

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к популярному сочинению	3
ВВЕДЕНИЕ	5
Наш нервный век	5
ГЛАВА I. Запас нервной силы и работа нервов	13
Питание нервной системы	14
Отдых и деятельное состояние	16
ГЛАВА II. Причины болезней нервов	17
Телосложение	17
Воспитание	21
Социальные отношения. Ненормальный образ жизни	27
Злоупотребление возбуждающими средствами	27
Ненормальности в области половых отправления	29
Чрезмерное умственное напряжение	31
Душевные волнения	36
Физическое напряжение	38
Современные браки	39
Погрешности против гигиены	40
ГЛАВА III. Сохранение здоровья нервов	42
Брачный союз	43
Гигиена работы	44
Гигиена отдыха	46
Гигиена сна	49
Гигиена возбуждающих напитков	50
ГЛАВА IV. Предотвращение нервных заболеваний у расположенных к ним	52
ГЛАВА V. Формы нервных болезней	56
ГЛАВА VI. Общие правила пользования нервных больных	68
ПРИЛОЖЕНИЕ	81
I. Вместо предисловия	81
II. Условия нормального питания нервной системы	83
III. Мясо, яйца и молочные продукты	85
IV. Растительные пищевые вещества	93
V. О напитках	102
VI. Возбуждающие вещества	112