

Каминский Витольд Болеславович

Друг здоровья

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
В54

В54 **Витольд Болеславович К.**
Друг здоровья / Каминский Витольд Болеславович – М.: Книга по Требованию,
2022. – 710 с.

ISBN 978-5-519-87942-2

ISBN 978-5-519-87942-2

© 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

Основы гигиѣны и физіатрическаго лѣченія.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЯ СВѢДѢНІЯ.

„Т. к. гигиѣна желаетъ, чтобы ея научные выводы и теоріи были примѣнены и къ возстановленію здоровья, то она можетъ считаться соперницею лѣкарственнаго лѣченія, и то соперницею, которой принадлежитъ несомнѣнная побѣда въ будущемъ. Въ извѣстномъ смыслѣ она даже служитъ противницею всей медицины, ибо она обладаетъ и желаніемъ и возможностью сохранить здоровье человека“.

Проф. Oesterlen.

Руководство по гигиенѣ.

Гигиѣна, или наука о сохраненіи здоровья, учить насъ ставить себя въ такія благопріятныя для поддержки правильнаго функціонирования всего организма условія, которыя предохраняли бы насъ въ обыкновенное время отъ заболѣваній, а въ случаѣ болѣзни способствовали бы скорѣйшему возстановленію нарушеннаго равновѣсія т. е. выздоровленію; поэтому гигиѣна въ ея чистѣйшей формѣ составляетъ неразлучную часть природнаго или естественнаго (физіатрическаго) способа лѣченія, основаннаго на разумномъ пользованіи нижеперечисленными ея факторами. Казалось бы, что высокое значеніе гигиены настолько общеизвѣстно, что не требуется терять лишнихъ словъ для поясненія ея сущности и пользы; однако, при чтеніи этой книги читатель неоднократно убѣдится, что гигиеническимъ мѣропріятіямъ до сихъ поръ отводилось самое послѣднее, самое жалкое мѣсто въ лѣченіи болѣзней. Тому-же, кто уяснилъ себѣ всѣ законы истинной гигиены,—я подчеркиваю это слово въ виду курсирующихъ странныхъ понятій о ней,—и твердо придерживается ея требованій, тому пользование физіатрическимъ способомъ не представитъ затрудненій.

Слово „физіатрика“ означаетъ въ дословномъ переводѣ „природное или естественное врачеваніе“ (Naturheilkunde, Physiatric) и было введено вмѣсто прежняго названія „гидропатія, гидротерапія“ т. е.

водолѣченія, составляющаго лишь частицу перваго. Кромѣ того названіе „фізіатрика“ отличаетъ послѣднее отъ лѣкарственной гидротерапіи, примѣняемой аллопатическими врачами, въ которой допускаются различныя примѣсы къ водѣ, а также совмѣщеніе внутренней медикаментаци, что не только противорѣчитъ понятіямъ о гігіенѣ и фізіатрическомъ лѣченіи, но и, какъ мы увидимъ ниже, существенно умаляетъ дѣйствительную пользу нашего лѣченія.

Если мы прослѣдимъ исторію возникновенія фізіатрики, то убѣдимся, что всѣми и всегда признавалась польза факторовъ естественнаго лѣченія. Весьма правдоподобно, что этотъ способъ былъ самымъ первымъ, первобытнымъ, и остался бы имъ, еслибы волновавшій умы прогрессъ въ химіи, и ея мистицизмъ временно не заглушилъ его; особенно вредно отозвался на немъ періодъ алхимизма съ усиленнымъ примѣненіемъ „живого серебра“, отыскиваніемъ „философскаго камня“ и способовъ изготовленія золота, а также изобрѣтенія различныхъ жизненныхъ эликсировъ и тому подобныхъ химическихъ чудотворныхъ препаратовъ. Когда однако дѣло лѣченія дошло до страшныхъ опустошеній рода человѣческаго, когда примѣненіе ртути и другихъ металлическихъ ядовъ, кровопусканій, рвотныхъ и слабительныхъ достигло своего апогея, тогда только народъ встрѣпетнулся, стали появляться протесты, сперва въ видѣ сатирическихъ отзывовъ и поруганій, затѣмъ критическихъ статей; наконецъ, въ самомъ началѣ 18. столѣтія, возникли одаренные проникательнымъ умомъ мужи, высказывая и подтверждающая словомъ и дѣломъ истинную пользу водолѣченія: I. Floyer (1702), Friedrich Hoffmann, Sigmund Hahn, Tissot—вотъ первые сподвижники прогресса въ лѣченіи. Однако тогдашнее водолѣченіе, несмотря на всѣ старанія его приверженцевъ, не двигалось впередъ: увязшему въ средневѣковой грязи народу ихъ примѣръ и достигнутые ими результаты не могли казаться убѣдительными; они не могли поднять и укрѣпить вѣру въ столь простое, невинное средство. Для этого надо было больше, надо было народиться гениальному человѣку. И вотъ 4. октября новаго стиля 1799 года родился въ Грегенбергѣ, въ австрійской Силезіи, этотъ гений въ лицѣ крестьянина *Викентія Присница* (Vincent Priessnitz), который совершенно самостоятельно сталъ примѣнять воду совмѣстно съ другими факторами фізіатрическаго лѣченія,—сперва къ себѣ, затѣмъ къ другимъ,—съ такимъ успѣхомъ, что 1816 годъ можно смѣло считать началомъ новой эры для терапіи: гениальный умъ великаго Присница создалъ почти всѣ приемы, которыми мы нынѣ пользуемся для естественнаго лѣченія болѣзней. Поразительные успѣхи Присница облетѣли весь міръ и привлекали все большее и большее количество больныхъ въ Грегенбергъ. Несмотря на то, что тогдашній медицинскій міръ всѣми силами старался подавить это новое вѣяніе, притѣсняя Присница и вредя ему на каждомъ шагѣ, денунцируя его даже неоднократно у властей, а будь это раньше, навѣрно его сожгли бы на кострѣ за мнимую связь со злымъ духомъ; все-же истина взяла верхъ, и онъ получилъ разрѣшеніе на постройку спеціальнаго лѣчебнаго заведенія, творя здѣсь чудеса. Съ тѣхъ поръ фізіатрика начала распространяться „въ вліянія медицинскихъ школъ и даже въ постоянную борьбу съ ними“ (проф. Винтерницъ) поощряемая такими преданными и убѣжденными сподвижниками, какъ Johann Schroth, Oertel, Fr. Rover, Rausse, Theodor Hahn, Munde, Fleury, Preiss, Wolbold, Schindler, Rikli, Hermann Kanitz и даже отецъ Кнейпъ, который хотя и не далъ водолѣченію ничего новаго и даже временно засорилъ его лѣкарствен-

ными, совершенно лишними примѣсами, но все же способствовалъ распространѣнію фізіатрическихъ идей во всѣ концы свѣта. Въ новѣйшее время проф. Винтерницъ въ Вѣнѣ, бывшій ученикъ Присница, поставилъ водолѣченіе на прочно-научную ногу, тщательно разрабатывая фізіологію водолѣчебныхъ пріемовъ и подыскивая научное объясненіе для подтвержденія прежнихъ эмпирическихъ наблюденій и истинъ. „Десятки лѣтъ“ говоритъ онъ, „я долженъ былъ передъ оповѣщеніемъ каждой научной работы предварительно просить якобы извиненія, что осмѣливаюсь утруждать врачебную публику сообщеніями о дѣйствіи совершенно простой воды“. Несмотря на всѣ труды фізіатрика все еще не завоевала себѣ храмовъ науки: представители господствующей школы, увлекаемые временными эффектами различныхъ химическихъ, органотерапевтическихъ и прививочныхъ опытовъ, настолько обременены безконечными испытаніемъ все новыхъ изобрѣтеній въ сказанныхъ областяхъ, что прислушиваться къ простымъ, безхитростнымъ жемчужинамъ неизмѣнныхъ истинъ природныхъ лѣчебныхъ силъ становится положительно невозможнымъ. При такомъ положеніи дѣла, конечно, нельзя еще такъ скоро ожидать въ этомъ направленіи побѣды гігіеническаго способа съ его диаметрально противоположными взглядами, тѣмъ болѣе, что по изреченію Жанъ Поля требуется 200 лѣтъ, чтобы свѣтъ истины могъ проникнуть въ сознание народа и другіе 200 лѣтъ, чтобы онъ былъ усвоенъ имъ.

Каждый больной, желающій возстановить свое здоровье долженъ выбирать для достиженія этой цѣли не только кратчайшій, но и радикальнѣйшій путь, не оставляющій послѣ себя никакихъ вредныхъ послѣдствій. Вполнѣ понятно отсюда, что онъ долженъ себѣ поставить вопросъ: какими-же преимуществами обладаетъ фізіатрика передъ иными способами лѣченія? На это я отвѣчу слѣдующее:

1) При фізіатрическомъ пользованіи, напр. острыхъ инфекціонныхъ заболѣваній, улучшеніе наступаетъ значительно быстрѣе; болѣзнь протекаетъ вполнѣ естественно, т. е. картина теченія ея не затемняется и не усложняется дѣйствіемъ различныхъ постороннихъ химическихъ веществъ; больной все время удерживаетъ свою естественную бодрость, и въ общемъ получается не только совершенная очистка организма отъ болѣзненныхъ веществъ, но и полное предохраненіе отъ простуды, что даетъ возможность выпустить больного, даже зимою, на свѣжій воздухъ далеко раньше общепринятаго срока, наприм. при кори черезъ недѣлю послѣ паденія температуры, при суставномъ ревматизмѣ при первой возможности свободы движеній.

2) Въ хроническихъ болѣзняхъ этимъ способомъ не только радикально излѣчивается данное страданіе, но и весь организмъ на-ново возрождается, т. е. *мы лечимъ не болѣзнь, а больныхъ людей*. Этимъ объясняется тотъ общеизвѣстный фактъ, по которому люди, привыкшіе пользоваться фізіатрическимъ способомъ при различныхъ недугахъ, приобрѣтаютъ съ каждымъ слѣдующимъ заболѣваніемъ больше здоровья, ибо, чѣмъ чаще приходится примѣнять это лѣченіе, тѣмъ болѣе организмъ очищается, омолаживается и крѣпнѣетъ, тогда какъ при всѣхъ другихъ способахъ, связанныхъ со введеніемъ чуждыхъ ему, ядовитыхъ соединеній, онъ все болѣе загрязняется, расшатывается и слабѣетъ. Было-бы, конечно, безразсудно утверждать, что при пользованіи фізіатрическимъ способомъ никто не умираетъ. Теченіе болѣзни можетъ быть настолько бурно, молниеносно, количество яда настолько велико, что больной быстрѣе погибаетъ, нежели удасться выдѣлать всю отраву. Также болѣзнь можетъ быть настолько запущенной, важныя для жизни органы могли настолько переродиться, что излѣченіе его стѣновится прямо невыполнимымъ. Гдѣ однако человѣческая помощь возможна, тамъ ее безусловно принесетъ естественный способъ лѣченія, который кромѣ того ограждаетъ больного отъ обычныхъ возвратовъ и послѣдующихъ заболѣваній.

3) При всемъ этомъ фізіатрическое пользованіе значительно дешевле лѣкарственного, ибо намъ не нужны ни дорогія лѣкарства, ни тяжелыя вина, ни крѣпкіе бульоны. Вода, полотенце, простыня, шерстяной платокъ и одѣяло найдутся вездѣ. Съ другой стороны несомнѣнно меньшая продолжительность болѣзни обу-

словливаетъ меньшій денежный расходъ, быстрое же восстановление силъ позволяетъ въ сравнительно короткое время воспользоваться своей рабочей силой, а т. к. главнѣйшія наши стремленія направлены къ тому, чтобы люди по возможности предупредили заболѣванія, а при различныхъ неосложненныхъ недомоганіяхъ могли быть своими собственными врачами, то все это составляетъ значительную экономію для несостоятельныхъ людей.

4) Приверженцамъ естественнаго способа лѣченія нѣтъ надобности выжидать, какая болѣзнь разовьется изъ данного недомоганія, чтобы воздѣйствовать лѣченіемъ, тогда какъ при другихъ способахъ необходимо имѣть передъ собою вполне выясненную картину болѣзни, чтобы выбрать соотвѣтствующее лѣкарство. На это могутъ потребоваться цѣлые часы, даже дни, въ теченіе которыхъ болѣзнь успѣетъ произвести въ организмѣ такія измѣненія, что помощь окажется зачастую поздней. Мы же, примѣняя наши обмыванія, компрессы или ванны, предотвращаемъ серьезные заболѣванія, или же умѣряемъ силу болѣзни, такъ что въ большинствѣ случаевъ опасность устраняется еще до выясненія диагноза.

5) Родители, привыкшіе примѣнять въ своемъ семействѣ естественный способъ лѣченія, не приходятъ въ ужасъ, не теряются, при случайномъ заболѣваніи членовъ своей семьи. Они знаютъ, что требуется предпринять при первыхъ зачаткахъ болѣзни, и поэтому хладнокровно относятся къ различнымъ заболѣваніямъ, которыя для нихъ теряютъ свой грозный обликъ. Приглашенному врачу—физіатру нѣтъ надобности терять золотого времени на посылку въ аптеку и на изготовленіе лѣкарства, которыя часто получаются либо поздно для спасенія больного, либо, вслѣдствіе измѣнившагося состоянія болѣзни, оказываются непригодными,—онъ можетъ тотчасъ примѣнить свои цѣлительныя средства, имѣя все нужное подъ рукою.

7) Физіатрическое пользование составляетъ единственный лѣчебный способъ, который можетъ быть примѣняемъ даже въ тѣхъ случаяхъ, когда употребленіе лѣкарствъ невозможно, наприм. во весь періодъ беременности, при затрудненномъ глотаніи, при истерическомъ отвращеніи къ пищѣ и напиткамъ и т. п. Наконецъ

8) Знѣдѣясь и совершенствуясь на точныхъ, непоколебимыхъ законахъ природы, всѣ физіатрическія истины постепенно завоевываютъ себѣ стойкое положеніе въ наукѣ. Вспомнимъ только о признаніи болѣзненныхъ веществъ alias токсиновъ; о дифтеритѣ, ставшемъ дифтеріей; о переходѣ антисептики въ асептику; объ остановкѣ кровотеченій паромъ и горячей водою, о механотерапіи (массажъ простой и Тюре-Брандтовскій, ортопедическое лѣченіе Helsing'a); объ успѣшномъ пользованіи грижь, опухолей, волчанки, смѣщенія почекъ и матки безъ хирургическаго вмѣшательства; о лѣченіи чахотки безъ лѣкарствъ и сызворотокъ; о примѣненіи лѣченія свѣтовыми лучами и т. п.; остается однако еще много, много физіатрическихъ истинъ, ожидающихъ давно засуженнаго признанія въ лагерѣ противниковъ и утвержденія въ правахъ гражданства.

Говоря о высокихъ преимуществахъ даннаго способа, нельзя пройти молчаніемъ его недостатковъ. Наша юная наука, во первыхъ, не обладаетъ еще природными средствами, усыпляющими и обезбаливающими организмъ насколько это необходимо для производства тяжелыхъ хирургическихъ операцій, хотя значительныя попытки въ этомъ направленіи уже предприняты. Во вторыхъ, по словамъ W. Sieger'ta „физіатрическій способъ не такъ удобенъ, какъ принять „черезъ 2 часа по столовой ложкѣ“ или „по 5 крупинокъ“, а отвѣтственность за исходъ взылывать всецѣло на плечи врача. Также нельзя при нашемъ уходѣ за больными ограничиваться простымъ приведеніемъ въ порядокъ подушки или простыни. Отецъ и мать должны сами наблюдать, сами обдумывать, сами дѣйствовать, сами сознавать отвѣтственность за примѣняемые приемы. Здѣсь: самостоятельность—краса чело-вѣка. Это, конечно, вещь не легкая! Но тѣмъ полнѣе удовлетвореніе, когда результаты не замедлятъ проявиться, когда дѣти вырастаютъ здоровыми и цвѣтущими, когда послѣ дней болѣзни сызнова наступаетъ цвѣтущее здоровье. Сознаніе награжденнаго исполненія долга стократъ возмѣщаетъ неудобства, причиняемая естественнымъ лѣченіемъ“.

Мы, такимъ образомъ, создаемъ изъ окружающихъ больного не механическихъ исполнителей врачебныхъ предписаній, а мыслящихъ,

надежныхъ помощниковъ, которые, понимая цѣль предписанныхъ мѣръ, тѣмъ рациональнѣе примѣняютъ ихъ къ дѣлу сообразно съ измѣненіями въ ходѣ болѣзни. Ознакамливаясь съ чудными, облагораживающими душу и тѣло, истинами физіатрики и пріучая себя къ гігіеническому образу жизни, каждый приверженецъ, каждый послѣдователь этого способа, такимъ образомъ, сдерживаетъ и предотвращаетъ столь быстро шагающую общую дегенерацію, общее вырожденіе рода человѣческаго, принося не только личную, но и общесоціальную пользу.

Въ слѣдующихъ главахъ мы постараемся ознакомить читателя съ основами гігіены и образомъ мышленія физіатрики по отношенію къ таковымъ.

Воздухъ.

„Одной только водою я не могу Васъ вылѣчить. Повѣрьте, не имѣй я воды, я-бы лѣчилъ, только воздухомъ“.

Присницъ.

„Наши проповѣдники и учителя должны прежде всего преподавать моральность здоровой крови. Когда вы производите глубокое вдыханіе чистаго небснаго воздуха, Вы воспринимаете этотъ вдохъ черезъ свою кровь въ свои сердца, а вмѣстѣ съ тѣмъ въ мысли мозга. Больше высокаго значенія нельзя было бы придать атмосферному воздуху“.

Джонъ Тиндаль. „Въ Альпахъ“.

Обширная земная атмосфера, простирающаяся вверхъ около 70 километровъ, производитъ громадное давленіе на поверхность земного шара и его обитателей. Считая 1033 грамма давленія на каждый квадратный сантиметръ, и примѣняя эти данныя къ поверхности человѣческаго тѣла въ 15.000 кв. сант., получится круглымъ счетомъ 15.000 килограммъ или 900 пудовъ на взрослого человѣка. Это ужасное давленіе переносится нами однако, благодаря эластическимъ элементамъ нашего организма, довольно легко, болѣе-же рѣзкія отступленія отъ этой нормы вызываютъ значительныя измѣненія въ состояніи нашего здоровья. Такъ, напримѣръ, при усиленіи давленія воздуха работа кожи и обмѣнъ веществъ тормозятся, выдѣленія совершаются вяло и сердечная дѣятельность ослабѣваетъ, вотъ почему больные съ вялыми болѣзненными органами, особенно съ ревматическими, легочными и сердечными болѣзнями, чувствуютъ себя въ это время прескверно. Чѣмъ меньше давленіе воздуха, какъ это бываетъ напр. въ гористыхъ мѣстностяхъ, тѣмъ больше облегчается работа сердца, кожа функціонируетъ усиленно, газовый обмѣнъ совершается дѣятельно и, вслѣдствіе этого, самочувствіе больныхъ значительно улучшается.

Окружающій насъ воздухъ состоитъ изъ смѣси различныхъ газовъ, въ которыхъ содержится $\frac{1}{5}$ часть кислорода, поддерживающаго нашу жизнь, и $\frac{4}{5}$ азота, хотя не пригоднаго для дыханія, но служащаго противовѣсомъ чрезвычайно окисляющему дѣйствію кислорода; кромѣ того содержится въ воздухѣ еще незначительное количество углекислоты, водяного пара и другихъ случайныхъ примѣсей. Насколько организмъ свыкается съ извѣстнымъ постоянствомъ состава воздуха, приходилось многимъ испытать при переходѣ изъ города въ лѣсъ, въ деревню, на дачу. Сравнительное изобиліе здѣсь кислорода, не поглощаемаго, какъ въ городѣ, его фабриками и зловоніемъ, проявляетъ свое усиленное окисляющее дѣйствіе съ пріятнымъ чувствомъ утомленія, сонливости, которое охватываетъ васъ въ первые дни пребыванія въ такой непривычной атмосферѣ. Наоборотъ, кому не извѣстно дѣйствіе угара, гдѣ обиліе углекислоты производитъ спячку и смерть отъ недостаточнаго окисленія крови. Преобладаніе въ воздухѣ сѣрноводорода, болотнаго газа, вызываетъ лихорадку, малярію, съ опуханіемъ селезенки и общимъ худосочиемъ, не нуждаясь въ присутствіи модныхъ бациллъ (см. Бактеріи), и если въ зловонныхъ испареніяхъ болотъ, клоакъ, отхожихъ мѣстъ и канализаціонныхъ сооруженій ученые не находятъ этихъ „вредоносныхъ“ микроорганизмовъ, то этимъ еще отнюдь не доказывается полезность зловонія.

Какую массу другихъ вредныхъ для здоровья примѣсей можетъ содержать комнатный воздухъ при отсутствіи вентиляціи и скопленія народа, объ этомъ не трудно сдѣлать себѣ правильное представленіе, если принять во вниманіе, что—только человѣкъ, особенно при усиленной работѣ, выдѣляетъ легкими и кожей: здѣсь имѣется углекислота, азотъ и др. газы, кожныя испаренія и потъ съ конечными продуктами обмѣна веществъ, какъ то: различными солями, жиромъ, летучими маслами и разными ядовитыми веществами, преимущественно отъ расщепленія принятыхъ съ пищей бѣлковыхъ соединеній (токсины, птомаины, лейкомаины). Неудивительно поэтому, если во время индійскаго возстанія въ 1755 г. въ числѣ 146 плѣнниковъ, проведеншихъ ночь въ тѣсномъ помѣщеніи „черной пещеры“ въ Калькуттѣ, къ утру оказалось 123 трупа! Но и у насъ дѣло обстоитъ не лучше. Находясь въ спальнѣ съ закрытыми дверьми и окнами при горячей лампѣ—коптилкѣ*), при наличности цвѣтущихъ растений, ночной посуды, массы пыли, личныя выдыханія, испареній и прочихъ запаховъ, при недостаточности притока свѣжаго воздуха и одновременномъ быстромъ израсходованіи наличнаго кислорода—мы превращаемъ свою спальню въ своего рода черную пещеру и умышленно сокращаемъ свою жизнь, проводя цѣлую треть своего существованія въ такой убійственной атмосферѣ. И еще удивляемся, что сонъ нашъ неспокоенъ и часто прерывается тревожными сновидѣніями; что мы утромъ просыпаемся какими-то утомленными, разбитыми, съ тяжелой головою!

Beescher, великій англійскій проповѣдникъ, будучи принужденъ говорить въ плохо вентилированномъ помѣщеніи, сказалъ однажды: „Какъ бы вы стѣснялись взять что-либо въ ротъ, что вы уже выплюнули; но мы дѣлаемъ хуже, поступаемъ еще грязнѣе, если вводимъ обратно въ наши легкія тѣ выдыханія, которыя выдѣлились не только

*) Отъ сгоранія 1 дециметра обыкновенной стеариновой свѣчи развивается 47 литровъ ядовитой углекислоты.

изъ нашихъ, но изъ всѣхъ чужихъ легкихъ, находящихся вмѣстѣ съ нами“!

Послѣ всего поясненнаго казалось-бы исполнѣ логичнымъ, считать самымъ чистымъ, въ смыслѣ гигиены, тотъ воздухъ, который содержитъ наименьшее количество сказанныхъ постороннихъ веществъ, а также, что очистка плохого воздуха возможна лишь: 1) провѣтываніемъ т. е. введеніемъ болѣе чистаго воздуха извнѣ, ибо наружная окружающая атмосфера представляется для данной мѣстности самой чистой, и 2) удаленіемъ всѣхъ веществъ, издающихъ болѣе или менѣе сильный запахъ или зловоніе и, такимъ образомъ, поглощающихъ необходимый намъ кислородъ или-же вредно измѣняющихъ нормальный составъ воздуха.

На дѣлѣ однако принято думать иначе. При непріятномъ запахѣ въ комнатѣ окна оставляютъ закрытыми. „Да и зачѣмъ ихъ открывать“, отвѣчаютъ мнѣ, „когда можно очистить воздухъ о-де-колономъ, туалетнымъ уксусомъ, скипидаромъ или карболкой“. Въ результатѣ вмѣсто одного, получается два запаха, которые другъ друга измѣняютъ или пересиливаютъ, оба-же они для здоровья вредны. Повторяю: улучшить комнатный воздухъ можно только введеніемъ свѣжаго наружнаго воздуха, а улучшить послѣдній удастся только оздоровленіемъ мѣстности при посредствѣ насажденія деревьевъ, очистки болотъ и чистаго содержанія. (См. Дезинфекція).

Примѣромъ пользы послѣдняго рода мѣропріятій служить слѣдующій фактъ: въ крѣпости Гермерсгеймъ свирѣпствовала настолько сильно лихорадка, что изъ гарнизона въ 6000 человекъ въ 1859 году переболѣло цѣлыхъ 59%, а смертность въ теченіе 1854—1863 г. составляла въ общемъ 35%. Съ тѣхъ поръ однако, какъ начали постепенно окружать крѣпость растительностью, густо насадивъ валы, гласисъ и крытые ходы деревьями, улучшились гигиеническія условія настолько, что нынѣ смертность не превышаетъ 1%. Этотъ фактъ ясно доказываетъ, насколько подобныя гигиеническія мѣры цѣлесообразны и поэтому радикальнѣе всякихъ палліативныхъ приѣмовъ, какъ напр. чрезмѣрная трата отдѣльными государствами на летучіе врачебныя отряды, санитарныя станціи, бараки, карантинныя, изоляцію, дезинфекцію и другія весьма стѣснительныя для народа мѣропріятія. Гораздо полезнѣе было-бы международнымъ постановленіемъ утилизировать эти капиталы на основательное оздоровленіе мѣстъ заразы, очаговъ холеры, чумы и лихорадокъ, путемъ засыпки, осушки, дренажа, насадки деревьевъ, снабженія здоровой водою и т. п.

Мы настолько отвыкли отъ чистаго воздуха, что нетолько измѣнили, извратили понятіе о сущности его чистоты, но и стали бояться прикосновенія малѣйшаго вѣтерка къ обнаженному тѣлу. „Надо свое тѣло“, восклицаетъ Д-ръ философіи Н. Scham, „вывѣсить на свѣжій воздухъ, какъ простыню, если желательно остаться здоровымъ“, и въ другомъ мѣстѣ: „Не мѣшало бы человечеству повиснуть на вѣскольکو сотъ лѣтъ межъ небомъ и землею, дабы такимъ образомъ хорошенько—провѣтриться!“

Съ какимъ трудомъ мы поддаемся всякому требованію гигиены, даже въ самомъ миниатюрномъ его видѣ, это показали трудности, съ которыми приходилось бороться Арнольду Рикли, которому мы обязаны введеніемъ „воздушно-свѣтовыхъ ваннъ“ въ естественное лѣченіе, при его первыхъ попыткахъ примѣненія ихъ на практикѣ, послѣ того, какъ онъ самъ въ теченіе четырехъ лѣтъ (1865—1868) изучилъ на

себѣ благотворное дѣйствіе утреннихъ прогулокъ по свѣжему воздуху безъ всякой одежды, въ специально устроенномъ для этой цѣли, обведенномъ заборомъ мѣстѣ своего обширнаго парка. „Къ концу четвертаго года моего изученія воздушно-свѣтовыхъ ваннъ“, пишетъ онъ, „я убѣдился въ приобрѣтеніи достаточной опытности, дабы примѣнить таковыя къ пациентамъ своего заведенія, и приступилъ ко включенію ихъ въ свой лѣчебный планъ. Однако введеніе этого новаго лѣчебнаго фактора не обошлось безъ затрудненій. Всѣ новички, руководимые тѣмъ-же укоренѣлымъ ложнымъ догматомъ простуды, какъ и я раньше, были понятно проникнуты тяжело-побѣждаемымъ предубѣжденіемъ. Эта новая идея казалась имъ какою то несообразностью съ моей стороны, пригодной лишь для меня, какъ особенно тренированнаго въ этомъ специалиста. Потребовалось продолжительныхъ уговариваній, чтобы ввести первыхъ, и то лишь на половину убѣжденныхъ пациентовъ, въ воздушную ванну, тѣмъ болѣе, что этотъ приемъ предписывался утромъ, тотчасъ послѣ оставленія постели. Отдѣльные постоянные посѣтители противились этому даже годами, пока рѣшились на такое, кажущееся опаснымъ, предпріятіе. Конечно, сдѣлавъ первую попытку и почувствовавъ благотворное влияніе этого приема, они не мало сожалѣли о томъ, что столь продолжительное время пренебрегали имъ. Такъ случается зачастую на нашемъ нуждающемся въ свѣтѣ истины земномъ шарѣ! Человѣкъ въ своей душевной тяжеловѣсности часто упорно отстраняетъ отъ себя величайшія, тѣмъ не мѣнѣе простиѣйшія истины, но слѣпо и съ полнымъ довѣріемъ отдается совершенной безсмыслицѣ!“

Не слѣдуетъ упускать случая воспользоваться свѣжимъ воздухомъ, а комнаты надо провѣтривать и держать окна по возможности днемъ и, тѣмъ болѣе, ночью открытыми. Послѣднее многимъ покажется страннымъ, даже опаснымъ, между тѣмъ именно ночью, когда дыханіе гораздо глубже и потребность въ кислородѣ вдвое больше противъ дневнаго расхода, не слѣдуетъ пренебрегать этимъ средствомъ, особенно больнымъ воспалительными, лихорадочными болѣзнями, на которыхъ свѣжій воздухъ дѣйствуетъ замѣчательно благотворно. „Если-бы ночной воздухъ дѣйствительно былъ вреденъ“, шутилъ отецъ Кнейпъ, „то Господь Богъ при созданіи міра и управленіи имъ сдѣлалъ бы непростительную ошибку“.

„Наука говоритъ Д-ръ Павелъ Нимейеръ въ своей книгѣ „Берегите легкія“, „не имѣетъ указавъ на то, чтобы дѣйствіе ночного воздуха вызывало какія либо болѣзни; неизвѣстно, чтобы ночные сторожа, желѣзнодорожные кондукторы и машинисты, люди, приходящіе постоянно въ соприкосновеніе съ ночнымъ воздухомъ, страдали больше другихъ какими либо болѣзнями; скорѣе наоборотъ.... Съ другой стороны опытъ учитъ, что внутри домовъ ночью часто начинаются болѣзни, соединенныя съ кашлемъ, или, если онѣ уже были раньше, то ночью ухудшаются“.

Конечно, надо все это всегда продѣлывать съ толкомъ, послѣдовательно и предусмотрительно, тѣмъ болѣе въ нашемъ климатѣ съ его рѣзкими колебаніями температуры. Поэтому необходимо предварительно ознакомиться съ примѣненіемъ этихъ средствъ изъ отдѣльных статей настоящей книги (см. Вентиляція, Спанье при открытыхъ окнахъ). Лѣтомъ слѣдуетъ ходить босикомъ, дабы приучить себя не бояться стать босому на холодный полъ, подготовивъ къ этому ноги частымъ обмываніемъ ихъ холодной водою, хожденіемъ по мокрому полу,

по водѣ, по росѣ (см. Хожденіе босикомъ). Дѣтямъ нужно для лѣта пошить короткое платье безъ рукавовъ и съ большой вырѣзкой у шеи. Въ городѣ можно пользоваться легкой одеждой, ажурными чулками и сандалями т. е. туфлями, состоящими изъ подошвы, укрѣпленной къ ногѣ ремешками. Не слѣдуетъ также упускать случая поупражняться въ глубокомъ вдыханіи чистаго воздуха (см. Легочная гимнастика), а также почаще пользоваться воздушными ваннами (см. таковыя), чтобы приучить себя къ воздуху, закалить кожу и тѣло, сдѣлать ихъ стойкими ко всякимъ невзгодамъ и, такимъ образомъ, приобрести невосприимчивость къ простудѣ (см.), насморкамъ и инымъ заболѣваніямъ.

Солнечный свѣтъ.

„Да будетъ свѣтъ!“

Mous. I. 1. 3.

„Lumen perpetuo tenore lucens et his, qui curant necessarium est et his, qui curantur“.

*Hippocrates *)*

*„Wasser thut's freilich,
Alles doch nicht;
Höher die Luft steht,
Am höchsten das Licht“.*

*A. Rikli **).*

Благотворное дѣйствіе солнечнаго свѣта характеризуется извѣстной пословицей: „Куда солнце не заходитъ, туда врачъ входитъ“. Простой народъ давно уже подмѣтилъ, что преимущественно солнечному свѣту онъ обязанъ своимъ здоровымъ цвѣтомъ кожи, упругостью мышцъ и общимъ благосостояніемъ организма. Отсутствие свѣта порождаетъ блѣдность крови и покрововъ, рыхлость клѣтчатки, вялость всего организма, особенно малокровіе, золотуху, худосочіе и чахотку. Кому не приходилось наблюдать, какъ фрукты и ягоды въ пасмурные дни хотя и созреваютъ, но остаются блѣдными и безвкусными, и какой яркой краской они покрываются, какой сладостью, какимъ ароматомъ они обладаютъ, когда ихъ пригрѣетъ ясное солнышко. Въ лучахъ солнца ускоряется ростъ и развитіе растений, увеличивается количество, усиливается питательность плодовъ, какъ это доказано опытами ботаника Decandalle, а также новѣйшими опытами John Claydon'a надъ ростомъ и плодovitостью бобовъ подъ вліяніемъ солнечныхъ лучей и разсѣяннаго дневнаго свѣта (тѣни), при чемъ полу-

*) „Въ непрерывномъ своемъ дѣйствіи свѣтъ необходимъ какъ лѣчущимъ, такъ и лѣчущимся“. Гиппократъ.

**) „Вода конечно свое сдѣлаетъ, однако не все.

Выше стоять воздухъ, наивыше — свѣтъ“. А. Рикли.

чилося въ первомъ случаѣ мощность развитія, значительная величина и въсь бобовъ, во второмъ хилость, малые размѣры, недозрѣлость ихъ, которая съ каждой слѣдующей посадкой тѣхъ же бобовъ все ухудшалась и, наконецъ, при четвертой посадкѣ хотя появились листья и цвѣты, но увѣ! безъ плодовъ. Сходное дѣйствіе солнечнаго свѣта наблюдается и въ животномъ царствѣ. Извѣстно, что лошади, работающія въ копахъ, слѣпнутъ отъ отсутствія свѣта. Въ недавно открытой сталактитовой пещерѣ въ Канадѣ (Штатъ Миссури), въ которой находится большое озеро, служащее началомъ рѣки Тонка, нашли много пауковъ, тысяченожекъ, жучковъ, стрекозъ и саламандръ, но всѣ эти животныя слѣпы и лишены яркихъ окрасокъ. Тиццони и Филетти указываютъ въ своихъ наблюденіяхъ, что молодые кролики, тщательно охраняемые отъ проникновенія свѣта, погибаютъ, тогда какъ другіе, при обыкновенныхъ условіяхъ дѣйствія свѣта, увеличиваются въ вѣсѣ. Точно также насъ учатъ опыты Граффенбергера на кроликахъ и Демме на дѣтяхъ, заключенныхъ частью въ свѣтлыя, частью въ темныя помѣщенія, что подъ вліяніемъ свѣта обмѣнъ веществъ и температура тѣла повышаются, выдѣленіе углекислоты и мочи усиливается и кроветвореніе улучшается. При отсутствіи свѣта наблюдаются противоположныя явленія.

„Головастикъ“, говоритъ одинъ американскій врачъ (Dr Moore), „помѣщенный въ темное мѣсто, никогда не станетъ лягушкой, а ребенокъ, лишенный свободнаго небеснаго свѣта, вырастаетъ уродливымъ идіотомъ, вмѣсто красиваго и разумнаго созданія. Поэтому мы находимъ въ глубокихъ темныхъ ущельяхъ Швейцаріи, куда прямой солнечный лучъ никогда не проникаетъ, ужасное слабоуміе, бросающееся путешественнику невольно въ глаза: это какое-то особенное меланхолическое тупоуміе. Многіе изъ жителей этихъ ущелій не умѣютъ говорить; нѣкоторые—глухи, иные—слѣпы, а другіе совмѣщаютъ разныя изъ этихъ недуговъ, вообще всѣ они калѣки. Я вполне увѣренъ, что и въ отдѣльныхъ домахъ существуютъ, хотя и не всегда ярко замѣтная, разница въ душевныхъ и физическихъ силахъ ихъ обитателей въ зависимости отъ расположенія комнатъ на солнечную южную сторону и на постоянно плохоосвѣщенную сѣверную. Заразительныя болѣзни свирѣпствуютъ на тѣневой сторонѣ улицы, оставляя солнечную сторону нетронутой; даже при лихорадкахъ наблюдается обыкновенно то же явленіе“.

Какъ разносторонне благотворное дѣйствіе солнечнаго свѣта! Оно не только улучшаетъ работу нервовъ, усиливаетъ обмѣнъ веществъ въ организмѣ, питаніе тканей и газовый обмѣнъ въ легкихъ и кожѣ, но и служитъ лучшимъ дезинфекторомъ воздуха, ибо окисленный солнечными лучами кислородъ (озонъ) становится сильнѣйшимъ разрушителемъ всякаго рода гнили, міазмъ, броженія и бактерій. Даже туберкулезная (чахоточная) и сибиреязвенная бациллы не въ состояніи устоять противъ солнца, и погибаютъ подъ вліяніемъ его лучей. Можно ли найти болѣе могущественное средство, такъ щедро расточаемое маушкой—природой для благъ человѣчества, пренебрегающаго имъ именно въ тѣхъ болѣзняхъ, которыя зиждятся въ неправильностяхъ крове-и плототворенія! Имя упомянутого выше физіатра Арнольда Рикли, который впервые обратилъ всеобщее вниманіе на цѣлебныя свойства солнечнаго свѣта и научилъ на дѣлѣ примѣнять этотъ небесный даръ къ лѣченію болѣзней, останется незабвеннымъ въ исторіи физіатрики. Надо видѣть собственными глазами,