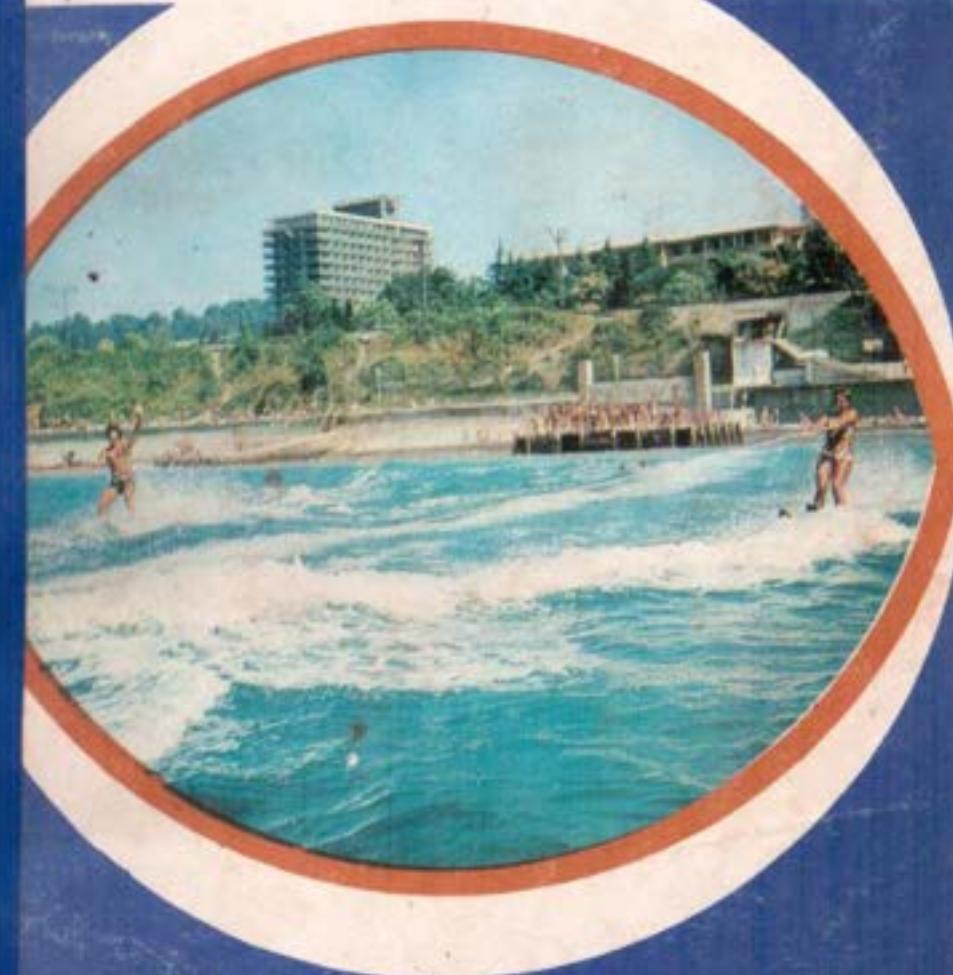


Краснодарское книжное издательство

Цена 18 коп.



Л. А. Күничеев
ЛЕЧИТЕСЬ МОРЕМ





Плавательный бассейн санатория им. Фабрициуса.

Лучшее место для приема солнечных ванн — берег моря



Сочинский городской пляж.

Л. А. Кунццев

ЛЕЧИТЕСЬ МОРЕМ

Краснодарское
книжное
издательство
1975

Куничев Л. А.
К 91 Лечитесь морем. Краснодар,
 Кн. изд-во, 1975.
 56 с. с табл.

Властью зовет и манит на свои сияющие просторы Черное море. К его теплым и ласковым волнам, голубым далиям, прозрачным глубинам устремляются миллионы людей.

Море и солнце — могучие факторы лечения, закаливания и укрепления организма человека. Но если вы станете неправильно пользоваться этими дарами природы, вряд ли можно рассчитывать на то, что вы укрепите здесь свое здоровье. Предлагаемая книга сочинского курортолога, заслуженного врача РСФСР Леонида Алексеевича Кунигчева познакомит вас с могучими лекарями природы — воздухом, солнцем и водой, расскажет об особенностях климатотерапии и даст ряд советов, которые должны помочь вам в укреплении здоровья.

6158

БЕСЦЕННЫЙ ДАР ПРИРОДЫ

4

ерноморское побережье Кавказа простирается на сотни километров. С запада его омывают теплые воды моря, с северо-востока оно защищено горным хребтом. Начинаясь близ Анапы сравнительно невысокими отрогами, горы к юго-востоку постепенно поднимаются. Возле Новороссийска они уже достигают высоты 500 метров, у Туапсе — 1500 метров, а у Сухуми — почти 4000 метров, создавая непроницаемую преграду для вторжения с материка холодных воздушных течений. Только в районе от Анапы до Туапсе холодные континентальные массы воздуха порой вторгаются на побережье.

Нагреваясь летом и медленно отдавая тепло зимой, море смягчает климат побережья. Летняя жара и высокая влажность умеряются свежими бризами. Средняя температура летних дней 23° тепла.

Осень теплая, солнечная, а весна прохладная. Холодная и морозная погода на взморье — редкость. Обычной русской зимы со снежным покровом и морозами здесь не бы-

вает. Самая теплая погода сохраняется на побережье в районе от Сочи до Батуми. Этот район, защищенный от влияния холодных северо-восточных ветров, самый теплый в стране. Когда на севере природа скована суровым дыханием зимы, здесь стоят теплые весенние дни.

Из всех приморских курортов Кавказа самым меньшим количеством годовых осадков выделяется Анапа. Если в Батуми за год их выпадает 2700 миллиметров, то в Анапе всего до 420 миллиметров. Климат курорта умеренно влажный, теплый. Лето солнечное, жаркое. В июле—августе средняя температура $+23^{\circ}$, зимой $+2^{\circ}$. Анапа — самый солнечный курорт побережья Кавказа. Здесь 272 солнечных дня в году. Средняя температура моря в июне $+19^{\circ}$, в июле $+22,2^{\circ}$, августе $+21,6^{\circ}$, сентябре $+17^{\circ}$. Максимальная температура морской воды достигает $+28^{\circ}$.

Южнее Анапы расположен Геленджикский курорт. Он рас простерся на берегу бухты, в живописной местности. Климат умеренно влажный. Количество осадков в среднем за год — около 800 миллиметров, влажность воздуха небольшая. Средняя температура летом $+23^{\circ}$, зимой $+5,4^{\circ}$. Мелководная бухта быстро прогревается солнцем; купальный сезон открывают в мае, заключают в октябре. К северо-западу от Геленджика расположены Кабардинка и Солнцедар. Это тоже замечательные климатические приморские курорты с хорошими пляжами. Климат теплый летом и мягкий зимой. Такой же климат Дивноморского.

Находящаяся к югу от Геленджика Архипо-Осиповка в климатическом отношении отличается от Геленджика значительным ослаблением северо-восточных ветров. Здесь мелкогалечный пляж с постепенно понижающимся песчаным дном.

Чудесные пляжи имеются в приморской зоне Туапсе. Климат здесь теплый, влажный. За год в районе выпадает осадков почти в три раза больше, чем в Анапе. Средняя

летняя температура воздуха от Анапы и Геленджика отличается мало. Купальный сезон начинается обычно с июня и заканчивается в октябре. Зимой, а иногда и летом, в район Туапсе проникают северо-восточные ветры, влияние которых распространяется к юго-востоку до реки Аше.

От Лазаревского района к югу начинается прибрежная полоса советских субтропиков. Она хорошо прикрыта с северо-востока горами, которые непроницаемы для холодных течений воздуха. Здесь обычно стоит безветренная солнечная погода. Осадков за год выпадает около 1400 миллиметров. Среднегодовая температура $+14^{\circ}$. Теплый период года длится с апреля по ноябрь.

Зимы с продолжительными снегопадами и морозами не бывает. Обычно выпадают дожди. Снежных дней мало, от 3 до 14 в году. Снег идет мокрыми хлопьями, быстро тает или заканчивается ливнями. Порой на склонах гор бывают небольшие утренние заморозки. Но и зимой много по-весеннему теплых солнечных дней.

Взморье славится прекрасным, укрытым мелкой галькой и песком пляжем. Купальный сезон длится с мая по октябрь.

Климат Большого Сочи. Для курорта характерна теплая и жаркая погода, преимущественно влажная. Среднегодовая температура $+14^{\circ}$. Годовая сумма осадков достигает 1408 миллиметров; влажность воздуха доходит до 80—90%. В Сочи обилие солнечного света с богатым содержанием ультрафиолетовой радиации. Продолжительность солнечного сияния около 2300 часов за год.

Летом держится устойчивая ясная погода со средней температурой $+25^{\circ}$. Дожди кратковременные, в виде скоро проходящих ливней, случающихся большей частью ночью. Влажность воздуха при абсолютном безветрии создает ощущение духоты. Бывают и душные ночи. У самого моря они умеряются бризами.

Осень в Сочи — лучшее время года. Такой жары и духоты, как летом, не ощущается. Влажность снижается до 70%, а температура воды моря долго удерживается в пределах 23—20°. Купальный сезон часто длится до половины ноября.

Постепенно температура воздуха понижается, число дождливых дней растет, море медленно остывает. Зима отличается большой неустойчивостью погоды, резкими переходами от тепла к холodu. Бывают кратковременные снегопады. При полном безветрии огромные мокрые хлопья снега, медленно опускаясь на землю, пышным белым убором оседают на изумрудно-зеленые шапки растений, сказочно преобразуя пейзажи юга в прекрасные картины таежной зимы. Но это, однако, случается редко. Зима обычно в тот же день превращается в весну. Ночью могут быть гром и гроза, а днем — ясное небо, сияющее лазурью море, залитый солнцем курорт, утопающий в зелени.

Весна обычно холоднее и дождливее осени. Весеннее солнце на взморье богато ультрафиолетовыми лучами, а также тепловыми, быстро прогревающими воздух.

ЧУДЕСНЫЙ БАЛЬЗАМ

B

воздух побережья необычайно чист, обилие кислорода и озона придает ему удивительную свежесть. Кислорода в нем содержится 21%, остальное приходится на аргон, гелий, неон, криптон и другие инертные газы.

Во время прибоя в воздухе имеется много «водяной пыли», в которую входят соли хлора — около 1,4%, натрия — 1%, магния — 0,13%, калия — 0,037%, бромидов — 0,0066%, сульфатов — 0,086% и другие микроэлементы. Всегда присутствуют особого рода заряженные частицы, названные атмосферными ионами или аэроионами. Они стимулирующие влияют на жизнедеятельность человеческого организма. На берегу моря создаются исключительно благоприятные воздействия аэроионов. При бурном выпадении ливневых и грозовых осадков в воздухе также наблюдается большое содержание аэроионов. Каждому известно ощущение бодрости и свежести, которое испытывает человек после грозовых осадков и кратковременных ливней.

Бризы приносят воздушные массы, обогащенные цели-

тельными аэрононами. Весь этот комплекс укрепляет и за-
каляет организм человека, благотворно сказываясь на состо-
янии его нервной и сердечно-сосудистой систем. Дыхание
становится более углубленным, значительно усиливаются
процессы обмена веществ, улучшается состав крови.

Некоторые люди, чаще незакаленные, ослабленные, боль-
ные, в первые дни пребывания на курорте не ощущают
благотворного влияния климата. Более того, в ряде случа-
ев они даже плохо себя чувствуют, испытывая общую слабость
и усталость. Это явление временное. Оно возникает
в силу контрастной смены климатических зон. Организму
необходимо приспособиться к новым условиям, адаптиро-
ваться — перестроить защитно-приспособительные механизмы.
В этот период участвовать в дальних экскурсиях, при-
нимать солнечные ванны и другие активно влияющие на
организм процедуры нельзя.

На берегу моря человек постоянно подвергается воздей-
ствию непрерывно изменяющихся метеорологических усло-
вий. Высокие дневные температуры лета в пределах 28—
30° снижают обмен веществ. Они благотворно влияют на
больных и лиц нетренированных, изнеженных. Температура
воздуха выше 30°, которая наблюдается на курортах
взморья в июле—августе, неблагоприятна для людей, плохо
приспособляющихся к резким изменениям климата.

Значительное охлаждение тела, связанное с пребыванием
на открытом воздухе в прохладный период года, ведет
к повышению обмена веществ.

Сосуды кожи (особенно рук и ног) очень чутко реаги-
руют на температуру воздуха. Под влиянием низких темпе-
ратур наступает спазм кожных капилляров. При высоких
температурах, наоборот, разница в реакциях сосудов на
отдельных участках кожи сглаживается.

Эти реакции особенно выражены у больных и незака-
ленных людей. Учитывая состояние здоровья человека и

8

степень его реактивности на температурные воздействия, врачи выбирают и рекомендуют наиболее рациональные методы лечения воздухом, дозируют их, исходя из метео-
рологических условий.

Как правило, больным в начале пребывания на курорте рекомендуется щадящий режим, а затем уже в постепенно-
усиливающихся дозах воздействия — тренирующий.

Воздух взморья, отличаясь относительно повышенной температурой, вызывает снижение кровяного давления. При этом частота пульса уменьшается, что свидетельствует об усилении работы сердечной мышцы. А это благотворно сказывается на кровоснабжении всех тканей организма.

На человека оказывают влияние степень влажности и движение воздуха. Высокая влажность морского воздуха при высоких температурах и безветрии ведет к перегреванию тела. У больных и пожилых людей перегревание может привести даже к тепловому удару. При ветре отдача тепла с поверхности кожи облегчается, это особенно заметно на берегу моря, где в результате бриза духоты не ощущается. Ветер, раздражая в коже первые окончания, стимулирующее влияет на организм.

Морской воздух оказывает сложное и многообразное действие на организм. При этом диапазон этих воздействий может быть самым широким, от слабых, щадящих до интенсивно сильных, в зависимости от тех форм аэротерапии, которые порекомендуют врачи.

Если вы чувствуете себя плохо и перемену климата переносите трудно, в первые дни находитесь в помещении с открытыми окнами, фрамугами и дверьми. Хорошо отдохнуть на балконе или в специальном павильоне у моря, где есть защита от солнца, ветра и осадков.

Более интенсивная процедура — пребывание на затененных площадках в прибрежных парках или на пляжах.

После приспособления к климату вам назначат более

активные формы климатотерапии — длительное пребывание на открытом воздухе, прогулки по берегу моря, терренкур, физические упражнения, культурные развлечения на воздухе.

Постепенным увеличением длительности пребывания на открытом воздухе, интенсивности воздействий воздухом и физических нагрузок организм больного тренируется, закалывается.

Широко распространено так называемое **верандное** лечение. Оно назначается ослабленным людям, неподготовленным к воздействию сильных климатических факторов. В санаториях им обязательно пользуются люди с заболеваниями сердечно-сосудистой, нервной системы, с болезнями суставов и при других недугах, особенно когда назначают минеральные ванны, грязелечение и другие тепловые процедуры.

Веранды защищены от лучей солнца, закрыты от ветра и дождей и в то же время в них всегда свежий морской воздух.

Пребывание на верандах дозируется. В зависимости от времени года и погоды устанавливается первоначальная доза процедуры, которая затем, постепенно повышаясь, закаливает, тренирует организм больного. В теплый период на верандах можно находиться круглосуточно.

Полезен дневной и ночной сон на пляже, на берегу моря. Даже люди, страдающие упорной бессонницей, быстро засыпают на свежем воздухе. Этот эффективный метод аэротерапии особенно хорош при лечении функциональных расстройств нервной системы, он приносит значительное облегчение людям с гипертонической болезнью, эмфиземой легких, при начальных формах атеросклероза сосудов головного мозга и других недугах. У больных, которые регулярно спят у моря, быстро улучшается общее самочувствие, аппетит, исчезают головные боли.

10

11 Это и понятно. Берег моря — своеобразный ингаляторий. Больные, сами того не замечая, принимают успокаивающие естественные средства — бром, аэроны, соли и другие вещества, необходимые организму для борьбы с их недугами. Ритмичный шум прибоя и морской воздух успокаивающие действуют на нервную систему, вызывают благоприятные сдвиги в состоянии здоровья. Организм закаляется, его приспособительные функции становятся более устойчивыми к вредным влияниям внешней среды.

Воздушные ванны полезны всем больным и отдыхающим. Особенно рекомендуется пользоваться ими в жаркий период. Мы их часто назначаем больным взамен солнечных и обязательно как подготовительные, вводные процедуры перед морскими купаниями. Это и понятно. Во время приема вани на организм влияют температура воздуха, его движение, влажность. Помимо этого, проявляется и действие солнечной рассеянной радиации.

Воздушные ванны (пребывание в тени в купальном костюме) — непременный компонент закаливания. Нельзя купаться и загорать, не подготовив себя этими процедурами.

Воздушные ванны на берегу моря особенно полезны людям с функциональными расстройствами нервной системы, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, а также лицам пожилого возраста, детям и молодым людям после напряженного труда или учебы.

Огромная поверхность моря обеспечивает идеальную чистоту и прозрачность воздуха. Солнечная радиация здесь даже в аэрариях, под навесом или тентом содержит обильное количество ультрафиолетовых лучей. Тех самых лучей, которые способствуют образованию в коже витамина Д, так необходимого для нормальной жизнедеятельности человека, и вызывают красивый «шоколадный» загар. В аэрариях на берегу моря количество рассеянной и отраженной

движения делают аэромассаж значительно эффективнее. Советуем ежедневно заниматься утренней гимнастикой. И обязательно на свежем воздухе.

Дневной и ночной сон на воздухе проводится по назначению врача и под контролем медицинского персонала. В зависимости от температуры воздуха обычно укутывают байковым одеялом с простыней, либо шерстяным одеялом с пододеяльником, или берут ватный мешок с шерстяным одеялом. На голову при низких температурах надевают теплый шлем.

Особенно эффективен этот метод лечения воздухом больных гипертонией и с функциональными расстройствами нервной системы, при хронических катарах верхних дыхательных путей, эмфиземе легких и других заболеваниях. Ночной и дневной сон на пляжах в холодный период года желателен для всех здоровых людей. Он действует освежающе.

В санаториях, домах отдыха и пансионатах имеются специальные «климатические» палаты. Внешне они почти ничем не отличаются от обычных. Комната эти также уютно оборудованы и имеют все удобства. Разница лишь в том, что широкие балконные окна-двери «климатической» палаты не закрываются круглый год. Температура в этих палатах почти такая же, как на пляже.

Целительный воздух взморья — могучий фактор лечения, закаливания и тренировки организма.

МОГУЧИЙ ЛЕКАРЬ

B

любое время года на Черноморском побережье Кавказа вы можете вдоволь попользоваться благодатным солнцем. Даже в зимнее время наше южное солнышко щедро целительными лучами.

Под благотворным влиянием солнца улучшается деятельность всего организма. Появляется бодрое настроение и хорошее самочувствие, активизируется обмен веществ и дыхательная функция, улучшается кровообращение. Кожа приобретает красивый загар. Организм как бы обновляется, становится более сильным, бодрым.

Разумеется, солнышко, как источник здоровья, служит только тем, кто правильно пользуется его целительными силами. Дело в том, что при неразумном приеме солнечных ванн организму можно нанести вред. Тем не менее, пренебрегая советами врачей, многие курортники легкомысленно злоупотребляют солнцем. Расплата приходит быстро. У ретиновых сторонников «скоростного» загара неминуемо появляются ожоги кожи, которая пылает, покрывается волдырями.

ми. От резкого жжения и боли расстраивается сон. Ничто не приносит облегчения. Хорошо, если все заканчивается быстрым выздоровлением, а иногда такая травма организма надолго выводит из строя человека.

Каков же механизм действия солнечных лучей?

Невидимые глазом ультрафиолетовые лучи солнца, не вызывая ощущений тепла, поглощаясь в верхних слоях кожи и проникая всего лишь на глубину до 1 миллиметра, вызывают сильные рефлекторные ответные реакции организма. В клетках тканей происходит ряд химических изменений, а при интенсивном облучении распад белковых веществ и гибель самих клеток. В ответ на эти сложные рефлекторные и прямые воздействия на месте облучения спустя несколько часов появляется покраснение — ожог, который и носит название ультрафиолетовой эритемы.

Если вы только что прибыли на курорт и сразу решили принять продолжительную солнечную ванну, эритема может привести к ожогам в самой тяжелой форме, к серьезным расстройствам всего организма. У пострадавшего отмечается лихорадочное состояние, температура повышается, появляются головные боли, общее недомогание, разбитость, вялость.

Ультрафиолетовые лучи проходят в кожу и, достигнув ретикулярного слоя, полностью поглощаются. Воздействию их подвергаются кровеносные сосуды, нервы, расположенные в верхней части ретикулярного и сосочкового слоев кожи. Во всех этих тканях лучи вызывают фотохимические реакции и повреждают белковую субстанцию клеток. При большой интенсивности эти лучи, действуя на клетку, вызывают денатурацию белка. Белок свертывается и расщепляется ферментами. В результате белковая молекула распадается. Появившиеся на месте облучения продукты клеточного распада всасываются в ткани, раздражают многочисленные нервные окончания, заложенные в коже и в стенах

18

кровеносных сосудов. Эти раздражения влекут за собой ряд сложных рефлекторных реакций со стороны различных отделов нервной системы.

Продукты белкового распада клеток, и главным образом гистамины, обладая сосудорасширяющим действием, повышают проницаемость кожных сосудов. Это приводит к гиперемии кожи — ее покраснению и отечности. На месте эритемы повышается температура, и вы ощущаете боль. Верхний слой кожи — эпидермис — гибнет, и эритема всегда заканчивается шелушением кожи. При ожогах образуются пузыри, поврежденный слой кожи отходит пластами.

Находиться под солнцем до образования ультрафиолетовой эритемы нет никакого смысла. Это вредно для здоровья. Ультрафиолетовая эритема у молодых и здоровых людей, вызвав временные расстройства, может и не сказать в будущем отрицательно на их состоянии здоровья. Однако у больных, ослабленных и пожилых людей, у детей сильные ожоги кожи ненебожно ведут к ухудшению состояния здоровья.

Особенно нежелательна ультрафиолетовая эритема кожи для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, с гипертонической болезнью, при воспалительных процессах в центральной нервной системе и других жизненно важных органах. Ультрафиолетовая эритема резко обостряет и делает упорными особенно такие заболевания кожи, как красная волчанка, фотодерматиты, экзема, чешуйчатый лишай летней формы и другие. Поэтому даже вполне здоровый человек, прежде чем приступить к приему солнечных ванн, должен обязательно посоветоваться с врачом. Пользоваться солнцем нужно осторожно, в постепенно нарастающих дозах, не допуская появления на коже ожогов.

Ультрафиолетовые лучи способствуют образованию в организме витамина Д, который регулирует важные процессы, в частности фосфорно-кальциевый обмен. В резуль-

тате длительного исключения действия солнечного света на кожу человека развивается гиповитаминоз Д. Содержание кальция в тканях снижается. У детей развивается ракит. Стенки кровеносных сосудов становятся более проницаемы. Это способствует воспалительным явлениям, инфекциям и обострениям хронических заболеваний, ослабляется иммунитет (сопротивляемость) организма к вредным воздействиям внешней среды.

К концу зимы у всех людей, особенно у жителей северных районов, отмечается недостаточность витамина Д и организм начинает испытывать «световое голодание». Естественно поэтому наша радость первым лучам весеннего солнца и счастье тех, кто получил возможность после долгих и суровых зимних месяцев оказаться на юге, где солнце особенно щедро ультрафиолетовыми лучами.

Закаливание солнцем. Все, кто приезжает на отдых к берегу Черного моря, непременно стремится приобрести южный, с бронзовым оттенком загар. Стремление вполне естественное.

Загар образуется под действием ультрафиолетовых лучей. Когда они многократно и систематически действуют на кожу, в ее основном слое откладывается пигмент. Хорошая пигментация кожи показывает, что организм обладает надежной защитной реакцией.

Закаленный и крепкий молодой организм устойчив к интенсивному напряжению радиации южного солнца. Но совершенно недопустимо, когда больные, не привыкшие к солнцу, стремясь загореть, часами лежат под палящим зноем на раскаленной гальке. От этого не ждите хорошего.

Как же добиться красивого загара кожи?

При закаливании солнцем облучения начинайте с малых доз и постепенно их увеличивайте. Помните, что повышение устойчивости организма к солнцу развивается лишь при условии многократного приема процедур. То есть не-

20

21
обходима система и методическая последовательность. Нельзя представлять этот процесс в виде случайных посещений пляжа.

При действии повторных, нарастающих доз облучений кожа, минуя ультрафиолетовую эритему, приобретает здоровый, длительное время сохраняющийся загар. Защитные функции ее повышаются. Отмечается значительное утолщение рогового слоя и появление пигментации.

Чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам у людей различна. При совершенно одинаковых условиях облучения у одних людей эритема кожи может появиться в течение 15 минут, а у других — в два раза позже. Эти различия определяются индивидуальными особенностями организма; различным функциональным состоянием его нервной системы, степенью закаленности, возрастом, характером болезни и множеством других причин.

Чтобы правильно пользоваться солнцем, необходимо знать, с какой интенсивностью действует на кожу человека ультрафиолетовая радиация в отдельные часы дня. По мере подъема солнца над горизонтом увеличивается в дневном свете и ультрафиолетовая радиация. Достигая в полдень максимум, к заходу солнца она снова падает. Интенсивность ее сказывается на быстроте образования эритемы кожи.

Дозирование проводится в биологических дозах, или сокращенно в биодозах. Это доза ультрафиолетового излучения (в минутах), после которой не сразу, а через несколько часов на коже появляется едва заметная эритема — слабое покраснение кожи.

А теперь познакомьтесь с таблицей, в которой указывается количество минут, необходимых для получения одной биодозы в отдельные часы дня теплого периода года на Черноморском побережье Кавказа.

Часы дня	Время в минутах на одну биодозу					
	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь
с 9 до 10 час.	58	28	31	44	60	—
с 10 до 11 час.	40	24	26	30	40	42
с 11 до 12 час.	28	18	22	22	35	36
с 12 до 13 час.	24	16	18	22	25	32
с 13 до 14 час.	24	18	22	22	30	36
с 14 до 15 час.	28	22	26	26	36	42
с 15 до 16 час.	44	25	36	39	54	—

Приведенное в таблице время в минутах, в течение которого может быть вызвана биодоза, среднее и ориентировочное.

Курс ванн с целью загара кожи и закаливания организма солнцем рекомендуется начинать с малых доз облучения. Обычно врачи рекомендуют для лиц с незагоревшей кожей начинать с $\frac{1}{4}$ биодозы. И с целью закаливания предлагаются пользоваться следующими схемами.

Основная схема. Первые два дня облучения проводят по $\frac{1}{4}$ биодозы на переднюю и заднюю поверхности тела; третий и четвертый день — по $\frac{1}{2}$ биодозы, пятый и шестой — по $\frac{3}{4}$ биодозы; седьмой и восьмой день — по 1 биодозе и далее, с десятого дня, ежедневно прибавляя по $\frac{1}{4}$ биодозы, доводят до 2—3 биодоз.

Замедленная схема. Первые три дня облучения проводят по $\frac{1}{4}$ биодозы; с четвертого по шестой день — по $\frac{1}{2}$

22

биодозы; с седьмого по девятый — по $\frac{3}{4}$ биодозы; десятый и одиннадцатый — по 1 биодозе; с двенадцатого дня, ежедневно прибавляя по $\frac{1}{4}$ биодозы, доводят сеансы до 2 биодоз.

Ускоренная схема. Первые два дня облучения принимают по $\frac{1}{4}$ биодозы; последующие два дня — по $\frac{1}{2}$ биодозы; пятый день — по $\frac{3}{4}$ биодозы; шестой — 1 биодозу; седьмой — $1\frac{1}{4}$ биодозы; с восьмого дня, ежедневно прибавляя по $\frac{1}{2}$ биодозы, доводят облучение до 2 или 3 биодоз.

Для хорошего устойчивого загара кожи вполне достаточно курс солнечных ванн в 15—20 сеансов.

В конце книги имеются специальные таблицы на каждый месяц года. В них для каждого часа дня указаны экспозиции, необходимые для получения $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ биодозы, целой биодозы и т. д. Таким образом, придя на пляж в любое время и посмотрев в таблицу, вы можете сами установить экспозицию, необходимую для приема солнечной ванны на данный день.

Такие таблицы очень просты, не требуют никаких расчетов и доступны каждому для пользования при лечении и закаливании солнцем.

Солнечные ванны. Лучшее место для их приема — берег моря. В жаркие дни и часы с моря постоянно дуют свежие бризы. Это уменьшает нагрев тела, часть тепла, поглощенного кожей, снимается дуновением ветерка, отдача тепла организму увеличивается, предупреждается перегрев, что облегчает работу сердца. Такие ванны приятны.

Приимать их лучше лежа, ногами в сторону солнца, со слегка приподнятой головой, защищенной от прямых лучей зонтом или боковым экраном. Лежа на топчане, надо менять положение тела, чтобы получить равномерное облучение всей поверхности кожи. При этом следите, чтобы экспозиция облучения каждой поверхности тела не превышала дозы, которая приходится по курсу на данный день.

Для солнечных ванн в зимнее время курортникам предлагаются специальные устройства: закрытые солярии, ве-ранды, экранированные топчаны, палатки и каркасы из полизтиленовой пленки. Более комфортабельными являются люкс-кабинки.

Стены и пол кабинки теплоизолированы. Сторона, обращенная к солнцу, сделана из оргстекла. Оргстекло, обладая высокой степенью прозрачности, обеспечивает интенсивный суммарный поток ультрафиолетовой радиации (82%) и в отличие от оконного стекла пропускает коротковолновый спектр лучей. Крыша кабинки, свободно смещающаяся, открывает доступ рассеянной ультрафиолетовой радиации голубого неба. Кабина имеет поворотное устройство и для полной ее освещенности прямыми лучами ориентируется по дневному ходу солнца. Лежак изготовлен из пенопласта, обладающего свойством ограничивать потерю тепла с поверхности тела.

Зимой за месяц обычно удается провести 10—12 солнечных облучений. Это вполне обеспечивает терапевтический эффект большинству больных. Однако иногда непогода ограничивает такую возможность. В таких случаях, в дополнение к солнечным облучениям, врачи назначают облучения в фотариях, то есть в специальных помещениях, где установлены искусственные источники ультрафиолетового излучения. Облучения в фотарии необходимы и здоровым людям для восполнения световой недостаточности в зимний период и предупреждения авитаминоза Д.

В прохладный период года, особенно в месяцы низкого стояния солнца, применяется лечение концентрированными лучами солнца. Концентрация достигается специальными рефлекторами, смонтированными из большого количества мелких зеркал, отражающих почти полностью весь солнечный спектр и концентрирующих лучи в определенном фокусе.

В ГОСТИ К НЕПТУНУ

Kто на себе не испытывал благотворного влияния морских купаний! Истинное удовольствие получаешь от освежающей прохлады воды, а искупавшись, чувствуешь необыкновенный прилив сил и бодрости.

Но это не только удовольствие. Морские купания могут быть закаливающий и лечебный фактор. На человека во время купания воздействует постоянно изменяющийся комплекс физической среды — температура, влажность и движение воздуха, температура и давление воды, солнечная радиация. Приспособиться к колебаниям таких комбинированных воздействий — это значит закалить свой организм. В механизме закаливания главным является совершенствование аппарата терморегуляции. Вода, обладая высокой теплоемкостью и действуя на большую поверхность тела, оказывает основное тренирующее влияние.

В момент погружения человека в воду сосуды кожи резко суживаются. Кровь от периферии устремляется к внутренним органам, теплоотдача уменьшается. Появляется

озноб. Затем сосуды расширяются, кровь от внутренних органов оттекает к коже, и человек ощущает приятное тепло. При этом повышается распад углеводов, усиливается мышечный тонус. Первая реакция сосудов, расположенных у поверхности тела — результат рефлекторного ответа со стороны вегетативной нервной системы. Это защитная реакция организма. При кратковременном купании она обычно незначительна.

При длительном пребывании в воде постепенно охлаждаются более глубокие слои тела, сокращаются уже глубоко лежащие кровеносные сосуды. Это приводит к вторичному ознобу — тело покрывается «гусиной кожей». Кожа приобретает синюшный оттенок, появляется дрожание мышц. Это вредная для организма реакция. Она говорит о нарушении температурного режима тканей в результате расстройства теплорегуляции. Купаться до такой степени нельзя, иначе может появиться чувство усталости и разбитости, возникнут головные боли, расстройство сна, душевная угнетенность. Нередко передозировки купаниями обостряют хронические заболевания и пагубно отражаются на состоянии здоровья.

Изменения кожного кровообращения во время морских купаний влекут за собой перераспределение крови во всем организме, включают в активную работу сердечно-сосудистую систему, приводят в действие многообразные механизмы терморегуляции. При этом чем больше разница между температурой кожи и воды, тем быстрее проявляется общая реакция всего организма и активнее мобилизуются его защитные функции.

Постоянство температуры тела человека поддерживается деятельностью симпатикоадреналовой системы. На каждое термическое раздражение прохладной водой эта система отвечает мобилизацией защитных приспособительных механизмов. При повторных, постепенно возрастающих раздраж-

32

жениях симпатикоадреналовая система, стремясь поддержать постоянство температуры тела, повторно мобилизуясь, многократно повторяет работу. В результате такой тренировки повышается работоспособность защитных механизмов организма, что обеспечивает стойкость его к переохлаждению, то есть приводит к закаливанию.

Совершенно очевидно, что тренировка и закаливание организма требуют известных методических приемов и правил, построение которых зависит от индивидуальных особенностей организма человека, состояния его здоровья. Чтобы решить эти задачи, надо посоветоваться с врачом, который даст необходимые рекомендации.

В зависимости от температуры воды купания разделяются на прохладные (от +17 до +19°), тепловатые (от +20 до +24°) и теплые (+25° и выше). Начинать купаться при температуре ниже 22° больным не рекомендуется.

В летний период температура моря удерживается в пределах от 20 до 27° тепла. С июня по октябрь — самое благоприятное время для купаний.

Для организма не безразлично, как купаться. Одним хороши только окунания или кратковременное плавание. Другим, наоборот, полезны более длительные купания и с большой мышечной деятельностью. Длительность и интенсивность их назначаются врачом. Обычно купания делятся от 2 до 15 минут. В каждом отдельном случае учитывается температура воды и сила прибоя. При курсовых купаниях обязательно соблюдайте принцип постепенного увеличения нагрузок.

В летний период слабонагруженными считаются купания: при температуре воды +25° и выше от трех до десяти минут; при температуре 23—24° от 2 до 5 минут; при температуре 21—22° от 1 до 3 минут. Такие дозы рекомендуют больным и физически нетренированным, незакаленным, ос-

Приложение

АКТИНОМЕТРИЧЕСКИЕ ТАБЛИЦЫ

На лечебных пляжах для дозирования солнечных ванн в биодозах устанавливается специальная аппаратура. Для тех, кто принимает солнечные ванны самостоятельно, без контроля врача, рекомендуется пользоваться актинометрическими таблицами. Они показывают необходимую экспозицию в минутах, чтобы получить облучение, равное средней биодозе. Приводятся также доли биодоз в ступенях. Экспозиции указаны для ясных и безоблачных дней. При облачности следует сделать поправку продолжительности дозы облучений.

Если солнце слегка закрыто тонкими прозрачными облаками и тень от предметов почти такая же яркая, как при ясном небе, экспозиция облучений берется без поправок. Когда солнце прикрывают плотные облака и тень от предметов погасла, дозу можно увеличить, но не более чем на 20%. При облачном небе, но не прикрытом облаками солнце, время рекомендуется уменьшить на 10%. Когда солнце временами прикрывают проходящие облака, дозировку надо увеличить на 50%.

А П Р Е Л Ь

Время дня (час.)	Экспозиции облучений в минутах					
	100- ная доля 100- ной дозы %	100- ная доля 100- ной дозы %	100- ная доля 100- ной дозы %	100- ная доля 100- ной дозы %	100- ная доля 100- ной дозы %	100- ная доля 100- ной дозы %
с 9 до 10	14	29	43	58	—	—
с 10 до 11	10	20	30	40	50	60
с 11 до 12	7	14	21	28	35	42
с 12 до 13	6	12	18	24	30	36
с 13 до 14	6	12	18	24	30	36
с 14 до 15	7	14	21	28	35	42
с 15 до 16	11	22	33	44	55	—

М А Й

Время дня (час.)	Экспозиции облучений в минутах					
	1/2 60030	1/4 60030	1/8 60030	1/16 60030	1/32 60030	1/64 60030
с 9 до 10	7	15	22	28	37	45
с 10 до 11	6	12	18	24	30	36
с 11 до 12	4	9	13	18	22	27
с 12 до 13	4	8	12	16	20	24
с 13 до 14	4	9	13	18	22	27
с 14 до 15	5	11	16	22	27	33
с 15 до 16	6	12	17	25	31	37
с 16 до 17	10	21	31	42	52	—
с 17 до 18	15	30	45	60	—	—

46

ИЮНЬ

Время дня (час.)	Экспозиции облучений в минутах					
	1/2 60030	1/4 60030	1/8 60030	1/16 60030	1/32 60030	1/64 60030
с 8 до 9	12	23	35	46	58	—
с 9 до 10	8	14	23	31	36	43
с 10 до 11	6	13	19	26	32	39
с 11 до 12	5	11	16	22	27	33
с 12 до 13	4	9	13	18	23	27
с 13 до 14	5	11	16	22	27	33
с 14 до 15	6	13	19	26	33	40
с 15 до 16	9	18	27	36	45	54
с 16 до 17	10	20	30	40	50	60

47

СОДЕРЖАНИЕ

Бесценный дар природы	3
Чудесный бальзам	7
Могучий лекарь	17
В гости к Нептуну	31
Приложение	44

Леонид Алексеевич Куничев

ЛЕЧИТЕСЬ МОРЕМ

Редактор Г. Г. Шулякова. Оформление художника Ю. М. Бабан. Художественный редактор Б. Д. Недоспасов. Технический редактор Е. П. Конорина. Сдано в набор 9 октября 1974 г. Подписано к печати 14 марта 1975 г. Бумага типографская № 1. Формат бумаги 70 x 100 $\frac{1}{3}$. Усл. печ. л. 2,25 + 0,15 нач. Учетно-изд. л. 2,36 + 0,18 нач. МА 00071. Заказ № 8725. Тираж 200 000. Цена 18 коп. Краснодарское книжное издательство, Краснодар, улица Шаумяна, 95. Типография управления издательства, полиграфии и книжной торговли Краснодарского крайисполкома, Сочи, улица Советская, 42.

Катание на гидровелосипедах не только увлекательное развлечение на воде, но и эффективный метод лечения.

Море на закате.





Зимнее солнцелечение.

Под благоприятным влиянием солнца и моря появляется
бодрое настроение.

