестре Лиде Денисенко... Летний прорыв наших войск в Белоруссии. Войска быстро шли вперед, после нескольких переездов подошли к границе Восточной Пруссии. В городе Эльбинг встретили День Победы... Когда пересекли Волгу, надежды на демобилизацию растаяли. Проехав всю Россию, выгрузились в Приморском крае. В августе объявили войну с Японией. Мы приняли легкораненых на границе и двинулись в Маньчжурию. В это время американцы сбросили атомные бомбы, Япония

капитулировала. В сентябре нас перевезли в район Владивостока. Здесь госпиталь расформировали: уехали санитары, потом сестры и врачи...»

За годы войны Николай Михайлович приобрел огромный опыт, стал хирургом-виртуозом. На Дальнем Востоке написал несколько научных работ, вторую диссертацию. Раненых прошло через него более 40 тысяч, умерло около семисот: огромное кладбище, если собрать вместе... После расформирования армии он снова оказался в Маньчжурии, лечил больных тифом в лагере военнопленных. В 1946 году Амосов демобилизовался. Нелегко это было, случайно помог С.С. Юдин, заведовавший институтом Склифосовского. После Юдина у нас не было хирурга международного класса: почетный член обществ Великобритании, США, Праги, Парижа, Каталонии, доктор Сорбонны. Побывав с 1948 по 1952 год по доносу в сибирской ссылке, вернувшись, как голодный, набросился на операции. В 1954 году после съезда хирургов Украины, в Симферополе, умер. По ЭКГ — инфаркт, но тромба в коронарных сосудах не нашли. Ему было всего 62 года.

По протекции С.С. Юдина Амосова оставили в Москве. В военкомате выдали на два месяца паек — немного крупы, несколько банок консервов и много буханок хлеба. Жена Лида вернулась для доучивания в пединститут. Почти ежедневно Амосов ходил в медицинскую библиотеку и читал иностранные хирургические журналы. В декабре С.С. Юдин взял Амосова заведовать главным операционным корпусом, для того чтобы он привел в порядок технику. Пришлось вспомнить инженерную специальность: в больнице была кое-какая заваливающая аппаратура, и та сломана. Оперировать ему не предлагали, а просить гордость не позволяла. Написал за это время свою, третью уже, кандидатскую диссертацию: «Первичная обработка ран коленного сустава». К счастью, в феврале 1947 года Амосов получил письмо из Брянска от старой знакомой, госпитальной сестры. Она писала, что в областную больницу ищут главного хирурга. Вот где пригодился весь его военный опыт: приходилось оперировать желудки, пищеводы, почки... другие внутренние органы. Особенно хорошо ему удавалась резекция легких — при абсцессах, раке и туберкулезе. Николай Михайлович разработал собственную методику операций.

В 1949 году Амосов выбрал тему для докторской: «Резекция легких при туберкулезе». Направили в Киев делать доклад на эту тему и демонстрировать технику операции. Доклад понравился. По возвращении его пригласили работать в клинику и тут же на кафедру Мединститута читать лекции. Мечты становились реальностью. В 1952 году жена Лида поступила в Киевский мединститут, одержимая мечтой о хирургической карьере. В это же время Амосова пригласили заведовать клиникой в Туберкулезном институте, докторская диссертация была уже представлена к защите. 10 ноября пришло время прощаться с Брянском.

Сначала в Киеве хирургия долго не налаживалась. Он ездил в Брянск оперировать легкие и пищеводы. В январе 1953 года получил письмо от своего друга Исаака Асина, патологоанатома: «Не приезжай. Берегись. Тебе угрожают большие неприятности». Против Амосова началось следствие. За пять лет работы в брянской больнице он сделал 200 резекций легких при раках, нагноениях и туберкулезе. Весь удаленный материал хранился в бочках с формалином. Следователь бочки опечатал и предложил Асину сознаться, что Амосов удалял легкие здоровым людям. В отделении быстро провели партийное собрание, на котором об убийствах заговорили в открытую. И никто не выступил в защиту Амосова. Позже выяснилось, что муж одной больничной сестры, следовательно, захотел на Амосове сделать карьеру, раскрыть преступника-хирурга. Как раз перед тем в Москве арестовали группу кремлевских «терапевтов-отравителей» во главе с Виноградовым и написали в газетах об их вредительстве. К счастью, 5 марта 1953 года умер Сталин, дело прекратили. Врач из кремлевской больницы, на показаниях которой основывалось обвинение, сначала получила орден Ленина, потом исчезла.



Побывав в Мексике на хирургическом конгрессе и увидев аппарат искусственного кровообращения (АИК), который позволял делать сложнейшие операции на сердце, Николай Михайлович загорелся сделать для своей клиники такой же. Вернувшись в Киев, он засел за эскизы АИКа. Вспомнил, что дипломированный инженер все-таки и когда-то конструировал огромный самолет. За неделю сделал чертеж,



аппарат изготовили за два месяца. В начале 1958 года уже пробовали выключать сердце на собаке, а в конце года рискнули перейти на человека. Только третий больной перенес операцию в апреле 1960 года. С тех пор в его клинике с помощью АИКа начали регулярно делать операции больным с врожденным пороком сердца и другой патологией. В сентябре 1967 года Николай Михайлович Амосов отправился в Австрию на очередной Международный конгресс хирургов. К этому времени его положение среди хирургов было высокое. Сердечная хирургия с искусственным кровообращением развивалась интенсивно, у него были самые большие и лучшие в стране статистические результаты. Протезирование аортального клапана сердца он поставил на поток.

Одновременно его назначают заведовать отделом биологической кибернетики в Институте кибернетики АН УССР.

### **Клиника Амосова**



История института начинается с 1955 года, когда на базе 24-й городской больницы г. Киева Н.М.Амосовым была открыта первая в Украине специализированная клиника сердечной хирургии. В 1957 г. она перешла к Украинскому НИИ туберкулеза, в 1961 г. переименованного в Киевский НИИ туберкулеза и грудной хирургии. В 1983 г. эта клиника сердечной хирургии была реорганизована в Киевский НИИ сердечно-сосудистой хирургии Министерства охраны здоровья Украины, с 1993 г. – Институт сердечно-сосудистой хирургии (ИССХ) АМН Украины. Учитывая значительную научную, лечебную и образовательную деятельность Приказом Президента Украины от 14 июля 2006 г. №. 513/2006

Институту присвоен статус Национального института сердечно-сосудистой хирургии им. Н.М. Амосова. Первым директором института (1983 - 1988 гг.) был академик НАН и АМН Украины Н.М.Амосов.

6 декабря 1988 года Николай Михайлович добровольно оставил пост директора Института, в котором проработал 36 лет и где сделано 56 тысяч операций на сердце. Расставание с коллективом и больными было тяжелым. Однако 75 лет — это возраст... Хотя только вчера отстоял 5-часовую операцию, значит, физические силы еще есть. Но не было больше сил переносить людские страдания и смерти. Не было душевных сил...

Прошло четыре года. В 1992 году Амосов остро почувствовал, как неумолимо надвигается немощь. Он принимает тяжелое для себя решение: расстаться с хирургической практикой. При этом он думает не о себе, он переживает за больных, не хочет подвергать их опасности, так как его физическое состояние может сказаться на результатах операций. Он так же, как и прежде, продолжает ежедневно выполнять свои 1000 движений, 2 км бега трусцой. Амосов в возрасте 79 лет, невзирая на свое больное сердце, принимает парадоксальное решение. Вместо уменьшения физических нагрузок он решает их увеличить в три раза. Мало того, он говорит, что пульс надо доводить до 140 и выше, иначе занятия непродуктивны.

Смысл его эксперимента заключается в следующем: старение снижает работоспособность, мышцы детренируются, это сокращает подвижность и тем самым усугубляет старение. Чтобы разорвать порочный круг, нужно заставить себя очень много двигаться. Амосов подсчитал, что для этого нужно выполнять 3000 движений, из которых половина с гантелями, плюс 5 км бега. Так начался эксперимент по преодолению старости. В первые же полгода он омолодился лет на десять, стал себя лучше чувствовать, давление нормализовалось.

Прошло еще три года. В 1995 году организм начал давать сбои: появилась одышка, стенокардия, стало ясно, что порок сердца прогрессирует. Бегать Николай Михайлович уже не мог, гантели отставил, гимнастику сократил. Но по-прежнему его дух не сломлен. Борьба за долголетие продолжается. Профессор Керфер из Германии

взялся прооперировать Амосова. Был вшит искусственный клапан и наложено два аортокоронарных шунта. Казалось, что уж после такой операции Николай Михайлович должен снизить нагрузку до минимума. Но не таков академик Амосов! Он не сдался и продолжил эксперимент над собой, преследуя цель установить пределы компенсаторных возможностей человеческого организма.



И вновь упражнения. Сначала легкая гимнастика, потом 1000 движений, а затем и вся нагрузка в полном объеме. И так изо дня в день, 360 дней в году без выходных, не давая себе поблажек, занимался доктор Амосов. Амосов хотел установить, может ли человек приостановить разрушающее действие старости, отодвигают ли физические нагрузки старение организма. Прожив активно 89 лет, он этим вполне доказал, что человек может не только замедлить старение, но даже победить такую суровую болезнь, как порок сердца. Очевидно, если бы не болезнь сердца, Амосов прожил бы гораздо дольше. Умер Николай Михайлович Амосов 12 декабря 2002 года.

Так прошла жизнь. Что в ней было самое главное? Наверное - хирургия. Операции на пищевом тракте, легких, особенно на сердце, делал больным при угрозе скорой смерти, часто в условиях, когда никто другой их сделать не мог; лично спас тысячи жизней. Работал честно. Не брал денег. Конечно, у меня были ошибки, иногда они кончались смертью больных, но никогда не были следствием легкомыслия или халатности. Амосов обучил десятки хирургов, создал клинику, потом институт, в которых оперировано свыше 80 тысяч только сердечных больных. А до того были еще тысячи с другими болезнями, не говоря уже о раненых на войне. Хирургия была моим страданием и счастьем.

## СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ АМОСОВА

### Правильное питание по Амосову

#### О вареной и сырой пище

“Несомненно одно: первобытный предок ел пищу в сыром виде. Это вовсе не довод, что только так и надо. Мало ли чего природа не умела, не стоит ее переоценивать. Вопрос можно поставить проще: что прибавляет кухня к естественной пище и что убавляет? Насколько это важно? Если важно, то необходимо продумать компромисс. Вареная пища вкуснее. Больше никаких доводов в пользу вареной пищи нет. Для пищеварения это не нужно, гораздо важнее жевать. Хорошо жевать.

Чего лишается пища, если ее варить и жарить? **читать полностью** <http://massage-pomogu.ru/pravilnoe-pitanie/#more-998>

### Лечебная физкультура по системе Амосова

КОМПЛЕКС упражнений, который выполнял академик Амосов Н.М.

1. Лежа в постели, держась за спинку кровати, забрасывать ноги вверх, чтобы голени доставали лба;
2. Стоя сгибаться вперед, чтобы касаться пола пальцами, а если удастся, то и всей ладонью;
3. Вращательные движения рук в плечевых суставах;
4. Наклоны позвоночника в стороны. Ладони скользят по туловищу и ногам;
5. Поднимание рук с забрасыванием ладоней за спину;
6. Вращение туловища справа налево с максимальным объемом движения. Пальцы сцеплены на высоте груди. Голова поворачивается в стороны в акт общему вращению;
7. Поочередно максимально подтягиваем ноги, согнутые в коленях, к животу в положении стоя;
8. Приседание, держась руками за спинку стула.
9. Сгибание туловища максимально назад-вперед с закреплением носков за какой-нибудь предмет, с одновременными кивательными движениями головы.

Амосов бегал на улице в течение 20 минут, но не специально, а потому, то нужно было выгуливать собаку.

Этот комплекс рассчитан на неполноценный позвоночник и необходимость поддерживать в хорошей форме подвижность рук.

Особенности системы оздоровления Амосова:

1. Каждое упражнение повторять в быстром темпе 100 раз и больше. Амосов считал, что меньше, чем 20 повторов нет смысла делать - не будет эффекта. Если уменьшаете количество повторов в 2 раза, добавляйте бег на месте в течение 10 минут.

Втягиваться в гимнастику надо постепенно. Начинать надо с 10 движений, каждую неделю прибавлять 10. Бег на месте начинаете с 1 минуты и прибавляете по 1 минуте в неделю.

Людям пожилым, которые не очень крепко стоят на ногах, Амосов рекомендовал вместо бега заниматься ходьбой.

Ни одна хроническая болезнь, кроме заболеваний сердца, не является запретом для физкультуры, только надо соблюдать осторожность и постепенность. Для большинства сердечных больных физкультура тоже совершенно необходима, однако необходимо разрешение врача. Самое безопасное для них из упражнений аэробики — это ходьба.

Амосов говорил, что вы можете взять для себя любые подходящие для вас упражнения, любой комплекс. Но повторять каждое упражнение не 5–6 раз, как рекомендуют, а до 100 и более раз. Сам Амосов выполнял некоторые упражнения по 1000 раз даже после операции на сердце. Но идти к этому надо постепенно, начиная с 5–10 раз, каждые 1–2 недели прибавлять 5–10 повторов. Т.е. прибавление делать тогда, когда вы начинаете выполнять количество повторов легко и просто. Дошли до 50 повторов каждого упражнения, надо прибавлять через неделю, а вам тяжело даже 50 раз повторить - не прибавляйте, еще неделю-другую повторяйте только 50 раз.

Амосов писал, что интенсивность упражнений для суставов должна определяться их состоянием. Для профилактики, пока суставы еще "вне подозрений" и возраст менее 30 лет, достаточно делать по 20 движений в каждом упражнении. Когда появляются боли и возраст за 40, нужно увеличивать количество движений от 50 до 100. При явных поражениях суставов (если болит один, то и другие заболят) нужно делать много движений: по 200–300 на тот

сустав, который уже болит, и по 100 на те, которые ждут своей очереди.

Что касается питания, Амосов писал, что он не придерживался никаких диет. Завтракал дома и ужинал дома. На работе ел фрукты, которые приносили благодарные пациенты.

Сам Амосов(с его слов) был здоров до 40 лет. “К сорока годам, уже появились слабые места: сердечная аритмия, радикулит и жестокие спазмы желудка. Сделали рентгеновский снимок позвоночника и обнаружили большие поражения. Ортопед(старик-профессор)Елецкий посмотрел на меня, молодого профессора, и сказал: “Пропадешь, будешь мучиться всю жизнь и будет все хуже”. Посоветовал ехать в Теберду.

Так к сорока годам я подошел к проблеме здоровья. Нужно было что-то придумывать. В Теберду я не поехал(вообще в санатории был 2 раза), а составил себе тренировочный комплекс для позвоночника. Начал со 100 движений, но это не помогло, рецидивы повторялись. Потом прибавились новые движения, бросил ездить на машине, стал всюду ходить пешком.

Сначала исчезли перебои в сердце, а когда дошел до 1000 движений — перестала болеть спина. Костные ”усы” между позвонками, правда, не рассосались, но и не прибавились ни на йоту за 25 лет. Спазмы желудка тоже стали реже беспокоить, только после большой перегрузки... Вес понизил до 56 кг. Кровяное давление раньше не измерял, но последние годы 120/70. Пульс 50 ударов в минуту. Полное овладение собой.”

Родился Николай Михайлович Амосов 6 декабря 1913 года, умер 12 декабря 2002 года.

### **Правильное дыхание по Амосову**

Тренировка правильного дыхания может значительно повысить уровень здоровья. За это уже более 30 лет ратует К.П. Бутейко. Официальная наука его не жалуется, но мне его доводы кажутся обоснованными. Суть идеи состоит в том, что современный цивилизованный человек дышит слишком глубоко, вымывая из крови углекислоту, которая является важнейшим регулятором функций внутренних органов. Результатом являются спазмы бронхов, сосудов, кишечника. Развиваются стенокардия,

артериальная гипертензия, бронхиальная астма, язва желудка, колит. Сам-то Бутейко уверен, что этим объясняются многие другие болезни, но это уже перехлест. Показателем установки дыхательного центра как регулятора содержания CO<sub>2</sub> в крови является дыхательная пауза. Бутейко предлагает несколько градаций, но мне кажется достаточной его «максимальная пауза». Методика ее определения — такая.

Нужно сесть, выпрямив спину, расслабиться и ровно дышать в течение 10–20 с.

На фоне очередного спокойного выдоха зажать пальцами нос и рот и заметить время по секундной стрелке.

И — терпеть, сколько сможешь.

Ни в коем случае не следует измерять паузу после глубокого вдоха.

Оценка показателей такая:

Норма — 60 с

50 с и менее автор считает уже патологией

50 с — 1-я ее степень,

40 с — 2-я степень

30 с — 3-я степень

20 с — 4-я степень

10 с — 5-я степень

Ниже 5 с — “граница жизни”.

Превышение паузы более 60 с оценивается как “сверхвыносливость”. Не буду приводить ее градации, последняя цифра — 180 с. Моя пауза долго колебалась между 40 и 30 с и лишь в последнее время достигла 60 с. Правда, я никогда не тренировался. Самая простая тренировка по Бутейко заключается в следующем. Нужно дышать так, чтобы появилось желание вдохнуть поглубже. Более сложная тренировка — большие задержки дыхания. В общем, нужно постоянно следить за своим дыханием, дышать поверхностно, не позволяя себе делать глубокие вдохи или зевать. Бутейко приводит цифры соответствия удлинения дыхательной паузы и повышения содержания углекислоты в крови. Рост заметный, но не очень большой. Я много раз проверял на себе действие задержки дыхания при боли в животе, которая часто появлялась в период напряженной хирургической работы. Для этого

я ложился на диван, расслаблялся и старался дышать поверхностно. Примерно минут через двадцать боль ослабевала, а потом и совсем исчезала. Однако иногда эффекта не было, особенно когда лечение запаздывало. Не действовали задержки дыхания и на головную боль. Правда и болеутоляющие лекарства мне тоже не помогали, наверное потому, что я в них не верил.

Резюмирую: овладеть дыханием необходимо. Не зря в восточной медицине оно занимает важнейшее место.

### **Реквием-эпитафия любимому и великому Николаю Михайловичу Амосову**



**Ушел из жизни Человек  
Собою озаривший век,  
Гениальный, человечный,  
В памяти у Мира вечный,  
Замечательный хирург  
И ученый - демиург,  
Кибернетик, социолог -  
След его в науке долог.  
И даже средь ее светил  
Он духа образец и сил.  
А для грядущих поколений  
Маяк - его светлейший гений.  
Нам остается лишь скорбить ...  
И Образ дорогой хранить.**



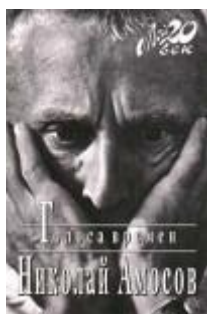
## Книги Н.М. Амосова

Известен Амосов и как автор, который оставил потомкам труды, описывающие его исследования и жизненные этапы становления как хирурга. Им написано около четырехсот научных работ, в том числе двадцать монографий по заболеваниям сердца, сосудов, легких. Николай Амосов прожил до 88-ми лет и личным примером подтверждал, что продолжительность жизни и отменное здоровье напрямую зависят от энергии человека и проявления его творческого потенциала.



**Амосов, Н.М. Алгоритмы разума [Текст] : монография / Н. М. Амосов; Ред. А. М. Касаткин. - Киев : Наук. думка, 1979. - 224 с.**

Возможно ли создать искусственный интеллект? Будет ли он способен к полноценному мышлению и творчеству? Кем предстоит ему стать — помощником или соперником человеческого разума?



**Амосов, Н.М. Голоса времен [Текст] : монография / Н.М.Амосов. - М. : Вагриус, 1999. - 429 с.**

«Эта книга - познание самого себя. Кем был, как менялся, что осталось...» Так скромно автор определяет задачу своих мемуаров, хотя имеет полное право на более высокую оценку столь долгой и яркой жизни.

Воспоминания Н. М. Амосова - пронзительная, очень личная исповедь и в то же время объемный портрет эпохи: война, надежды шестидесятых, медицинские открытия, потрясшие мир, снова надежды и разочарования уже конца восьмидесятых, встречи «голоса» и жизненные портреты современников - выдающихся хирургов С. С. Юдина, А. Н. Бакулева, А. А. Вишневого, академика Сахарова, политиков и деятелей культуры.



**Амосов Н. Записки из будущего: научно-фантастический роман /Н. Амосов. – 1974 . -194 с.**

Крупный учёный, медик, болен лейкозом. Единственная надежда - лечь в анабиоз и дождаться, пока наука сумеет справиться с этим заболеванием. Но ведь анабиоз это фантастика, в реальности ещё никто не опробовал его на себе.



**Амосов Н. М. Искусственный разум: научно-популярная литература/Н. М. Амосов. - 1969, 156 с.**

Возможно ли создать искусственный разум? Будет ли он способен к полноценному мышлению, к творчеству? Кем предстоит ему стать - помощником или соперником человеческого

разума? Эти вопросы давно уже обсуждаются многими учеными. В брошюре популярно описаны общие принципы переработки информации в сложных системах «типа живых» - организме, мозгу, обществе. Выдвинута гипотеза и механизмах психической деятельности - таких, как узнавание, понимание, сознание, чувства, эмоции, воля, творчество.



**54.57**

**A62**

**Амосов Н. Книга о счастьях и несчастьях.- М.: Молодая гвардия, 1990. - 239 с.**

Книга о счастье и несчастьях. Известный хирург, ученый, писатель, Николай Михайлович Амосов рассказывает о работе хирурга, оперирующего на сердце, делится своими воспоминаниями и мыслями о проблемах кибернетики.

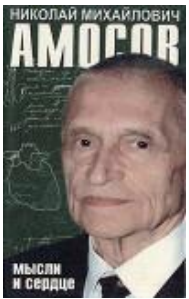
**Имеются экземпляры: КХ - 1**



**Амосов, Н. М. Мое мировоззрение [Текст] / Н. М. Амосов. - К., 1992. - 61 с.**

Откуда взялась сложность мира? Что есть истина? Как работает разум - любой: животного, человека, общества? Какова судьба человечества? Существует ли «стрела прогресса» в эволюции мира? Какое счастье возможно для человека и общества, что нужно для этого делать и какова вероятность успеха? На эти и многие другие вопросы дает ответы видный

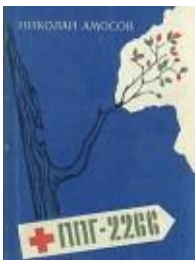
ученый Н. М. Амосов.



**Амосов, Н.М. Мысли и сердце [Текст] : мемуары / Н. М. Амосов. - Днепропетровск : Сталкер, 1998. - 399 с.**

Рассказывая о медицине, раскрывая сущность творчества хирурга, оперирующего на сердце, автор показывает, как человек, идущий непроторенной дорогой, ищущий, сомневающийся, ошибающийся, побеждает в борьбе за самое святое, что есть на земле, — за жизнь человека.

Рассказывая о медицине, о жизни и смерти, наконец, о самом себе, автор откровенен до беспощадности, он ведет разговор с собственной совестью. И это учит мыслить точнее и глубже, заставляет задуматься над тем, как жить



**Амосов, Н. М. ППГ-2266: записки воен. хирурга / Н. М. Амосов. - К. : Рад. письменник, 1975. - 200 с.**

Это записки хирурга, Героя Социалистического Труда Н. М. Амосова, которые он вел всю войну в периоды затишья на фронте.

Из этой мемуарно-беллетристической повести читатель узнает немало интересного о героизме и мужестве людей в белых халатах, благодаря самоотверженному труду которых тысячи и тысячи советских воинов, раненных в боях, возвращались в строй, громили фашистских захватчиков. А скольким матерям, женам, детям вернули сыновей, мужей, отцов их заботливые руки!



**Амосов, Н.М. Эксперимент [Текст] : омоложение через большие физические нагрузки / Н. М. Амосов. - К. : Байда, 1995. - 41 с.**

В последние годы, Амосов сильно болел, перенес тяжелую операцию, но продолжал писать книги, где написал о себе такие слова: «Мне 88, плюс плохое сердце (стимулятор, протез клапана, шунты на коронарах).

Правда, я провожу эксперимент по преодолению старости: два часа гимнастики, час ходьбы, диета, но перспективы сомнительны. В комплекс моих упражнений входит гимнастика – 2,5-3 тысячи движений, из которых 1,5 тысячи я делаю с гантелями. Признаюсь честно, гантели - это здорово». Книга представляет собой изложение его личного опыта по использованию больших физических нагрузок с целью задержать старость, а может быть, даже омолодиться.



**Алгоритм здоровья**

«В большинстве болезней виноваты не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности».

Н.М.Амосов, видный ученый, известный хирург, кибернетик, в этой книге убедительно утверждает здоровый образ жизни, физическую культуру, двигательную активность. Читатель найдет ответы на вопросы: почему мы болеем, что такое здоровье и как сохранить его на долгие годы.

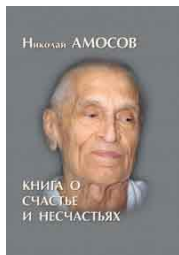


**84.4Рос7**

**А62**

**Амосов, Н. М.** Собрание сочинений: В 4-х т. [Текст]. Т.4. Голоса времен: Избранное / Н. М. Амосов. - Донецк : Донбасс, 2009. - 468 с.

**Имеются экземпляры: КХ - 1**



**84.4Рос7**

**A62**

**Амосов, Н. М.** Собрание сочинений: В 4-х т. [Текст]. Т.3. Книга о счастье и несчастьях: Дневник с воспоминаниями и отступлениями / Н. М. Амосов. - Донецк : Донбасс, 2009. - 484 с.

**Имеются экземпляры: КХ - 1**



**84.4Рос7**

**A62**

**Амосов, Н. М.** Собрание сочинений: В 4-х т. [Текст]. Т.2. Записки из будущего / Н. М. Амосов. - Донецк : Донбасс, 2009. - 472 с.

**Имеются экземпляры: КХ - 1**

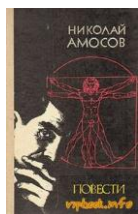


**84.4Рос7**

**A62**

**Амосов, Н. М.** Собрание сочинений: В 4-х т. [Текст]. Т.1. Мысли и сердце. ППГ-2266 / Н. М. Амосов. - Донецк : Донбасс, 2009. - 508 с.

**Имеются экземпляры: КХ - 1**



**84.4Рос.7**

**A 62**

**Амосов Н.** Повести. К.: Дніпро, 1984. - 616 с.

**Имеются экземпляры: КХ - 1**

**74.9**

**Амосов Н.М., Никитина Л.А., Воронцов Д.Д.** Страна детства. Сборник. - М.: Знание, 1990. - 288 с.

**Имеются экземпляры: КХ - 1**



**54.5г**

**Амосов, Н. М.** Голоса времен К. : Вища шк., 2001. - 224 с.

**Имеются экземпляры: КХ - 1**

**84.4Рос7**

**Амосов, Н. М.** Мысли и сердце. - М. : Мол.гвардия, 1976. - 320 с.  
Имеются экземпляры: **КХ - 1**

**28.903**

**Амосов Н.М.** Природа человека. К.: Наукова думка, 1983. - 224 с.  
Имеются экземпляры: **КХ - 1**

**54.57**

**Амосов Н.** Раздумья о здоровье. - М.: Молодая гвардия, 1978. -192 с.  
Имеются экземпляры: **КХ - 1**

**Амосов Н.М., Муравов И.В.** Сердце и физические упражнения. - К.:  
Здоров'я, 1985. - 80 с.

**92(4УКР)**

**Шаров, І. Ф.** Вчені України: 100 видатних імен. - К. : АртЕк, 2006. -  
482 с.

Имеются экземпляры: **КХ - 1**

**63.3(4Укр)**

**Харченко, Т. Н.** 100 знаменитых людей Украины. - Х. : Фолио,  
2004. - 512 с.

Имеются экземпляры: **КХ - 1**

**5г**

**Шойфет, М. С.** 100 великих врачей / М. С. Шойфет. - М. : Вече,  
2004. - 528 с.

Имеются экземпляры: **КХ - 1**

**Айзенберг И.** «Когда 40 лет назад после сложнейшей операции...» //Факты и комментарии. - 2013. - №71 (19 апреля). - С.7-8

**Амосов, М.** Світ тіла... і медицина. сила характеру // Будьмо здорові. - 2012. - **№ 2.** - С. 3-4

**Барашев, Р.** Почему в институт Амосова не водят студентов? // 2000 - две тысячи. - 2012. - **№ 7.** – С.1, 2,3

22

[http://www.icfcst.kiev.ua/AMOSOV/biography\\_r.html](http://www.icfcst.kiev.ua/AMOSOV/biography_r.html)

<http://eternaltown.com.ua/content/view/9323/2>

[http://fame.com.ua/a/amosov\\_nikolay](http://fame.com.ua/a/amosov_nikolay)

[http://www.icfcst.kiev.ua/AMOSOV/books\\_r.html](http://www.icfcst.kiev.ua/AMOSOV/books_r.html)

<http://mirknig.com/2011/07/10/nikolay-amosov-v-10-knigah>

[http://www.ukrainiancomputing.org/AMOSOV/about\\_amo\\_r.html](http://www.ukrainiancomputing.org/AMOSOV/about_amo_r.html)

