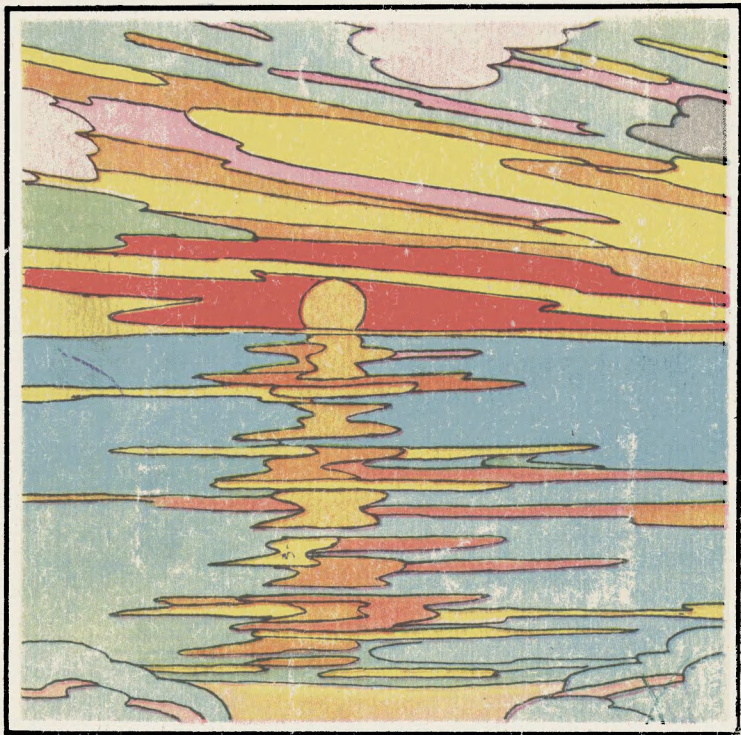


В. А. Макаров

Физиология закаливания



Факультет здоровья № 9, 1984 г.
Издается ежемесячно с 1964 г

В. А. Макаров,
кандидат медицинских наук

Физиология закаливания

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗНАНИЕ»
Москва 1984

ББК 51.20

М 15

Автор: **МАКАРОВ В. А.**, кандидат медицинских наук.

Рецензент: **М е д е л я н о в с к и й А. Н.**, доктор медицинских наук, профессор

Макаров В. А.

М 15 Физиология закаливания. — М.: Знание, 1984. — 96 с. — (Нар. ун-т. Фак. здоровья; № 9).

15 к.

«Если хочешь быть здоров — закаляйся» — поется в популярной песне. Что же такое закаливание? Как и каким образом оно влияет на организм человека, повышая его работоспособность, улучшая самочувствие и способствуя предупреждению заболеваний? Какие существуют способы закаливания? На эти и другие вопросы читатель найдет ответ в настоящей брошюре.

Брошюра рассчитана на широкий круг читателей

ББК 51.20

4102000000

613

Редактор **Б. В. САМАРИН**

В принятых XXVI съездом КПСС «Основных направлениях экономического и социального развития СССР на 1981—1985 годы и на период до 1990 года» подчеркивается важнейшая роль профилактического направления советской медицины в сохранении здоровья человека. Совершенно очевидно, что успешное решение вопросов, связанных с профилактикой здоровья советских людей, возможно лишь при учете влияний разнообразных факторов окружающей среды и устранении их возможного неблагоприятного воздействия и при максимальном использовании достижений науки.

Нарастание темпа жизни в условиях научно-технического прогресса, информационные перегрузки, необходимость принятия ответственного решения в ограниченные интервалы времени, гиподинамия и в то же время усилившаяся миграция огромного потока людей в различные климатические зоны и т. д. явились причиной резкого возрастания «болезней цивилизации». В основе же указанных болезней лежит снижение защитных сил организма, которое приводит к серьезным расстройствам жизненно важных функций не только у больных, но и у практически здоровых людей.

В связи с этим особое значение в настоящее время приобретают разработка и внедрение разнообразных мер, направленных на укрепление и совершенствование защитных сил организма.

В комплексе социально-экономических, медицинских, гигиенических и других мер, широко проводимых в нашей стране и направленных на сохранение и укрепление здоровья, особое место отводится физическому воспитанию и, в частности, закаливанию.

Составляя неотъемлемую часть общей культуры человека, закаливание включает в себя, как утверждает академик Е. И. Чазов, «и правильно дозированную мышечную нагрузку, и водные процедуры, и оптимальный режим труда и отдыха, и повышение устойчивости к изменяющимся климатическим и гелиогеофизическим факторам. Это основа здоровья и работоспособности человека любого возраста».

Закаливание, основанное на использовании в целях укрепления здоровья природных факторов, применяется человеком с глубокой древности. На его благотворную роль указывали Гиппократ, Аристотель, Цельс, Авиценна. Мысли о пользе закаливания содержатся в работах отечественных медиков — С. Г. Зыбелина, М. Я. Мудрова, Ф. И. Иноземцева, Н. И. Пирогова, А. М. Филомафитского.

Впервые научная разработка вопросов закаливания была начата в нашей стране и связана с именами таких русских ученых, как С. П. Боткин, А. Назаров, В. В. Пашутин, В. А. Манасеин, И. Р. Тарханов. Таким образом, активное внедрение закаливающих процедур в быт населения в настоящее время — одно из ярких проявлений профилактического направления, развиваемого в отечественной медицине.

Предлагаемая вниманию брошюра знакомит читателя с научными основами закаливания, различными видами закаливающих процедур и их влиянием на организм. В ней читатель найдет советы и рекомендации по их практическому применению.

Температура тела человека

В процессе эволюционного развития у человека, млекопитающих и птиц выработались механизмы, способные поддерживать температуру тела на постоянном уровне независимо от температуры окружающей среды. Такие организмы получили название теплокровных, или гомойотермных.

У других живых существ, к которым относятся беспозвоночные и низшие позвоночные животные, температура тела определяется температурой окружающей среды и постоянно следует за ее изменениями. Такие организмы получили название холоднокровных, или пойкилотермных. У разных видов пойкилотермных организмов температурный оптимум варьирует в широких пределах: от 0 до -60° у одних и от $+70$ до $+120^{\circ}$ у других.

Ряд живых существ относится к так называемой промежуточной группе — гетеротермных организмов, спо-

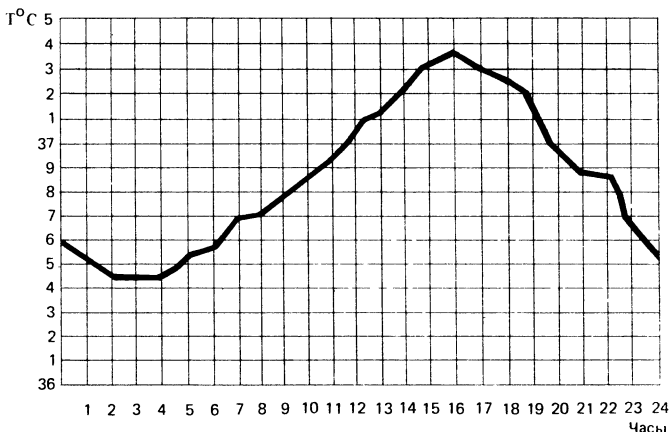


Рис. 1. Суточная кривая температуры тела человека (по вертикали — температура, по горизонтали время)

способных при одних условиях быть гомойотермными, а при других — пойкилотермными.

Температура тела человека благодаря процессам саморегуляции поддерживается на постоянном уровне. Однако это постоянство относительно, так как в различных органах температура неодинакова и подвержена (в определенных границах) колебаниям, которые зависят от времени суток, активности организма, его функционального состояния. Температура тела зависит также от температуры окружающей человека среды, а также от теплоизоляционных свойств одежды.

Согласно экспериментальным данным колебания температуры во внутренних органах составляют от 0,2 до 1,2°. Так, в печени температура равна 37,8—38°, а в мозге — 36,9—37,8°. Значительные изменения внутренней температуры наступают при определенных температурных воздействиях. Так, пребывание в ванной при температуре воды 40° вызывает у человека повышение температуры головного мозга на 2°, а в прямой кишке — на 1,5°.

Значительные температурные колебания наблюда-

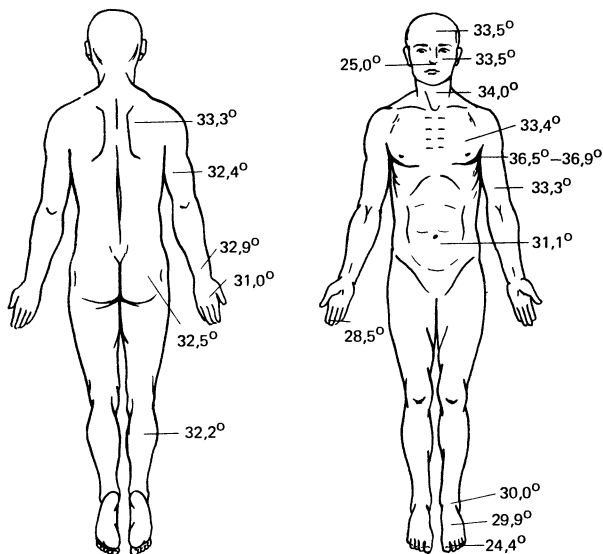


Рис. 2. Температурная карта тела взрослого человека

ются в организме при мышечной нагрузке. У человека интенсивная мышечная работа приводит к повышению температуры мозга на $0,4—0,6^{\circ}$, а температура сокращающихся мышц способна повышаться на $5—7^{\circ}$.

Суточные колебания температуры тела находятся в пределах $0,6—1,3^{\circ}$ с наивысшим уровнем к 16—18 часам и низшим — между 4—6 часами (рис. 1). Подобный суточный ритм температурной кривой не связан непосредственно со сменой активности и покоя, поскольку он сохраняется и в том случае, если человек все время будет находиться в покое. Этот ритм колебания температуры идет параллельно с функциональными сдвигами в системах кровообращения, дыхания, пищеварения и отражает, таким образом, суточные колебания жизнедеятельности организма, обусловленные биологическими ритмами.

С медицинской точки зрения важное значение имеют

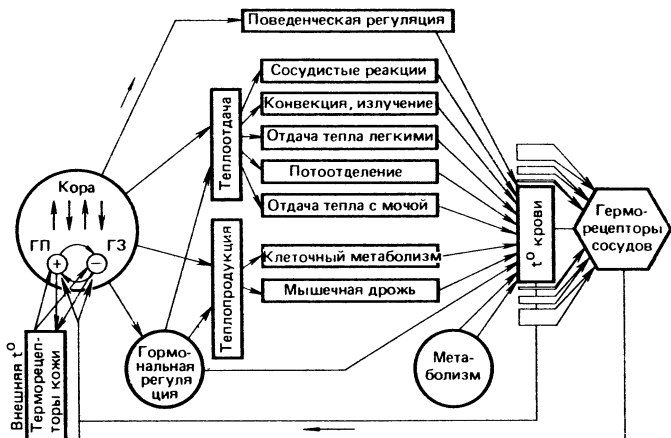


Рис. 3. Схема функциональной системы, обеспечивающей поддержание оптимальной для метаболизма организма температуры тела (ГП — гипоталамус передний; ГЗ — гипоталамус задний)

данные так называемой температурной карты тела, которая определяется различным уровнем обмена веществ в разных тканях организма. Отдельные участки кожи имеют существенное различие по температурному признаку. Как видно на рис. 2, температура кожи человека в разных местах колеблется от $24,4$ до 34° . Самая низкая температура отмечается в пальцах нижних конечностей, а самая высокая — в подмышечной впадине. При переходе человека в помещение температурой около 30° температура кожи пальцев ног быстро повышается до $35,5^{\circ}$. При купании человека в холодной воде температура стопы падает до 16° , причем без каких-либо неприятных субъективных ощущений.

Приведенные показатели температуры в разных точках тела человека условны, так как у разных людей температурная карта имеет индивидуальные различия. Для взрослого человека она относительно постоянна, хотя может изменяться в разные периоды жизни, и зависит от характера деятельности и возраста человека, функционального состояния его организма.

Каковы же те факторы, которые определяют индивидуальность температурной карты тела? К ним относятся:

1. Генетические факторы, обеспечивающие разную интенсивность обменных процессов в организме у каждого отдельного человека, что, в свою очередь, зависит от уровня функционирования желез внутренней секреции, например щитовидной железы.
2. Индивидуальное физическое воспитание.
3. Приобретенные навыки, которые влияют на степень закаленности и тренированности организма.
4. Характер носимой одежды.

Несмотря на то что температурная карта тела генетически детерминирована, она динамична и может в известных пределах изменяться. На нее влияют функциональное состояние организма, степень закаленности, профессия, экологические условия, характер питания и сна и т. п.

Функциональная система, поддерживающая температуру тела

Оптимальный для жизнедеятельности организма уровень температуры тела поддерживается специфической функциональной системой организма (рис. 3). Как и в любой другой функциональной системе, согласно теории П. К. Анохина основой ее является полезный результат деятельности, который обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма.

При регулировании какой-нибудь жизненно важной функции обычно подразумевают ее постоянный, в некоторых случаях жестко фиксированный уровень, получивший в биологии название константы. Так как температура тела человека обусловлена сложным комплексом внешних и внутренних факторов и довольно изменчива, поэтому она относится к категории пластичных констант, то есть таких, колебания которых возможны в довольно широких пределах, что обеспечивает возможность приспособляться к конкретным условиям существования организма.

Что же считать истинной температурой тела, ее кон-

стантой, которая обеспечивает оптимальное существование организма и отклонение которой вынуждает организм включить сложные механизмы саморегуляции, стремящиеся вернуть ее на прежний уровень?

В естественных условиях регуляция температурного гомеостаза осуществляется по множеству переменных величин, которые и обеспечивают нормальное функционирование организма, скорость и интенсивность обменных процессов.

Одной из таких переменных величин является температура крови. А по данным советского физиолога А. Д. Слонима, истинную температуру тела наиболее отражает температура крови в правом предсердии и правом желудочке сердца, поскольку эта кровь собирается со всех отделов организма и она незначительно изменяется при прохождении через малый, легочный круг кровообращения. Указанная температура находится в пределах 37,5—38°.

Очевидно, именно такая температура благоприятствует метаболическим (обменным) процессам. Она является оптимальной и для функционирования большинства ферментов, действующих в организме, влияя в определенных границах на скорость течения ферментативных реакций. От нее зависят многие физико-химические показатели, такие, как вязкость, поверхностное натяжение, набухание коллоидов. Эта температура определяет процессы возбуждения и сокращения мышц, секреции, всасывания, ассимиляции и диссимиляции, защитные реакции клеток и тканей.

Температура крови, так же как и ее малейшие изменения в любой части тела, немедленно воспринимается терморепцепторами, которые расположены в сосудах внутренних органов, головном мозге. Кроме того, функциональная система, поддерживающая температуру организма, находится в постоянных тесных взаимоотношениях с внешней средой. Ее деятельность все время изменяется за счет воздействия внешней температуры на терморепцепторы кожи.

Информация от терморепцепторов по спинному мозгу поступает в головной мозг и достигает центров терморегуляции, расположенных в гипоталамусе.

Впервые наличие в головном мозге центра, способного изменять температуру тела, было обнаружено в 80-х годах XIX века французским физиологом Клодом Бернаром. Его опыт, получивший название теплового укола, состоял в следующем: в область промежуточного мозга через трепанационное отверстие в черепе вводился электрод, вызывавший механическое раздражение данной области. Спустя два-три часа после введения электрода наступало стойкое повышение температуры тела животного.

Таким образом была доказана важная роль в процессе терморегуляции гипоталамических центров. Именно ядра гипоталамуса осуществляют регуляцию всех процессов, обеспечивающих постоянство температуры тела человека и животных.

В настоящее время установлено, что ядра переднего гипоталамуса обеспечивают эффективную отдачу тепла организмом путем изменения тонуса кожных сосудов, потоотделения, тепловой одышки и т. д. Поэтому они обозначаются как «центр теплоотдачи».

В этом центре расположены также истинные терморецепторы, реагирующие на повышение температуры притекающей крови. Их возбуждение рефлекторно вызывает увеличение теплоотдачи с помощью названных механизмов.

Область заднего гипоталамуса известна как центр теплопродукции. Нейроны этой области регулируют теплообразование путем повышения или снижения скорости окислительных процессов. Убедительным доказательством участия ядер гипоталамуса в регуляции температуры тела являются опыты на животных с их раздражением или разрушением.

Разрушение передних ядер гипоталамуса делает животных неспособными регулировать температуру тела в тепле. Гипертермия (перегревание) у таких животных может развиться даже при комнатной температуре, если они находятся в постоянном движении. На холоде же температура их тела остается на постоянном уровне. Раздражение указанных ядер вызывает у животных даже при комнатной температуре одышку, расширение сосудов кожи, в результате чего температура их тела па-

дает. Это говорит о том, что передние ядра гипоталамуса участвуют в регуляции процессов, способствующих теплоотдаче.

При повреждении ядер заднего гипоталамуса животные утрачивают способность поддерживать температуру тела на холоде и быстро впадают в гипотермию. Раздражение этих ядер приводит к отчетливым реакциям, направленным на удержание температуры тела в условиях холода: возникает дрожь, изменяется состояние шерстяного покрова, сужаются сосуды кожи и происходит некоторое повышение температуры тела, то есть возникает отчетливая реакция, направленная на усиление процессов теплопродукции.

Однако исследования последних лет показали, что температурной чувствительностью обладает не только гипоталамус, но и другие отделы центральной нервной системы. Это привело в настоящее время к пересмотру представления о монопольном участии гипоталамуса в терморегуляции и к гипотезе о развитии в процессе эволюции иерархической системы управления температурным гомеостазом.

Процессы терморегуляции

Способность теплокровных животных и человека поддерживать температуру тела на постоянном уровне при изменяющихся условиях внешней и внутренней среды обеспечивается наличием тонких саморегуляторных механизмов.

Сложный механизм терморегуляции включает два процесса: процессы теплопродукции, обуславливающие образование тепла, и процессы теплоотдачи, связанные с выделением тепла в окружающую среду. Причем регуляция этих процессов происходит в обоих направлениях: либо в сторону их усиления, либо в сторону их ограничения.

Особенностью функциональной системы терморегуляции является то, что для поддержания оптимальной для метаболизма организма температуры тела наряду с внутренними и внешними механизмами саморегуляции

как необходимый составной компонент, направленный на адекватное приспособление к условиям окружающей среды, принимает участие и целенаправленная поведенческая деятельность.

Теплопродукция

Под теплопродукцией, или химической терморегуляцией, понимают совокупность приспособительных процессов, направленных на поддержание температуры тела на оптимальном для метаболизма уровне независимо от температуры окружающей среды, путем изменения скорости обменных процессов.

У человека, как и у других теплокровных, при повышении температуры среды обмен веществ снижается, тепла вырабатывается меньше и температура тела остается неизменной. При понижении температуры окружающей среды обмен веществ увеличивается и тепла вырабатывается значительно больше.

Правда, надо иметь в виду, что при согревании организма или повышении окружающей температуры тепла вырабатывается меньше, но только до известного уровня. Эта температура называется критической, так как дальнейшее ее повышение ведет уже не к уменьшению, а к увеличению теплопродукции и повышению температуры тела. Точно так же при охлаждении существует критический температурный уровень внешней среды, ниже которого теплопроизводство начинает понижаться.

Механизм повышения теплообразования при понижении температуры окружающей среды заключается в увеличении скорости обменных процессов в различных тканях (см. таблицу 1).

Как видно из таблицы, масса основных внутренних органов составляет немногим более 5 килограммов, но они обеспечивают более 72% общей теплопродукции, то есть две трети общей теплопродукции организма.

При физической работе, когда интенсивность обменных процессов возрастает в несколько раз, положение меняется, поскольку это усиление обмена происходит

Количество тепла, образующегося в различных тканях
организма человека в состоянии покоя

Орган	Масса органа		Продукция тепла	
	кг	% от массы тела	ккал/ч	% от общей теплопродукции
Почки	0,29	0,45	6,0	7,7
Сердце	0,29	0,45	8,4	10,7
Легкие	0,60	0,9	3,4	4,4
Мозг	1,35	2,1	12,5	16,0
Органы брюшной полости (кроме почек)	2,5	3,8	26,2	33,6
Кожа	5,0	7,8	1,5	1,9
Мышцы	27,0	41,5	12,2	15,7
Другие органы	27,97	43,0	7,8	10,0
Всего	65,0	100,0	78,0	100,0

главным образом в мышцах, составляющих около 42% веса тела.

При мышечной работе накопленная в мышцах химическая энергия только на одну треть переходит в механическую работу, остальные же две трети превращаются в тепло. Поэтому вполне понятно, что при всяком увеличении мышечной деятельности происходит повышение теплопродукции и, следовательно, повышается температура тела.

Человек в покое продуцирует около 2000 килокалорий, а при мышечной работе теплообразование достигает 4000—6000 килокалорий, доходя при тяжелой работе до 9000 килокалорий, то есть почти в 5 раз выше, чем в покое. При значительном же охлаждении включаются дополнительные, резервные механизмы, поддерживающие температурный баланс организма. В этом случае совершаются некоординированные сокращения мелких подкожных мышечных волокон, приводящие к дрожи и появлению «гусиной кожи».

Дрожь начинается с местных фибриллярных подергиваний мышц, распространяющихся постепенно на соседние участки, а затем охватывает всю конечность.

В тяжелых случаях конечность приводится к туловищу, усиливается сокращение диафрагмы, значительно повышается тонус мышц.

Возникающая на холоде «гусиная кожа» является следствием сокращения волосяных фолликулов. В результате происходит подъем волосков, покрывающих кожу нашего тела, что приводит к увеличению воздушной прослойки вокруг тела. А воздух, являясь плохим проводником тепла, способствует сохранению температуры тела. Ведь не случайно у животных и птиц при охлаждении приподнимаются шерсть и перья, в которых задерживается дополнительное количество воздуха. А вследствие этого предотвращается избыточное выделение тепла.

В увеличении теплопродукции большое значение имеют также процессы пищеварения и переработки пищи. Немалую роль играет здесь специфическое динамическое действие пищи, которое у некоторых живот-

ных выходит на одно из первых мест в регуляции температуры тела.

Под специфическим динамическим действием пищи понимают повышение уровня обмена веществ в организме, а следовательно, и температуры тела, обусловленное введением пищи в организм. Наиболее выраженным специфическим динамическим действием обладают белки, способные повышать интенсивность обменных процессов на 30%, а в ряде случаев и на 80%, далее идут углеводы (5,9%) и, наконец, жиры (2,5%).

Механизм специфического динамического действия пищи одни исследователи объясняют непосредственным воздействием на клетку продуктами распада пищи, другие — продуктами промежуточного обмена, третьи связывают это с изменением функциональной деятельности желудочно-кишечного тракта, то есть интенсивностью перистальтики кишечника и усилением работы пищеварительных желез.

Некоторое практическое влияние на увеличение продукции тепла в организме имеет потребление горячей пищи и воды. Теплопродукция в организме, определяемая скоростью обменных процессов, протекающих в клетках и тканях, зависит от ряда факторов, к которым относятся:

- индивидуальные особенности организма (масса, рост, возраст, пол, площадь поверхности тела);

- температура окружающей среды (с понижением температуры образование тепла в организме возрастает);

- интенсивность мышечной работы;

- характер питания (как количество принятой пищи, так и ее качественный состав);

- эмоциональное состояние организма (в состоянии эмоционального напряжения человек способен переносить больший холод);

- кислородное обеспечение организма (недостаток кислорода возбуждает и увеличивает теплопродукцию);

- степень ультрафиолетового облучения;

- интенсивность видимого света (в темноте уровень теплопродукции снижается).

Теплоотдача

Под теплоотдачей, или физической терморегуляцией, понимают совокупность приспособительных процессов, направленных на поддержание температуры тела на оптимальном для метаболизма уровне независимо от температуры окружающей среды путем повышения или понижения отдачи тепла организмом. Отдача тепла во внешнюю среду происходит в основном за счет трех физических процессов: теплопроводения, теплоизлучения и испарения жидкости с поверхности кожи и дыхательных путей. Часть тепла теряется с выдыхаемым воздухом, с мочой и калом, небольшая его часть идет на нагревание поглощенной холодной пищи.

Теплопроводение представляет собой такой случай теплоотдачи, при котором более нагретое тело отдает тепло окружающим его предметам внешней среды. Количество тепла, теряемое этим путем, определяется не только разностью температур между телом и средой, но и теплопроводностью среды.

Поэтому при одинаковой внешней температуре количество тепла, отдаваемое, например, в воде, будет больше, чем в воздушной среде, и во влажном воздухе выше, чем в сухом.

Под теплоизлучением подразумевается свойство поверхности, нагретой до определенной температуры, излучать тепло в виде лучистой энергии (инфракрасное излучение).

Регуляция теплоотдачи путем теплопроводения и теплоизлучения основана на изменении интенсивности кожного кровообращения, которое определяется степенью сужения или расширения поверхностных сосудов. Температура кожи, от которой зависит величина теплотер, определяется количеством крови, протекающей через кровеносные сосуды.

При высокой внешней температуре сосуды внутренних органов сужаются, а сосуды кожи расширяются. В силу этого кровь энергично заполняет подкожные сосуды и кожа становится гиперемизированной. При низкой температуре внешней среды наблюдаются обратные отношения: сосуды кожи суживаются, масса крови отливает к

внутренним органам и кожа бледнеет, а теплопотери организмом резко сокращаются.

Если же температура воздуха равна или незначительно меньше температуры тела, то в таком случае единственным способом отдачи тепла организмом оказывается испарение влаги с поверхности кожи, то есть испаряется пропитывающая кожу вода и выделяющийся пот.

Пот образуется за счет внеклеточной и внутрисосудистой жидкости, а также в небольшой степени за счет воды эритроцитов. В условиях теплового комфорта основная масса воды выводится из организма при мочеотделении (1,5 литра). Около 500 миллилитров влаги теряется испарением с поверхности тела, 400 миллилитров — испарением с поверхности дыхательных путей и около 200 миллилитров выводится через кишечник. Расчетные данные показывают, что человек за сутки теряет в среднем 40 миллилитров воды на один килограмм массы тела.

Приведенные соотношения выведения воды из организма человека изменяются при высокой температуре окружающей среды. В этих условиях значительная масса жидкости теряется не с мочой, а за счет усиливающегося потоотделения. При высокой температуре человек за сутки потеряет с потом до 5 литров воды, а при тяжелой мышечной работе в горячих цехах величина потоотделения может достигать 10—12 литров в сутки.

При испарении 1 миллилитра пота с покровов тела человека теряется 0,58 килокалорий тепла.

На величину потоотделения, кроме температуры окружающей среды, влажности и скорости движения воздуха, влияют также степень физического напряжения и теплоизоляционные свойства одежды человека.

Если интенсивность потоотделения определяется главным образом температурой тела, то количество жидкости, испаряющееся с поверхности кожи, зависит от влажности окружающей среды. При 100%-ном насыщении воздуха водяными парами испарения пота не происходит. В этом случае выделяющийся пот стекает струйками по коже, нарушая процессы кожного дыхания. Отсюда становится понятно, почему бывает особенно жарко во влажном воздухе. Не происходит испарения

пота и у пловцов, а вся отдача тепла у них осуществляется только путем теплопроводения.

Значительное увеличение отдачи тепла с поверхности кожи возникает при повышении скорости движения воздуха.

На величину потоотделения оказывает влияние также увеличение теплопродукции при мышечной работе. Потери тепла испарением при мышечной работе тем выше, чем выше температура среды и чем интенсивнее работа. Например, при легкой работе и температуре окружающего воздуха $+15^{\circ}$ отдача тепла составляет 40 килокалорий в час, при тяжелой работе и той же температуре среды — 130 килокалорий в час. В горячих цехах человек выделяет до 12 литров пота в день. Для уменьшения потоотделения и сохранения солевого состава крови в этих условиях к питьевой воде прибавляют 0,5%-ный раствор хлористого натрия или пьют минеральную воду.

Даже при низкой температуре среды (0° и ниже) происходит потоотделение, например, при лыжных и конькобежных гонках.

Потери тепла, обусловленные дыханием, составляют 10—13% от общей теплоотдачи организмом. Эти потери связаны с тем, что организму приходится согревать вдыхаемый воздух, температура которого, как правило, ниже температуры тела. Часть тепла теряется с поверхности слизистой оболочки верхних дыхательных путей при насыщении выдыхаемого воздуха водяными парами и, наконец, небольшой процент тепла уходит с образующейся при дыхании газообразной угольной кислотой.

Так как основная потеря тепла происходит через кожу, то организм выработал в течение эволюции механизмы, ограничивающие процесс. Такими ограничительными приспособлениями у животных являются покровные роговые образования, шерсть, волосы, перья.

У человека же защиту от чрезмерной теплоотдачи обеспечивает преимущественно подкожно-жировая ткань. Жир является плохим проводником тепла, отсюда понятно, почему даже тонкий его слой является уже достаточным для сохранения тепла в подлежащих тканях.

Поведенческая терморегуляция

Изменение характера поведения наряду с внутренними вегетативными реакциями способствует достижению организмом оптимальной для метаболических процессов температуры тела.

У холоднокровных животных регуляция температуры тела полностью зависит от приспособительного поведения. Семья пчел, например, может переносить сильные холода, поселяясь в дупле или улье, где коллективными усилиями, особенно движениями, ими поддерживается необходимая температура. Если температура в улье или дупле падает ниже 35° , пчелы собираются в сотах и генерируют тепло путем мышечных усилий. Когда же температура поднимается выше 35° , пчелы частыми взмахами крыльев продувают улей.

Но может создаться ситуация, при которой наружный воздух будет недостаточно прохладен и указанный метод окажется малоэффективным. Тогда рабочие пчелы обрызгивают ячейки нектаром или водой и вентилируют их при помощи крыльев, чтобы влага испарилась.

Наиболее ярко влияние поведения на температуру тела проявляется у так называемых гетеротермных организмов. Так, например, температура летучей мыши во время дневного сна и в период зимней спячки приближается к температуре окружающей среды. Перед полетом же она интенсивно начинает взмахивать крыльями, что приводит к усилению обменных процессов в ее организме. В результате температура тела летучей мыши резко повышается и держится на постоянном уровне во время перелетов. Это явление носит название функциональной гомойотермии.

Человек для поддержания своей температуры также нередко прибегает к усилению мышечной активности. Кроме указанных выше мышечных реакций (озноб, дрожь, появление «гусиной кожи»), человек на холоде производит дополнительные энергичные движения: быстро ходит, приседает, совершает пробежки, размахивает руками и т. д. Ходьба увеличивает теплопродукцию почти в 2 раза, а при беге теплопроизводство увели-

чивается в 4—5 раз, и температура тела становится на несколько десятых градуса выше. Повышение температуры увеличивает скорость окислительных процессов в организме и тем самым способствует окислению продуктов, распаду части белков. А это, в свою очередь, создает условия для поддержания на должном уровне тепла в организме.

Важным фактором поддержания благоприятной температуры у человека является использование одежды и в зависимости от температуры окружающей среды оборудование жилища.

Существенные изменения в деятельности функциональной системы, поддерживающей температуру тела, наблюдаются в экстремальных условиях, то есть при длительном понижении окружающей температуры или, наоборот, при существенном ее повышении.

Терморегуляция при гипотермии

Длительная гипотермия приводит к усилению процессов теплопродукции за счет активации мышечной деятельности, дрожи, усиления клеточного метаболизма. Наряду с этим тормозятся процессы теплоотдачи.

В начале охлаждения происходит некоторое повышение температуры тела вследствие перераспределения крови в организме: при сужении периферических кожных и подкожных кровеносных сосудов, которое в это время возникает, значительное количество крови отливает к внутренним органам, сосуды которых расширяются и в них увеличивается кровоток.

При длительном воздействии на организм холода включаются дополнительные механизмы, направленные, с одной стороны, на уменьшение теплоотдачи, а с другой — на повышение процессов теплопродукции. При этом усиливается деятельность сердца, появляется одышка, повышается мышечный тонус, возрастает мышечная активность, возникают озноб и дрожь. Все это способствует повышению обмена веществ в организме.

Продолжительное охлаждение вызывает увеличение секреции тиреотропного гормона передней доли гипо-

физа и повышение активности щитовидной железы. Гормон щитовидной железы — тироксин способствует стимуляции обмена веществ. Удаление же щитовидной железы уменьшает интенсивность обменных процессов в организме и ведет к резкому снижению температуры тела животного, оно перестает реагировать адекватными приспособительными реакциями на охлаждение, и температура его тела быстро и необратимо снижается.

Повышению обмена веществ в организме способствует и гормон надпочечников — адреналин. Усиливая окислительные процессы, вызывая перераспределение крови в организме за счет сужения периферических сосудов и расширения сосудов внутренних органов, этот гормон усиливает скорость кровотока внутри организма. В результате предотвращается избыточное выделение тепла.

Дальнейшее охлаждение организма, при котором аксиллярная температура падает ниже 35° , приводит к глубокой гипотермии, которая сопровождается падением скорости обменных процессов, снижением газового обмена, падением кровяного давления, урежением сердечных сокращений и дыхания и т. д.: происходит дальнейшее падение температуры тела.

При гипотермии, которая приводит к снижению обменных процессов, ткани меньше нуждаются в питательных веществах и кислороде и легче переносят продолжительное уменьшение объема циркулирующей крови. Особенно это касается мозговой ткани.

В настоящее время врачи-хирурги широко используют глубокое охлаждение тела человека в клинической практике с целью уменьшения реакции тканей на гипоксию, что возникает при выключении сердечной деятельности и остановке дыхания во время сложных хирургических операций на мозге.

Терморегуляция при гипертермии

Под воздействием повышенной температуры окружающей среды в деятельности многих органов и систем наблюдаются изменения, направленные на усиление фи-

физиологических механизмов, которые способствуют отдаче избытка тепла, и на торможение процессов теплопродукции. К таким механизмам относятся: изменение просвета сосудов кожи и внутренних органов кровеносные сосуды кожи расширяются, а во внутренних органах сосуды суживаются; уменьшение интенсивности потоотделения и легочной вентиляции; снижение двигательной активности.

При длительном воздействии на организм повышенной температуры возникает его перегревание (гипертермия). Способствует гипертермии избыточная влажность окружающего воздуха, которая нарушает процесс испарения пота с поверхности кожи.

Исследование теплового обмена, сердечно-сосудистой и дыхательной систем в условиях высоких температур среды позволило советскому физиологу А. Н. Ажаеву выделить три стадии перегревания организма. Деление на стадии производилось не столько по уровню гипертермии, сколько по характеру изменений физиологических функций, свидетельствующих о возможностях компенсации экзогенного и эндогенного тепла приспособительными механизмами организма.

На первой стадии перегревания организма согласно данным Р. Н. Ажаева теплоотдача испарением влаги с поверхности тела компенсирует тепловую нагрузку. На второй стадии теплоотдачи испарением больше или равна внешней тепловой нагрузке. Третья стадия перегревания характеризуется уменьшением теплоотдачи с помощью испарения влаги, которая становится меньше тепловой нагрузки.

Вначале отмечаются явления, успешно противостоящие неблагоприятным воздействиям на организм высоких температур: увеличение теплоотдачи испарением влаги, понижение теплопродукции. Когда же организм не справляется с тепловой нагрузкой, усиливаются окислительные процессы, накапливается дополнительное тепло в организме. Испарение влаги с поверхности тела в это время достигает своего предела — начинается профузное потоотделение. А на третьей стадии наступает декомпенсация со стороны сердечно-сосудистой системы, приводящая к тепловому удару, признаками ко-

того являются покраснение кожи, головокружение, головная боль, падение сердечной деятельности. При этом нарушается ритм дыхания, возникают тошнота и рвота вплоть до потери сознания.

Таким образом, воздействие на организм экстремальных температурных режимов ведет к перестройке в функциональной системе терморегуляции исполнительных механизмов (теплопродукции и теплоотдачи), что способствует поддержанию температуры тела на оптимальном уровне. Важная роль в совершенствовании компенсаторных терморегуляторных процессов принадлежит закаливанию.

Что такое закаливание?

Известный русский физиолог академик И. Р. Тарханов, автор вышедшей в 1899 году книги «О закаливании человеческого организма», определяя сущность закаливания, писал: «К слову «закаливание» или «закал» в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали при их закаливании, придающем им большую твердость и стойкость».

Эта мысль была поддержана и известным русским педиатром, активным сторонником закаливания Г. Н. Сперанским, который считал, что понятие закаливания в медицинскую науку пришло из техники, где под ним подразумевается превращение относительно мягкого металла в более твердый, упругий и прочный. Так и по отношению к человеку, делает вывод ученый, под закаливанием подразумевается повышение сопротивляемости организма всем тем вредным влияниям, которым он подвергается.

В определении, приводимом В. Далем в «Толковом словаре живого великорусского языка», дается следующая трактовка закаливания применительно к человеку. В. Даль считал, что закалывать человека — это значит «приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости». И последнее определение закаливания, так сказать, современное, взятое нами из

III издания Большой медицинской энциклопедии: «Закаливание организма — система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условнорефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования».

Любое же совершенствование, в том числе и совершенствование в мобилизации защитных сил организма при действии на него неблагоприятных условий, достигается только путем длительной и систематической тренировки. Закаливание есть своеобразная разновидность физической культуры, важнейшее звено в системе физического воспитания.

Поэтому нельзя не согласиться с трактовкой советского ученого В. В. Гориневского, который рассматривал закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся внешним условиям. Любое же совершенствование — это длительная тренировка. Следовательно, закаливание — это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Еще более определенно эту мысль выразил советский физиолог А. А. Парфенов, который рассматривает закаливание человека как частный случай тренировки, направленной к совершенствованию способности организма выполнять работу, связанную с повышением стойкости его тканей по отношению к действию вредных влияний, при которых бы естественные факторы внешней среды не вызывали в нем каких-либо нежелательных последствий. Или, как считают йоги, закаливание приводит к естественному слиянию организма с природой.

Для закаливания используют естественные факторы природы — воздух, воду и солнце. Воздействие этих факторов не только необходимо для жизни. Они способны видоизменять материальную организацию жизненных отправлений организма, а при определенных условиях могут вызвать нарушение различных функций, стать источником заболеваний.

Несмотря на неспецифический характер закалива-

ния, возникающая на действие того или иного раздражителя быстрая и целесообразная ответная реакция носит специфический характер. При этом функциональные изменения приспособительного характера возникают только на тот раздражитель, который неоднократно действовал на организм в качестве закаливающего фактора.

Так, повторные воздействия холода вызывают функциональные сдвиги, проявляющиеся лишь при охлаждении организма, и не меняют его реакции на действие тепла. И наоборот, повышение устойчивости организма к перегреванию не обеспечивает защиты его от холодового воздействия. Это говорит о том, что нет общего закаливания: закаливание к теплу не обеспечивает закаливания к холоду.

Правда, при действии различных температурных раздражителей могут возникнуть сходные ответные реакции организма. Однако приспособление связано не с отдельно возникающими реакциями на тот или иной раздражитель, а предусматривает комплексные перестройки во всех функциональных системах организма, проявляющиеся в должной степени только в ответ на тот раздражитель, который ранее неоднократно действовал.

Повышение устойчивости возможно не только к одному, но и к нескольким факторам внешней среды, но это может произойти лишь в том случае, отмечал советский физиолог М. Е. Маршак, если организм подвергается систематически повторному действию именно данной комбинации раздражителей.

Применение закаливающих процедур направлено на совершенствование защитных приспособительных реакций, способных преодолеть неблагоприятные факторы внешней и внутренней среды на организм, с тем чтобы он мог быстро мобилизовать свои защитные резервы и тем самым противостоять опасным для здоровья влияниям. «Занятия физическими упражнениями и закаливание — факторы повышения иммунитета, — писал известный советский патофизиолог И. В. Давыдовский, — которым в последние годы приписывают важную роль в предупреждении преждевременного старения, атеросклероза и даже раковых заболеваний».

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Он менее восприимчив к различного рода заболеваниям: гриппу, катару верхних дыхательных путей, ангинам, пневмониям.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, то есть им могут заниматься люди буквально всех возрастов независимо от степени физического развития.

Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Оно включает в себе психотренировку и культуру волевых усилий, помогающих устоять в серьезных испытаниях. Нельзя забывать еще об одном важном значении закаливания: в процессе выработки устойчивости организма к воздействию факторов внешней среды формируются такие черты характера, как настойчивость, целеустремленность, воля к достижению поставленной цели.

Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение.

Таким образом, закаливание можно рассматривать и как обширную систему мер воспитательного и гигиенического характера, направленных на повышение устойчивости человека переносить без вреда для здоровья и работоспособности пребывание в неблагоприятных метеорологических условиях, а также мер по расширению его физиологических резервов.

Нельзя не сказать и о том важном значении, которое придается в настоящее время закаливанию как фактору, обеспечивающему ускорение процесса адаптации человека к новым климатогеографическим условиям различных зон нашей страны, в частности к климатическим условиям Крайнего Севера и Сибири. Так, по данным врача Г. С. Белобородова, систематические занятия в секции зимнего плавания в Магадане в течение 5 лет и более, помимо общезакаляющего эффекта, выразив-

шегося в снижении заболеваемости, ускоряют процессы адаптации человека к условиям Крайнего Севера, формируя в организме приезжего человека приспособительные реакции, которые по форме и направленности приближаются к таковым у коренного населения.

Исторический очерк о закаливании

Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех странах мира закаливание использовалось как профилактическое средство против простуды и как процедуры, сопутствующие спортивным упражнениям.

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило неотъемлемой составной частью. В дошедших до нашего времени памятниках древней культуры сохранились художественные изображения, отражающие гигиенический уход за телом, обливания, обтирания, плавание, массаж и др.

Закаливание в этих странах преследовало цель как укрепления здоровья, так и выработку у человека способности переносить всевозможные лишения. По свидетельству Плутарха, закаливание мальчиков в древней Спарте начиналось с самого раннего возраста. В семь лет их отбирали у родителей, и воспитание продолжалось в общественных домах во все более суровых условиях: стригли наголо, заставляли ходить босиком, в любую погоду играть голыми. Когда детям исполнялось двенадцать лет, им выдавали плащ, который они должны были носить круглый год. Горячей водой им разрешали мыться всего несколько раз в году. И в зрелые годы люди должны были жить так, как предписывал обычай. Это способствовало тому, что вырастали мужественные, не боявшиеся никаких трудностей люди.

Большое внимание в Спарте уделялось и физическому развитию женщин. Как и мужчины, они «также упражнялись в беге, борьбе, бросании диска и копья, чтобы

их тела были сильны и крепки и чтобы такими же были и рождаемые ими дети,— пишет Плутарх.— Закаленные такими упражнениями, они легче могли вынести муки деторождения и выйти из них здоровыми».

Древние римляне в значительной степени заимствовали и трансформировали древнегреческую культуру. У них важнейшим закаливающим средством была баня. Римские бани, или термы, представляли собой просторные и весьма вместительные здания из великолепных сортов мрамора. Например, термы Каракаллы (211—216 гг.) занимали площадь 12 гектаров и вмещали 2500 человек, термы Диоклетиана (505—506 гг.), наибольшие из существовавших когда-либо, вмещали одновременно 3500 купающихся.

В термах имелись помещения для раздевания, гимнастических упражнений и массажа, здесь были горячая баня, бассейны с теплой и холодной водой, души, широко использовались песочные и грязевые ванны. На крышах многих терм устраивались площадки для приема солнечных ванн (солярии).

Закаливание как профилактическое средство широко рекомендовали такие видные ученые древности, как Гиппократ, Демокрит, Асклепиад, Цельс и многие другие.

Гиппократ считал, что основной фактор, обеспечивающий здоровье и выздоровление от болезней,— это жизненная сила. Последнюю надо черпать у природы, прибегая к ней более естественными методами терапии, такими, как водолечение.

Важное значение в гармоничном развитии организма Гиппократ придавал закаливанию. Он писал: «Что касается состояния погоды на каждый день, то холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным, сообщают ему хороший цвет, изошряют слух». И далее: «Кто часто держит себя в тепле, у того происходят следующие вредные последствия: изнеженность мышц, слабость нервов, тупость ума, кровотечения, обмороки». Эти выводы ученого на протяжении тысячелетий получали неоднократные подтверждения.

В обширном и интереснейшем труде «О медицине» (25—30 гг. н. э.), в котором изложены основные прин-

ципы и теории медицинской науки догаленовского Рима, римский ученый и врач Авл Корнелий Цельс значительное внимание уделяет мероприятиям, могущим укрепить здоровье. Восьмитомное издание этой книги начинается с указания «Как человек должен себя вести». Он советует «как можно чаще заниматься физическими упражнениями, так как праздность расслабляет тело, а труд укрепляет его... Полезно также время от времени ходить в баню и купаться в холодной воде».

Во второй главе книги «Как слабым поддержать свое здоровье» он пишет: «Первым врачебным средством является занятие гимнастикой... В качестве упражнений подходят: ...игра в мяч, бег, прогулка... Лучше гулять под открытым небом, чем под портиком; лучше на солнце, если голова допускает это, чем в тени; лучше в тени, падающей от деревьев и стен, чем в тени под крышей; лучше по прямой дорожке, чем по извилистой».

Одним из средств закаливания является пребывание под солнечными лучами. Целительное действие солнечных лучей было использовано в Египте, о чем поведали надписи на стенах древних храмов. Первым же врачом, рекомендовавшим применение с лечебной целью солнечных ванн, был Гиппократ.

В Древнем Китае профилактика болезней и укрепление здоровья носили государственный характер. «Мудрый,— говорилось в «Трактате о внутреннем»,— лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, это все равно, что начинать копать колодец, когда человека уже мучит жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой. Разве это не слишком поздно?» Поэтому в древнекитайской медицине большое внимание уделялось мероприятиям, способствовавшим укреплению здоровья. Важнейшими средствами для этого считались физические упражнения, водные процедуры, солнечное облучение, массаж, лечебная гимнастика, диета.

Китайский врач Ли Шичжень в трактате «Бэнь цао ган му», который содержит 12 000 рецептов, особое внимание уделял целительному влиянию воды. Ли Шичжень считал превосходным природным средством для закаливания человека росу.

Одним из важнейших направлений в медицине Древней Индии было предупреждение заболеваний, использование различных упражнений, например йоги, направленных на поддержание и укрепление здоровья, достижение нравственного и психологического равновесия. Исходя из учения о трех «органических жидкостях» (желчь, слизь, воздух) и пяти космических элементах (земля, вода, огонь, воздух и эфир — источник света), древние индусы определяли здоровье как результат равномерного их смещения, правильного совершения жизненных отправлений тела, нормального состояния органов чувств и ясности ума. Поэтому усилия врачей направлялись на уравнивание нарушенного соотношения жидкостей и элементов.

Об использовании воды в Древней Индии с целью укрепления здоровья человека говорится в священных индусских книгах «Веды» («Книга мудрости», 1800 г. до н. э.): «Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна от всех болезней, излечение приносит тебе течение воды».

В эпоху феодализма церковь внушала своим прихожанам мысль о том, что забота о своем теле связана с греховностью. Духовенство навязывало мысль о том, что для спасения своей души надо угнетать тело и возвышать дух молитвами.

Однако и в период расцвета феодального общества передовые ученые и врачи настойчиво отстаивали идею о необходимости физического развития человека как средства укрепления его здоровья. Ярким выразителем этих идей в медицине был выдающийся ученый-энциклопедист, мыслитель, естествоиспытатель и врач средневекового Востока Абу Али ибн-Сина (Авиценна). Автор широко известного «Канона врачебной науки», своеобразной медицинской энциклопедии, в которой были обобщены достижения в области медицины многих народов и которая не один век была руководством для врачей, назвал физические упражнения «самым главным условием сохранения здоровья».

В этом труде Авиценна разработал специальную программу сохранения здоровья здоровых, в которой важное место отводил использованию закаливающих проце-

дур. Он был горячим сторонником паровых бань, считая их прекрасным гигиеническим средством, способствующим укреплению здоровья. Важную роль в закаливании Авиценна отводил пешим и верховым прогулкам на свежем воздухе, занятиям физическими упражнениями.

Особо важное значение закаливанию придавалось на Руси. Здесь оно носило массовый характер. «Русские — крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу и жару. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие», — писал секретарь гольштинского посольства в Москве Адам Олеарий. И не только он. Многие иностранцы, посещавшие Россию, были поражены крепким здоровьем, выносливостью и закаленностью русских людей.

По мнению советского физиолога, активного сторонника закаливания и автора ряда пособий по закаливанию И. М. Саркисова-Серазини, массовой закаленности русского народа способствовали и суровая природа, и вековая борьба с многочисленными врагами, нападавшими на обширные границы Русского государства.

Издавна славянские народы Древней Руси использовали для укрепления здоровья баню с последующим растиранием снегом или купание в реке или озере в любое время года. В летописях Нестора, посвященных путешествию Андрея Первозванного, есть такие воспоминания: «Как ся мыют и хвощут... видех бани древяны и пережгут их вельми, и сволокутся, и будут нази и обольются мытелью, и возьмут ветвие и начнут ся бити... и облиются водою студеною и таке живут, и творят по вся дни не мучими никим, же, но сами ся мучат и то творят мовенье себе, а не мученье».

Значительное развитие физическое воспитание на Руси получило в период царствования Петра Великого. В сравнительно короткий промежуток времени реформы Петра I способствовали ускорению прогресса России, позволили преодолеть экономическую, военную и культурную отсталость страны. Физическое воспитание тогда приняло, по сути дела, государственный характер и широко проводилось как в учебных заведениях, так и в армии.

Так, сподвижник Петра I Феофан Прокопович, обосно-

вывая необходимость проведения в духовной академии мер, способствовавших укреплению здоровья, писал в «Духовном регламенте»: «А всяк день по два часа определить на гулянье семинариста, а именно: по обеде и вечере, и тогда б невольню никому учиться и ниже книжки в руках иметь. А гулянье было бы с играми честными и телодвижениями: летом в саде, а зимой в своей же избе». Таким образом, он выступал за то, чтобы учащиеся больше времени проводили на свежем воздухе, «ибо сие к здравью полезно и скуку отгоняет».

Важную роль в укреплении здоровья играла, как и раньше, баня, которая выполняла и лечебную и оздоровительную функции. «Здесь (в России.— В. М.) при каждом доме есть баня,— писал в своем дневнике камер-юнкер Берхольц, находившийся при дворе Петра I,— потому, что большая часть русских прибегает к ней по крайней мере раз, если не два в неделю... Нашел, что она мне очень полезна, и положил себе впредь почаще прибегать к ней».

В первой половине XVIII века только в Москве на частных дворах, а также при городских дворянских усадьбах было около 1500 бань. Примечательно, что при основании Петербурга было разрешено строить бани всем желающим и за их постройку не бралось никакой пошлины.

О русской бане, как чудодейственном оздоравливающим средстве, слава вскоре распространилась среди населения других государств. Уже в 1774 году во Франции появляется сочинение «О парных российских банях поелику споспешествуют оне укреплению, сохранению и восстановлению здоровья» А. Санчеса, который долгое время служил при дворе императрицы Елизаветы Петровны. «Бани служат для поддержания крепости и здоровья тела»,— писал он. И удивлялся, что «такая масса лекарств готовится в аптеках и лабораториях, привозится со всех стран света, когда добрую половину оных или $\frac{3}{4}$ можно для пользы общества заменить российской баней».

Особое внимание закаливанию уделялось в русской армии, где для «крепости и здравия тела» также широко использовалась русская баня. При этом где бы ни был

русский солдат, там обязательно вскоре строилась баня. Примечателен в этом плане рассказ современника Петра I, опубликованный в 1819 году в журнале «Сын отечества»: «В 1718 году в бытность Петра Великого в Париже приказал он сделать в одном доме для гренадер баню на берегу Сены, в коей они после жару купались. Такое необыкновенное для парижан, по мнению их, смерть приключаящее действие, произвело многолюдное сборище зрителей. Они с удивлением смотрели, как солдаты выбегали и ныряли. Королевский гофмейстер Вертон, находящийся в прислугах императора, видя сие купание, Петру Великому докладывал (не зная, что то делается по приказу государя), чтобы он солдатам запретил купаться, ибо-де все перемерут. Петр, рассмеявшись, отвечал: «Не опасайтесь, господин Вертон, солдаты от парижского воздуха несколько ослабли, так закаливают себя русской баней. У нас бывает сие и зимой: привычка — вторая натура».

Первостепенное значение укреплению здоровья солдат в армии придавал и автор «Науки побеждать». Слабый и тщедушный от природы А. В. Суворов, против воли отца избрав воинское поприще, неустанными упражнениями закалил свое тело и дух. И позже, уже будучи прославленным полководцем, указывал на необходимость проведения закаливающих процедур в армии, считая, что «военный человек должен любить сильный мороз и сильный жар, засуху и проливной дождь». На учениях он заставлял солдат «производить переправу вброд и вплавь».

А. В. Суворов знал цену здоровья и выносливости солдат, и его войско, «запасшись оным...» предпринимали великие дела. Такие войска презирают опасности, сносят труды и ни во что не ставят изменения времен и погод».

В XVIII веке, основываясь на опыте русской армии, М. Я. Мудров закладывает основы военной гигиены — науки, которая дает «правила сохранить здравие и предупредить болезни военнослужащих, начиная от рекрута до генерала во время мира и войны». Поэтому военным врачам, «коих должность есть не столько лечить, сколько предупреждать болезни, а особенно учить солдат беречь свое здоровье», а также командирам он говорил, что

солдат «сверх ежедневных занятий около ружья и амуниций надобно приучать к беспрестанному движению, как-то бегать, бороться, плавать...».

Русским врачам, писателям, деятелям науки принадлежит ведущая роль в разработке методики закаливания и ее научное обоснование. Их взгляды на роль закаливания в укреплении здоровья человека исходили из признания определяющей роли факторов внешней среды в жизнедеятельности организма, его зависимости от условий, в которых он существует и развивается. Так, А. Н. Радищев в работе «О человеке, о его смертности и бессмертии», вышедшей в XVIII веке, писал: «Все действует на человека. Пища его и питание, внешняя стужа и теплота, воздух... даже самый свет».

Наиболее полное развитие и обоснование учение о взаимодействии среды и организма, о зависимости сложных процессов, происходящих в организме, от факторов окружающей среды получило в трудах великого русского физиолога И. М. Сеченова. Жизнь, с его точки зрения, складывается из двух факторов — определенной, но изменяющейся организации и воздействий извне. Решающую роль в этой кооперации И. М. Сеченов придавал воздействиям условий внешней среды, в которых существует организм.

Рассматривая условия окружающей среды как важный фактор развития организма человека, выдающийся просветитель XVIII века В. И. Новиков в статье «О воспитании и наставлении детей» проводил мысль о необходимости физического воспитания детей с младенческого возраста. В этом процессе особое место он отводил закаливанию организма. В работе «Разговор о здоровье», вышедшей в 1786 году, он пишет: «Кто хочет быть здоровым и крепким, тому надо привыкать сносить жар и стужу, ветер и сырую погоду, иначе в самом деле в некоторых обстоятельствах все может быть вредно». И приходит к выводу, что «изнеженные люди, которые ничего вытерпеть не могут, почти ни к чему на свете непригодны».

Особая роль в вопросах всестороннего воспитания принадлежит известному просветителю второй половины XVIII века, основателю первого в Европе учебного заве-

дения для женщин — Смольного института — И. И. Бецкому. В ряде его произведений проводится мысль о необходимости разумного сочетания при «воспитании обо-его пола юношества» умственной работы с физическими упражнениями. Полагая, что «главным действующим началом в физическом развитии детей является естественное побуждение их к движению», он вместе с тем рекомендовал «приучать детей чаще бывать на воздухе, как холодном, так и теплом, во время большого их движения, а лишняя в этом бережливость их весьма вредна».

Важную роль в укреплении здоровья детей И. И. Бецкий отводил играм, от которых «тело становится проворнее и здоровее... Склонность, которую вселяет природа в сеи блаженные лета к игре и к увеселению, есть главное средство к умножению здоровья и укреплению телесного сложения». При этом он утверждал, что дождь и солнце не должны быть помехой для увлекательной игры на открытом воздухе.

В медицине идея единства организма и среды поддерживалась такими талантливыми русскими учеными, как С. Г. Зыбелин, М. Я. Мудров, Ф. И. Иноземцев, А. М. Филомафитский, Н. И. Пирогов и многие другие.

Врач Н. М. Максимович-Амбодик считал, что для воспитания здоровых и физически развитых людей необходимо детей приучать к «холоду и ко всем возможным переменам». Он указывал, что закаливание и физическое воспитание «всегда должны быть соразмерены сложности их тела, возрасту, способностям, крепости, силам телесным и получаемой ими пище».

На таких же позициях стоял и ученик великого М. В. Ломоносова, один из первых профессоров Московского университета С. Г. Зыбелин. «К сохранению своему одарен человек многими средствами, — говорил он в речи «Слово о действии воздуха в человеке и путях, которыми в него входит», — в числе которых, кроме внутренних его частей, полагаются все извне окружающие его тела». Девизом ученого было «лечить по возможности без лекарств с помощью природных средств».

С. Г. Зыбелин совершенно определенно указывал, что человек может быть здоров только в том случае, если

закаляет свой организм. «Желающие себе и любезным детям своим постоянного здоровья от всех... болезней,— писал он в «Слове о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней», — ничем иным приобрести сего не могут, как только приучая себя к холодному воздуху... упражняясь чаще в движениях... привыкая к холодным омовениям и баням». А работа С. Г. Зыбелина «О купаниях, ваннах и банях как средстве сохранения здоровья» многими учеными признается как первая попытка научного обоснования принципов закаливания.

Подобные взгляды не могли не привлечь внимания ученых к изучению влияния факторов среды на здоровье человека. Уже в 1787 году академик Б. Ф. Зуев в издаваемом Российской Академией органе «Новые ежемесячные сочинения» публикует статью «О действии воздуха на тело человека», а в 1801 году выходит работа профессора Московского университета Ф. И. Барсук-Моисеева «О влиянии воздуха, времен года и метеоритов на здоровье человеческое».

И в последующие годы XIX и XX веков вопросы закаливания разрабатывались преимущественно в России. Основное внимание при этом уделялось изучению физиологического действия русской бани на укрепление здоровья. Вот далеко не полный перечень научных статей и диссертаций, посвященных этому вопросу: «О банях вообще и о русских банях в частности» А. Байно-Куринского, «Краткий очерк врачебного отношения к бане» И. Т. Спасского, «К изучению русской бани» А. Фадеева, «Материалы для учения о русской бане» В. Годлевского, «К вопросу о влиянии русской бани на температуру тела, мышечную силу, силу вдоха и выдоха, жизненную емкость легких, дыхание, пульс, артериальное давление, кожную чувствительность, кожно-легочные потери, обмен воды и вес тела» И. Полозова.

Датой же, послужившей началом современного, строго научного, физиологически обоснованного изучения вопросов закаливания, является 1881 год. В этом году русским врачом А. Назаровым впервые были проведены экспериментальные исследования на подопытных животных, направленные на изучение механизма закаливания. А. Назаров показал, что при повторном охлаждении у

собак наступает уменьшение ответной реакции организма. При первичном погружении в холодную воду ректальная температура у собаки снижалась на $6-7^{\circ}$, после шести — восьми погружений — всего на $0,3^{\circ}$. Значение опытов А. Назарова состоит в том, что им было установлено угасание ответных реакций организма на холод при повторных систематических охлаждениях. Это явление получило название «феномен Назарова».

Начиная с этого времени проблемы закаливания широко разрабатываются в ведущих медицинских учреждениях России известными учеными. Экспериментальные и клинические исследования проводили С. П. Боткин, Н. И. Пирогов, В. В. Пашутин, В. А. Манасеин, С. М. Афанасьев, особенно примечательна в этом плане работа «О закаливании человеческого организма» И. Р. Тарханова, вышедшая в 1899 году.

Наибольшее внимание физическому развитию организма человека уделялось после Великой Октябрьской социалистической революции. В. И. Ленин, рассматривая здоровье как общенародное достояние, в беседе с К. Цеткин заметил: «Молодежи особенно нужны жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт — гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода, разносторонность духовных интересов, учение... и все это по возможности совместно».

Физическое воспитание в нашей стране прямо связывалось с укреплением и сохранением здоровья. Недаром страстный пропагандист физкультурного движения в стране и первый председатель Красного спортинтерна Н. И. Подвойский писал в 1923 году в письме к сыну: «Я считаю, что для физической культуры прежде всего надо научиться разумно пользоваться чистым воздухом, солнцем и водой, а затем и пищей и одеждой».

Большое значение вопросам укрепления здоровья придавалось и придается нашей партией и правительством. И не случайно еще в начале 30-х годов, выступая по вопросам здравоохранения, М. И. Калинин сказал: «У нас в социалистической стране здоровье рабочих, здоровье крестьян — основная забота государства».

Особое внимание закаливанию уделялось и уделяется в Советской Армии. И недаром в своей знаменитой

речи «Ленин и Красная Армия» М. В. Фрунзе сказал: «Тов. Ленин с первых шагов своей деятельности считал, что мы должны готовить армию закаленных бойцов, армию, которая будет чужда всякого сомнения, страха».

О значении закаливания организма человека, его роли в поддержании боеспособности солдат говорят многочисленные факты времен Великой Отечественной войны. Четырежды Герой Советского Союза, прославленный Маршал Г. К. Жуков в 1974 году в беседе с корреспондентом газеты «Комсомольская правда» сказал: «И еще я хотел бы сказать, что при всех знаниях солдату обязательно нужны крепость духа и крепость здоровья. Приучайте себя к выносливости, учитесь плавать, бегайте, ходите в походы, имейте в виду, что при всех сложностях нынешней техники, в любой схватке побеждать будут сильные и здоровые люди».

В настоящее время в Советском Союзе вопросам закаливания как незаменимому средству укрепления здоровья придается все большее значение. Во многих городах, на предприятиях, в учреждениях и учебных заведениях, на стадионах и в парках организуются школы здоровья, школы закаливания. Эти школы общедоступны, здесь занимаются люди самых различных возрастов и профессий. Занятия в школах проводятся круглый год на открытом воздухе и под строгим контролем врачей.

Закаливание как элемент физической культуры является общепризнанным способом укрепления здоровья. Но чтобы правильно его организовать, необходимо знать основные принципы его проведения и овладеть его методами.

Физиологическая сущность закаливания

Итак, закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению и перегреванию.

При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс

ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определенным образом организованные и соподчиненные между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

При самом незначительном изменении температуры окружающей среды в мозг поступают миллионы импульсов в секунду. Он начинает работать на более высоком уровне общего тонуса, становятся активнее его центры и включается «в работу» весь организм.

Информация, поступающая от рецепторов, обрабатывается в центральной нервной системе и отсюда направляется к исполнительным органам — мышцам, кровеносным сосудам, сердцу, легким, почкам, потовым железам, в которых возникают различные функциональные сдвиги, обеспечивая приспособление организма к данным условиям внешней среды.

Любая функциональная система нашего организма, в том числе и функциональная система терморегуляции, в высшей степени пластична и обладает значительным запасом прочности, утверждал П. К. Анохин. Если человек сознательно приучает свой организм к действию на него широкого диапазона по силе и интенсивности факторов внешней среды, то это гарантирует его от их вредного влияния и от внезапной наступающей при этом перестройки его регулирующих механизмов, что также может повлечь за собой нежелательные последствия.

Во всех людях природой заложены одни и те же механизмы терморегуляции, но далеко не у всех они действуют одинаково эффективно и рационально. Индивидуальные реакции на холод или тепло создаем мы сами. И очень часто мы, к сожалению, упускаем из виду тот очевидный факт, что и защитные силы организма, и его адаптационные возможности точно так же, как и тренировка мышц или улучшение памяти, поддаются и воспитанию и тренировке.

Здоровый человек отличается наличием в его организме температурного баланса, который заключается в том, что при любых внешних воздействиях температура тела остается на постоянном уровне или меняется очень незначительно. Это достигается сбалансирован-

ным изменением в интенсивности процессов теплоотдачи и теплопродукции. Воздействие же экстремальных факторов (в данном случае экстремальных температур) вызывает в организме эмоциональный температурный стресс.

Закаливание помогает организму миновать подобный эмоциональный стресс, переводя организм в состояние уравновешенности. Именно тренировка и только тренировка с использованием любых методов закаливания совершенствует работу аппарата терморегуляции и расширяет возможности приспособления организма к изменившимся температурным условиям.

У незакаленного организма даже непродолжительное охлаждение нарушает процессы терморегуляции, что ведет к превышению процессов теплоотдачи над процессами теплопродукции, а это сопровождается прогрессирующим понижением температуры тела. В таком случае активизируется жизнедеятельность так называемых условно патогенных микроорганизмов и как следствие возникает заболевание.

Закаленный человек отличается тем, что даже длительное действие холода не нарушает его температурного гомеостаза (постоянства температуры тела). У такого организма при охлаждении уменьшаются процессы отдачи тепла во внешнюю среду и, наоборот, возрастают механизмы, способствующие его выработке, повышается обмен веществ, что обеспечивает нормальное протекание физиологических и биохимических процессов в организме.

Физиологическая сущность закаливания заключается, таким образом, в совершенствовании терморегулирующих механизмов. При этом достигается высокая слаженность процессов теплопродукции и теплоотдачи, обеспечивающих адекватное приспособление целого организма к факторам среды обитания.

Закаливание — это прежде всего умелое использование в принципе совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опас-

ное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды.

В широком смысле слова это сознательная регуляция и перестройка терморегуляторной системы организма, направленная на повышение потенциальных возможностей человека противостоять действию неблагоприятных факторов внешней среды путем более быстрого и эффективного включения всех звеньев, входящих в функциональную систему терморегуляции. В процессе закаливания совершенствуется координационная связь между отдельными функциональными системами организма, благодаря чему достигается наиболее совершенное его приспособление к меняющимся условиям внешней среды.

Основные принципы закаливания

Закаливание, укрепляя здоровье человека, совершенствует не только его компенсаторные способности, но и физическую и умственную работоспособность. Не случайно многие крупнейшие ученые, деятели науки и искусства, писатели, художники регулярно и активно занимались закаливанием организма.

Закаливание можно начинать в любое время года. Однако необходимо помнить, что использование закаливающих процедур с целью укрепления здоровья только в том случае будет благотворно влиять на организм, если естественные факторы природы используются правильно, если соблюдаются основные принципы закаливания, установленные многолетней практикой и подкрепленные научными исследованиями.

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов: систематичность, постепенность, последовательность, учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья, а также комплексность в использовании закаливающих процедур.

Систематичность использования закаливающих процедур. Закаливание организма должно проводиться систематически изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня.

Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель.

По данным М. Е. Маршака, изменения реакции организма на холодовое воздействие, развивающиеся в результате повторного охлаждения, сохраняются и закрепляются лишь при строгом режиме повторения охлаждений. Если закаленный человек прекращает систематическое охлаждение организма, то возникшие в процессе закаливания функциональные и морфологические изменения постепенно сходят на нет.

Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. В этом случае не происходит быстрой адаптационной ответной реакции. Так, проведение закалывающих процедур в течение двух-трех месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через три-четыре недели, а у детей еще быстрее (через пять — семь дней).

Закаливание в течение двух-трех лет не является индульгенцией против простудных заболеваний на всю жизнь, считает кандидат биологических наук Ю. Н. Чусов. Прекращение закаливания неизбежно влечет за собой снижение ранее достигнутой устойчивости организма к холоду. Поэтому закалывающие процедуры должны быть спутником человека в течение всей жизни. Они принесут пользу, если будут проводиться не по принуждению, а станут составной частью каждодневной деятельности человека, его потребностью, как, например, прием пищи, сон. Только в этом случае можно ожидать желаемый эффект от закаливания.

Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия. Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закалывающих процедур будут наращиваться постепенно. Впрочем, этот принцип определяется самой сущностью закаливания — постепенное приспособление организма к различным температурным режимам.

Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания холодной водой или снегом или купания в проруби, подражая «моржам». Такое закаливание может принести неисправимый вред здоровью.

Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характером его ответных реакций на применяемое воздействие. Особенно это важно учитывать при закаливании детей и пожилых, а также людей, страдающих хроническими заболеваниями сердца, легких и желудочно-кишечного тракта.

Длительное переохлаждение тела, внезапные, слишком резкие переходы от тепла к холоду, злоупотребление солнечными лучами отрицательно сказываются на состоянии организма, особенно если он еще не подготовлен к таким воздействиям.

В начале применения закалывающих процедур у организма возникает определенная ответная реакция со стороны сердечно-сосудистой системы, дыхания и центральной нервной системы. По мере неоднократного повторения этой процедуры реакция на нее организма постепенно ослабевает, а дальнейшее ее использование уже не оказывает закалывающего эффекта. Тогда надо изменить силу и длительность воздействия закалывающих процедур на организм.

Последовательность в проведении закалывающих процедур. Этот принцип не менее важен, чем постепенность изменения силы раздражающего фактора. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами, такими, как обтирание, ножные ванны, и уж затем обливания и душ, соблюдая при этом, конечно же, принцип постепенности снижения температуры воды.

Выбор схемы закаливания при пользовании воздушными, водными или солнечными процедурами должен зависеть от индивидуальных особенностей человека, состояния его здоровья. При проведении закаливания лучше всего придерживаться известного медицинского правила: слабые раздражители способствуют лучшему отправлению функций, сильные мешают ему, чрезмерные сводят на нет.

Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья. Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Поэтому, прежде чем

приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу. Учитывая возраст и состояние организма, врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его принимать, чтобы предупредить нежелательные последствия.

При любом виде закаливания необходимы самоконтроль и врачебный контроль за состоянием здоровья организма. Особенно это важно иметь в виду при закаливании детей и тех, кто страдает хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Врачебный контроль, проводимый в ходе закаливания, позволит выявить эффективность закаливающих процедур либо обнаружить нежелательные отклонения в здоровье, а также даст возможность врачу планировать характер закаливания в дальнейшем.

Важным фактором оценки эффективности закаливания является и самоконтроль. Он ни в коей мере не подменяет врачебного наблюдения, но служит ценным дополнением к нему. При самоконтроле закаливающийся сознательно следит за своим самочувствием и на основании этого может изменять дозировку закаливающих процедур. Самоконтроль проводится с учетом следующих показателей, отражающих функциональное состояние организма: общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон.

Комплексность воздействия природных факторов. К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечное облучение. Выбор закаливающих процедур может быть различным и зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства. Рекомендовать какую-то конкретную процедуру здесь не представляется возможным. Надо исходить из возможностей.

И тем не менее наиболее эффективным является использование разнообразных закаливающих процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы, которые ежедневно воздействуют на человека.

Надо иметь в виду и то обстоятельство, что закаливающий эффект достигается не только применением

специальных закаливающих процедур, но и включает оптимальный микроклимат помещения, в котором человек находится, и теплозащитные свойства одежды, создающие микроклимат около тела.

Существующие санитарные нормы рекомендуют поддерживать в жилых помещениях в зимний период такую температуру: в северных районах страны — $21\text{—}22^\circ$, в областях средней полосы — $18\text{—}20^\circ$ и в южных районах — $17\text{—}18^\circ$. Это обеспечивает состояние температурного комфорта, при котором достигается наиболее оптимальный уровень функционирования организма человека.

Однако длительное пребывание в условиях температурного комфорта исключает нагрузку на физиологические механизмы терморегуляции и детренирует их. В результате снижается устойчивость всего организма и возрастает вероятность возникновения простудных заболеваний.

Наиболее благоприятным для закаливания является так называемый динамический, или пульсирующий, микроклимат, при котором температура поддерживается не на строго постоянном уровне, а колеблется в определенных пределах.

Проведенные научные исследования показали, что среди рабочих горячих цехов, где на рабочих местах амплитуда температурных колебаний достигает $8\text{—}12^\circ$, простудная заболеваемость во много раз меньше, чем в цехах с относительно постоянной температурой.

Поэтому одним из главных условий эффективности повышения устойчивости организма к холоду является создание в жилых помещениях пульсирующего микроклимата. Желательно, чтобы амплитуда колебаний температуры воздуха не превышала 8° для взрослых и 5° для детей.

Для создания более высокой устойчивости к холоду необходимо также следить за соответствием теплозащитных свойств носимой одежды условиям среды. К сожалению, у многих людей одежда значительно теплее, чем это требуется по погоде, а это также детренирует физиологические механизмы саморегуляции температуры тела и совершенно исключает эффект закаливания.

Мы уже отмечали, что устойчивость организма вырабатывается к тому воздействию, которое применялось в качестве закаливающей процедуры. Также надо иметь в виду, что устойчивость организма возникает только в той части тела, которая подверглась действию закаливающей процедуры. Так, результаты наблюдений В. В. Гориневского показали, что при регулярном охлаждении только верхней половины туловища устойчивость к холоду вырабатывается именно на верхней половине туловища и ослабевает на стопах. Закаливание же стоп повышает холодовую устойчивость только стоп и не распространяется на верхнюю часть тела.

Поэтому нельзя не согласиться с мнением физиолога А. К. Подшибякина, который считает, что для оптимального приспособления организма к перепадам температур важно учитывать физиологические особенности и многообразие градаций холода. Тренировать организм надо к быстрым и замедленным, слабым, средним и сильным холодовым воздействиям.

Такая комплексная тренировка имеет весьма важное значение. Иначе выработается биологически малоцелесообразный, жестко закреплённый стереотип устойчивости только на узкий диапазон воздействий холода. Регулярное чередование различных по силе и времени воздействия охлаждений повышает приспособляемость организма в оптимальному реагированию в широком диапазоне перепадов температур.

Эффективность действия закаливающих процедур значительно повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений. При этом важно добиваться, чтобы величина нагрузок на организм была также различной. Вот почему заслуживают поощрения те люди, которые увлекаются гимнастикой, лыжами, коньками, легкой атлетикой и другими видами физкультуры.

Закаливание воздухом

Важной и исключительной особенностью воздушных процедур как закаливающего средства является то, что они доступны людям различного возраста и широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями. Больше того,

при ряде заболеваний (неврастения, гипертоническая болезнь, стенокардия) эти процедуры назначаются как лечебное средство.

Указанный вид закаливания надо начинать с выработки привычки к свежему воздуху. «Свежий воздух не только жизнь хранит, но и здоровье наблюдает»,— писал выдающийся русский врач XVIII века С. Г. Зыбелин.

Благотворное влияние свежего воздуха на организм, значение его для сохранения и укрепления здоровья доказано многолетним опытом многих людей. Великий русский художник И. Е. Репин ежедневно занимался гимнастикой, каждое утро работал в саду, а перед сном обязательно совершал прогулки. По воспоминаниям современников, он круглый год спал в комнате, где вместо стекол были вставлены деревянные решетки, зимой же спал в спальном мешке. И. Е. Репин дожил до глубокой старости и до конца своих дней сохранил умственную и физическую работоспособность.

Другой русский художник В. Д. Поленов в письме к И. И. Левитану писал: «Конечно, приезжайте к нам подышать озоном, которого как раз много от тающего снега. Я ведь тоже больной человек и болею тем же недугом (неврастения.— В. М.), что и Вы... Главные медикаменты — это чистый воздух, холодная вода, лопата, пила и топор».

А известный терапевт Г. А. Захарьин считал, что свежий воздух является «средством для улучшения здоровья, превосходящим все другие своею действенностью», и еще в конце прошлого столетия призывал всех по возможности больше находиться за городом.

Великий русский полководец А. В. Суворов «ходил несколько часов обнаженным, чтобы приучить себя к холоду и превозмочь слабость своей природы. При этой привычке и обливания себя холодной водой он, можно сказать, закалил свое тело от влияния непогод»,— писал один из его современников.

Большое значение для укрепления здоровья имеют прогулки на свежем воздухе. «Ходьба до известной степени оживляет и воодушевляет мои мысли,— говорил французский философ Жан Жак Руссо.— Оставаясь

в покое, я не могу думать, необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться». Ту же мысль выразил Гёте: «Все наиболее ценное в области мышления, наилучшие способы выражения мысли приходят мне в голову, когда я хожу». Любил пешие прогулки Л. Н. Толстой. Когда ему было 60 лет, он прошел пешком за шесть дней из Москвы в Ясную Поляну.

И как не вспомнить страницы романа И. Павленко «Счастье». Обращаясь к герою романа, врач говорит: «...Ваша болезнь требует простого лекарства — воздуха. Побольше его — и наяву и во сне. Нужно насквозь продуть себя, омыть каждую клеточку свою свежим воздухом... Есть на открытом воздухе. А спать непременно... Итак, начните принимать воздух в самых неограниченных дозах».

Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и гемоглобина). Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.

Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры воздуха, его влажности и подвижности (направления и скорости движения воздуха). Кроме того, особенно на берегу моря на человека оказывает влияние и химический состав воздуха, который насыщен солями, содержащимися в морской воде.

По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн: горячие (свыше 30°), теплые (свыше 22°), индифферентные ($21-22^{\circ}$), прохладные ($17-21^{\circ}$), умеренно холодные ($13-17^{\circ}$), холодные ($4-13^{\circ}$), очень холодные (ниже 4°).

При этом надо иметь в виду, что раздражающее действие воздуха оказывает влияние на рецепторы кожи тем резче, чем больше разница температур кожи и воздуха.

Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны. Принимая с целью закаливания все более прохладные воздушные ванны, мы тем самым тренируем организм к низким температурам внешней среды путем активации компенсаторных механизмов, обеспечивающих терморегуляторные процессы. В результате закаливания в первую очередь тренируются подвижность сосудистых реакций, выступающих в роли защитного барьера, охраняющего организм от резких перепадов внешней температуры.

Теплые ванны, не обеспечивая закаливания, тем не менее оказывают положительное влияние на организм, улучшая окислительные процессы.

Влажность воздуха в сочетании с колебаниями его температуры способна оказывать разное влияние на процессы терморегуляции. Каждый из нас знает, что воздух одной и той же температуры может восприниматься человеком то более холодным, то более теплым. Водяные пары, которыми насыщен влажный воздух, обладая большей удельной теплоемкостью, лучше проводят тепло, чем сухой воздух. Поэтому при более высокой относительной влажности и низкой температуре человек отдает в окружающую среду больше тепла, и ощущение холода у него более явное, чем при той же температуре и низкой влажности.

От относительной влажности воздуха зависит интенсивность испарения влаги с поверхности кожи и легких. В сухом воздухе человек легко переносит значительно более высокую температуру, чем во влажном воздухе. Сухость воздуха способствует потере организмом влаги. В воздухе же, насыщенном водяными парами, испарение либо резко уменьшается, либо совсем прекращается. Человек плохо чувствует себя во влажном воздухе даже при сравнительно небольшой температуре окружающей среды (20°). Высокая влажность воздуха в сочетании с высокой температурой среды из-за нарушения процесса испарения пота с кожи может привести к перегреву организма.

Немаловажное значение при приеме воздушных ванн имеет также подвижность воздуха (ветер). Ветер

воздействует на организм за счет своей силы и скорости; имеет значение и его направление.

Известно, что в холодную, но безветренную погоду теплее, чем в более теплую, но с ветром. Это объясняется тем, что в неподвижном воздухе вокруг тела человека образуется воздушная прослойка, которая быстро нагревается до температуры кожи, насыщается водяными парами и препятствует теплоотдаче в окружающую среду.

При движении воздуха воздушная оболочка «сдувается», в соприкосновение с кожей приходят все новые и новые частицы окружающего холодного воздуха, на обогревание которых требуется дополнительное тепло. Сдувая насыщенную влагой пограничный слой воздуха, ветер приводит в соприкосновение с кожей новые слои более сухого воздуха, что повышает интенсивность испарения. Водяные же пары, испаряясь с поверхности кожи, отнимают тепло и тем самым еще более понижают температуру кожных покровов. В таком случае ощущение холода усиливается. Таким образом, ветер, способствуя усилению теплоотдачи организмом, увеличивает охлаждающую силу воздуха.

Сырой воздух и ветер в любую погоду существенно усиливают охлаждающее действие воздуха, значительно увеличивая потерю тепла организмом. Следует иметь в виду то, что субъективные ощущения при действии ветра на организм могут возникнуть позднее, чем наступление соответствующей реакции со стороны теплорегуляторных процессов. Эти ощущения возникают в результате заметных потерь тепла, в особенности если одновременно с ветром на организм оказывают неблагоприятное влияние и другие внешние факторы.

Воздушные процедуры с целью закаливания могут применяться либо в виде пребывания одетого человека на открытом воздухе (прогулки, спортивные занятия), либо в виде воздушных ванн, при которых происходит кратковременное действие воздуха определенной температуры на обнаженную поверхность тела человека.

Прогулки на воздухе

Выраженным закаливающим действием обладают прогулки на свежем воздухе, которые должны проводиться в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

Использовать низкую температуру воздуха в сочетании с увеличением длительности прогулок надо также постепенно в зависимости от степени приспособленности организма к низкой температуре воздуха. При резком и длительном охлаждении без предварительных тренировок возможно нарушение теплового равновесия организма, что может вызвать его переохлаждение.

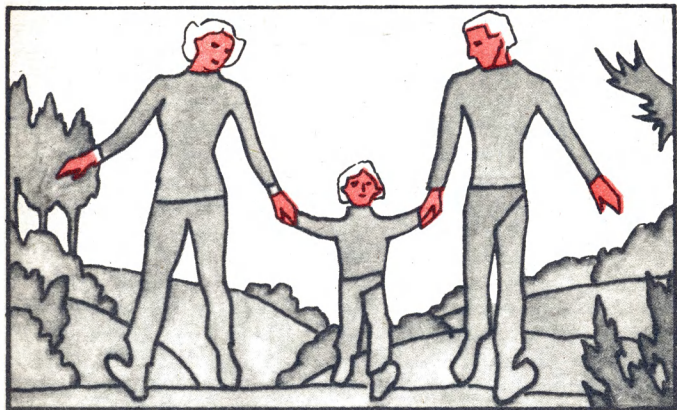
Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: катанием на коньках, лыжах, игрой в мяч. Прогулки на воздухе, помимо закаливающего действия, улучшают состояние организма. Человек становится более уравновешенным, спокойным, улучшаются аппетит и сон. На благотворную роль прогулок указывал еще А. С. Пушкин, когда писал:

Друзья мои! Возьмите посох свой,
Идите в лес, бродите по долине.
И в долгу ночь глубоок ваш будет сон...

Воздушные ванны. Наиболее распространенным, легко доступным средством закаливания являются воздушные ванны. Они подготавливают организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой.

При пользовании воздушными ваннами следует придерживаться тех же принципов, что и при других способах закаливания, то есть принимать их систематически, последовательно увеличивая время пребывания на воздухе и постепенно снижая его температуру. Непременно следует учитывать индивидуальные особенности организма — возраст, состояние здоровья, степень закаленности, образ жизни.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя



путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Приступая к приему воздушных ванн, необходимо соблюдать осторожность, особенно людям, чувствительным к холоду. Строго соблюдая постепенность в закаливании, в дальнейшем можно без всякого риска принимать воздушные ванны даже при температуре ниже нуля. Но для этого нужна предварительная систематическая подготовка, которая поможет выработать у человека привычку выдерживать действие низких температур.

Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре воздуха не ниже $15-16^{\circ}$, и только спустя некоторое время можно уже переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3—5 минут. В дальнейшем при хорошем самочувствии можно ежедневно прибавлять по одной минуте, увеличив общую продолжительность воздушных ванн до 20—25 минут.

При приеме прохладных и особенно холодных ванн во избежание переохлаждения организма рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте или выполнять какую-нибудь работу по дому.

Спустя две-три недели воздушные ванны можно комбинировать с другими закаливающими процедурами: обтиранием, обливанием тела водой разной температуры. Такое комбинированное воздействие усиливает функциональную деятельность организма и повышает тонус нервной системы, улучшает общее самочувствие человека.

В домашних условиях наряду с приемом воздушных ванн полезно ежедневно ходить босиком по комнате. Начинать надо с 1 минуты и прибавлять к этой процедуре через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность ее до 10—15 минут.

Хорошей закаливающей процедурой является сон на свежем воздухе: будь то в спальне с открытыми на ночь окнами и форточкой или же в спальном мешке на веранде или на балконе. Приучать себя к этому надо с температуры воздуха не ниже 5°.

После соответствующей предварительной подготовки можно перейти к приему воздушных ванн на открытом воздухе. Такие ванны оказывают более сильное воздействие на организм, потому что к действию на тело воздуха присоединятся действие на организм движения воздуха, рассеянной или отраженной солнечной радиации.

Воздушные ванны на открытом воздухе надо принимать в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и от сильного ветра. Для этого можно выбрать поляну в лесу, площадку на берегу реки, озера или моря, защищенную деревьями или горами.

Начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе надо с индифферентной температуры воздуха, то есть 20—22°. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут. Каждая последующая должна быть продолжительнее предыдущей на 10—15 минут. Таким образом, можно довести продолжительность воздушных ванн на свежем воздухе до 1—1,6 часа.

Людям молодого и среднего возраста, имеющим предварительную закалку, прием воздушных ванн можно начинать с температуры воздуха 17—20° при продолжительности процедуры до 10 минут. Общая продолжительность — 40 минут.

Холодные ванны могут принимать только закаленные люди. Их продолжительность — не более 1—2 минут с постепенным увеличением всей процедуры до 8—10 минут.

Прием прохладных и особенно холодных ванн целесообразно сочетать с различными физическими упражнениями: с бегом трусцой, гимнастикой, быстрой ходьбой, работой в саду или огороде.

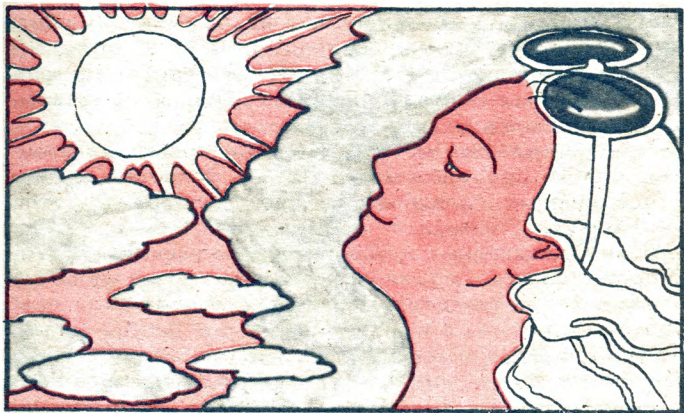
Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее чем через 1,5—2 часа после еды и заканчивать их за 30 минут до приема пищи. Нельзя принимать воздушные ванны до появления озноба. Если это произошло, то с помощью энергичных движений надо согреться и надеть теплую одежду.

Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям. Закаливающий эффект наблюдается только тогда, когда одежда допускает свободную циркуляцию воздуха.

Закаливание солнцем

Использование солнечных лучей в качестве закаливающего и лечебного средства известно с времен глубокой древности. Этой процедурой широко пользовались Гиппократ, Гален, Цельс. А выдающийся таджикский врач Авиценна считал, что люди, подвергшиеся действию солнечных лучей, лучше предохранены от различных болезней, чем те, кто долгое время был лишен такой возможности.

Солнце является постоянным источником энергии, которая со скоростью 300 000 километров в секунду распространяется во все стороны от него. Прежде чем достигнуть Земли, солнечная энергия при прохождении через земную атмосферу высотой 60—70 километров подвергается изменениям: часть солнечной энергии поглощается и рассеивается атмосферой. Процент погло-



щения находится в прямой зависимости от толщины воздушного слоя, содержания водяных паров и всевозможной пыли.

Биологическое действие солнечных лучей на организм человека зависит от длины их волны.

Инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Из общего потока солнечной энергии достигает Земли 59% инфракрасных лучей. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение пота с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма.

При приеме солнечных ванн не следует забывать о том, что инфракрасное облучение усиливает влияние на организм ультрафиолетовой радиации. Ультрафиолетовые лучи оказывают преимущественно химическое действие и очень слабое тепловое. Земли достигает только 1% ультрафиолетовой радиации из общего количества солнечной энергии. Тем не менее именно ультрафиолетовая радиация играет исключительно важную роль в жизнедеятельности всего живого на Земле.

Ультрафиолетовое облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который обладает выраженным антирахитическим действием; ускоряет обменные процессы; под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена — биогенные стимуляторы.

Воздействуя на организм, ультрафиолетовые лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма. Все это говорит о том, что ультрафиолетовые лучи имеют исключительно важное значение для организма и разумное их использование оказывает закаливающий эффект, повышая его защитные силы.

По мнению А. П. Парфенова, практически не существует абсолютных противопоказаний для облучения человека солнечными лучами, и говорить о противопоказанности солнечного света для человека так же нелепо, как говорить о противопоказанности питания и дыхания. Противопоказаны могут быть лишь те или иные дозы солнечного облучения и рекомендован должен быть оптимальный способ принятия солнечных ванн.

Благодаря указанным выше особенностям влияния на организм солнечные лучи являются природным оздоровительным фактором, но их физиологическая активность столь велика, что превышение допустимых доз разрушительно действует на ткани организма.

Положительное воздействие солнечных лучей наступает только при умеренной дозе солнечной радиации. Совершенно не правы те, кто думает, что укрепляющий эффект облучения тем выше, чем сильнее загар. Установлено, что закаливающее действие солнечной радиации на организм проявляется уже при таких дозах облучения, которые еще не вызывают интенсивной пигментации кожи.

Не следует добиваться загара во что бы то ни стало, чтобы не нанести ущерб собственному здоровью. Надо помнить о том, что чувствительность людей к

ультрафиолетовому облучению различна: это определяется и цветом кожи, и ее состоянием, а также зависит от индивидуальных особенностей каждого человека.

Кожа разных людей обладает разной степенью чувствительности к солнечному облучению. Это связано с толщиной рогового слоя, степенью кровоснабжения кожи и способностью ее к пигментации. Так, например, у светловолосых и светлокожих людей кожа обладает повышенной чувствительностью к солнечным лучам, и тем не менее при осторожном пользовании солнечными ваннами они могут неплохо загореть. Менее чувствительна к солнечным лучам кожа людей с темными волосами и темной кожей.

У детей и у людей пожилого возраста чувствительность к солнечной радиации несколько понижена. Женщины менее чувствительны к облучению, чем мужчины. Снижена чувствительность к ультрафиолетовому облучению и у ослабленных перенесенными заболеваниями. Влажная кожа более подвержена облучению, чем сухая.

Под действием ультрафиолетового облучения возникает пигментация кожи, что, кроме всего прочего, имеет защитное значение для организма. Пигментированная кожа снижает реактивность ее к повторным облучениям и защищает расположенные под ней ткани от инфракрасного облучения, тем самым препятствуя перегреванию всего организма.

Солнечные ванны. Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе они вместо пользы принесут только вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). При индивидуальном приеме солнечных ванн в основу дозировки облучения должен быть положен ведущий принцип закаливания: принцип постепенного увеличения нагрузки, а не субъективные ощущения, ибо на ультрафиолетовые лучи в момент воздействия организм никак не реагирует. Проявления реакции отмечаются позже.

Во время приема солнечных ванн человек подвергается комплексному воздействию прямой, отраженной и рассеянной солнечной радиации.

При построении индивидуальной схемы закаливания

солнечными ваннами надо учитывать также влияние на организм температуры, влажности и степени подвижности окружающего воздуха. Кроме того, должны быть приняты во внимание возраст человека, условия его жизни, работы и быта, эмоциональное состояние.

Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и еще не слишком жарко, а также к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе — 9—13 и 16—18 часов, на юге — 8—11 и 17—19 часов.

Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18°. Продолжительность их не должна превышать 5 минут. Время каждой последующей ванны удлиняют на 3—5 минут, доводя ее постепенно до 1 часа. Так что к концу лета общая продолжительность солнечной ванны достигает 1,5—2 часа. При повышенной облачности и ветренной погоде время приема солнечной ванны можно удлинить приблизительно на 50%. Тем, у кого темная кожа, врачи разрешают увеличить приведенную дозировку примерно на одну треть. Пожилым людям и страдающим атеросклерозом время пребывания под солнечными лучами в течение дня следует ограничить до 30—40 минут.

Принимать солнечные ванны можно как в покое, так и в движении. В первом случае рекомендуется лежать ногами к солнцу с приподнятой головой и периодически поворачиваться со спины на живот и с боку на бок. Прием солнечных ванн лежа позволяет более точно дозировать продолжительность процедуры, уменьшает нагрузку на сердечную мышцу, что нельзя не учитывать больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Во время приема солнечных ванн нельзя читать или спать, так как в таком случае теряется самоконтроль за продолжительностью пребывания на солнце, что может привести к нежелательным последствиям.

Принимать солнечные ванны можно и в движении, например при пешеходном походе, прогулке, катании на лодке, работе в саду или огороде. Во время движения солнце более равномерно действует на все тело, и солнечные лучи падают на стоящего человека под меньшим углом, чем на лежащего, а значит, действуют мяг-

че, препятствуя опасному для организма накоплению тепла, уменьшая вероятность ожога или перегрева. Уместны и другие виды мышечной деятельности небольшой и умеренной интенсивности. Но, конечно, нельзя проводить спортивные соревнования. Как показали исследования физиолога А. П. Лаптева, чрезмерная инсоляция на 10—15% снижает работоспособность спортсменов.

Солнечные ванны нельзя принимать натощак и сразу после еды. Такая рекомендация обосновывается тем, что воздействие на организм солнечной радиации и высокой температуры воздуха уменьшает секрецию пищеварительных соков в желудочнокишечном тракте, снижает активность пищеварительных ферментов и процент усвояемости пищевых веществ.

Находясь под солнечными лучами, голову следует закрыть белой панамой, косынкой или соломенной шляпой, легко пропускающей воздух. Можно воспользоваться и зонтиком. Но ни в коем случае нельзя укрывать голову резиновой шапочкой или нейлоновыми косынками, которые нарушают процессы теплоотдачи, что может привести к тепловому удару.

При приеме солнечных ванн глаза должны быть закрыты темными противосолнечными очками. Это предохранит их от возникновения конъюнктивита. Помимо того, без очков человек начинает щуриться и вокруг глаз появляется сеть морщинок, которые после долгого пребывания на солнце могут остаться навсегда. Правда, если время от времени находиться в тени, когда на организм не действуют прямые солнечные лучи, то очки можно снять, и это предотвратит образование на лице белых полос, которые оставляет оправа очков.

Некоторые косметологи рекомендуют во время загара положить на глаза два зеленых листочка: это предохранит и от морщин, и от белых кругов, остающихся после долгого ношения темных очков.

Прием солнечных ванн надо организовать так, чтобы использовать, с одной стороны, биологическую ценность инсоляции, а с другой — не перегревать тело. Наиболее целесообразен метод так называемых интермиттирующих инсоляций, который заключается в том, что принимающий солнечную ванну чередует пребывание

на солнце и в тени. Такие перерывы снижают нагрузку на организм и предохраняют его от перенасыщения солнечной радиацией. В первые дни чередование проводят через 5—10 минут, а в дальнейшем — через 20—30 минут.

Пожилым и ослабленным людям полезнее находиться не под прямыми солнечными лучами, а использовать рассеянную или отраженную радиацию. Загорать им лучше в тени, но стараться лежать так, чтобы тело находилось под открытым небом. Такую тень создают кроны деревьев или вертикально расположенные предметы. Загорать можно также под тентом на берегу водоема, от водной глади которого отражаются солнечные лучи. Солнечные ванны под рассеянными и отраженными лучами не противопоказаны практически никому, да и продолжительность их в 2—3 раза больше, чем при прямой радиации.

После приема солнечных ванн издо 10—15 минут отдохнуть в тени, а затем обязательно выкупаться, принять душ или обтереться водой. Температура воды при приеме душа или обтирании должна быть не менее 26—28°. Более холодная вода у незакаленных людей даже в летний зной может вызвать простудные заболевания.

Закаливание водой

«А теперь переходим к водным процедурам» — такими словами заканчивается ежедневная утренняя гимнастика по радио, и этими же словами мы начинаем новый раздел брошюры.

Водные процедуры — наиболее эффективное средство закаливания. «Ледяная вода полезна для тела и ума», — любил говорить А. В. Суворов. «Рукомойников ему никогда не подавали, — вспоминал сержант Сергеев, служивший у А. В. Суворова, — вместо того приносили в спальню два ведра самой холодной воды и большой медный таз в два же ведра. В продолжение получаса он выплескивал из ведер воду себе на лицо, говоря, что помогает глазам. После этого служители его должны были оставшуюся воду лить ему на плечи так, чтобы вода скатывалась ручейком, катилась по локтям».

Большинство должителей, признавая важную роль водных процедур в укреплении здоровья, в течение своей долгой жизни систематически пользовались ими. Так, И. П. Павлов купался в Неве в любую погоду до глубокой осени. «С детства для меня вода, река это все», — признавался он своим сотрудникам. По воспоминаниям Л. С. Пушкина, брата великого русского поэта, А. С. Пушкин зимой, «проснувшись, садился в ванну со льдом, а потом отправлялся к бегущей под горой реке».

Водные процедуры, пожалуй, — наиболее распространенное средство закаливания организма. Их эффект определяется комбинированным влиянием на организм термического, механического и физико-химического факторов. Вода воздействует на организм через многочисленные термо-, баро-, механо- и хеморецепторы, расположенные в коже. Кроме того, водные процедуры в природных условиях благотворно действуют на зрительный, слуховой и обонятельный анализаторы. Недаром И. П. Павлов говорил: «Вообще сильнейшие эмоции у меня связаны с водой... и с шумом ее и видом».

Любая водная процедура вызывает со стороны организма ответные реакции, которые носят общий характер. Но в первую очередь она сопровождается реакцией кожных сосудов, изменениями со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Влияние воды на организм связано с некоторыми ее физико-химическими особенностями: высокой теплоемкостью и теплопроводностью, механическими и химическими воздействиями.

Вследствие большой теплоемкости вода может отнять от тела человека большое количество тепла даже тогда, когда разница между температурой воды и тела невелика. Удельная теплоемкость воды равна 1. У большинства же окружающих человека предметов и веществ теплоемкость меньше: так, теплоемкость стекла — 0,160, железа — 0,113.

Теплопроводность различных веществ зависит от их плотности: с уменьшением плотности уменьшается и теплопроводность вещества. Теплопроводность воды в 28 раз выше, чем теплопроводность воздуха. Поэтому при той же температуре вода кажется холоднее возду-

ха. Так, по данным советских ученых Ю. Н. Чусова и Г. М. Куколевского, при плюс 13—15° воздух кажется человеку прохладным, а вода — холодной, при +22° воздух — безразличным, а вода — прохладной, при +33° воздух — теплым, а вода — индифферентной.

Поэтому общая воздушная ванна при температуре плюс 26—27° приятна и может быть продолжительной. Вода же такой температуры для продолжительной ванны неприемлема, так как слишком холодна и может быть использована только в виде кратковременных процедур (обливание, купание в водоеме), причем в сочетании с активными движениями.

Если тело человека подвергается воздействию воды под некоторым давлением (душ, купание), то важное значение приобретает и ее механическое воздействие на организм.

При купании в морской воде организм человека воспринимает и ее химическое воздействие за счет растворенных в ней различных солей и газов.

Наибольшее значение при использовании водных процедур в качестве закаливающего средства имеет температура воды. Восприятие термического раздражения воды, по данным И. М. Саркизова-Серазини, зависит от: разницы между температурой кожных покровов и воды, при этом чем выше эта разница, тем раздражение сильнее;

величины поверхности тела и места воздействия воды на теле (как мы уже отмечали, температура кожи человека на разных участках тела различна, поэтому и восприятие температурного раздражителя будет разным);

внезапности, быстроты и продолжительности температурного воздействия;

повторности раздражения;

функционального состояния организма и его индивидуальных особенностей.

По температурному ощущению водные процедуры делят на горячие (свыше 40°), теплые (35—40°), индифферентные (33—35°), прохладные (20—33°) и холодные (ниже 20°).

Приступать к закаливанию водой можно в любое вре-

мя года, начав с наиболее простых и доступных в домашних условиях (обтирание, обливание, ножные ванны), и не прекращать его в течение всего года.

Так как водные процедуры разнообразны по силе и характеру своего воздействия на организм, это дает возможность выбрать ту из них, которая наиболее благоприятна для человека. Закаливание при помощи водных процедур предусматривает исключение внезапных раздражений тела посредством действия на него воды низкой температуры. Оно требует постепенного привыкания к воде и постепенного снижения ее температуры. Начальная температура воды должна быть такая, чтобы принимающий водную процедуру переносил ее совершенно спокойно, без раздражений. Людям же с хорошим здоровьем и имеющим предварительную закалилку можно начинать с воды индифферентной температуры. И только подготовив организм, можно постепенно снижать температуру воды.

Несколько слов относительно растирания. Традиционно считается, что после принятия водных процедур тело надо интенсивно растереть полотенцем до покраснения кожи, до ее потепления. Однако в последние годы рядом ученых, которые занимаются научной разработкой вопросов закаливания, показано, что растирание кожи повышает ее температуру, сокращает время действия охлаждения, способствует образованию узкого стереотипа устойчивости к коротким и резким перепадам температур.

Согласно исследованиям А. К. Подшибякина интенсивный самомассаж, так же как и растирание кожи после принятия водной процедуры, приводит к повышению ее температуры на 2-3° и более по сравнению с исходной. Интенсивное растирание кожи сокращает также период холодового воздействия на организм и тем самым удлиняет процесс закаливания.

Поэтому А. К. Подшибякин считает, что использование как растирания кожи до ее потепления путем интенсивного самомассажа, так и выраженных по теплопродукции физических упражнений после охлаждающих процедур должно быть ограничено. По его мнению, их применение может быть рациональным в начальном перио-

де, при появлении первичного озноба, «гусиной кожи», а не при наличии устойчивости к холоду и возникновении «вторичного озноба».

Свои данные ученый обосновывает наблюдениями, согласно которым традиционное использование процедур привело к тому, что даже регулярное, более чем трехмесячное закаливание не сопровождалось повышением устойчивости человека к холоду.

Аналогичное действие на течение тепловосстановительных процессов после охлаждения и на становление закаленности оказывают мышечные нагрузки с выраженной теплопродукцией. Ряд данных показывает, что закаливание на фоне физических нагрузок нецелесообразно, так как повышение теплопродукции, связанное с деятельностью мышц, ослабляет эффект холодовой адаптации.

Лучшее время для водных процедур — утренние часы, сразу же после сна или в конце зарядки, когда кожа равномерно разогрета. Выполнять их перед сном нецелесообразно, так как они вызывают чрезмерное возбуждение нервной системы и как следствие бессонницу или плохой сон.

Водные процедуры, применяемые для закаливания, делятся на общие и местные. К общим относятся обтирания всего тела, обливания, души, ванны, купания. К местным можно отнести обтирания отдельных участков тела, ванны для рук и ног, полоскание горла. Но при этом надо учитывать, что любая процедура, общая или местная, сопровождается ответными реакциями со стороны организма, носящими общий характер.

Обтирания. Это одна из самых распространенных водных процедур, применяемых с целью закаливания. Она с одинаковым успехом применяется и здоровыми и больными, а также в спортивной практике.

Местное, или частичное, обтирание состоит в том, что мохнатым полотенцем, можно губкой или специальной рукавицей, смоченным водой индифферентной температуры (33—35°) и хорошо отжатым, последовательно обтирают сначала руки, затем спину и грудь. Причем растирающая рука движется центростремительно, то есть по направлению к сердцу. После этого сухим по-

лотенцем тело растирают до легкого покраснения и приятного ощущения тепла и одеваются.

Продолжительность частичного обтирания в начальной стадии от 30 секунд до 1 минуты, а затем это время увеличивают до 2—3 минут. Через каждые три-четыре дня температуру воды надо снижать на 1—2°, постепенно доводя ее до 18—20°. Людям же ослабленным и с легко возбудимой нервной системой рекомендуется пользоваться водой только индифферентной температуры, которую они переносят без каких-либо неприятных ощущений.

Общие обтирания, так же как и частичные, проводят ежедневно и начинают их с температуры воды 33—35°. Затем постепенно, каждые пять—семь дней, температуру воды снижают на 1—2° и доводят до 18—20°. Вся процедура, включая и растирание полотенцем, не должна превышать 5—7 минут. Методика здесь такая же: последовательно обтирают руки, шею, грудь, спину, живот, поясницу и ноги.

С целью усиления ответной реакции кожи в воду можно добавить поваренную соль (три столовые ложки на 1 литр воды), ароматический уксус (10—30 миллилитров на 1 литр воды), одеколон или водку (две-три чайные ложки на 1 литр воды), хвойный экстракт.

Для усиления закаливающего эффекта обтирание делают при открытой форточке или окне. Но это уже после того, как человек получил предварительную закалилку. Обтирание следует проводить.

Таким образом, обтирание с последующим растиранием оказывает на организм тепловое, механическое и химическое воздействие. Нужно только помнить: во время приема процедуры не должно быть никаких неприятных ощущений и особенно не следует доводить себя до озноба.

Обмывание стоп. Многие знают, что простуда часто начинается после того, как человек промочил ноги или переохладил их. Это объясняется тем, что состояние слизистой оболочки носа, носоглотки и вообще верхних дыхательных путей зависит от степени охлаждения стоп, которые меньше, чем другие части тела, защищены от резких температурных колебаний.

На это указывал еще в 1899 году известный русский физиолог И. Р. Тарханов. В работе «О закаливании человеческого организма» он писал, что «искусственными мерами постепенного отучения ног от холода довели их до высокой болезненной чувствительности к холоду, благодаря чему с них легче всего студится большинство людей». Соглашаясь с этим высказыванием И. Р. Тарханова, очевидно, придется взять под сомнение поговорку, которая рекомендует для сохранения здоровья «держат ноги в тепле, а голову в холоде».

Поэтому огромная роль в борьбе с простудными заболеваниями и в повышении устойчивости организма к холоду отводится закаливанию стоп прохладной водой.

Обмывание стоп следует проводить ежедневно перед сном в течение всего года. Начинать надо с температуры воды 25—28°, а в дальнейшем постепенно снижать ее на 1—2° каждую неделю, доведя до 14—15°. Затем можно приступать к приему в течение 2—5 минут ножных ванн. После обмывания стопы следует тщательно растереть полотенцем.

Ослабленным и пожилым людям полезно не обмывать, а обтирать стопы полотенцем, смоченным водой, подогретой до 25—28°, и снижать ее на 1° через каждые два дня, остановившись примерно на 18—20°. Через 10—12 дней можно переходить к обливанию стоп.

Контрастные ножные ванны. Контрастные ванны — это процедура, при которой попеременно применяют воду с большой разницей температур. Для проведения контрастных ножных ванн в один таз или ведро наливают воду с температурой 35—40°, а во вторую емкость — на 3—5° ниже (в начальный период). При выполнении процедуры ноги помещают на 2—3 минуты в таз с теплой водой, а затем на 30 секунд — с более прохладной. Процедуру повторяют от двух до трех раз. После процедуры стопы следует вытереть полотенцем насухо.

В дальнейшем примерно через 10—14 дней разницу температур в обоих тазах доводят до 6—8° (в первом тазу температура воды остается всегда постоянной, а во втором ее постепенно понижают). Таким образом, разница температур воды в первом и втором тазу доводится до 20°.

Применяя контрастные ванны, стремитесь, чтобы термический раздражитель был достаточной интенсивности, но действие его не должно быть длительным. Это достигается тем, что стопы окунаются то в одну, то в другую воду достаточно быстро.

Полоскание горла. Хорошим закаливающим эффектом, в особенности для тех, кто страдает хроническими катарам верхних дыхательных путей, ангинами и тонзиллитами, обладают ежедневные полоскания горла.

Полоскание надо проводить каждый день утром и вечером. Начинать следует с воды, нагретой до 28—30°, понижая ее каждую неделю на 1—2° и постепенно доводя температуру до обыкновенной водопроводной.

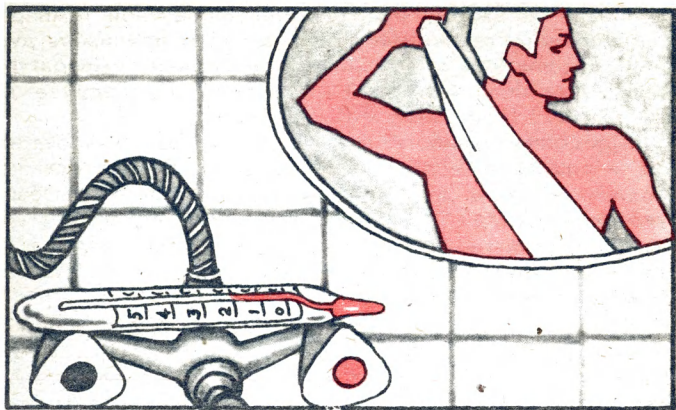
Обливания. Более сильное воздействие на организм, чем обтирание, оказывает обливание водой. К нему надо переходить только после предварительной закали организма с помощью обтирания.

Эта процедура за счет сочетания температурного и механического раздражения кожи оказывает сильное тонизирующее влияние на все функции организма, особенно на нервную систему, кровообращение и дыхание.

Обливания бывают частичные, или местные, и общие. О местных говорят тогда, когда обливают один из участков тела — руки, шею, голову, грудь, ноги. При общем обливании стремятся, чтобы струя воды попадала на шею, плечи и равномерно стекала по всему телу.

Обливания проводят под небольшим давлением воды, которая вытекает из лейки, кувшина или ведра с расстояния 5—8 сантиметров от тела. Обычно начинают с местных обливаний, а в дальнейшем переходят к общим. И тот и другой вид обливания начинают с индифферентной температуры воды. Постепенно каждые пять-семь дней ее понижают на 1°, доводя до 18—20° и ниже. После обливания тело насухо вытирают полотенцем и растирают до легкого покраснения. Длительность всей процедуры, включая и растирание тела, не должна превышать 3—4 минут.

Каждое снижение температуры хотя бы на 1° должно сопровождаться сокращением в этот день времени процедуры на 1 минуту. В последующие два-три дня длительность процедуры вновь доводят до 3—4 минут.



Начинать обливание даже летом надо в помещении, где температура воздуха равна $18-20^{\circ}$. И только спустя две недели можно проводить обливание на открытом воздухе и месте, защищенном от ветра.

Душ. Наиболее эффективное влияние на организм оказывает душ. Это обусловлено тем, что наряду с температурным воздействием кожные покровы в таком случае подвергаются и сильному механическому раздражению. Причем основное значение здесь придается именно механическому раздражению, которое на разных участках тела оказывается различным.

Используемый для закаливания дождевой душ, впрочем, как и другие виды, оказывает на организм тонизирующее, освежающее влияние. Особенно это относится к прохладным и холодным душам. Под воздействием воды повышается тонус кровеносных сосудов, увеличивается приток крови к сердцу, рефлекторно урежается пульс, несколько повышается артериальное давление, меняется газовый и химический состав крови.

По температурному воздействию души бывают горячие (свыше 37°), теплые ($36-37^{\circ}$), индифферентные ($33-35^{\circ}$), прохладные ($20-33^{\circ}$) и холодные (ниже 20°).

Для закаливания используют средней силы струю воды в виде дождя (отсюда и название «дождевой душ»).

Начинать процедуру надо с индифферентной температуры воды (ослабленные люди начинают принимать душ при температуре 36—37°). Каждые 7 дней температуру воды надо понижать на 1°, постепенно доводя ее до 20—25°.

Продолжительность процедуры в начале курса от 30 секунд до 1 минуты. В дальнейшем, по мере снижения температуры воды, время приема душа может быть увеличено до 2—3 минут. Однако когда температура воды снизится до прохладной, время приема душа не должно превышать 1,5 минуты, а при холодном душе — 1 минуты.

Если ежедневное принятие душа переносится легко, то можно продолжить закаливание контрастными душами, которые оказывают на организм более сильное воздействие. При этой процедуре человек подвергается воздействию воды с различной температурой в течение короткого времени. Сначала подается теплый душ (36—37°) на 30 секунд, затем на 15—30 секунд прохладный (20—23°). И таким образом в течение 2—3 минут производится смена температур душа 2—3 раза.

По мере повышения тренированности и степени закаленности организма температурный контраст можно довести до 20°: на 30 секунд горячий душ (40°), а в последующие 15—30 секунд холодный (15—20°). Смену температур повторяют 2—3 раза в течение 2—3 минут.

Купание. Купание является лучшим способом закаливания, ибо оказывает на организм воздействие, складывающееся из всего комплекса естественных природных факторов, которым человек подвергается ежесекундно, — воды, воздуха и солнечных лучей. Этот эффект еще более усиливается, когда купание сочетается с плаванием. В этом случае к температурному воздействию прибавляется и механическое ее раздражение рецепторов кожи.

Купание в пресной воде надо начинать только летом в ясные солнечные и безветренные дни при температуре воды 18—22° и температуре окружающего воздуха не ниже 20—22°. Купаться в средней полосе нашей страны лучше всего с 11 до 13 часов, когда воздух более или менее прогреется солнцем.

Особенно благотворное влияние на организм, как лечебное, так и закаливающее, оказывают морские купания. В морской воде, кроме термического и механического воздействия, вызванного давлением и движением морской воды, мы испытываем еще и химическое воздействие, вызываемое повышенным содержанием в ней растворенных солей. Немаловажное укрепляющее действие на организм оказывает и вдыхание во время купания чистого, насыщенного морскими солями воздуха.

Эффективность закаливающего действия морской воды объясняется еще и тем, что она обладает большей теплопроводностью и теплоемкостью, чем пресная вода: во время купания морская вода забирает от тела больше тепла. Это говорит о том, что морские купания должны быть более строго дозированы, в противном случае может быстро произойти переохлаждение тела и тогда возникает озноб. Купаться в море надо только после нескольких дней адаптации к новым климатическим условиям.

Начинать морские купания нужно при температуре воды 20—24° и температуре воздуха не ниже 20°. Купаться в море на юге, так же как и принимать солнечные ванны, лучше всего утром — в 8—11 часов и к вечеру — в 17—19 часов.

При входе в воду человек сначала испытывает ощущение первичного озноба, у него появляется «гусиная кожа». Это связано с тем, что в ответ на холодовое воздействие воды, температура которой всегда ниже температуры тела, рефлекторно возникает защитная реакция, направленная на предотвращение теплопотерь организмом. Сосуды кожи и подкожножировой клетчатки при этом резко суживаются и значительная часть крови тут же перемещается во внутренние органы, сосуды которых, наоборот, расширяются. Через некоторое время появляется ощущение тепла: расширяются периферические сосуды, они заполняются кровью и температура кожи повышается. Это закономерная реакция организма и связана она с повышением процессов теплопродукции в ответ на холодовое воздействие воды.

Если долго находиться в воде, то вновь появляется озноб («вторичный озноб»). При этом сосуды кожи су-

живаются, она становится бледной, слизистые оболочки приобретают синюшный оттенок, появляется «гусиная кожа». Такая реакция является следствием расстройства в организме процессов терморегуляции, она свидетельствует о неправильном приеме процедуры и служит сигналом возможного переохлаждения организма. Поэтому надо строго следить за продолжительностью пребывания в воде.

Длительность купания и плавания зависит от температуры воды и окружающего воздуха, состояния организма, степени его закаленности. В первые дни находиться в воде надо ограниченное время — 4—5 минут. Затем постепенно можно довести время купания до 15—20 минут, а для более закаленных людей — до 25—30 минут. Первое время нужно купаться один раз в день, а затем 2—3 раза с промежутками между купаниями в 4—5 часов.

Купаться следует начинать не ранее чем через 1,5—2 часа после завтрака или обеда и только при хорошем самочувствии. Любое недомогание, вызванное болезнью или переутомлением, является противопоказанием для купания. Входить в воду в возбужденном или разгоряченном игрой или спортивными упражнениями состоянии ни в коем случае нельзя. Лучше предварительно полежать в тени, почитать книгу — это успокоит и отвлечет вас, несколько охладит тело.

Погружаться в воду можно и сразу и постепенно. Закаленные и тренированные люди бросаются в воду стремительно, головой вперед. Но если вы только-только приступили к закаливанию или первый раз в сезон пришли купаться, то входить в воду надо не торопясь: смочите руки, грудь, живот и затем быстро окунайтесь.

В воде следует находиться в постоянном движении, иначе очень быстро наступит охлаждение тела и появится озноб. Лучшим способом купания, конечно же, является плавание. Даже пятиминутное плавание в прохладной воде оказывает многостороннее тонизирующее влияние на весь организм. Плавание обладает еще и тем важным свойством, что, помимо общеукрепляющего эффекта, способствует нормализации сердечной деятельности, снижает возбудимость нервной системы, нормализует эмоциональное состояние, уменьшая выражен-

ность отрицательных последствий эмоциональных перегрузок.

Но даже если вы не умеете плавать, находясь в воде постоянно двигайтесь: прыгайте, играйте, плескайтесь. Закончили купаться — вытрите полотенцем насухо и отдохните в тени.

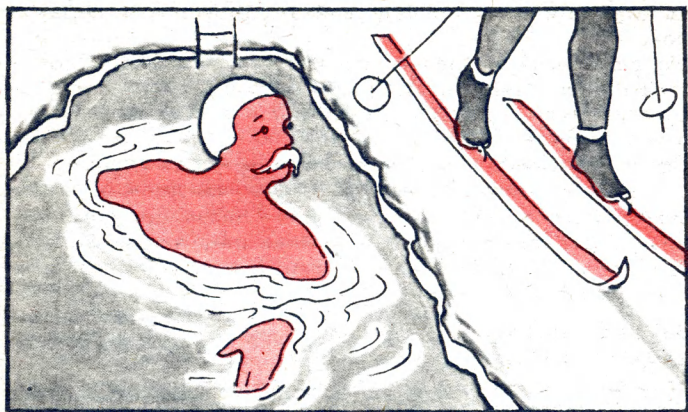
После морских купаний хорошо принять душ или облиться водой, чтобы смыть кристаллы поваренной соли, которые, оставаясь на теле, будут оказывать дополнительное раздражающее действие на рецепторы. Женщинам после выхода из воды мокрый купальник желательно сменить на сухой.

Зимнее купание. В последние годы все большее и большее внимание привлекает зимнее купание. Во многих городах нашей страны создаются секции и клубы любителей этого способа закаливания, которые в народе получили образное название — «моржи». Надо сказать, что купание в проруби на Руси известно с давних пор, но только в настоящее время врачи и физиологи занялись научной разработкой механизма влияния зимнего плавания на организм.

Зимнее купание и плавание являются сильнейшими термическими и механическими раздражителями для рецепторов кожи и оказывают влияние практически на все функции организма. У «моржей» заметно улучшается работа легких, сердца, возрастает газообмен, совершенствуется система терморегуляции.

Положительный эффект зимнего плавания проявляется практически во всех сферах жизнедеятельности организма, улучшается самочувствие, повышается работоспособность, снижается заболеваемость. Н. П. Неверова и Г. С. Белобородов, обследовавшие в течение нескольких лет 136 членов секции зимнего плавания в Магадане, убедились, что закаливание с помощью зимнего плавания приводит к резкому снижению заболеваемости.

По их данным, до прихода в секцию каждый болел в год в среднем 16—17 дней, а после регулярных занятий только один-два дня. У некоторых «моржей» вообще не отмечалось простудных заболеваний. Число случаев заболевания гриппом уменьшилось в 5 раз, острых респираторных заболеваний — в 10 раз.



Физиологический механизм закаливания при занятиях зимним плаванием, как показали исследования Г. С. Белобородова, включает три основных момента: воздействие сильного холодового фактора в сочетании с достаточной физической нагрузкой; характер физиологических перестроек в организме, а также получаемый от них эффект. Важным дополнением к физиологическому механизму терморегуляции у «моржей» является сознательное изменение поведения в сочетании с активной мышечной деятельностью до, во время и после купания.

Занятия зимним плаванием надо начинать только после предварительной тренировки закаливания. В качестве постепенной подготовки к этому виду закаливания можно использовать систематическое купание летом и осенью, прием холодного душа и контрастных ванн, а также воздушных ванн на открытом воздухе.

Купание в проруби начинают, как правило, с небольшой разминки, в которую включают гимнастические упражнения и легкий бег. Пребывание в воде длится не более 30—40 секунд (для длительно занимающихся зимним плаванием оно может быть увеличено до 90 секунд). Плавают обязательно в шапочке. В воде надо находиться в движении, но не погружаться с головой. После выхода

из воды проделывают энергичные движения, тело вытирают полотенцем насухо и проводят самомассаж. Купаться зимой рекомендуется не чаще чем через день.

По данным Ю. Н. Чусова, изучавшего состояние здоровья «моржей», восстановление у них всех физиологических функций к исходному уровню после купания в ледяной воде происходит не ранее чем через сутки.

Все занимающиеся зимним плаванием должны систематически проходить обследование у врача. Следует помнить, что при некоторых заболеваниях, например при ишемической болезни сердца, зимнее плавание категорически противопоказано. Поэтому всем желающим проводить закаливание таким способом надо обязательно посоветоваться с врачом в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере.

Необходимым условием успешного закаливания при помощи зимнего плавания является и постоянный самоконтроль за собственным здоровьем, при котором учитываются общее самочувствие, характер аппетита и сна, масса тела.

Русская баня

В жизни мирной или бранной,
У любого рубежа,
Благодарны ласке банной
Наше тело и душа...

Такими словами отдает дань русской бане Александр Твардовский в поэме «Василий Теркин». Народный опыт, приобретенный веками, свидетельствует, что баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством.

Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы. В результате регулярного посещения бани повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Известно, что пребывание в парном отделении бани вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливает кровообращение во всех тканях организма. Под влиянием

высокой температуры и массажа веником активизируется деятельность потовых и сальных желез, интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма вредных продуктов обмена веществ. Высокая температура парной благоприятствует уменьшению в мышцах количества молочной кислоты, чем и объясняется более быстрое восстановление работоспособности организма, снятие усталости с мышц.

В течение веков выработались правила пользования парными банями. Но следует строго помнить, что время пребывания в парном отделении для каждого человека строго индивидуально.

Перед посещением парной предварительно надо ополоснуться теплой водой, но не нужно смачивать голову. Сухие волосы предохраняют голову от перегревания и в некоторой степени улучшат субъективное восприятие высокой температуры. Для предохранения головы от перегревания любители парной надевают шерстяную или фетровую шапочку и перед каждым заходом в парную смачивают ее в холодной воде.

Войдя в парную, надо привыкнуть к банному жару. На это должно уйти 3—4 минуты. Париться приятнее не сидя, а лежа. Тогда жар воздействует равномерно на все тело. Ведь температура даже на самом полке не одинакова; перепад температуры между низом и верхом составляет 10—15°. Кроме того, когда вы лежите, расслабляются все мышцы, а это дает возможность более основательно их пропарить.

Русская баня немыслима без березового веника. Березовые листья наполняют парильню приятным ароматом, а «обработка» веником тела служит прекрасным массирующим средством, усиливающим к тому же действие на тело горячего пара.

В первый заход побудьте в парной 5—7 минут. Выйдя из нее, примите холодный душ, а если в бане есть бассейн, то окунитесь в него, но не с головой.

При использовании бани в качестве закаливающего средства, как и в любом другом виде закаливания, важно соблюдать принцип постепенности. Если только начали париться, то не старайтесь бездумно копировать действия заядлых парильщиков. Спустившись с полка и вый-

дя из парного отделения, не спешите выливать на себя шайки с холодной водой. В лучшем случае вы получите простуду. Сначала можно ограничиться душем комнатной температуры, а затем уже прохладным. Но и это не обязательно. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру воды. Но и это не обязательно. Прохладная вода достаточно контрастна с температурой в парной и уже оказывает закаливающий эффект.

После душа хорошо выйти в предбанник и, завернувшись в простыню, отдохнуть. Когда охладитесь, можно снова в парную. И так 3—5 заходов. Для начинающих достаточно и одного. Между заходами в парную необходимы перерывы от 10 до 15 минут.

Банная процедура оказывает мощное влияние на все функции организма, она как бы пробуждает дремлющие в нем запасы энергии. Баня содействует процессам саморегуляции. Но, как в любом полезном деле, тут нужны определенные ограничения, следует соблюдать чувство меры. Париться надо не чаще одного-двух раз в неделю и не только новичкам, но и заядлым любителям «операции березового веника».

Всем ли можно париться? Далеко не всем. Эта процедура противопоказана людям, страдающим тяжелыми сердечно-сосудистыми заболеваниями (гипертоническая болезнь, стенокардия и др.), болезнями кожи, туберкулезом легких, а также ослабленным перенесенными заболеваниями. Конечно же, нельзя париться беременным женщинам и детям.

Во многих странах мира в настоящее время растет популярность суховоздушной бани. Так как она с давних пор распространена в Финляндии, то ее называют еще «финская баня», или «сауна».

Отличительными чертами сауны являются высокая температура и низкая влажность. В русской парной бане температура в парильном отделении колеблется между 45 и 60°, а относительная влажность доходит до 80—100%. В сауне температура значительно выше — 70—110°, а иногда и до 120—140°, но зато влажность всего 20%. Вот почему такая высокая температура в ней переносится сравнительно легко и опасность перегревания организма несравненно меньше.

Естественно, что в небольшом разделе далеко невозможно полностью отразить огромное значение русской бани как древнейшего способа укрепления здоровья. В литературе последних лет появился ряд работ, более полно отражающих этот вопрос. Наиболее подробно с ним можно ознакомиться, прочитав книгу Алексея Галицкого «Щедрый жар» (М., 1975).

Особенности закаливания детей

Еще в XVIII веке русский врач и физиолог С. Г. Зыбелин писал: «Воспитание есть двоякое — телесное и нравственное». Касаясь телесного, или, как сейчас говорят, физического, воспитания, он рекомендовал широко использовать в детском возрасте для укрепления здоровья воду, воздух, солнце и движения.

Эти взгляды не утратили своей актуальности и в наши дни. Достаточно обратиться к мыслям крупнейшего советского ревматолога профессора А. И. Нестерова.

«Среди конкретных предупредительных противоревматических мероприятий для здоровья людей и особенно для детей основное значение имеет закаливание организма по отношению к внешним температурным воздействиям: охлаждениям, сквознякам и т. д., — пишет он. — Именно повышение устойчивости и сопротивляемости организма с самого раннего детства путем максимального использования свежего воздуха и воды, закаливания организма, физической культуры, физического труда, спорта, соблюдения правил личной гигиены (душ, ванны, обтирания), гигиены жилища (свежий воздух, борьба с запыленностью воздуха жилищ), гигиены труда является основой для предупреждения ревматизма и тех очагов инфекций, которые предшествуют его развитию».

Закаленный ребенок способен противостоять резким и длительным охлаждениям, он свободно переносит облучение солнечной радиации, становится лучше приспособленным к внезапным переходам от тепла к холоду, к физическим нагрузкам и т. д.

Приступая к закаливанию ребенка, необходимо помнить о некоторых анатомо-физиологических особен-

ностях его организма. При проведении закаливающих процедур, которые создают определенную нагрузку на организм ребенка, надо учитывать приспособительные возможности его физиологических функций.

Терморегуляция у детей дошкольного и младшего школьного возраста еще недостаточно развита (рис. 4). Дело в том, что у них при малой массе относительно большая поверхность кожи. Этот фактор в сочетании с большим количеством поверхностно расположенных кровеносных сосудов способствует более высокой теплоотдаче, чем у взрослых, что чревато в одних случаях быстрым переохлаждением тела, в других — перегревом организма ребенка.

Заботиться о правильном закаливании детей следует с самого раннего возраста, а затем продолжать его без перерыва в ясельном, дошкольном и школьном возрасте. При этом положительный эффект может быть достигнут только при строгом соблюдении основных принципов закаливания.

При закаливании детей от родителей требуется достаточное терпение и максимум настойчивости. Однако эта настойчивость ни в коей мере не должна носить характер принуждения.

Закаливание детей можно начинать в любое время года, но проводить его надо круглый год. Советский педиатр А. А. Кисель писал по этому поводу: «В смысле улучшения здоровья детей зима имеет большее значение, чем лето. Наше короткое лето совершенно недостаточно для укрепления здоровья детей. Можно сказать, что лето — для души, а зима — для здоровья». Выбирая закаливающую процедуру для ребенка, следует учитывать его индивидуальные особенности: состояние организма, характер физического и психического развития, реакцию на окружающую обстановку. Состояние ребенка оценивается, исходя из его возраста и ранее перенесенных заболеваний.

Закаливание надо начинать проводить только тогда, когда ребенок здоров. Однако совершенно ошибочно мнение, что закаливание противопоказано детям ослабленным, часто болеющим, с пониженным аппетитом и беспокойным сном. Напротив, проводимые под контро-

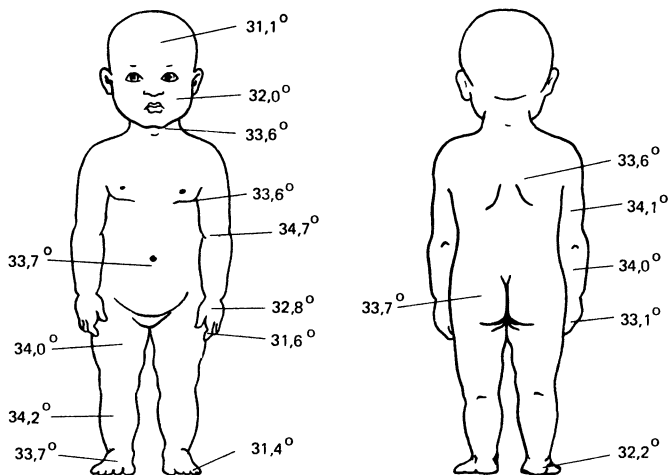


Рис. 4. Температурная карта тела новорожденного ребенка.

лем врача закаливающие процедуры способствуют укреплению здоровья.

Родителям необходимо помнить, что требуется постоянный контроль за здоровьем детей. Консультации по закаливанию детей, особенно раннего возраста, можно получить в кабинете здорового ребенка, который существует при каждой детской поликлинике.

Врач поликлиники, изучив характерные особенности ребенка, его развития, установит дозировку всех видов закаливания. Если малыш ходит в ясли или детский сад, то родителям следует согласовать способы его закаливания с врачом дошкольного учреждения, чтобы были единые подходы к этому важному и нужному делу.

Естественно, для закаливания ребенка широко используются вода, воздух и солнце. При этом гармоничное их сочетание является наиболее эффективным.

Закаливание детей воздухом. Закаливание воздухом — наиболее доступный и действенный метод укрепления здоровья детей. К свежему воздуху дети более чувствительны, чем взрослые и потребность в кислороде у них в 2 с лишним раза выше. Дети, которые много времени

проводят в душных, плохо проветриваемых помещениях, как правило, вялые, раздражительные, они бледны и нередко жалуются на головную боль и боли в животе, у них плохой аппетит.

Начинать закаливание надо с того, что комнату, где находится ребенок, необходимо систематически и тщательно проветривать. Для того чтобы избежать в присутствии ребенка притока в комнату холодного воздуха, форточку надо занавесить двумя-тремя слоями марли. Однако независимо от погодных условий комнату ребенка надо обязательно проветривать перед сном в течение 10—15 минут, а еще лучше приучать ребенка спать при открытой форточке.

В помещении, где находятся дети, должна поддерживаться следующая температура воздуха: для грудных детей — плюс 20—22°, для детей от одного года до трех лет — плюс 18—19°. Более высокая температура вызывает повышенную потливость у детей, и они становятся плаксивыми и капризными. Нужно оберегать воздух комнаты, где находятся дети, от загрязнений. И уж совершенно недопустимо не только в детской, но и в квартире курение.

Для обеспечения комфортного состояния ребенка важно не только поддерживать оптимальную температуру воздуха, но соответствующим образом одевать его. Дома нельзя кутать ребенка, это может из-за несовершенства терморегуляторных процессов привести к перегреванию. Повышенная потливость, которая при этом возникнет, даже при небольшом притоке свежего воздуха способна привести к простудному заболеванию. Поэтому своевременная смена одежды предупреждает избыточное переохлаждение или перегревание организма.

Надо стремиться к тому, чтобы ребенок как можно больше времени проводил вне помещения, на свежем воздухе. В этом плане огромное общеукрепляющее значение имеют прогулки и сон на свежем воздухе.

Ежедневные прогулки в любую погоду должны стать неременной частью режима для каждого ребенка независимо от возраста. «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья», — писал

Г. Н. Сперанский. Прогулки укрепляют нервную систему, улучшают кровообращение, закаляют и предохраняют от рахита, улучшают аппетит. Прогулки и экскурсии, загородные походы, кроме общеукрепляющего действия, оказывают и общее эмоциональное воздействие, что само по себе усиливает влияние свежего воздуха на организм.

Ребенка, родившегося летом, можно выносить гулять с первых дней жизни, если температура воздуха не ниже $12-15^{\circ}$. Если же ребенок родился в холодное время года, впервые его следует вынести на прогулку на третьей-четвертой неделе при температуре воздуха не ниже -5° . До прогулки такого ребенка постепенно приучают к холоду. Для этого его одевают как для прогулки на улице, но укладывают в кроватку или коляску у открытой форточки или фрамуги. В первые дни прогулка должна длиться не более 10 минут. Со временем продолжительность ее увеличивается до 30—45 минут. Зимние прогулки надо начинать в ясные и тихие дни, а в дальнейшем гулять с ним следует в любую погоду.

Детей первых двух-трех месяцев выносят на улицу при температуре воздуха не ниже -10° . В холодные дни с ними лучше совершать прогулки два раза в день по 20—30 минут каждая. В более теплое время года пребывание на улице детей такого возраста может продолжаться 45—60 минут и более.

В возрасте трех—шести месяцев ребенок должен гулять также дважды в день, но продолжительность прогулок может быть больше — от 1 до 2—3 часов. Температура окружающего воздуха должна быть не ниже -15° .

С двух-трехлетними детьми при температуре воздуха минус $15-16^{\circ}$ обычно гуляют два раза в день. В районах с более холодной зимой, но менее влажным воздухом в безветренные дни ребенок может находиться на улице и при более низкой температуре.

Дошкольники более старшего возраста и школьники должны находиться зимой на улице не менее 3—4 часов.

Ребенка для прогулок следует одевать в соответствии с погодой, чтобы обеспечить ему свободу движений

и необходимый тепловой комфорт. Слишком теплая одежда мешает правильному потоотделению, задерживает процесс испарения пота с поверхности кожи. Кроме того, излишнее укутывание приводит к изнеженности и вялости, и такой ребенок может заболеть даже от малейшего ветерка.

Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в комнате, хорошо проветренной, и при открытом окне независимо от времени года. В средней полосе дневной сон на открытом воздухе можно проводить даже при морозе (при температуре минус 10—15°, но при отсутствии ветра).

Одежда, так же как и при прогулках, должна соответствовать погоде и сезону. В зимнее время ребенка можно уложить на веранде в спальном мешке, оставляя лицо открытым. Если ребенок спит в комнате, то нужда в спальном мешке отпадает.

В холодное время года он должен быть одет в байковую пижаму или рубашку, а летом — в легкое белье с короткими рукавами. Как только ребенок уложен в постель, нужно открыть форточку или окно, что ускорит наступление глубокого сна. За 15—20 минут до подъема окно можно закрыть, с тем чтобы воздух в комнате прогрелся.

Таким образом, благодаря прогулкам и сну на свежем воздухе ребенок находится на открытом воздухе 4—5 часов в день.

Сильным закаливающим средством для детей являются воздушные ванны, которые можно проводить круглый год. Ванны бывают частичные и общие. Действие воздушных ванн тем эффективнее, чем ниже температура воздуха, чем быстрее его движение и продолжительнее время приема ванны. Однако тем, кто впервые начинает закаливание, при приеме воздушных ванн следует соблюдать осторожность.

В качестве закаливающего средства воздушные ванны применяют детям с двухмесячного возраста. Первые воздушные ванны грудной ребенок начинает принимать уже в тот момент, когда мать меняет пеленки. В этом случае ребенка можно оставить обнаженным на 1—2 минуты, но, играя с ним, побуждать его к активным

движениям. Надо смотреть, чтобы в это время тельце ребенка оставалось розовым и теплым. Оптимальной температурой при такой воздушной ванне является $+22^{\circ}$.

Несколько времени спустя продолжительность ванны для него может быть увеличена с 1—2 (2—3 раза в день) до 10—15 минут (4 раза в день).

Летом грудной ребенок может принимать воздушные ванны на открытом воздухе. Для этого кроватку или коляску, где он лежит, ставят в защищенное от ветра и прямых солнечных лучей место. Во время приема ванны ребенка надо несколько раз переворачивать. При температуре $20—22^{\circ}$ ванна принимается в течение 3—5 минут с постепенным доведением ее до $20—30$ минут.

Воздушные ванны для детей старше года назначают при температуре воздуха не ниже 20° , с постепенным снижением ее до 18° . Первые воздушные ванны проводят 3—5 минут, увеличивая их продолжительность для двух-трехлетних детей до 45—60 минут.

Проведение воздушных ванн полезно сочетать с гимнастическими упражнениями, подвижными играми. Наиболее благоприятное время приема воздушных ванн — период между 8 и 18 часами. Принимать их надо не ранее чем через 1,5 часа после еды.

Нельзя принимать воздушные ванны до озноба. При первых же признаках охлаждения (появление «гусиной кожи», дрожание губ) или вялости воздушную ванну надо прекратить и быстро согреть ребенка. После приема воздушных ванн ребенок должен быть веселым и бодрым.

Закаливание ребенка солнцем. Закаливающее действие солнечных ванн, как было указано, связано с воздействием на организм ультрафиолетовой радиации. Именно эти лучи повышают защитные силы организма и позволяют ему противостоять простудным заболеваниям. Они же являются важным средством предупреждения и лечения рахита.

При пользовании солнечными ваннами не следует забывать о том, что на организм одновременно воздействует суммарный поток солнечной радиации, состоящий из прямых, рассеянных и отраженных лучей. При этом интенсивность воздействия на организм рассеянной

солнечной радиации будет различной в разное время дня. В полдень ясного солнечного дня ее биологический и лечебно-профилактический эффект не уступает воздействию прямых солнечных лучей, а в утренние и вечерние часы она в 1,5—2 раза превосходит их.

Воздействие солнечной радиации на организм ребенка зависит от его состояния, методики облучения и от метеорологических условий, в которых происходит облучение. В совокупности эти факторы и определяют реакцию организма на облучение солнечными лучами. Особенно важно при этом учитывать принцип постепенности, то есть время пребывания на солнце с целью получения загара должно увеличиваться постепенно. Увлечение загоранием, излишне длительное пребывание под солнцем может только ослабить организм ребенка, привести к перегреванию.

При появлении у ребенка вялости, резкого покраснения лица, усиленного потоотделения и головной боли прием солнечной ванны нужно немедленно прекратить. При общем недомогании, повышенной нервной возбудимости, малярии, туберкулезе, заболевании щитовидной железы, сердечно-сосудистых заболеваниях, расстройствах желудочно-кишечного тракта солнечные ванны вообще противопоказаны.

Солнечные ванны нельзя проводить детям так, как взрослым. А между тем приходится наблюдать, как на пляже со взрослыми под палящими лучами солнца находятся и маленькие дети. Это недопустимо. Дети до одного года в летнее время должны находиться в «солнечной тени», или, как еще говорят, в «кружевной тени» деревьев при температуре воздуха не ниже 20—23°.

Дети старше года солнечные ванны начинают принимать при температуре окружающего воздуха 19—20°. Первые солнечные ванны продолжаются 3—5 минут. В последующем их длительность доводится до 20—30 минут. Прием солнечных ванн детьми должен сочетаться со спокойной игрой. Не следует забывать укрыть голову белой панамой.

После солнечных ванны полезны водные процедуры — обтирания, обливания, душ, купание. Положительное влияние солнечных ванн на организм ребенка сказывается

в хорошем, бодром настроении, спокойном и крепком сне, отличном аппетите.

В зимнее время с целью укрепления организма детей целесообразно использовать искусственное облучение ультрафиолетовыми лучами ртутно-кварцевой лампы.

Закаливание малышей водой. Водные процедуры, применяемые в любом виде, доставляют радость детям и оказывают общеукрепляющее влияние на их организм. И как тут не вспомнить «Мойдодыра» К. И. Чуковского:

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться,
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и в бане,
Всегда, и везде —
Вечная слава воде!

Водные процедуры становятся особенно актуальными сейчас, когда во многих городах нашей страны появляется большое количество бассейнов, что обеспечивает использование этой мощной закаливающей процедуры в течение всего года независимо от погодных условий.

Закаливание с использованием водных процедур лучше всего начинать летом, когда теплая погода предохраняет еще неокрепший организм от охлаждения.

В качестве закаливающих водных процедур для детей используются обтирания, обливания, ванны, обмывания ног прохладной водой, душ и, конечно же, плавание.

Обтирания можно начинать с пятимесячного возраста. Это довольно нежная и наиболее простая водная процедура. Детей более раннего возраста нужно подготовить к обтиранию водой, для чего в течение 7—10 дней их тело растирают рукавичкой из фланели. Вначале растирают руки и ноги по направлению к сердцу, затем шею, грудь, живот, спину. Обтирания водой проводят обычно утром после пробуждения, используя для этого край полотенца, смоченного водой и отжатого.

Сразу же после обтирания какой-либо части тела ее растирают до легкого покраснения сухим мягким полотенцем и лишь после этого приступают к обтиранию следующего участка. Вся процедура должна проводиться 3—5 минут.

Начинают обтирание водой, подогретой до $35\text{—}36^{\circ}$. Через каждые 5—7 дней ее снижают на 1° и доводят для детей первого года жизни до $28\text{—}30^{\circ}$.

Обтирание детей дошкольного возраста начинают с температуры воды $32\text{—}33^{\circ}$, постепенно доводя ее до комнатной температуры, но не ниже $16\text{—}17^{\circ}$. Температура воздуха в помещении во время процедуры должна быть не ниже 20° . Иногда в воду, которой пользуются для обтирания, добавляют поваренную соль (из расчета одна-две чайные ложки на стакан воды).

Если же по какой-либо причине произошел небольшой перерыв в приеме процедуры, то ее возобновляют с той же температуры воды, которая была при последней процедуре. После длительного перерыва обтирание возобновляют с более высокой температуры воды.

Для школьников начальная температура воды при обтирании должна быть $28\text{—}30^{\circ}$, а конечная — $15\text{—}16^{\circ}$ (каждые два-три дня температуру воды надо понижать на 1°).

К обливаниям, которые можно проводить с годовалого возраста, приступают после предварительной подготовки ребенка обтиранием в течение двух-трех недель.

Обливание производят так, чтобы вода широким потоком стекала по телу. Голову при обливании не нужно смачивать, так как даже при самом тщательном ее вытирании волосы остаются некоторое время мокрыми и испарение воды может вызвать охлаждение тела. Продолжительность обливания — 1—2 минуты. По окончании процедуры ребенка вытирают полотенцем и растирают тело до легкого покраснения.

Детей в возрасте от одного до трех лет начинают обливать водой температурой $35\text{—}36^{\circ}$, снижая ее через каждые пять—семь дней на 1° ; для двухлетнего ребенка окончательная температура будет $25\text{—}28^{\circ}$, а для трехлетнего — $24\text{—}25^{\circ}$. Дошкольникам температуру воды можно снизить до $20\text{—}22^{\circ}$, а детям шести—восьми лет — даже до 18° .

Обливания производят из лейки, кувшина или ведерка.

Душ назначается ребенку с полутора лет. При обливании под душем, как отмечалось, к термическому фактору воздействия добавляется массирующее действие

воды. Продолжительность приема душа 1—2 минуты. Дозировка температуры воды при пользовании душем подобна той, что и при обливании.

Для закаливания детей широко используют обливание стоп и ножные ванны. Первое рекомендуется проводить ежедневно перед сном в течение всего года. Начинать надо с температуры воды 25—28° и постепенно снижать ее через каждые два дня на 1°, доведя до 16°. После обливания стопы надо насухо вытереть.

Как закаливающие процедуры детям полезны и утренние умывания и полоскания горла. При умывании температура воды изменяется в зависимости от возраста детей и степени их закаленности: для годовалых — от 20 до 25°, для более старших — 16—18°. Дошкольников надо приучать умываться водой комнатной температуры, а школьников — холодной водой из водопровода.

Полоскание горла необходимо производить ежедневно два раза: утром и вечером. Причем сначала при температуре воды 25°, а затем постепенно понизив ее до температуры водопроводной воды.

Одним из лучших способов закаливания является купание. Сочетанное действие воды, воздуха, солнечных лучей и движения оказывает на детей укрепляющее влияние.

Купание в открытых водоемах: озере, реке начинают не ранее чем в двухлетнем возрасте, причем обязательно в присутствии взрослого. Во время купания ребенок должен быть постоянно в движении, тогда прохладная вода переносится им легче и не вызывает чувства озноба. Входить в воду надо чуть разогретым игрой, но не разгоряченным. Нельзя купать вспотевших детей. Разница между теплым телом и прохладной водой вызывает хорошую кожную реакцию и оказывает укрепляющее действие на организм.

Выходить из воды дети должны до появления «гусиной кожи», посинения и побледнения. Купаться не следует натошак и раньше чем через 1,5 часа после еды. Начинать купаться надо в ясные солнечные дни при температуре воды 20—22° и температуре окружающего воздуха не ниже 24—25°.

Первые купания проводятся после непродолжительных

погружений в воду на 1—2 минуты. В дальнейшем время пребывания в воде доводят с 4—5 до 15—20 минут. Дошкольникам достаточно купаться один раз в день. Здоровые школьники в жаркие дни могут купаться два раза в день с перерывом между купаниями в 3—4 часа.

Температура воздуха при купании должна быть в пределах 22—24°, температура воды для детей 10—12 лет — 20—22°, а для детей старшего возраста — 18—20°. Старшим школьникам можно разрешить купаться при температуре воды 15—16°, а воздуха — 18—20°.

После купания дети насухо вытираются полотенцем. Если не вытираться, а обсыхать на солнце, то это вызывает дополнительное охлаждение тела, и небольшой ветерок даже в жаркий день у незакаленного ребенка может вызвать простуду. Особо сильное воздействие на организм ребенка оказывают морские купания, которые укрепляют нервную систему, оказывают положительное влияние на все функции организма.

Курс морских купаний можно начинать детям с трехлетнего возраста, но не более 20—25 купаний в месяц. Купание в море начинают при температуре воды 22—23 продолжительностью 1—2 минуты. Ежедневно следует добавлять по 1—2 минуты и доводить однократное пребывание ребенка в воде до 5—10 минут. Купаться в море детям можно не более трех раз в день. Промежуток между купаниями составляет 5—6 часов.

После купания ребенок должен обязательно принять душ или облиться водой, чтобы смыть с тела соленую воду моря, и затем обтереться полотенцем. После этого в течение 20—25 минут ему нужно отдохнуть в тени.

Регулярное закаливание ребенка воздухом, солнечными лучами и водой помогает укрепить и сохранить его здоровье, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам среды, простудным и инфекционным заболеваниям. Различные закаливающие процедуры полезно сочетать с ежедневной гимнастикой, разнообразными играми, которые позволят детям находиться в постоянном движении. Родители должны помнить, что здоровье человека закладывается в детском возрасте, а поэтому закаливание надо начинать с первых месяцев жизни ребенка и проводить их постоянно.

Ошибки при закаливании и экстренная помощь при перегревании и переохлаждении

Желание человека укрепить свое здоровье путем закаливания при несоблюдении основных его принципов нередко приводит к нарушению процессов терморегуляции в организме и может быть причиной его переохлаждения или перегревания.

Знание причин, способствовавших возникновению переохлаждения или перегревания организма, а также мер оказания первой доврачебной помощи крайне важно и необходимо, так как от своевременно и правильно оказанной помощи часто зависит сохранение в дальнейшем не только здоровья пострадавшего, но и его жизни.

Длительное воздействие на организм низких температур. Как результат отрицательного влияния низких температур может быть переохлаждение организма или отморожения.

Переохлаждение организма может возникнуть не только зимой, но и осенью и даже ранней весной. Факторами, способствующими переохлаждению, являются злоупотребление алкоголем, несоответствие одежды окружающей температуре, метеорологические условия (повышенная влажность, сырой и холодный ветер, резкая смена температур).

Вследствие переохлаждения у человека в первую очередь нарушается функция кровеносных сосудов кожи. При длительном действии холода сосуды кожи суживаются, а затем происходит их расширение и они заполняются кровью, поступающей из внутренних органов. Это ведет к тому, что на морозе резко возрастают процессы отдачи организмом в окружающую среду тепла и как следствие переохлаждение организма. Движение крови в расширенных сосудах замедляется, а это вызывает уменьшение снабжения клеток и тканей организма питательными веществами и кислородом, развивается кислородное голодание.

Различают три степени переохлаждения.

Первая степень — адинамическая — характеризуется общим недомоганием, головными болями, кожа при этом бледная или синюшная, слизистые оболочки цианотичны, температура тела снижается до $32-30^{\circ}$, пульс урежается до $65-37$ ударов в минуту.

Вторая степень — ступорозная — сознание нарушено, лицо маскообразное. Отмечается расстройство дыхания, аритмия сердечной деятельности, происходит постепенное урежение пульса до $52-28$ ударов в минуту, температура тела снижается от 32 до 28° .

Третья степень — судорожная — больной находится в бессознательном состоянии, наблюдается непроизвольное мочеиспускание, дыхание становится редким, поверхностным, пульс урежается до $50-20$ в минуту, температура остается на уровне 28° .

Человека можно спасти даже при длительном и сильном охлаждении, если правильно оказать ему первую доврачебную помощь.

Нельзя согревать тело пострадавшего на улице или в холодном помещении, так как от этого организм еще более охлаждается и может наступить смерть. Переохлажденного необходимо внести в теплое помещение, раздеть и погрузить в ванну с температурой воды $37-38^{\circ}$. При отсутствии ванны тело укутывают и обкладывают теплыми грелками. Если пострадавший находится в сознании, можно дать ему горячий чай, кофе или другие напитки.

Не рекомендуется укладывать пострадавшего близко к горячей печи или батарее центрального отопления. Для более быстрого разогревания лучше растереть его тело мохнатым полотенцем или просто ладонями, пока кожа пострадавшего не станет розовой.

Ни в коем случае не следует согревать голову. Это повышает обменные процессы в мозге, и его клеткам в таком случае требуется больше кислорода. А так как дыхание резко ослаблено, в организме ощущается недостаток кислорода.

Оказав первую доврачебную помощь пострадавшему, надо доставить его в лечебное учреждение.

В тех случаях когда человек потерял сознание и у него отсутствует дыхание, надо сразу же, не дожидаясь при-

хода врача, приступить к проведению искусственного дыхания по способу «рот в рот» или «рот в нос». Этот способ искусственного дыхания заключается в том, что оказывающий помощь делает глубокий вдох и вдвует в рот или нос пострадавшего воздух через наброшенный на его лицо носовой платок (марлю).

Вдувают воздух не менее 12—14 раз в минуту. Этого вполне достаточно для искусственной вентиляции легких. Искусственное дыхание проводят до тех пор, пока пострадавший не начнет дышать сам или пока его не доставят в лечебное учреждение.

Отморожение может произойти не только в морозную погоду, но и при температуре около 0° и даже чуть выше при сильном ветре и повышенной влажности. К факторам, благоприятствующим отморожениям, относятся механические препятствия кровообращения (тесная обувь, затянутые шнурки или тесемки), а также факторы, снижающие сопротивляемость организма (повышенная потливость, переутомление, нерациональное питание, перенесенные заболевания).

Отморожение часто возникает на кончиках пальцев рук и ног, в области подбородка, щек, ушных раковин, на носу.

Различают четыре степени отморожения.

I степень возникает, как правило, при кратковременном действии холода. Первоначально участок кожи, подвергшийся действию холода, краснеет, а потом бледнеет. В этом месте ощущается покалывание, понижается чувствительность кожи. После отогревания пораженный участок краснеет и припухает, появляется небольшая боль, усиливается жжение. В течение недели все симптомы исчезают, однако повышенная чувствительность к холоду еще некоторое время сохраняется.

II степень возникает при длительном действии холода. Кожа на месте поражения бледнеет, наблюдается отечность (как в зоне поражения, так и вокруг нее). Позднее появляются пузыри, наполненные светлой жидкостью. Все эти явления длятся в течение трех-четырех недель, но повышенная чувствительность к холоду остается долгое время.

III и IV степени отморожения также наступают при

длительном воздействии на организм холода. При этом поражаются не только поверхностно расположенные мягкие ткани, но и глубоко лежащие вплоть до костей. Пораженная область при этих степенях отморожения бледная, на ощупь холодная, покрыта темными кровянистыми пузырями. Отмечается сильная боль. В процесс вовлекается весь организм: возникает общая интоксикация, поведение больного беспокойное, присоединяется вторичная инфекция, температура повышается, развивается гангрена.

Первая помощь пострадавшему направлена на скорейшее восстановление кровообращения в пораженном участке тела. При обморожении носа, щек, подбородка, ушных раковин иногда бывает достаточно растереть их рукой, носовым платком, шерстяной варежкой или шарфом до покраснения. После этого кожу хорошо протирают спиртом, водкой или одеколоном и тепло укрывают.

Не рекомендуется растирать отмороженные участки кожи снегом, так как мелкие кристаллики льда могут поранить кожу лица, а через ранки, как правило, заносится инфекция.

Отмороженные руки и ноги надо согреть в теплой воде. Пораженную часть тела опускают в ванну или ведро с водой, нагретой до 18—20°, и проводят легкий массаж кожи. Во время массажа пострадавший должен шевелить пальцами, что будет способствовать усилению кровообращения. В течение последующих 20—30 минут температуру воды доводят до 37°. Если же на коже имеются пузырьки, то массаж делать нельзя. В этом случае кожу ополаскивают теплой водой и, протерев тампоном, смоченным водкой или спиртом, накладывают на нее стерильную повязку.

Всех, получивших отморожение III или IV степени, надо срочно отправить в ближайшее хирургическое отделение, где им будет оказана квалифицированная медицинская помощь.

Длительное воздействие на организм высокой температуры. Неумеренное пребывание на солнце, особенно в безветренную погоду, да еще и при высокой влажности, способно привести к тепловому или солнечному удару, а прямые солнечные лучи могут вызвать ожог кожи.

Солнечному и тепловому удару наиболее подвержены незакаленные, плохо переносящие жару люди, а также тучные и больные, страдающие сердечно-сосудистыми и эндокринными заболеваниями, злоупотребляющие алкоголем.

Перегревание может возникнуть не только на пляже, но и во время выполнения тяжелой физической работы, в горячем цехе, в поле, в душных помещениях, а также во время длительных туристских переходов и на соревнованиях в жаркую пору. Этому способствуют слишком плотная, плохо вентилируемая одежда, переизбыток пищи, переутомление, употребление алкоголя.

Тепловой удар развивается быстро. У больного отмечается резкое покраснение кожи, развивается слабость, появляются головные боли, одышка, сердцебиение, тошнота, рвота, повышенная сонливость, мелькание мурашек перед глазами, шум в ушах, понижение слуха, нарушение цветоощущения. Температура тела повышается до 39—40°.

В тяжелых случаях наблюдаются расстройства речи, бред, галлюцинации, кожные покровы становятся бледными, губы синеют, наступает упадок сердечной деятельности. Человек теряет сознание, может произойти остановка сердца и дыхания.

Солнечный удар вызывают прямые солнечные лучи. Причем общего перегревания организма, как при тепловом ударе, может и не быть. При солнечном ударе отмечается в первую очередь поражение центральной нервной системы. Больной ощущает разбитость, появляются головная боль и головокружение, сопровождающиеся шумом в ушах, тошнотой, рвотой. Походка пострадавшего неуверенная, у него дрожат ноги и руки, может возникнуть кровотечение из носа. Нарушено цветоощущение. Температура тела поднимается до 38, иногда до 40°, пульс учащенный, появляется испарина.

В тяжелых случаях человек может потерять сознание и возможна остановка сердца и дыхания.

Первая помощь при солнечном ударе такая же, как и при тепловом. Закljučается она в следующем.

Прежде всего необходимо перенести или вывести пострадавшего в прохладное место или в тень, где

есть доступ свежего воздуха. Уложив его на спину, надо придать голове возвышенное положение и приподнять ноги с помощью валика из одежды или одеяла, подложенных под колени. Одежду следует расстегнуть или снять, расслабить пояс.

На голову пострадавшего надо положить пузырь со льдом или холодной водой, а на лоб — платок, смоченный в холодной воде.

Если человек в сознании, ему дают крепкий холодный чай, слегка подсоленную воду или настойку валерианы (15—20 капель на одну треть стакана воды). Благоприятное влияние оказывают прохладный душ или ванна. Если сделать это невозможно, то для снижения температуры тела полезно обтереть пострадавшего полотенцем, смоченным в прохладной воде, положить влажную ткань на область, где проходят крупные кровеносные сосуды (паховые складки, подколенные ямки).

При сильной головной боли пострадавшему предлагают принять одну-две таблетки анальгина или амидопирин. Чтобы возбудить дыхание, дают нюхать нашатырный спирт. Для этого ватку, смоченную нашатырным спиртом, несколько раз подносят на некотором расстоянии к носу пострадавшего. При рвоте голову надо повернуть набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.

В тех случаях когда человек потерял сознание, отсутствует дыхание и не прощупывается пульс, незамедлительно надо вызвать «скорую помощь» и, не дожидаясь врача, приступить к искусственному дыханию.

Помимо перегрева организма, как следствие длительного воздействия прямых солнечных лучей на тело может произойти ожог кожи. Тогда на месте поражения возникают покраснение, ограниченный отек и припухлость кожи. Больной ощущает болезненность и жжение, усиливающиеся при прикосновении. В легких случаях место ожога надо смазать вазелином или любым растительным кремом и в течение трех-четырех дней воздержаться от пребывания на солнце.

Для более глубокого ожога характерны пузыри на покрасневшей коже, наполненные желтоватой жидкостью. Состояние больного ухудшается: он возбужден, температура тела повышается, пульс частый, дыхание учащен-

ное, поверхностное. Интенсивность общих явлений находится в зависимости от степени поражения и площади распространения.

При оказании помощи ни в коем случае нельзя вскрывать пузыри. Место ожога надо прикрыть сухой стерильной повязкой. На 2—3 часа можно наложить повязку с синтомициновой эмульсией. Но квалифицированную помощь и лечение должен проводить только врач.

Заключение

«Партия считает одной из важнейших задач — обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил» — записано в Программе Коммунистической партии Советского Союза. Всемерное укрепление здоровья трудящихся, повышение их готовности к труду и обороне Родины сегодня рассматривается как часть общего плана социально-экономического развития страны.

Методы укрепления здоровья и предупреждения заболеваний могут быть различные. В их разработке принимают участие врачи, и педагоги, и ученые, и деятели физической культуры и спорта. Но особое место среди них занимает физическое закаливание. Быть закаленным — это не только стремиться к укреплению и сохранению здоровья. Это значит быть гармонически развитым человеком, волевым, мужественным. Это основа творчества и работоспособности человека любого возраста.

В брошюре мы затронули широкий круг вопросов, связанный с методикой закаливания. И пусть не смущает вас возраст, а вдохновляют те перспективы, которые оно открывает перед вами. И тогда в результате систематического закаливания, как говорил выдающийся русский врач С. Г. Зыбелин, «наступят ...природные россиянам свойства — крепость, сила, храбрость и мужество; чего всем любезным моим согражданам сердечно желаю».

Содержание

Введение	3
Температура тела человека	4
Функциональная система, поддерживающая температуру тела	8
Процессы терморегуляции	11
Что такое закаливание?	23
Исторический очерк о закаливании	27
Физиологическая сущность закаливания	38
Основные принципы закаливания	41
Закаливание воздухом	46
Закаливание солнцем	54
Закаливание водой	60
Особенности закаливания детей	77
Ошибки при закаливании и экстренная помощь при перегревании и переохлаждении	89
Закключение	95

Вячеслав Александрович МАКАРОВ
ФИЗИОЛОГИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ

Главный отраслевой редактор А. А. Нелюбов

Редактор Б. В. Самарин

Мл. редактор Л. Т. Щербакова

Художник В. С. Савела

Худож. редактор М. А. Гусева

Техн. редактор А. М. Красавина

Корректор С. П. Ткаченко

ИБ № 6699

Сдано в набор 31.05.84. Подписано к печати 29.05.84. А11950. Формат бумаги 70×100¹/₃₂. Бумага тип. № 3. Гарнитура журнально-рубленая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,90. Усл. кр.-отт. 8,12. Уч.-изд. л. 4,78. Тираж 928 270 экз. Заказ 605. Цена 15 коп. Издательство «Знание». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказа 846309.

Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. г. Калинин, пр. Ленина, 5.



МАКАРОВ Вячеслав Александрович — кандидат медицинских наук, доцент 1-го Московского медицинского института им. И. М. Сеченова. Автор двух монографий и более 100 научных работ по вопросам нейрофизиологии, истории медицины и физиологии и ряда учебно-методических пособий для студентов медицинских институтов. В. А. Макаров — руководитель мемориального музея И. М. Сеченова. Активно участвует в пропаганде медико-биологических знаний среди населения.