

Суворин Алексей Алексеевич

Здоровье человека и его тело

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
А47

А47 **Алексей Алексеевич С.**
Здоровье человека и его тело / Суворин Алексей Алексеевич – М.: Книга
по Требованию, 2022. – 77 с.

ISBN 978-5-519-75734-8

ISBN 978-5-519-75734-8

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2022

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2022

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

Такъ вотъ оно у васъ въ рукахъ, но въ рукахъ у *васъ*, а не въ аптекахъ! Вы сами можете сдѣлать все это для себя и съ собою, но именно *сами*! И вотъ потому, что это не получается посредствомъ пилюли изъ аптеки, а нужно самому позаботиться и немножко поработать для этого, оглянитесь—много ли въ городахъ у насъ здоровыхъ людей?!

КНИГА, КОТОРОЙ НѢТЬ.

И что поражаетъ невольно—на любомъ культурномъ языкѣ міра есть сотни и тысячи руководствъ по гигиенѣ и разнообразнымъ режимамъ, но такой книги-руководства, которая бы точно и опредѣленно указывала—что именно дѣлая, вы сохраните полное здоровье и въ городѣ, какъ если бы вы жили въ деревнѣ—такой книги нѣтъ ни въ одной литературѣ міра. Конечно, горожане имѣли бы право ожидать такой книги скорѣе всего отъ своихъ врачей и, если ея всетаки еще не явилось, то оправданіе для врачей можно найти въ одномъ: можетъ быть, только теперь, лишь въ самые послѣдніе годы, медицина получила возможность дать надежныя указанія, какъ побороть вредное вліяніе городской жизни, ибо только теперь она, познакомившись съ костями, мускулами и прочими тканями человѣческаго тѣла, подошла, наконецъ, къ главному носителю и хранителю силъ и жизненной энергіи человѣка—его крови и стала что-то знать о ней и ея составѣ. А вѣдь обѣднѣніе крови жизненными соками и переполненіе ея всякими вредными примѣсями и составляетъ суть того процесса, который постепенно, но вѣрно разрушаетъ здоровье горожанина.

Именно въ послѣдніе годы въ наукѣ стало выясняться значеніе для состава и качества крови внутреннихъ регуляторовъ ея, имѣющихся въ живомъ организмѣ—разнообразныхъ железъ и железокъ, которыхъ роль ранѣе была совершенно неизвѣстна. „Въ организмѣ высшихъ животныхъ“, говоритъ проф. Богомолецъ, „существуетъ цѣлый рядъ органовъ, такъ называемыхъ тайныхъ или кровеносныхъ железъ съ внутренней секреціей (выдѣленіями). Не имѣя выводныхъ протоковъ, которыя указывали бы на ихъ отдѣлительную функцію, эти железы располагаются въ видѣ выростовъ на сосудистой системѣ, выдѣляя непосредственно въ кровь свои специфическіе продукты. Значеніе этихъ органовъ, каковы надпочечныя железы, щитовидная железа, мозговой придатокъ, сравнительно недавно открытыя гл.

parathyreoideae, въ экономіи организма поистинѣ громадно. Выпаденіе функцій этихъ железъ вслѣдствіе ихъ удаленія или заболѣванія ведетъ къ тяжелымъ разстройствамъ, нерѣдко—къ смерти“¹⁾. Если повреждается железа, лежащая подъ продолговатымъ мозгомъ, въ крови является избытокъ сахара и возникаетъ диабетъ—„сахарная болѣзнь“; при поврежденіи надпочечныхъ железъ составъ крови мѣняется немедленно и развивается Брайтова болѣзнь. Отъ ненормально повышенной дѣятельности надпочечныхъ железъ увеличивается количество адренолина въ крови и возникаетъ артеріосклерозъ. Ясно, какъ важно для здоровья поддерживать правильное и энергичное кровообращеніе, которое одно въ состояніи удерживать дѣятельность железъ въ устойчивомъ равновѣсіи. Дайте этимъ железамъ зарости жиромъ, замереть въ неподвижности и бездѣйствіи, въ которомъ обыкновенно пребываетъ туловище горожанина, переносимое, не поворачиваясь, не перегибаясь, прямо какъ пень, послушными ногами отъ постели на стулъ, со стула на другой стулъ, съ этого стула на извозчика, а тамъ опять на стулъ и такъ весь день,—и кровь ваша уже по одному этому не можетъ не слабѣть, а съ нею должна слабѣть и общая выносливость тѣла, его энергія и здоровье²⁾.

ЧТО ДѢЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМЪ И ВЪ ГОРОДѢ.

Я—профанъ въ медицинѣ, но все только что сказанное есть истины медицины столь первоначальныя, что ихъ не станетъ теперь отрицать, конечно, ни одинъ врачъ. А ихъ исполнѣ достаточно для практическаго отвѣта на поставленный вопросъ, что надо дѣлать, чтобы жить въ городѣ, не теряя здоровья.

Первое—надо усилить дыханіе организма—легкими и кожей,—такъ какъ воздухъ въ городѣ вообще бѣденъ кислородомъ.

Второе—надо противодѣйствовать всякимъ застоямъ въ организмѣ, поддерживая правильное и энергичное крово-

¹⁾ «О внутреннихъ причинахъ смерти». Проф. А. Богомолецъ. Саратовъ. 1912, стр. 12.

²⁾ Такой показатель жизненной энергіи, какъ половое чувство, во многомъ, какъ оказывается, зависитъ отъ тѣхъ же разсѣянныхъ по всему тѣлу железъ, которыя отдаютъ свои выдѣленія прямо въ кровь, разносящую ихъ по всему тѣлу и разнообразно возбуждающую его ими—у кастартовъ, какъ извѣстно, не пропадаетъ половое чувство,—напротивъ, иногда оно бываетъ даже перевозбуждено.

обращеніе. Именно въ крови природою заложенъ идеальный образъ человѣка и, проходя по организму съ достаточной энергіей, она дѣятельно выправляетъ по этому образу всѣ уродства организма, какъ правильная колодка исправляетъ плохо сшитый сапогъ.

Это—главное. Достигнувъ въ этомъ перваго успѣха, вы сами скоро увидите всю важность для человѣка также и его питанія и устранили изъ вашей пищи ея обычные „домашніе“ яды, которыми прелюбоугодно, но ежедневно и навѣрняка вы въ городѣ отравляете себѣ кровь, дѣлая изъ нея скорѣе бузинный сокъ, чѣмъ кровь нормального человѣка, — подробнѣе объ этомъ, однако, далѣе.

Живя въ деревнѣ, дыша воздухомъ, богатымъ кислородомъ, неизбѣжно дѣлая много движенія подъ открытымъ небомъ, можно ограничиваться тѣмъ дыханіемъ, которое даютъ легкія. Переѣхавъ въ городъ, необходимо и кожу заставить дышать энергично, чтобы кровь окислялась достаточно и своевременно освобождалась отъ остатковъ происходящаго въ ней перегара соковъ, что дѣлается главнымъ образомъ кожею. А для этого необходимо ежедневное обмываніе всего тѣла. А обмываніе это—теплою водою—располагаетъ организмъ къ простудѣ, а холодною водою—отнимаетъ отъ организма столько тепла, что возстановить его оказывается нерѣдко не по силамъ тощему и слабому организму горожанина.

Значитъ при первомъ же шагѣ—тупикъ, не такъ ли?

Вторая задача—преодоленіе всякихъ застоевъ, которые массою мелкихъ и крупныхъ болотъ наполняютъ организмъ горожанина—ясно чего требуетъ: растираній, движенія, гимнастики, а гдѣ время на это у занятаго и нервнаго горожанина, гдѣ знаніе, необходимое для этого? Нѣтъ и времени, да и знанія тоже, а безъ знанія не трудно себя и надорвать гимнастикой.

Значитъ и тутъ тупикъ.

И возъ—понынѣ тамъ.

„МОЯ СИСТЕМА“ МЮЛЛЕРА.

Но какъ, однако, все же велика потребность горожанина вытащиться, наконецъ, изъ этого давняго-давняго ухаба городской жизни!

Зимой 1911 г. въ Петербургъ пріѣзжалъ Мюллеръ, извѣстный авторъ извѣстной „Моей системы“. Онъ прочелъ здѣсь двѣ лекціи, показывая, какъ надо дѣлать упражненія, пред-

лагаемая его системой, и оба раза большой циркъ былъ набить биткомъ.

Столько въ нашемъ чиновничье-холодномъ Петербургѣ оказалось желающихъ хотя немного научиться искусству сохранять свое здоровье въ городѣ!

„Моя система“ даетъ для этого полезныя указанія, и большой циркъ въ одинъ разъ не вмѣстилъ всѣхъ желающихъ ознакомиться съ самою практикой ихъ. А ужь что за атлетъ—петербургскій чиновникъ!!!

Я перебралъ и испыталъ на себѣ не мало „системъ гимнастики“, но только одна изъ всѣхъ ихъ дѣйствительно правильно и здравомысленно отвѣчаетъ прямо на вопросъ: „что надо дѣлать, чтобы быть здоровымъ, бодрымъ и веселымъ даже въ городѣ?“. Всѣ остальные отъ англійскаго нѣмца Сандова до русскаго И. Лебедева (его прекрасная для человѣка уже сильнаго книга „Сила и здоровье“), инныя прямо и открыто, другія прикрываясь словами о гигиенѣ и здоровьѣ, ведутъ къ тому, чтобы развить не столько общія силы, сколько мускульную силу организма, стремятся сдѣлать человѣка не здоровымъ, а атлетомъ. Только „Моя система“ Мюллера одна построена тщательно и умно по принципу: „прежде усиленія мускулатуры, что тоже желательно,— сначала надо укрѣпить свое здоровье!“ Это первое и главное; это то, что важно для каждого, а послѣ, если хотите, наращивайте себѣ и мускулы, развивая ихъ чисто силовыми упражненіями. Но отчетливо замѣьте себѣ: это наращиваніе мускулатуры—вторая задача, и упражненія, указываемыя Сандовымъ и др., хороши для людей уже крѣпкихъ, уже полнокровныхъ, по крайней мѣрѣ, сильнокровныхъ, но для людей слабыхъ и мало и вялосквозныхъ они могутъ быть прямо опасны. Упражненія эти вызываютъ притокъ крови къ чисто силовымъ и притомъ внѣшнимъ мускуламъ тѣла, а между тѣмъ, ея и безъ того мало для всего организма! Внѣшніе мускулы пусть и будутъ наростать, но прочія ткани лишь еще болѣе обѣднѣютъ кровью, т. е. жизненной энергіей. Ясно, что если вы, будучи малокровнымъ, захотите развить въ себѣ мускулы, вы сначала должны создать въ своемъ организмѣ свободный запасъ крови, укрѣпивъ его общее здоровье и выносливость, иначе неосторожно возбужденные чисто силовые мускулы отвлекутъ на себя и послѣдніе остатки вашихъ силъ, развѣвъ въ васъ острое малокровіе и невралгій разнаго рода. Эти, въ сущности, безъ здоровья вовсе ненужныя вамъ мускулы, какъ звѣрята,

сѣдять вась самихъ. Такъ не будите ихъ внутри себя, не сдѣлавъ точнаго разсчета—можете ли вы ихъ прокормить?! Мускулы, какъ и весь организмъ, строятся кровью, такъ разочтите—достаточно ли ея у вась и довольно ли она сильна для такой работн?

„Моя система“ Мюллера, имѣя свои недостатки, даетъ однако, въ общемъ превосходно обдуманнй выходъ изъ тѣхъ двухъ тупиковъ, о которыхъ я говорилъ ранѣе. Она даетъ прекрасныя общія указанія, какъ обмываться ежедневно съ головы до ногъ, избѣгая всякаго вреда отъ этого, и какъ сдѣлать это безъ чрезмѣрной потери времени.

Это не система гимнастики. Это въ сущности только порядокъ утренняго обмыванія—но обмыванія всего тѣла—и только!—Это вовсе не атлетика, а только опрятность.

Если вы, вставъ съ постели, обмоете все тѣло такъ же, какъ вы умываете себѣ лицо и руки, то есть—намочите тѣло водою и вытерете его досуха, то сдѣлавъ это безъ привычки, вы черезъ короткое время почувствуете ознобъ—тѣло будетъ слишкомъ охлаждено такимъ обмываніемъ.

Привычка же къ водѣ, даже и нехолодной, пріобрѣтается довольно медленно, пока, наконецъ, вы „закалите“ себя. На практикѣ это составляетъ сильное препятствіе распространенію этихъ обмываній, столь необходимыхъ горожанину для поддержанія нормальной дѣятельности кожи.

И Мюллеръ нашелъ геніально простой способъ дѣлать эти обмыванья безъ всякой предварительной подготовки и привычки—сегодня же, а если хотите—сейчасъ же!

Вода слишкомъ охлаждаетъ. И Мюллеръ заставляетъ ранѣе обмыванья продѣлать восемь видовъ упражненій, которыя, не утомляя, прекрасно разминаютъ все тѣло и согреваютъ его внутри. Послѣ нихъ идетъ обмыванье. Такъ какъ тѣло уже ранѣе было разогрѣто внутри, то вода уже не можетъ охладить его такъ, какъ она охладила бы его, не будь ранѣе этихъ упражненій. Обмываніе выносится легко и, чтобы окончательно вернуть организму и закрѣпить въ немъ тепло, все тѣло послѣ этого, растирается съ ногъ до головы отлично обдуманными специальными пріемами растираній.

Такимъ образомъ обмыванье поставлено Мюллеромъ въ середину между разминаньемъ внутреннихъ органовъ тѣла и наружнымъ растираньемъ его, и въ результатъ за четверть часа „работы“ человѣкъ размятъ, обмытъ и согрѣтъ, и при этомъ онъ 1) не чувствуетъ никакихъ вредныхъ или только непріятныхъ послѣдствій отъ общаго обмыванья и

2) не теряет времени „слишкомъ много“—всего четверть часа: на лекціяхъ своихъ въ циркѣ въ 1911 г. Мюллеръ на эстрадѣ не спѣша продѣлалъ весь полный рядъ своихъ упражненій, включая и „ванну“, сдѣлавъ между ними и нѣсколько глубокихъ вдыханій для отдыха, и времени у него пошло на это по часамъ—15¹/₂ мин.!

Изъ обоихъ тупиковъ получается такимъ образомъ общій прямой выходъ, и въ этомъ большая заслуга Мюллера въ дѣлѣ общей гігіены человѣчества.

НЕДОСТАТОКЪ „МОЕЙ СИСТЕМЫ“.

Но и система Мюллера имѣетъ свой крупный недостатокъ.

Она назначена для утомленнаго и ослабѣвшаго человѣчества, но создана человѣкомъ, атлетически сильнымъ и уже забывшимъ самое ощущеніе разслабленности, съ которою онъ учитъ бороться. Мюллеръ очень заботливо дѣлитъ свои упражненія на нѣсколько степеней трудности, предлагая и настаивая двигаться въ нихъ постепенно, но всетаки ощущенія ослабленнаго городомъ человѣка имъ не учтены достаточно во всемъ.

Здоровый и крѣпкій человѣкъ, послѣ обмыванія по системѣ Мюллера, долженъ чувствовать себя прекрасно. Но не

Per aspera ad astra—По кручамъ къ звѣздамъ.

Между человѣкомъ и животнымъ утвержденъ вѣчный миръ:—«Миръ, миръ на землѣ!» Торжественное шествіе нестѣ эту вѣсть вселенной...

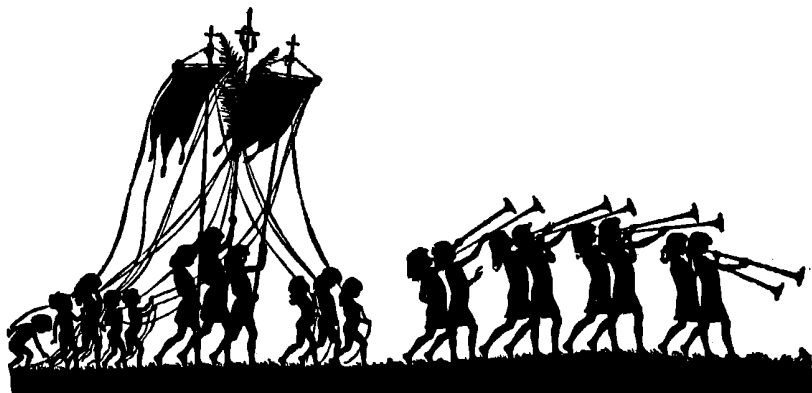
Талантливые рисунки К. Диффенбаха серіи «Per aspera ad astra» (приводится часть ихъ) съ живой граціей и изяществомъ передаютъ красоту человѣческаго тѣла, смѣлаго и свободнаго, какимъ оно должно быть.



то—человѣкъ усталый, раздраженный нервами, желчный какихъ—большинство среди горожанъ варслага поколѣнія. Мюллеръ не могъ выполнѣ войти въ ихъ ощущенія при исполненіи ими его „системы“, просто уже потому, что самъ онъ физически слишкомъ далекъ отъ этого разряда людей. И вотъ имъ, такимъ людямъ, необходимо сдѣлать еще одно дополненіе къ системѣ Мюллера, чтобы выполнѣ примѣнить ее и къ ихъ силамъ и предотвратить возможный вредъ отъ нея, хотя вредъ этотъ и былъ бы частичнымъ, современемъ неперемѣнно сгладился бы и во всякомъ случаѣ всегда покрывался бы съ избыткомъ общей пользою отъ „обмыванія Мюллера“.

Введя нѣсколько степеней въ гимнастическую часть своей „системы“, Мюллеръ не подраздѣлилъ своей „ванны“ тоже на степени.

Для людей малокровныхъ и истощенныхъ растираніями, послѣ обмыванія, „ванны“ часто оказываются всетаки недостаточными, чтобы выполнѣ возстановить отнятое водою отъ организма тепло. Сейчасъ послѣ растираній такой человѣкъ будетъ чувствовать себя выполнѣ хорошо, но пройдетъ полчаса и онъ замѣтитъ что-то похожее на легкій и непріятный ознобъ: кровь, привлеченная растираніями къ кожѣ, съ ея охлажденіемъ оттекаетъ опять внутрь и малокровная кожа знобитъ. Нѣсколько гимнастическихъ движеній подавляютъ этотъ ознобъ, но всего лучше послѣ растираній выпить стаканъ чаю съ молокомъ и пройтись довольно скорымъ шагомъ минутъ 10—15, чтобы согрѣться, но никоимъ образомъ не утомить себя и не вызвать испарины, даже и легкой. Тогда пріятное, освѣжающее впечатлѣніе этого утренняго обмыванія сохранится на весь день, а это-то и нужно.



Именно то вы должны поставить вашему самочувствію первой задачей при всѣхъ этихъ упражненіяхъ, чтобы во всемъ этомъ имѣть лишь пріятныя ощущенія. Если что-либо въ „системѣ“ чувствуется вами непріятно—значить это еще рано для васъ дѣлать или дѣлать это для васъ надо иначе, а какъ—найдите сами, если у Мюллера не окажется прямыхъ указаній. Вы сами—свой врачъ, вы сами должны внимательно слѣдить за всѣми своими ощущеніями и исправлять то, что вамъ не подходитъ, однако, не отступая отъ существа системы, ибо сама по себѣ въ своемъ цѣломъ она всетаки превосходна и придумана весьма тщательно. Не будьте ея рабомъ, но умѣйте и оцѣнить спокойно уже достигнутое ею въ дѣлѣ, для васъ столь важномъ, какъ ваше здоровье. Въ ней есть достоинства, недостаточно оцѣненные самимъ Мюллеромъ—особенно ея вліяніе на общее кровообращеніе.

Чрезвычайно важно въ этой системѣ то, что растиранія послѣ обмыванія производится не „до-красна“ шаршавымъ полотенцемъ, или жесткими рукавицами, и не чужими руками, а собственными ладонями. При этомъ ладони сами согрѣваются о ваше тѣло и разгорячаются, точно на нихъ ставятся горчишники. Кровь наполняетъ кисти рукъ, проходя въ самыя оконечности пальцевъ и разомъ устанавливая въ организмѣ полное и энергическое кровообращеніе, ибо существуетъ практическій законъ для человѣческаго организма: если согрѣваются руки и кровь въ нихъ проходитъ въ концы пальцевъ, то согрѣваются и ноги и кровь въ нихъ проходитъ въ концы пальцевъ, а согрѣты конечности—и всему тѣлу тепло, что прежде всего и нужно послѣ ванны и обмыванья. Никакія растиранія „до-красна“ шаршавой тканью не могутъ дать того же: все тѣло горитъ, а кисти

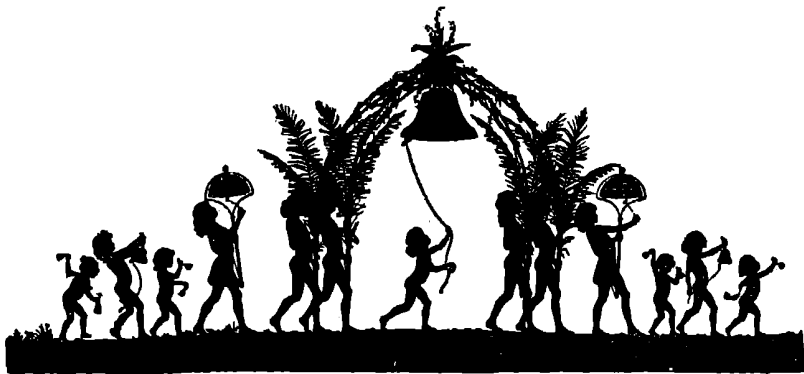


рукъ и ступни ногъ холодны. Кровь, значить, не дѣлаетъ полного круга въ тѣлѣ съ достаточной силой и—скоро отолѣтъ отъ нынѣ „красныхъ“ поверхностей, ибо удерживается она въ нихъ чисто механическимъ кратковременнымъ раздраженіемъ. Пройдетъ оно, и кровь отхлынетъ опять < внутрь, оставивъ въ кожѣ ощущение охлажденія, т. е. ознобъ.

Цѣня указанія Мюллера, не забывайте, однако, что вы—первый свой врачъ, и не уставайте выбрасывать и измѣнять въ „системѣ“ все, что даютъ вамъ ощущенія непріятныя нездоровья. У каждаго на это есть большое чутье и его надо всячески развивать. Для очень многихъ обливаній, которыя совѣтуетъ Мюллеръ, могутъ оказаться слишкомъ сильнымъ ударомъ и по нервамъ и по хрупкому механизму сердца. Это вы почувствуете сразу. Но это не причина вовсе отказываться отъ обмываній—надо только видоизмѣнить ихъ, ибо и сердце есть только мускулъ, который постепенно можно приучить къ напряженіямъ, даже и очень значительнымъ.

Вотъ послѣдовательный рядъ разнаго рода обмываній, въ которомъ они расположены по степени рѣзкости ихъ вѣдѣствія на организмъ, начиная съ наиболѣе мягкихъ.

1) Обтираніе тѣла водою частичное—въ теченіе перваго мѣсяца обтираются водою только шея, грудь, животъ и бока съ растираніемъ ихъ, а затѣмъ и всего тѣла. Черезъ мѣсяцъ прибавляются—руки и подмышки. Еще черезъ мѣсяцъ—спина, и наконецъ еще черезъ мѣсяцъ—ноги, кромѣ ступней. Вымыть ступни въ свѣжей водѣ—значить очень сильно охладить все тѣло и это—послѣднее, къ чему въ обтираніяхъ надо приучать себя. Послѣ обмыванія ступней нужно хорошо ихъ растереть и размять и очень внимательно слѣдить за собою, чтобы не появилась озноба. Если онъ



даже и очень легко, должно такъ или иначе уничтожить его. Чтобы еще болѣе смягчить ощущеніе, можете и тутъ обтирать себя не мокрымъ полотенцемъ или губкой, а мокрыми ладонями; при этомъ можете не бояться и холодной воды „изъ подъ крана“: теплая рука чувствуется немедленно сквозь тонкій слой воды и ощущеніе получается очень мягкое.

2) Обтираніе всего тѣла мокрыми ладонями, которыя своей теплотой смягчаютъ ощущеніе.

3) Обтираніе сильно мокрымъ полотенцемъ, при чемъ сначала концомъ его обтираются шея, грудь, животъ и руки съ подмышками, затѣмъ—ноги и весь тазъ и наконецъ—полотенце заносится назадъ и накладывается на спину съ растираніемъ по нему обѣими руками сильно. Тѣло при этомъ охлаждается не сразу, какъ при обливаніи, но постепенно, частями, и впечатлѣніе гораздо мягче.

4) Обтираніе сильно мокрымъ полотенцемъ въ томъ же порядкѣ частей тѣла, но полотенце выжимается и мочится три раза, вслѣдствіе чего тѣло охлаждается сильнѣе и продолжительнѣе.

5) Обливаніе.

6) Полная ванна.

Выбирайте изъ этого то, что вамъ вполне подойдетъ, не причиняя вамъ никакого непріятнаго ощущенія, и постепенно переходите къ дальнѣйшимъ ступенямъ. Никоемъ образомъ не торопитесь, ступени переходовъ считайте не меньше какъ мѣсяцами и помните, что, обмывая только шею, грудь и животъ, если большаго вашъ организмъ пока не выноситъ безъ непріятной реакціи, вы совершенно достаточно возбуждаете кожу *всего* вашего тѣла, и возбужденіе большее *пока* вамъ было бы только вредно.

