

III.

СОВРЕМЕННОЕ ОБОЗРѢНІЕ.

БИБЛЮГРАФІЯ.

Die Gesundheitspflege der Truppen im Felde, nach den Grundsätzen einer naturmässigen Lebensweise und Abhärtungsmethode von Spohr. Berlin. 1866. (Сохраненіе здоровья войскъ въ полѣ, основанное на началахъ естественнаго образа жизни и укрѣпленія организма. Составлено для офицеровъ капитаномъ прусской артиллеріи Шпоромъ. Берлинъ. 1866 г.)

Вопросу о здоровьи войскъ и объ уменьшеніи болѣзненности и смертности въ арміи принадлежитъ, конечно, одно изъ важнѣйшихъ мѣстъ не только въ военной администраціи, но и въ жизни всего народа. Представляя собою массу рукъ, отнятыхъ, въ силу необходимости, отъ производительнаго труда, важнѣйшаго источника народнаго благосостоянія, армія, для пополненія своей убыли, требуетъ постоянно новыхъ жертвъ, и очевидно, что чѣмъ больше будетъ эта убыль, тѣмъ вреднѣе отразится ея пополненіе на производительныхъ силахъ страны. Убыль арміи выходящими въ отставку еще возвращаетъ населенію часть рабочихъ рукъ; но убыль умершими чистый убытокъ для народной экономіи, а между тѣмъ эта послѣдняя убыль превосходитъ нерѣдко число увольняемыхъ отъ службы. Напримѣръ, извѣстно, что у насъ до восточной войны изъ всего числа поступавшихъ на службу рекрутъ $\frac{3}{5}$ шли на возмѣщеніе убыли арміи умершими. Потери народонаселенія, ради

пополненія арміи, выступаютъ еще рельефнѣе, если вспомнить фактъ, что почти во всѣхъ европейскихъ арміяхъ процентъ смертности въ войскахъ обыкновенно выше процента смертности въ гражданскомъ населеніи. Вотъ почему уменьшеніе смертности въ войскахъ—вопросъ государственной важности, и достиженіе благопріятныхъ результатовъ въ этомъ отношеніи есть одна изъ главнѣйшихъ обязанностей военной администраціи.

Фактъ, что смертность народонаселенія относительно меньше смертности войскъ, поражаетъ съ перваго взгляда своею аномаліею. Какимъ образомъ простой народъ, занимающійся тяжелыми работами, иногда при самыхъ неблагопріятныхъ условіяхъ, питающійся чѣмъ Богъ послалъ, живущій и болѣющій внѣ всякаго медицинскаго надзора и пособія, какимъ образомъ этотъ народъ можетъ представлять менѣе значительный процентъ смертности, чѣмъ войска, которыя находятся въ лучшихъ сравнительно условіяхъ, относительно пищи, одежды и другихъ удобствъ жизни, и имѣютъ возможность, въ случаѣ болѣзни, воспользоваться помощію врача? Мы не намѣрены разбирать здѣсь причинъ такой кажущейся аномаліи, но не можемъ не сказать, что значительная часть причинъ болѣзненности и смертности—именно та, источникъ которой лежитъ въ физическихъ условіяхъ жизни организма—можетъ быть въ войскахъ отстранена съ несравненно-большимъ удобствомъ, чѣмъ въ прочей массѣ населенія, особенно сельскаго. Жизнь солдата почти всегда болѣе или менѣе на виду у его начальства и представляетъ начальствующимъ лицамъ, по крайней мѣрѣ въ мирное время, возможность устроить ее на рациональныхъ началахъ, лежащихъ въ основаніи правильныхъ жизненныхъ отправленій организма. Несравненно удобнѣе провести и привить въ жизни солдатъ, соединенныхъ въ большія или меньшія массы, выработанныя наукою гигиеническія условія, способствующія сохраненію и поддержанію здоровья, чѣмъ въ какомъ-либо другомъ класѣ общества. Кому не извѣстно, что не только ничему неучившійся простолюдинъ, но и большая часть такъ называемыхъ образованныхъ людей теряютъ свое здоровье и наживаютъ различные недуги отъ несоблюденія условій, необходимыхъ для правильной жизни человѣческаго организма, и отъ пренебреженія этими условіями частію по незнанію ихъ, частію вслѣдствіе увлеченій? И то и другое можетъ быть ослаблено въ средѣ солдатъ, живущихъ вмѣстѣ и подъ надзоромъ

людей, которые обязаны знать эти условия и располагать, согласно имъ, жизнь вѣрренныхъ имъ людей. Конечно, въ этомъ случаѣ наибольшая доля участія принадлежитъ военнымъ медикамъ; но оно вовсе не исключаетъ участія и офицеровъ.

Въ былое время, сохраненіе здоровья человѣка находилось исключительно въ рукахъ врачей. Тогда воображали, что только шлюхи и министуры могутъ охранить человѣка отъ болѣзни и преждевременной смерти, и что только посвященные въ тайны латинской кухни могутъ защитить человѣчество отъ этихъ враговъ. Съ распространеніемъ естествознанія, съ увеличеніемъ физиологическихъ наблюденій и изслѣдованій оказалось, что вся суть дѣла не столько въ починкѣ уже пропешедшихъ поврежденій, сколько въ предупрежденіи ихъ. Теперь уже не тайна для сколько-нибудь образованнаго человѣка, что нашъ организмъ заключаетъ въ себѣ громадный запасъ силы, вполне достаточный для того, чтобы самую природою, безъ помощи медикаментовъ, возстановлять большую часть мѣстныхъ разстройствъ, зависящихъ главнымъ образомъ отъ вліянія вредныхъ условий, и что все леченіе должно состоять преимущественно въ устраненіи ихъ и въ томъ, чтобы поставить организмъ въ условія, наиболее благоприятныя для развитія данной ему природою цѣлительной силы. Такимъ взглядомъ на врачебную науку объясняются попытки популяризовать основныя начала гигиены. На иностранныхъ языкахъ издано уже много, по этому предмету, руководствъ для разныхъ классовъ общества.

Капитанъ Шпоръ посвятилъ свой трудъ тому сословію, которое его, какъ военнаго, должно было интересовать наиболее.

Въ сжатомъ, но основательномъ очеркѣ онъ излагаетъ вліяніе пищи, одежды, жилища, движенія и содержанія въ чистотѣ тѣла на здоровье человѣка, и, на основаніи своихъ наблюденій, дѣлаетъ примѣненіе этихъ факторовъ здоровья къ солдатскому быту. Не будучи медикомъ и назначая свой трудъ товарищамъ—офицерамъ, съ цѣлію дать имъ возможность принять участіе въ заботахъ о сохраненіи здоровья солдатъ, капитанъ Шпоръ старался говорить просто, понятно, несмотря на то, что пользовался послѣдними выводами науки. Судя по приводимымъ имъ фактамъ и опытамъ надъ самимъ собой, можно заключить, что онъ не увлекался односторонними теоретическими началами и что трудъ его имѣетъ практическое значеніе.

Оставаясь при высказанномъ нами убѣжденіи, что войска, особенно при расположеніи въ казармахъ, представляютъ особенное удобство для примѣненія къ ихъ жизни гигиеническихъ началъ, мы убѣрены, что знакомство нашихъ офицеровъ съ брошюрою капитана Шпора и практическое примѣненіе началъ и наставленій, изложенныхъ въ ней, принесутъ несомнѣнную пользу дѣлу сохраненія и укрѣпленія здоровья военнотружениковъ. Быть можетъ, брошюра явится въ русскомъ переводѣ, а пока мы представимъ вкратцѣ ея содержаніе.

Сказавъ вначалѣ нѣсколько словъ о главной цѣли своего труда—вывести правила, соблюденіе которыхъ зависить главнымъ образомъ отъ ближайшихъ начальниковъ войскъ и отъ самихъ солдатъ, а не отъ внѣшнихъ обстоятельствъ—подразумѣвая подъ послѣдними распоряженія высшаго начальства—авторъ переходитъ къ разсмотрѣнію веществъ, составляющихъ обыкновенно пищу солдата. Здѣсь, конечно, на первомъ планѣ стоитъ мясо. Изъ сравненія значенія для питанія человѣческаго тѣла мясной пищи съ растительною и съ другими продуктами животной пищи (коровье масло, молоко, яйца и т. под.) видно, что авторъ не поклонникъ употребленія мяса въ *большомъ количествѣ*. Количество мясной пищи, необходимое для поддержанія организма въ нормальномъ состояніи, зависить весьма много отъ внѣшнихъ условий, напримѣръ отъ рода занятій, отъ температуры, отъ климата и т. д. Извѣстенъ фактъ, что въ холодныхъ климатахъ жители потребляютъ гораздо болѣе животной пищи, чѣмъ на югѣ, гдѣ, какъ напримѣръ въ Индіи, туземцы питаются почти исключительно рисомъ. Сравнивая составныя питательныя части растительной и животной пищи и роль, которую онѣ играютъ при введеніи ихъ въ организмъ человѣка, авторъ говоритъ, что одна изъ составныхъ частей мяса, свойственная только ему—*креатинъ*—способствуетъ развитію въ человѣкѣ лишь *относительной* силы, но отнюдь не *абсолютной*. Другими словами: человѣкъ, питающійся исключительно мясомъ, способенъ къ большому напряженію силы и можетъ развивать въ данный моментъ большую механическую работу, чѣмъ употребляющій растительную пищу; но за то онъ скоро утомляется и сумма работы въ теченіе извѣстнаго промежутка времени у перваго будетъ значительно меньше, чѣмъ у втораго. Это положеніе капитанъ Шпоръ объясняетъ примѣромъ: человѣкъ, питающійся преимущественно мясомъ,

можетъ сдѣлать одинъ за другимъ 50 ударовъ саблею и при каждомъ ударѣ развить силу въ 300 фунто-футовъ (*), такъ что вся развитая имъ работа будетъ равняться 15,000 фунто-футовъ; но онъ такъ утомится, что послѣ 80 ударовъ будетъ едва въ состояніи махнуть саблею. Тотъ же самый человѣкъ, при употребленіи въ теченіе извѣстнаго времени растительной пищи, можетъ, при ударѣ саблею, развить силу въ 200 фунто-футовъ, но, сдѣлавъ сряду 75 ударовъ, т. е. произведя ту же самую механическую работу въ 15,000 фунто-футовъ, что и въ первомъ случаѣ, онъ будетъ въ состояніи сдѣлать еще 75 такихъ же ударовъ, и наконецъ, выбившись изъ силъ, все-таки скорѣе отдохнетъ, чѣмъ человѣкъ, питавшійся исключительно мясомъ.

Излишнее количество мясной пищи влечетъ за собою сильное возбужденіе нервовъ, предрасполагаетъ къ простудѣ, къ воспалительнымъ болѣзнямъ и производитъ одышку. На основаніи этихъ соображеній, авторъ опредѣляетъ, въ зависимости отъ времени года, при господствующемъ въ Пруссіи климатѣ, количество мяса, достаточное въ походѣ для здороваго и сильнаго солдата средняго роста, при другой питательной растительной пищѣ (каковы, напримѣръ, стручковые плоды). По его мнѣнію, въ самые холодные зимніе мѣсяцы достаточно полуфунта, осенью и весной трети фунта и лѣтомъ четверти фунта говядины въ день. Въ не жаркіе дни, при температурѣ выше 25° Реомюра въ тѣни, авторъ считаетъ полезнымъ соевѣмъ не ѣсть мяса.

Въ статьѣ о хлѣбѣ отдается черному хлѣбу преимущество передъ бѣлымъ. По мнѣнію автора, самый здоровый для солдатъ хлѣбъ испеченный изъ непросѣянной крупно-молотой ржаной муки, такъ какъ находящаяся въ непросѣянной муцѣ часть отрубей служить, по изслѣдованіямъ Либиха, Хорзеля и другихъ химиковъ, питающимъ матеріаломъ для костей и для нервной системы. Отвергая доводы противниковъ хлѣба изъ непросѣянной ржаной муки, будто бы такой хлѣбъ тяжелъ для желудка, капитанъ Шпоръ приводитъ въ примѣръ жителей Вестфаліи, которые не знаютъ иного хлѣба, кромѣ такъ называемаго *пумперниккеля*, приготовляемаго именно изъ непро-

(*) *Фунто-футомъ* въ механикѣ называется единица для изученія извѣстнаго напряженія силы и обозначаетъ усиліе, потребное для поднятія одного фунта на одинъ футъ высоты, въ теченіе одной секунды. *Прим. реценз.*

сѣянной муки, и допускаетъ возможность неудобоваримости этого хлѣба только для испорченныхъ желудковъ, да и то преимущественно въ первое время, съ непривычки (*).

Авторъ вкратцѣ разбираетъ относительное значеніе, которое имѣютъ въ солдатской пищѣ стручковые плоды, рисъ, картофель, различнаго рода крупа, плоды, овощи и проч. Упомянувъ о приправахъ, онъ даетъ мѣсто одной только соли въ солдатской пищѣ; перецъ же и другія приности, даже уксусъ, признаетъ вредными для солдатъ, такъ какъ, по его мнѣнію, онѣ вредятъ нормальному отправленію пищеваренія, располагаютъ къ вередамъ и воспалительнымъ болѣзнямъ, а въ кавалеріи и вообще въ частяхъ, несущихъ службу верхомъ, увеличиваютъ число людей, страдающихъ ссадинами отъ верховой ѣзды. Къ сожалѣнію, авторъ ничего не говоритъ о пользѣ растительныхъ кислотъ, въ томъ числѣ и уксусной, равно и нѣкоторыхъ приностей, какъ противоцинготныхъ средствъ въ холодныхъ климатахъ, что отчасти и служитъ причиною, по которой въ нашихъ войскахъ допущено употребленіе хрѣна, перца, лавроваго листа и уксуса.

Между различнаго рода напитками, капитанъ Шпоръ на первомъ планѣ ставитъ свѣжую, мягкую, содержащую въ себѣ нѣкоторое количество углекислоты, включевую воду. Для исправленія болотной и вообще испорченной воды или, по крайней мѣрѣ, для отвращенія вредныхъ ея дѣйствій онъ предлагаетъ средство, испытанное имъ самимъ не одинъ разъ: надобно такую воду вскипятить и прибавить къ ней небольшое количество (около одного лота на шесть бутылокъ воды) слабого отвара кофе.

Авторъ рѣшительный противникъ употребленія спиртныхъ напитковъ и въ особенности водки. Онъ считаетъ возможнымъ для солдата обойтись безъ водки даже при самыхъ неблагоприятныхъ климатическихъ условіяхъ. О нашемъ національномъ напиткѣ, квасѣ, авторъ не говоритъ, хотя достоинство его признается нѣкоторыми иностранными авторитетами.

Оставляя въ сторонѣ, какъ непредставляющія ничего новаго, общія соображенія автора касательно значенія удобной и хорошей одежды, и особенно обуви для сохраненія здо-

(*) Для насъ, конечно, этотъ доводъ не имѣетъ особеннаго значенія, такъ какъ русскій народъ не ѣстъ много хлѣба, кромѣ чернаго, а во многихъ мѣстностяхъ даже изъ муки, смѣшанной съ мякиною.

Прим. реценз.

ровья солдатъ, обратимъ вниманіе читателей на тѣ мѣста, которые могутъ имѣть и для насъ интересъ. Въ голштейнскую войну нѣкоторымъ частямъ прусскихъ войскъ были выданы такъ называемые „Karutzen“, въ родѣ нашихъ башлыковъ. Авторъ находитъ ихъ весьма практичными и полезными, но признаетъ неудобнымъ принятый въ прусскихъ войскахъ способъ носить ихъ не поверхъ головного убора, а подъ нимъ. Башлыкъ, надѣтый подъ каскою, не позволяетъ удобно пригнать каску по головѣ, и притомъ надѣтая безъ башлыка каска будетъ слишкомъ велика, а надѣтая на башлыкъ можетъ давить на голову; кромѣ того, прилегая подъ каскою плотно къ головѣ, башлыкъ увеличиваетъ отдѣленіе испарины въ головной кожѣ, слѣдовательно увеличиваетъ возможность простуды. Признавая несравненно рациональнѣе носить башлыкъ поверхъ головного убора, капитанъ Шпоръ предлагаетъ измѣненія въ прусской каскѣ. Ея острая и высокая оконечность затрудняетъ надѣваніе башлыка сверху. Каску, въ которой устраненъ этотъ недостатокъ, авторъ предпочитаетъ всякому другому головному убору, находя, что кивера и кеи не защищаютъ достаточно головы отъ дождя и пыли и не способствуютъ свободному выходу головныхъ испареній. Что же касается до упрека, будто каски давятъ на голову и причиняютъ головныя боли, то, по мнѣнію автора, страданія солдатъ головою болѣе зависятъ не столько отъ тяжести каски, сколько отъ способа стрижки волосъ и ношенія галстуховъ.

Принятую въ прусской арміи короткую стрижку волосъ авторъ признаетъ нераціональною. Такъ какъ волосы даны природою для защиты головы отъ внѣшнихъ атмосферическихъ вліяній и у здороваго человѣка температура головы всегда отъ 2 до 4° выше температуры прочихъ частей тѣла, то онъ доказываетъ неосновательность мнѣнія о пользѣ ношенія лѣтомъ короткихъ волосъ, будто бы облегчающихъ и охлаждающихъ голову. Короткая стрижка волосъ — говоритъ онъ — лѣтомъ подвергаетъ голову прямому дѣйствию воздуха и солнечныхъ лучей и имѣетъ послѣдствіемъ приливы крови къ головѣ и давленіе на мозгъ; зимою, не защищая головы отъ стужи, подвергаетъ ее простудамъ. Короткую стрижку авторъ считаетъ, между прочимъ, одною изъ причинъ замѣченнаго въ прусской арміи увеличенія числа близорукихъ и особенно хрѣпкихъ на ухо, такъ какъ ухо лишено данной ему

природою защиты отъ вреднаго вліянія погоды. Капитанъ Шпоръ предлагаетъ дозволить солдатамъ носить волосы длиною отъ трехъ до четырехъ дюймовъ, чрезъ что могутъ быть достигнуты слѣдующія выгоды: 1) болѣе длинные волосы образуютъ достаточно толстый слой между кожею головы и головнымъ уборомъ и, по своей эластичности, уменьшаютъ давленіе послѣдняго на голову; 2) образуя пористый слой между головою и шапкою, длинные волосы представляютъ испареніямъ головы болѣе свободный выходъ, чѣмъ короткіе, при которыхъ шапка плотнѣе прилегаетъ къ кожѣ, покрывающей голову. Обыкновенно думаютъ, что длинные волосы—причина неопрятности головы и возможности зарожденія извѣстныхъ паразитовъ. Шпоръ находитъ, что, при принятіи предлагаемаго имъ ниже порядка содержанія тѣла въ чистотѣ, это опасеніе само собою уничтожается.

Другую причину приливовъ крови къ головѣ и происходящихъ отсюда страданій, а также и горловыхъ болѣзней, авторъ видитъ въ ношеніи солдатами, особенно въ жаркую погоду, суконныхъ галстуковъ и въ высокихъ воротникахъ мундира, давящихъ на шею и вслѣдствіе того стѣсняющихъ свободное обращеніе крови въ большихъ кровеносныхъ сосудахъ, проходящихъ черезъ шею. Неоднократные опыты убѣдили капитана Шпора, что въ жаркій день тяжелая и худопригнанная каска гораздо легче для головы, если шея свободна, и что онъ ни на минуту не остановился бы въ выборѣ: сдѣлать переходъ въ каскѣ и безъ галстука, чѣмъ въ фуражкѣ и съ повязанной шеей. Онъ признаетъ полезнымъ дозволить солдатамъ лѣтомъ совсѣмъ не носить галстуковъ, а зимою употреблять легкіе камлотовые, и отмѣнить высокіе закрытые воротники у мундировъ, замѣнивъ ихъ болѣе скошенными и высокою не болѣе дюйма. Опасеніе, что такіа нововведенія повлекутъ за собою простуду горла, авторъ допускаетъ только относительно людей изнѣженныхъ, и приписываетъ опасеніе издавна укоренившейся привычкѣ укутывать шею. Здѣсь не лишне будетъ упомянуть, что, послѣ введенія въ нашей гвардіи скошенныхъ воротниковъ, нерѣдко приходилось слышать отъ военныхъ медиковъ, будто число больныхъ горломъ значительно усилилось. Намъ не удалось удостовѣриться въ основательности этого наблюденія статистическими цифрами. Если бы можно было, на основаніи числовыхъ данныхъ, срав-

нить число больныхъ горломъ солдатъ теперь, когда они уже привыкли къ новымъ воротникамъ, съ цифрою такихъ же больныхъ при началѣ введенія новаго покроя воротниковъ, то этимъ рѣшился бы одинъ изъ немаловажныхъ вопросовъ военной гигиены.

Въ прусской арміи для солдатъ приняты, какъ извѣстно, башмаки. Употребленіе сапоговъ авторъ допускаетъ только въ походѣ, и особенно въ зимнее время, какъ было въ Шлезвигѣ (*). Чтобы сапогъ, не будучи тѣсенъ, сидѣлъ плотно на ногѣ и не натиралъ ея, авторъ предлагаетъ вмѣсто обыкновенныхъ сапоговъ принять для пѣхотныхъ солдатъ испытанные съ полнымъ успѣхомъ въ прусско-королевскомъ рейнскомъ № 28 пѣхотномъ полку сапоги съ короткими голенищами, разрѣзанными спереди и зашнуровывающимися при помощи ремешка. Облегая голень, такіе сапоги, плотно держась на ногѣ, предохраняютъ зимою ноги отъ холода, а лѣтомъ отъ грязи, которая попадаетъ въ сапоги при обыкновенныхъ голенищахъ.

Противъ поясныхъ ремней, употребляющихся часто вмѣсто подтяжекъ для поддержанія брюкъ, капитанъ Шпоръ возстаетъ рѣшительно, находя, что такой способъ ношенія брюкъ можетъ быть причиною развитія болѣзней печени. Онъ ссылается на нашу армію, гдѣ, по его словамъ, до введенія въ войска подтяжекъ, были чрезвычайно распространены между солдатами страданія печени, исчезнувшія почти совсѣмъ съ отиѣною ремней.

Объ условіяхъ здороваго расположенія войскъ на квартирахъ во время похода авторъ признаетъ лишнимъ говорить много, такъ какъ эти условія почти никогда не могутъ быть выполнены на практикѣ, и потому ограничивается общими замѣчаніями. Не безъинтересенъ отзывъ его о принятыхъ во французскихъ войскахъ палаткахъ, извѣстныхъ подъ именемъ „tentes abris“, которыя были испытаны и въ нашихъ войскахъ и введены у насъ подъ именемъ походныхъ палатокъ для употребленія въ военное время (**). Капитанъ Шпоръ не вѣритъ въ приносимую ими пользу, считаетъ ихъ лишнею обузою. „Въ Африкѣ — говорить онъ — можетъ быть онѣ хороши, но для

(*) По случаю приготовленій къ войнѣ, прусской арміи выданы были сапоги. Для мирнаго времени башмаки оставлены. См. „Военный Сборникъ“, № 6.

Прим. реценз.

(**) Приказъ г. военного министра 23-го іюля, № 265.

насъ не годятся: противъ сѣверо-германскаго дожда такія палатки жалкая защита; при зимней стужѣ бивуачный огонь несравненно лучше ихъ, а при сухой погодѣ нѣмецкій солдатъ можетъ также легко обходиться и безъ tentes-abris, какъ онъ до сихъ поръ, благодаря Бога, обходился безъ фланелевыхъ набрюшниковъ господъ французовъ.“

Мало говоритъ авторъ и о необходимомъ для здоровья мотіонѣ, конечно потому, что у солдата едва-ли бываетъ недостатокъ въ движеніи. Капитанъ Шпоръ полагаетъ, впрочемъ, что прусская армія, относительно развитія подвижности и привычки къ походнымъ движеніямъ, находится въ менѣе благоприятныхъ условіяхъ, чѣмъ арміи сосѣдственныхъ ей великихъ державъ, напимѣръ русская, австрійская и французская. Въ Пруссіи такъ много желѣзныхъ дорогъ и другихъ средствъ сообщенія, что прусскимъ солдатамъ не приходится и привыкать къ большимъ передвиженіямъ пѣшкомъ, да и слишкомъ короткій срокъ службы не позволяетъ развить эти качества.

Офицерамъ и унтеръ-офицерамъ кавалеріи и артилеристамъ, ѣздящимъ верхомъ, авторъ совѣтуетъ, особенно послѣ продолжительныхъ движеній на лошади, упражнять, фехтованіемъ или рубкою саблею, верхнюю часть тѣла и верхнія конечности, для отвращенія вредныхъ послѣдствій прилива крови къ нижнимъ частямъ тѣла, вызываемаго продолжительною верховою ѣздою. Рядовые же, несущіе службу верхомъ, имѣютъ достаточно для этой цѣли мотіона при уборкѣ и чисткѣ своихъ лошадей послѣ ѣзды.

Подробнѣе обработана у капитана Шпора вторая часть его труда, гдѣ, подъ заглавіемъ „Die Hautpflege“ (попеченіе о сохраненіи кожи), онъ рассматриваетъ условія, необходимыя для того, чтобы дать кожѣ возможность отправлять нормально свое назначеніе—защищать внутреннія части организма отъ вліяній внѣшнихъ. При этомъ авторъ имѣетъ въ виду два условія: содержать кожу въ чистотѣ, для правильности ея отправленій, и рациональнымъ уходомъ за кожей укрѣпить самый организмъ и придать ему меньшую, по возможности, чувствительность къ внѣшнимъ вліяніямъ. Способъ очистки тѣла при помощи мыла и горячей воды капитанъ Шпоръ признаетъ нераціональнымъ. Вредное вліяніе мыла на кожу онъ видитъ въ томъ, что мыло сушитъ верхнюю кожу, отнимая жировыя частицы, постоянно отдѣляющіяся изъ жировыхъ желѣзокъ и сообщающія ко-

жидѣ эластичность. Свойство же мыла поглощать жиръ вытекаетъ изъ его составныхъ частей, въ числѣ которыхъ главную роль всегда играетъ щелочь, а щелочь имѣетъ способность соединяться съ частицами жира, на чемъ и основывается значеніе мыла, какъ вещества, уничтожающаго жирныя частицы въ омываемомъ предметѣ. Вредное вліяніе горячей воды, подѣ которую авторъ разумѣетъ всякую воду температурою выше 26° Реомюра, состоитъ въ томъ, что она разстраиваетъ поры кожи, имѣющія назначеніемъ удалять изъ организма, чрезъ испареніе, лишнія влаги, ослабляетъ ихъ отправление и тѣмъ предрасполагаетъ къ простудамъ и ревматизмамъ.

Авторъ полагаетъ, что для содержанія тѣла въ чистотѣ достаточно мытья водою отнюдь не выше 24° Реомюра, а употребленіе мыла допускаетъ въ исключительныхъ случаяхъ, и то только для рукъ. Затѣмъ онъ объясняетъ съ гигиенической точки зрѣнія значеніе воды, какъ средства, сохраняющаго и укрѣпляющаго весь вообще организмъ, и выводитъ правила употребленія воды.

Назначеніе кожи двойное: 1) защищать внутреннія нѣжныя части тѣла отъ вредныхъ внѣшнихъ вліяній, для чего она должна обладать въ извѣстной степени способностію сопротивляться этимъ вліяніямъ, и 2) служить органомъ для дыханія (которое, замѣтимъ мимоходомъ отъ себя, совершается, по словамъ Льюиса (*), чрезъ кожу въ весьма слабой степени) и для удаленія изъ организма лишнихъ влагъ въ видѣ испареній, которыхъ $\frac{2}{3}$ выходитъ чрезъ кожу и только $\frac{1}{3}$ чрезъ легкія. Такъ какъ послѣднія отправления кожи совершаются чрезъ поры ея, то очевидно, что чѣмъ чище тѣло, т. е. чѣмъ болѣе открыты поры, тѣмъ легче кожа выполняетъ свое назначеніе. Этимъ объясняется то пріятное чувство, которое испытываетъ человѣкъ, вымывшій свое тѣло, равно и значеніе потогонныхъ средствъ. Но излишнее раскрытіе поръ, вслѣдствіе употребленія горячей воды и мыла, дѣлаетъ кожу гораздо чувствительнѣе и воспріимчивѣе къ атмосферическимъ вліяніямъ. Слѣдовательно, тотъ только способъ мытья можетъ быть названъ рациональнымъ и здоровымъ, который будетъ имѣть въ виду оба названныя отправления кожи, что можетъ быть достигнуто, по мнѣнію автора, употребленіемъ воды температурою отъ 14 до 18° Реомюра.

(*) „Физиологія обыденной жизни“, Льюиса. Глава о дыханіяхъ.

Обращаясь къ специфическому дѣйствию холодной воды на человѣческой организмъ, какъ средства, укрѣпляющаго тѣло и дающаго ему возможность противостоять атмосферическимъ вліяніямъ, капитанъ Шпоръ не могъ не коснуться способа леченія холодною водою, придуманнаго Присницомъ. Различныя теоріи, которыми послѣдователи Присница объясняли дѣйствию холодной воды на организмъ, онъ признаетъ болѣе или менѣе односторонними, и предлагаетъ свое собственное объясненіе. Вотъ въ чемъ дѣло. Обмываніе холодною водою усиливаетъ дѣятельность кровообращенія, слѣдовательно и обмѣнъ веществъ (*), т. е. авторъ видитъ въ каждомъ купаніи превращеніе матеріи, причину обмѣна веществъ. Кромѣ того онъ допускаетъ при купаніи отчасти и переходъ электричества изъ воздуха въ тѣло, слѣдовательно и усиленіе электрическихъ токовъ въ нервной системѣ. Тутъ вода имѣетъ значеніе въ томъ смыслѣ, что мокрая кожа, при извѣстныхъ условіяхъ, становится лучшимъ проводникомъ электричества, чѣмъ сухая. Принявъ это объясненіе значенія воды для организма за исходную точку, авторъ выводитъ порядокъ употребленія воды для обмыванія въ различныхъ случаяхъ, опредѣляетъ температуру воды, число обмываній и продолжительность ихъ въ зависимости отъ внѣшнихъ и отъ внутреннихъ условій, въ которыхъ находится моющійся. Условія эти слѣдующія:

а) *Тѣлосложеніе*. Люди здоровые, съ крѣпкою нервною системою могутъ и даже должны купаться и мыться чаще, продолжительнѣе и въ болѣе холодной водѣ, чѣмъ люди слабо-нервные и болѣзненные, но, конечно, въ извѣстныхъ предѣлахъ, такъ какъ переходъ за эти предѣлы можетъ повлечь за собою такія же вредныя послѣдствія, какъ и слишкомъ рѣдкое обмываніе тѣла. Излишнее мытье тѣла и чрезчуръ холодная вода производятъ худобу, упадокъ силъ, раздраженіе нервной системы, предрасположеніе къ простудамъ и ревматизмамъ и наконецъ преждевременное одряхлѣніе. Вредныя же послѣдствія недостаточнаго обмыванія тѣла или купанья въ слишкомъ теплой водѣ выражаются въ сгущеніи крови, въ недостаточномъ отдѣленіи кожныхъ испареній, что влечетъ за собою про-

(*) Выраженіемъ „обмѣнъ веществъ“ въ физиологій обозначается процессъ образованія животныхъ тканей изъ крови, которая, проходя по кровеноснымъ сосудамъ, отдаетъ частицы, необходимыя для образованія этихъ тканей.

Прим. реценз.

студу, ревматизмы, геморой, воспалительныя болѣзни, ожирѣніе, ударъ.

б) *Рода пищи.* Чѣмъ питательнѣе и богаче азотомъ и углеродомъ пища, тѣмъ чаще, тѣмъ холоднѣе и продолжительнѣе должно быть обмываніе тѣла, какъ, напримѣръ, при мясной пищѣ, особенно при употребленіи вмѣстѣ съ тѣмъ спиртныхъ напитковъ. Такая пища требуетъ усиленія кровообращенія и соединенныхъ съ нею процессовъ, что и достигается холодною водою.

с) *Тѣлесныя напряженія.* Чѣмъ болѣе занятія человѣка требуютъ мускульнаго труда и физическихъ усилій, тѣмъ меньше настоитъ необходимости въ наружномъ употребленіи воды, въ видахъ гигиеническихъ, такъ какъ тѣлесное напряженіе и безъ того увеличиваетъ энергичность кровообращенія, и было бы неразумно еще болѣе усиливать дѣятельность организма частымъ и продолжительнымъ мытьемъ, особенно въ слишкомъ холодной водѣ. Слѣдовательно, употребленіе воды въ этомъ случаѣ обуславливается только необходимою опрятностію. Напротивъ, люди, занимающіеся исключительно умственнымъ трудомъ и имѣющіе весьма мало движенія, частыми купаньями и обмываньями тѣла холодной водою могутъ отчасти отвратить послѣдствія вялости жизненныхъ процессовъ, происходящей отъ недостатка моціона и напряженія мышцъ.

д) *Одежда.* Чѣмъ теплѣе и плотнѣе одежда и чѣмъ меньше доступа имѣетъ воздухъ къ тѣлу, тѣмъ полезнѣе частое и холодное купанье, для поддержанія въ кожѣ способности сопротивляться атмосферическимъ вліяніямъ.

е) *Температура окружающаго воздуха.* Чѣмъ теплѣе погода, тѣмъ нужнѣе частое и холодное купанье, какъ для сохраненія опрятности тѣла, такъ и для охлажденія его. Это относится въ одинаковой степени къ лѣтнему жару и къ жарко-нагрѣтой зимою комнатѣ.

ф) *Степень влажности окружающаго воздуха.* Влажный воздухъ лучше сухаго проводитъ электричество и потому легче можетъ отнимать у тѣла часть его электричества. Обмываніе кожи усиливаетъ, какъ мы видѣли, ея электропроводимость, слѣдовательно можетъ способствовать воспріятію ею электричества даже изъ влажнаго воздуха, но только въ такомъ случаѣ, если температура влажнаго воздуха выше температуры воды, которою моются. Въ противномъ случаѣ, сырой воз-

духъ, при низшей температурѣ, чѣмъ вода, употребленная для мытья, отнимаетъ у тѣла его электричество, слѣдовательно уменьшаетъ пользу обмыванья, и тѣмъ больше, чѣмъ холоднѣе воздухъ. Поэтому въ сырую погоду лѣтомъ, а тѣмъ болѣе зимою, не слѣдуетъ много мыться холодною водою.

g) *Состояніе вѣтра.* Чѣмъ сильнѣе движеніе окружающаго воздуха, тѣмъ легче совершаются наружныя испаренія, тѣмъ сильнѣе дѣятельность подкожныхъ нервовъ, тѣмъ менѣе, слѣдовательно, потребность обмывать тѣло.

Авторъ говоритъ, что мыться гораздо лучше въ то время, когда кожа еще горяча, чѣмъ тогда, когда она уже остыла, ибо организмъ долженъ имѣть столько теплоты, чтобы выдержать безъ вреда утрату ея при прикосновеніи съ водою, которая пронизываетъ теплоту въ сильной степени. По всѣмъ такимъ соображеніямъ, авторъ находитъ вреднымъ общій обычай давать остывать тѣлу передъ купаньемъ; однако совѣтуетъ передъ купаньемъ дать отдыхъ тѣлу, если оно утомлено движеніемъ и физическимъ напряженіемъ. Касательно самаго способа обмыванія онъ говоритъ, что лучше обмывать все тѣло, чѣмъ часть его; но это должно имѣть мѣсто при водѣ не холоднѣе 15° Реомюра. При водѣ низшей температуры слѣдуетъ обмывать постепенно одну часть тѣла за другою, а отнюдь не все тѣло разомъ. Вода ниже 7° не должна быть вовсе употребляема, даже для обмыванія отдѣльной части тѣла. Обмываніе всего тѣла въ холодную погоду слѣдуетъ дѣлать въ закрытомъ помѣщеніи.

Таковы общія правила обмыванія съ гигиеническою цѣлю, т. е. для того, чтобы содержать тѣло въ чистотѣ и поддерживать въ организмѣ нормальное кровообращеніе или необходимую для здоровья степень обмѣна веществъ. Авторъ подкрѣпляетъ иногда свои выводы фактами, взятыми изъ опытовъ. Такъ, говоря, что обмываніе тѣла есть превосходное средство для возмѣщенія недостатка моціона, и что усиленное обмываніе, возбуждая дѣятельность обмѣна веществъ, можетъ отвратить вредныя послѣдствія вялости этого процесса, являющейся при сидячей жизни, онъ приводитъ примѣръ изъ наблюденій надъ самимъ собою. Нѣсколько лѣтъ тому назадъ, капитанъ Шпоръ получилъ сабельную рану въ руку, въ 2½ дюйма длиною и около 1 дюйма глубиною, и по этой причинѣ принужденъ былъ оставаться нѣкоторое время въ постели. Передъ тѣмъ онъ въ довольно-легкой одеждѣ зимою прово-

диль отъ семи до восьми часовъ на открытомъ воздухѣ, ѣдиль верхомъ, фехтоваль, занимался гимнастикой, и при такомъ образѣ жизни ему было достаточно два раза въ недѣлю обмывать все тѣло водою въ 15° Реомюра. Принужденный сидѣть въ комнатѣ, при температурѣ 15—16° Реомюра и лишенный обычныхъ тѣлесныхъ упражненій, авторъ почувствовалъ, что ему недостаточно обмываться два раза въ недѣлю: онъ сталъ сперва по одному разу въ день, а дня черезъ три или четыре по два раза въ день обмывать все тѣло. Рана закрылась въ 12 дней, безъ всякаго медицинскаго леченія, и общее состояніе здоровья было весьма удовлетворительно. Возвратясь, по выздоровленіи, къ обычной дѣятельности, Шпоръ опять началъ омываться не болѣе двухъ разъ въ недѣлю.

Авторъ показываетъ, въ какомъ порядкѣ правила эти могутъ быть примѣнены къ солдату и къ той обстановкѣ, въ какой солдатъ находится. Зимой онъ допускаетъ для строевыхъ солдатъ употребленіе воды температурою отъ 7 до 10° Реомюра (обыкновенная температура ключевой воды), такъ какъ имѣть болѣе теплую воду для солдата затруднительно. Но при употребленіи воды такой температуры слѣдуетъ сильно тереть тѣло. Живя въ казармахъ или на широкихъ квартирахъ, солдатъ долженъ каждый день утромъ, вставши съ постели, мыть себѣ лицо, шею, грудь и руки, а ложась спать—ноги до половины икрѣ. Два раза или по крайней мѣрѣ разъ въ недѣлю мѣстное обмываніе должно быть замѣнено обмываніемъ всего тѣла, водою въ 15—19° Реомюра, смотря по болѣе или менѣе вѣрному тѣлосложенію.

При невозможности имѣть, напримѣръ, въ военное время, даже разъ въ недѣлю воду показанной температуры, авторъ допускаетъ употребленіе холодной ключевой воды; но въ такомъ случаѣ слѣдуетъ обмывать не сразу все тѣло, а постепенно, начиная съ верхнихъ частей, и обнаженными оставлять только тѣ части, которыя обмываются. Такое обмываніе должно производиться не иначе, какъ въ комнатѣ, хотя бы и нетопленной. Съ мнѣніемъ, что эти правила могутъ показаться неудобопримѣнимыми на практикѣ, капитанъ Шпоръ не соглашается. Онъ находитъ вполне возможнымъ ввести въ войскахъ объясненный имъ порядокъ обмыванія и поручить наблюденіе за точнымъ исполненіемъ его отдѣленнымъ унтеръ-офицерамъ, подъ надзоромъ врача. Онъ убѣжденъ, что устройство особыхъ

помѣщеній для этой цѣли съ лихвою окупится уменьшеніемъ числа больныхъ въ лазаретахъ. Конечно, при расположеніи войскъ на зимнихъ бивуакахъ обмыванія становятся невозможными.

Осенью и весною, въ холодные дни, порядокъ обмыванія тотъ же, что и зимою, кромѣ того, что въ это время можно употреблять воду выше 10° Реомюра для мѣстныхъ обмываній. Въ болѣе теплые дни слѣдуетъ увеличивать число обмываній всего тѣла до двухъ и даже трехъ разъ въ недѣлю. Лѣтомъ, въ дождливую и холодную погоду можно держаться того же порядка, а въ жаркіе дни купаться каждый день.

Указавъ на назначеніе для организма правильнаго употребленія воды, авторъ коснулся вопроса о приученіи тѣла къ перенесенію трудовъ и лишеній — о томъ, что называютъ *закаливаніемъ* организма. Онъ рѣшительно не согласенъ съ тѣми, кто подъ этимъ словомъ подразумѣваетъ приобрѣтаемую упражненіемъ способность переносить *леко и безъ вреда* тѣлесныя напряженія, холодъ, жажду и пр., доказывая теоріею и опытомъ, что чрезмѣрныя физическія усилія не только не укрѣпляютъ организма, не только не придаютъ ему способности къ дальнѣйшему перенесенію ихъ, напротивъ ослабляютъ его, дѣлаютъ малоспособнымъ къ развитію сильнаго напряженія. Подготовлять организмъ къ чрезмѣрнымъ физическимъ трудамъ капитанъ Шпоръ называетъ нелѣпостію. Еще нелѣпѣе, по его мнѣнію, мысль, будто часто голодающій человѣкъ прибрѣтаетъ способность легче переносить голодъ и жажду. Опытъ показываетъ результаты обратные. Чтобы приучить организмъ къ лишеніямъ, надобно сообщить ему способность „въ теченіе *нѣкотораго времени* переносить большія, даже иногда *чрезмѣрныя* усилія и вредныя дѣйствія дурной погоды, такъ чтобы организмъ не испытывалъ *вреда*, котораго *нельзя было бы уничтожить простымъ отдыхомъ*“. Кромѣ укрѣпленія организма холодными обмываніями, авторъ признаетъ необходимыми, для сообщенія тѣлу свойства переносить непродолжительныя физическія напряженія, умѣренныя тѣлесныя упражненія: гимнастику, фехтованіе, плаваніе, строевыя ученья. Послѣднія онъ считаетъ цѣлесообразнѣе, чѣмъ гимнастику и походныя движенія. По его словамъ, двухчасовое строевое ученье требуетъ развитія такого же количества силы, какъ и переходъ на разстояніи трехъ миль (21 верста) съ полною амунициею, но имѣетъ

то преимущество, что развиваетъ равномернѣе мускулы всѣхъ частей тѣла.

Способность организма переносить безъ вреда голодъ и жажду пріобрѣтается, по мнѣнію автора, не пріученіемъ, а раціональнымъ выборомъ пищи и напитковъ, сообразно тѣло-сложенію и занятіямъ человѣка и временамъ года. Человѣкъ, употребляющій преимущественно питательную растительную пищу и воздерживающійся отъ употребленія спиртныхъ напитковъ, способнѣе переносить голодъ и жажду, чѣмъ тотъ, кто питается исключительно мясомъ и пьетъ постоянно спиртные напитки. Окончательные выводы автора по этому вопросу слѣдующіе:

1) Исключительно растительная пища гораздо здоровѣе для тѣхъ, которые, по роду своихъ занятій, подвергаются правильнымъ и незначительнымъ тѣлеснымъ напряженіямъ.

2) Чѣмъ чаще требуется отъ человѣка сильное напряженіе и чѣмъ значительнѣе должно быть физическое усиліе въ извѣстный моментъ, тѣмъ необходимѣе смѣшанная пища, тѣмъ болѣе должно быть мяса въ составѣ дневной порціи, но въ извѣстныхъ предѣлахъ, именно не болѣе трети всей принимаемой въ теченіе сутокъ пищи.

3) При употребленіи мясной пищи въ большихъ размѣрахъ, величина развиваемой въ данный моментъ силы не увеличивается, а продолжительность напряженія значительно уменьшается и скорѣе наступаютъ усталость и изнеможеніе. Точно такое же дѣйствіе производятъ на организмъ, въ этомъ отношеніи, и спиртные напитки.

Въ заключеніе авторъ говоритъ: „армія, принявшая къ руководству, на сколько позволятъ обстоятельства, вышеннеложенныя начала сохраненія здоровья, навѣрное будетъ пользоваться хорошимъ здоровьемъ и, безъ сомнѣнія, всегда будетъ имѣть преимущество передъ тою, гдѣ думаютъ поддерживать здоровье солдатъ при помощи ваты, набрюшниковъ, спиртныхъ напитковъ и различныхъ лекарствъ“.

Въ прибавленіи капитанъ Шпоръ даетъ практическіе совѣты помогать солдату въ случаяхъ натиранія ногъ отъ ходьбы, ссадинъ отъ верховой ѣзды, различныхъ ранъ и вывиховъ. Кромѣ корніи и примочекъ изъ холодной воды, по его мнѣнію, никакихъ медикаментовъ не нужно.

Авторъ очевидно сторонникъ присницевой методы леченія

и послѣдователь вегетаріанизма (1), и потому слишкомъ строго относится къ латинской кухнѣ и употребленію въ значительныхъ количествахъ мясной пищи. Нельзя однако не согласиться, что основныя начала его предложеній, касательно раціональнаго состава отпускаемой солдату пищи, заслуживаютъ вниманія. Надобно только остерегаться односторонности и не упускать изъ виду особенностей состава пищи, употребляемой въ массѣ народонаселенія, потому что наши солдаты цѣликомъ принадлежатъ къ народу и привыкли къ народной пищѣ. Капитанъ Шпоръ исключаетъ изъ солдатской дачи уксусъ и другія подобныя приправы; но для нашего солдата эти приправы безусловно необходимы: вмѣстѣ съ кислую капустою и квашеными бураками, онѣ противоскорбутное средство. Что же касается до предлагаемыхъ авторомъ обмываній тѣла холодною водою, то польза такой гигиенической мѣры неоспорима, и наши солдаты знаютъ, что выкупаться лѣтомъ—здорово. При казарменномъ расположеніи, быть можетъ, не встрѣтится особенныхъ препятствій и ко введенію обмыванія тѣла весною, осенью и зимою, что, при соблюденіи предосторожностей, также можетъ имѣть хорошее вліяніе на состояніе здоровья (2).

В. Д. ПАТИЛОВЪ.

(1) Подъ именемъ вегетаріанизма извѣстна теорія, проповѣдующая, что растительная пища самая раціональная и самая здоровая для человѣка.

Прим. реценз.

(2) А наши русскія бани все-таки останутся ничѣмъ незамѣнимыми. Даже иновѣрцы, живущіе въ Россіи, пристращаются къ нимъ и находятъ ихъ чрезвычайно полезными для здоровья. Лишить русскаго рабочаго человѣка—въ томъ числѣ и солдата—паровой бани, значило бы доконать его и безъ того утомленныя силы, сдѣлать его вялыми, сонными. Оригинальна нелюбовь прусскаго капитана къ мылу. Англичане, напротивъ, говорятъ, что степень цивилизаціи народа измѣряется количествомъ потребляемаго имъ мыла, а англичанъ нельзя упрекнуть въ непрактичности и въ неопрятности. Ни холодная, ни теплая вода не могутъ безъ мыла раскрыть поры, слѣдовательно и оживить кожу. *Ред.*