



УДК 613.4  
ББК 51.20  
К 17

*Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.*

Калюжный В. В.

К 17 Чудо бани и массаж / В. В. Калюжный. — Мн.: Харвест, 2005. - 416 с.

ISBN 985-13-2819-7.

Первые бани появились еще в каменном веке, когда люди заметили благотворное влияние пара на их состояние при случайном попадании воды на раскаленные камни.

В данном издании вы познакомитесь с банными ритуалами европейцев, японцев, узнаете об особенностях восточных бань. Много внимания автор уделил русской банной традиции, преимуществам русской бани. В этой же книге найдете советы и рекомендации для тех, кто хочет построить баню самостоятельно. Банная процедура рассматривается как комплекс оздоровительных средств, включающий воздействие пара, массажа, водных процедур как на здоровых людей, так и на страдающих различными заболеваниями.

Для широкого круга читателей.

УДК 613.4  
ББК 51.20

ISBN 985-13-2819-7

© Харвест, 2005

## ОТ АВТОРА

Динамичный темп современной жизни, масса контактов с людьми, к настроению которых приходится «подстраиваться», высокий эмоционально-стрессовый фон производственной и бытовой деятельности, нервные и физические перегрузки чреватые для человека не только плохим самочувствием, но и возможностью развития болезней. Все это легче воспринимается и предупреждается теми, кто регулярно пользуется русской баней, особенно в сочетании с комплексом сопутствующих этому оздоровительных процедур. Ведь недаром же из поколения в поколение передается мудрое изречение наших предков: «В бане помылся — как на свет народился!»

Лингвисты считают, что слово «баня» произошло от греческого, обозначающего «изгоняю боль и грусть». Справедливость этого могут подтвердить многие миллионы людей, испытавшие на себе чудодейственное свойство бани — просто и надежно поддерживать здоровье, жизненный тонус, оптимизм и хорошее настроение.

Баня великолепно снимает стресс, вселяет бодрость и оптимизм, лечит многие болезни. Она — прекрасное средство, укрепляющее здоровье, продлевающее трудоспособность и продолжительность жизни через применение естественных природных факторов. На протяжении веков баня почиталась у всех народов, и теперь во многих странах ей отдают предпочтение как эффективному, легкодоступному и избавляющему от необходимости прибегать к дорогостоящей медицинской «химии» способу оздоровления организма.

Нет сомнения, что читателю, регулярно посещающему баню, многое из изложенного в этой книге уже хорошо известно, испытано лично. Но и познав русскую баню на практике, он может еще больше укрепить «первую любовь» к ней через опыт других, совершенствуя свои знания и мастерство в использовании целительных возможностей банных традиций, обновляемых временем. К слову сказать, одна только

гигиеническая роль бани в поддержании чистоты нашего тела по своим возможностям несоразмерно превосходит спектр благоприятных воздействий комнатной ванны, даже если это и модное ныне джакузи.

В книге рассказывается об истории возникновения и достоинствах русской бани в сравнении с банями других народов, объясняются правила использования ее возможностей для оздоровления организма с учетом его исходного состояния, даются советы опытных банщиков и рекомендации врачей, описываются методики проведения само- и взаимомассажа, рассказывается о необходимом для бани «антураже» — от мыла и веников до новинок косметики и т. п. Наконец, в ней же читатель найдет интересную и вполне посильную для реализации на практике информацию по строительству различных вариантов бани для индивидуального использования как в условиях городской, так и сельской среды. Материал основан на обзоре и всестороннем анализе специальной и популярной литературы, личном опыте известных ученых и менее известных энтузиастов и почитателей бани, в том числе и на опыте самого автора. Поэтому, пожалуй, только свободное, плавное, логически перетекающее от одного этапа к другому изложение отличает данное издание от классического типа предметных энциклопедий. Издательство с большой долей уверенности рассчитывает, что книга будет с интересом встречена самым широким кругом читателей и поможет им поддерживать свой дух и тело в гармоничной форме.

От села и до села  
Ей возносится хвала.  
Смыть усталость, пыль и пот  
В баню тянется народ.  
Шайку в руки — и давай!  
Мыло хлещет через край.  
Грязь и копоть без следа  
Смоет щедрая вода.  
Взявши веник, на полок  
Заберись под потолок.  
Охлестнись разок-другой.  
— С легким паром, дорогой!  
...Верьте мне и млад и стар:  
Всем полезен этот пар.

*Петрусь Бровка, «Баня»*

Когда бы не баня, пропал бы Ваня.

*Пословица*

## ГЛАВА 1

# **БАНЯ И БАННЫЕ РИТУАЛЫ: НЕМНОГО ИСТОРИИ**

### 1.1. КАК В ДРЕВНОСТИ УЧИЛИСЬ ПАРИТЬСЯ

Знакомство человека с водой и паром в качестве регулярно используемых факторов укрепления здоровья корнями уходит в глубокую древность. Уже первобытный человек, как утверждают археологи, начал регулярно использовать их как своеобразное лечебное и профилактическое средство. Для этого он даже сооружал пусть и примитивную, но специальную постройку, в которой размещал знакомые нам по современной бане элементы — емкости для воды, очаг для поддержания камней в раскаленном состоянии.

Существует немало легенд и представлений о происхождении бани: от ссылок на подсказку природы до «вразумения свыше». Например, в одной из легенд это описано так: «Капли дождя падали на раскаленные камни домашнего очага сквозь ветхую крышу и превращались в клубы пара, который понравился человеку, давал ему возможность согреться и пропотеть». Другая легенда рассказывает о неловкой хозяйке, пролившей воду на очаг и почувствовавшей особенную «легкость» пара. В третьей легенде повествуется о далеком предке-охотнике, который на обратном пути присел отдохнуть возле бьющего из-под земли горячего источника с выбросами пара и почувствовал, как из тела уходит усталость, возвращаются силы. Так что открыть целебное свойство горячего пара, возможно, действительно помог случай «исторической» встречи с ним любопытного и сообразительного древнего человека, сумевшего быстро примерить свой-

ства пара к своим насущным потребностям и научиться их использовать.

Сейчас не скажешь точно, когда именно человек в своей первобытной бане сознательно применил пар и обмывания водой. По мнению историков и археологов, произошло это еще в каменном веке. Несомненно одно — самые первые ощущения от таких процедур оказались для людей приятными, незабываемыми, радостными и желанными уже от одного ощущения чистоты тела, не говоря о быстром восстановлении сил, бодрости и хорошем настроении после бани.

Неудивительно, что связанные с баней ритуалы не обойдены вниманием в древних рукописях разных народов. И столь же неудивительно, что у разных народов они имели свои варианты, свой колорит и свои «национальные» особенности. Уже древнегреческий историк Геродот (ок. 484—425 гг. до н. э.) писал, что первые бани появились у разных народов почти одновременно, но варианты банных процедур у них отличались: от несприятельного использования естественных водоемов с горячими источниками до постройки парилен с горячим сухим или влажным воздухом. Геродот побывал в Египте, Сирии, Вавилоне, где с большим интересом осматривал различные банные сооружения и наблюдал за проведением банных процедур. Он даже посетил скифские племена на территории современной Украины и описал их бани, устраивавшиеся в шалашах. Пар в такой бане получали путем испарения влаги из конопляного семени, насыпанного на каменную основу погашенного костра. Казалось бы, проще получить пар, поливая ее водой. Но скифы считали, что влага из семечек целебнее. Похоже, это было первое включение лечебных снадобий в парильную процедуру. Теперь они не новость — такие добавки широко используются как в лечебных целях, так и просто для получения «вкусного» пара. Врачи сегодня нередко даже рекомендуют определенные их наборы в зависимости от состояния здоровья парящегося, о чем рассказывается ниже в соответствующем разделе книги. Но в те далекие времена эмпирической практики до теории было еще далеко. Позже первые испанцы, завоевавшие Америку, обнаружили, что банями охотно пользуются и там. Ацтеки строили их в виде куполо-

образных земляных сооружений («темескалы»), но такие же бани были известны и их предкам из племени майя. Для усиления потоотделения и лечения недугов индейцы прикладывали в банях к телу парящегося нагретые травы (сравните с «конопляным» вариантом скифов), причем не одного, а нескольких видов. Нередко древние индейцы заносили раскаленные камни в вигвам, клали их вблизи больного и брызгали на них водой — больного окутывали клубы «целебного пара».

В Древней Руси для бани использовали другие сооружения — маленькие бревенчатые избы. Парились в них подолгу и с большим удовольствием, периодически растирая тело и обливая друг друга водой. Можно было бы привести аналогичные примеры и по другим странам и континентам, но и сказанного достаточно, чтобы понять: баня — это изобретение не одного народа, а открытие эффективного метода оздоровления и соблюдения гигиены тела разными народами мира. И если методы получения пара могли возникнуть по наитию, то саму баню устраивали уже осознанно, опираясь на инициативный поиск человеком наиболее эффективных вариантов конструкции и применения для поддержания здоровья и лечения болезней. В конце концов со временем она в такой мере выявила свою полезность, что стала глубоко почитаться и по праву вошла в арсенал лучших методов народной медицины среди жителей самых разных стран, вероисповеданий, возраста и пола. Великим благом для человека она остается и поныне.

## 1.2. О ВОДЕ БОЖЕСТВЕННОЙ И ЦЕЛЕБНОЙ

Полезность неотъемлемого атрибута бани — воды — воспевалась нашими предками в древних преданиях и легендах. Приведем некоторые примеры.

По старинным легендам, на земле было много рек со «священной» водой. Купание в таких реках считалось целебным не только для тела, но и для души, «очищало» от болезней и изгоняло нечистую силу из организма. Например, воды Ганга, Нила, Иордана и поныне считаются святыми. Все древние религии мира — иудаизм, зороастризм,

буддизм, ислам — настойчиво требовали «очищения тела» водой перед молитвами и вхождением в храм. Историки медицины даже в Коране обнаружили удивительные советы по сохранению здоровья с помощью воды. Коран, разумеется, не трактат по гигиене, но содержит множество рекомендаций о том, как поддерживать чистоту тела. По-видимому, основатель ислама Магомет имел широкие медицинские познания.

Еще за 1800 лет до нашей эры в священных индусских книгах Веды (наука жизни) также шла речь о живительном воздействии воды: «Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна от всех болезней, излечение приносит тебе течение воды». Как об источнике здоровья о ней говорится и в книге законов Ману.

В одном из древних индийских храмов надпись на стене предупреждает потомков: «Тело очищается водой, а разум знанием». Индусы вообще различали 14 видов воды (щелочная, морская, речная, родниковая и др.) и каждая у них имела свое лечебное предназначение. До наших дней дошло и другое изречение древних индийских мудрецов: «Десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин».

С долиной Инда, как и с долинами Тигра, Евфрата и Хуанхэ, связана одна из древнейших цивилизаций на земле. Там обнаружены развалины города Мохенджо-даро, археологический возраст которого измеряется пятью тысячелетиями. Наряду с остатками храмов, зернохранилищ, жилых кварталов там раскопаны хорошо оборудованные купальни и бассейны. Известный русский этнограф Гусева, посвятившая жизнь изучению Индии, сообщает в связи с этим интересный факт: при раскопках Мохенджо-даро были найдены разбитые чаши для питьевой воды. Их было так много, что у археологов возникло предположение, что чаши изготавливались исключительно для одноразового персонального использования в целях обеспечения правил личной гигиены. Сравните: не такая ли практика возродилась и стала обычной в современных банях при продаже прохладительных напитков, когда посетителям выдаются пластиковые или бумажные сосуды разового использования.

Сохранилось множество иных свидетельств, легенд и мифов о чудесных исцелениях водой, о реках, наделяющих людей здоровьем и силой, молодостью и красотой. Изображения волнообразных линий на древнейших египетских храмах также сохранились именно как символ омовения водой — источником жизни. Из знаменитого папируса Эберса — по сути первой медицинской энциклопедии, написанной девятнадцать веков назад, — известно, что древнеегипетские жрецы лечили людей ваннами различной температуры. Древнегреческие мифы повествуют, что даже боги, чтобы сохранить юность и бессмертие, пользовались паровыми ваннами. Мифы и предания укрепляли веру людей в целебность этой процедуры. Древнегреческий писатель Павзаний, который прославился своим многотомным описанием различных местностей и нравов, не обошел своим вниманием банные ритуалы. В своих книгах он пишет о Гере, которая, чтобы сохранить молодость и красоту, купалась в озере с горячей водой. В другой легенде Юпитер превращает нимфу Ювенту в источник воды, обладающий способностью возвращать молодость.

В одной из легенд древнегреческой мифологии говорится, что на воде священной реки Стикс творили клятву сами боги. Священная Фетида окунала в воду реки Стикс своего сына-младенца Ахилла, держа его за пятку. Все тело Ахилла стало неуязвимым и твердым, как железо, только не подвергнувшаяся действию воды пятка осталась незакаленной и ранимой (отсюда выражение «ахиллесова пята», как образ незащищенности, слабого места).

В Греции археологическими раскопками выявлены развалины и древних городов-курортов. В них имелись специальные колодцы и бассейны с родниками целебных вод. В древнегреческом городе Эпидавре рядом с остатками культового центра бога врачевания Асклепия сохранились развалины древней водолечебницы и храма его помощницы — Артемиды-Гекаты, которая описывается в мифах очень часто купающейся в ручьях, отдыхающей после охоты в гротах. У древних греков существовал культ богини здоровья и чистоты Гигии (от ее имени произошло слово «гигиена»).

В древнегреческом эпосе XIII в. до н. э. банные ритуалы и средства, укрепляющие здоровье, упоминаются и описы-

ваются с особым вниманием, например горячие целебные источники. За обладание ими древние народы даже вели войны. Греки называли погружение в горячий источник купанием Геракла, подчеркивая тем самым свойства горячей воды и выделяющегося из нее пара чудодейственно оздоравливать организм, наделять человека большой силой, молодостью, долголетием, могуществом и красотой.

Историки указывают на большую популярность и распространение бань в Древней Греции в V—IV вв. до н. э. К этому времени в Древней Элладе даже существовало много частных и общественных бань. Правители Эллады издавали законы, предписывавшие всем жителям регулярно посещать их. Большой интерес к целебному воздействию бани на здоровье человека проявлял Гиппократ (ок. 460—370 гг. до н. э.). Он был убежден, что жизненную силу организм должен получать у природы, и считал водолечение, в частности баню, значительно более действенным средством, чем прописываемые больному лекарства. Знаменитый древнегреческий врач писал, что «вода действует на тело смачиванием, охлаждением и разогреванием». Он особенно ценил горячие ванны (так греки называли баню), применял их как потогонное средство при болезнях, считал, что теплые ванны хорошо помогают при болезнях органов пищеварения и дыхания, успокаивают нервную систему, устраняют дрожь и судороги, углубляют сон. «Теплые ванны, — писал Гиппократ, — помогают при многих болезнях, когда все другое уже перестало помогать». Эти его слова сегодня часто вспоминают не только больные, но и медики.

С древних времен и в настоящее время все колдуны, волшебники и маги используют воду для передачи через нее целенаправленной энергии. Они наговаривают на воду разные заклинания, «творят молитвы», а также используют проточную воду для снятия «энергетической инфекции», сглаза, колдовства, наговора, изгнания из тела «нечистой силы». Больше для этого, по их мнению, подходит проточная вода рек. При отсутствии реки народные целители издавна применяют выливание на голову больного воды через сито (в современной квартире в колдовских ритуалах его заменяет душ). Во всем этом есть определен-

ный резон. Современная наука действительно обнаружила, что вода имеет особые свойства «памяти» и обладает способностью переносить энергетическую информацию. Физики и медики доказали, что на воду, как на магнитную пленку, специальными устройствами можно записать волновую энергию и использовать ее в практике как носитель информации (иногда этой проблеме даже посвящаются съезды и семинары ученых). Биологи считают, что, возможно, именно такой простой и надежный путь переноса через воду биоэнергетической информации между органами и тканями организма действует в природе и «придуман» ею не случайно.

Сходный способ передачи целебной энергии широко используется в нетрадиционной медицине. Ее приверженцы, полагая, что все живое или неживое на Земле состоит из физического и энергетического компонентов, считают, что энергию можно отделить от присущего для нее физического тела. Они убеждены, что как от музыкального инструмента можно отделить звук и записать его на какой-то носитель, так и от физического тела лечебной травы можно отделить энергетическую волну и записать ее на носитель памяти — воду. Этим пользуются, например, гомеопаты для «записи» энергии трав и лекарств на специально обработанную (дистиллированную) воду, которую употребляют для лечения. Запись энергии лекарств и трав на воду лежит в основе признанного за рубежом и в СНГ метода лечения докторов Р. Фолля и В. Н. Сарчука. Приготовленная по их методике гомеопатическая вода не вызывает аллергии, так как не содержит в себе никакой «химии», т. е. самого физического компонента лекарственных средств. Кстати, каждая порция целебной воды готовится ими только индивидуально и «настраивается» на лечение конкретной болезни конкретного человека. Вот и получается, что передача энергетической информации через воду разными народными целителями, магами и шаманами вполне реальна, а смывание с тела в бане, реке или проточной водой накопленной за день «негативной информации», полученной из внешней среды либо от злых людей, завистников, других недоброжелателей, очень даже полезно.

### 1.3. БАНИ ДРЕВНЕГО РИМА - ДВОРЦЫ ЗДОРОВЬЯ

В популярные в Древнем Риме бани, носившие название «термы», ходили не только с гигиеническими и оздоровительными целями. Римские термы состояли из комнаты для раздевания (аподитриума), теплой (тепидариума), жаркой (калидариума) и холодной (фригидариума) комнат с бассейнами для купания. По сведениям А. А. Бирюкова, изучавшего историю бань, более десяти водопроводов подводили к римским баням ключевую воду. Купание сопровождалось смазыванием тела ароматными маслами и заканчивалось энергичным массажем.

При термах имелись массажные комнаты, площадки для физических упражнений и состязаний. В банный комплекс входили комнаты и залы для отдыха, народных собраний и даже библиотеки. Здесь же происходили пиршества, театральные представления, устраивались художественные выставки, чтения, торговля разными товарами. Баня в Риме, таким образом, была не только «дворцом здоровья и гигиены тела», но и своего рода спортивным и общественно-культурным центром.

Во время раскопок греко-римского города Афродисие на Анатолийском плоскогорье археологи обнаружили остатки построек общественных и других римских бань эпохи императора Адриана (76—138 гг.). Удивительно, но чуть ли не по образцу современных бань они были оборудованы сложной системой центрального отопления. Раскаленный воздух от печей, топившихся дровами, циркулировал под каменным полом, нагревая воду в мелком бассейне. По его краям не жились в облаках пара посетители. В залах, отделанных мрамором, каждый из них мог подобрать температуру по вкусу, а под конец выкупаться в бассейне с прохладной водой (чем не сервис современных бань!). Для воспитания хорошего вкуса у посетителей общественные римские бани часто украшались скульптурами мужских и женских фигур, нередко под стать купающимся — обнаженных или полуобнаженных. Императорские же бани вообще отличались необычайной роскошью. Стены в них расписывали знаменитые художники, полы покрывались мозаикой, посередине залов

били фонтаны. Мебель отделывалась золотом, слоновой костью и серебром. Вход в бани украшали статуи, привезенные из Греции или созданные в Риме знаменитыми скульпторами. В банях прислуживали сотни рабов — массажисты, музыканты, врачи.

Каждый новый император, восходя на престол, кроме доставшихся по наследству или собственных строил общедоступные термы для популярности у народа. Известны знаменитые громадные «термы Каракаллы», построенные в 215 г. императором Каракаллой, которые одновременно вмещали 2500 человек, имели 1600 мраморных сидений для отдыха, десятки бассейнов, сотни кабинетов.

В Древнем Риме насчитывалось около 1000 (!) прекрасно оборудованных терм. В некоторые из них вода подавалась по серебряным трубам, а в женских термах скамьи часто делались из серебра (народная медицина уже тогда знала о целебном свойстве этого металла), ванны и тазы — из белого мрамора. В ряде бань сооружались особые топки, которые нагревали пол до 50—60 °С и служили источником паробразования. Чтобы не обжечь ноги, ходить по такому полу приходилось в деревянных сандалиях.

Императорские термы имели большие купальные ванны с водой разной температуры — холодной, прохладной и теплой. Воздействие контрастных ванн считалось полезным для здоровья. После посещения «жаркой комнаты» римляне погружались в бассейн с теплой водой, затем с прохладной и холодной. Такие процедуры быстро снимали усталость, восстанавливали силы после физических и психических нагрузок.

Состоятельные римляне сооружали в домах собственные бани. В традиции богатых римлян входило ежедневное двукратное посещение бани — утром и вечером. Вода в систему водоснабжения подавалась достаточно примитивно, в основном самотеком. В то время, кстати, ни один город мира не расходовал такого количества воды, как Рим, — ежедневно на каждого жителя по 550—600 л (для сравнения: в Москве сейчас на каждого жителя расходуется около 700 л). Поэтому воровать воду из трубы городского распределителя, идущей к соседской бане, и подкупать инспекторов-контролеров, чтобы они смотрели на это сквозь пальцы, было для римлян обычным делом.

Римские врачи безоговорочно признавали большую пользу воды и банных процедур для гармоничного физического развития, а также при лечении больных. Известный римский врач Асклепиад (128—56 гг. до н. э.) достиг больших успехов в исцелении больных умелым сочетанием воды и массажа. «Вылечить быстро, верно и приятно» — было его девизом. Другой известный врач, живший при императоре Августе, — Авл Корнелий Цельс (I в. до н. э.), в своем сочинении «О медицине» уделил большое внимание водным процедурам и баням как одному из важных гигиенических средств. Успешно использовал баню и массаж крупнейший римский ученый и врачеватель Клавдий Гален (около 130—200 гг.), с хорошим эффектом лечивший гладиаторов в Пергамо. Он особенно рекомендовал баню и массаж при ревматизме, травмах, физической усталости.

Интересно, что после падения Великой Римской империи в V в. бани в Западной Европе постепенно утратили свое значение и даже стали считаться безнравственными заведениями. Дело в том, что с позиций восторжествовавшего к тому времени религиозного аскетизма правила гигиены и соблюдение чистоты тела стали осуждаться, а уход за телом рассматривался как одно из проявлений язычества. Однако после крестовых походов уважение к бане возродилось. Общество вновь обратилось к уже известным и испытанным средствам сохранения здоровья — воде и пару, а строительство бань стало обычным делом, хотя на какой-то период и не достигло того расцвета, которым славилось в прежние века.

Во время похода крестоносцев в Турцию на них большое впечатление произвели турецкие бани. Их настолько заинтересовали восточные бани, что, вернувшись домой, они не только вспомнили о западных банях, но и не пожелали расстаться с необыкновенными впечатлениями и стали пытаться строить бани «по их образу и подобию».

#### 1.4. ВОСТОЧНЫЕ БАНИ

Исторический фон на Востоке был более спокойным и благоприятным для становления учения о методах сохранения здоровья, чем на Западе. Восточная медицина переняла

от античных ученых знания о пользе водных процедур, дополнила их своими и стала развивать дальше. Выдающиеся ученые и врачи Рази (Разес), Авиценна на основе трудов Гиппократ и Галена разрабатывали новые методы лечения и оздоровления, в том числе большое внимание уделяли оздоровительным возможностям природных источников, и особенно банных процедур, подробно описали их применение для здоровых и больных людей. Их идеи о пользе бань и массажа распространились в Персии, Турции, Хиве, Бухаре, Армении, Грузии. Восточные бани, надо сказать, не отличались такой роскошью, как бани Греции и Рима, но зато имели все необходимое для активного целебного воздействия водой и паром на организм человека. Некоторые из них, естественно не в первозданном виде, до сих пор сохранились в городах Азии. Так, в Бухаре и сейчас продолжают действовать бани под названием «Хаммоми Саррофон» и «Хаммоми Базори Корд». На знаменитом бухарском базаре их полуподземные сооружения втиснулись в рыночные ряды, а низкие купола едва возвышаются над ними. Даже после всех реконструкций эти бани все еще сохраняют свой старинный облик как снаружи, так и внутри. Когда-то же они были настоящим достижением средневековой инженерно-строительной мысли на Востоке.

Что же в них особенного? Посетитель бани сперва попадает в довольно просторный зал, в котором раздевается. Дальше его путь пролегает вниз по ступенькам и еще на 1,5 м вниз по наклонной площадке и узкому коридору в мыльное отделение. В его круглом зале сооружены четыре-пять ниш, в которых удобно мыться. Из мыльного отделения три узких прохода ведут в парилку, более прохладное помещение и зал для отдыха. Именно в такой последовательности и перетекает банная процедура от одного этапа к другому: из парилки в нежаркую комнату, где еще какое-то время разгоряченное тело человека охлаждается, а затем — в зал для отдыха. После прекращения потоотделения можно вымыться. Немаловажно, что после этого за дело принимается банщик, обладающий умением искусного массажиста.

Источником пара в таких банях является огромный котел с кипящей водой, встроенный в стену. Пар поступает в парилку постоянно через отверстие диаметром примерно 0,5 м

на высоте 1,5 м от пола. Топка находится по другую сторону стены, поэтому запахи из нее не проникают ни в мыльное отделение, ни в парилку. Кроме того, вся баня (мыльное отделение, комнаты отдыха) обогревается теплым воздухом из специальной трубы под мраморным полом, что вызывает ассоциации с римскими банями.

Один европеец, посетивший баню в Бухаре рано утром, чтобы вкусить восточного пара без сутолоки, описывает свои впечатления так: «...Когда в половине восьмого мы вошли в баню, в ней было очень многолюдно, просто повернуться негде. Почтенные 60—80-летние старцы наслаждались горячим паром. На мой недоуменный взгляд наш провожатый ответил, что через 15—20 мин баня опустеет. И действительно, очень скоро бодрые и веселые старики пошли одеваться. Один из них сказал нам на прощание: « Хворь и нечистоту из тела изгоняют только на восходе солнца. А днем организм уже устал, и хворь не уходит». Я решил лучше недоспать, но сходить в баню еще раз — до восхода. В четыре часа утра баня действительно была уже открыта, а мудрецы-старцы не спеша раздевались, спокойно беседовали друг с другом. Бухарская баня в это время дня понравилась мне гораздо больше».

Воистину, по словам А. А. Бирюкова, «для того, чтобы по достоинству оценить национальные традиции, надо точно им следовать. Ведь они проверены целым народом в течение многих веков. Только в том случае раскроется перед чужестранцем обаяние национального обычая, если он безоговорочно примет все его условия».

## 1.5. РУССКИЕ БАНИ

### 1.5.1. Парились даже в печи

Русская баня — как весьма самобытное явление, поэтому упоминается во многих отечественных письменных источниках и воспоминаниях знаменитых иностранцев. Первые письменные свидетельства зафиксированы в «Повести временных лет». Многие иностранные путешественники, посетив Русь, считали необходимым описать свои необычно-

венные впечатления от русского обычая мыться и париться. Например, араб ибн Даста, посетивший Русь еще в X в., писал, что русские очень любят париться в бане и заканчивать банный ритуал валянием голыми в снегу или купаньем в проруби. В его описании бани в деревнях представляют собой землянки, которые используются и как жилища.

Немецкий ученый Адам Олеарий, побывавший в 30-е годы XVII в. в одной из бань Астрахани, так описал свои впечатления: «Русские могут выносить чрезвычайный жар и в бане, ложась на полках, велют себя бить и тереть свое тело разгоряченными березовыми вениками, чего я никак не мог выносить, затем, когда от такого жару они сделаются все красные и изнемогут до того, что уже не в состоянии оставаться в бане, они выбегают из нее голые (как мужчины, так и женщины) и обливаются холодной водой, а зимой, выскочив из бани, валяются в снегу, трут им тело, будто мылом, и потом, остывши таким образом, снова входят в жаркую баню».

На Руси в баню ходили все. Это были одноэтажные постройки, вначале обычно на берегу реки. Отапливались они раньше дровами, имели три помещения: раздевальное, мыльное и парное. В летописях XI—XII вв. уже упоминается банный водопровод, построенный для «Ярославова дворища». Московские князья брали воду для бань из Москвы-реки или Неглинной, слуги спускались за ней с высокого холма. В начале XVI в. за стены Кремля по приказу Ивана Калиты от берега реки проложили дубовую трубу и подавали воду к глубокому колодцу-тайнику, из которого уже бадейками «дворовый люд» разносил ее куда нужно.

При постройке Кремля из кирпича в башнях были устроены тайники-водопроводы — под Свибловой (позднее стала называться Водовзводной) и Собакиной (ныне Арсенальной). В XVIII в. был построен более современный водопровод, в котором вода самотеком поступала по специальному водоводу в колодец в подвале Свибловой башни. При помощи конного привода вода подавалась в бак на башне, из которого по свинцовым трубам (кстати, это вредно) поступала в резервуар и далее в царские бани.

Баня всегда пользовалась у россиян большой популярностью и любовью. Это отмечали многие литераторы и ученые. Историк П. И. Страхов описал обычай русских царей

сразу после встречи приглашать иноземных послов и гостей в баню. После нее переговоры с находившимися в приподнятом настроении гостями проходили, как правило, на более дружественном и доверительном уровне и успешнее, чем обычно. Но из истории известно, что в баню звали иногда и недругов. Используя русскую банную традицию, княгиня Ольга отомстила древлянам за убийство мужа, князя Игоря. Летописец засвидетельствовал этот факт так: «Пришедшим древлянам приказала Ольга приготовить баню, говоря им: «Вымывшись, придите ко мне!» И разожгли баню, и вошли в нее древляне, и стали мыться, и заперли за ними баню, и повелела Ольга зажечь ее от дверей, и сгорели все...».

Русский историк Н. И. Костомаров пишет, что баня у русских была первой потребностью — как в чистоте, так и в своего рода наслаждении, самым главным лекарством от всех болезней: «Коль скоро русский почувствует себя нездоровым, тотчас... идет в баню париться».

На Руси без бани не обходилось ни одно торжество. Накануне свадьбы, например, невеста после «утренника» приглашала подруг пойти с ней в «жарку банюшку». На следующий день после свадьбы в баню шли уже сами молодожены. Для гостей по традиции старались баньку приготовить по лучше — угостить легким паром.

Пар в русской бане в зависимости от двух ее разновидностей готовился либо по-белому, либо по-черному. Самая упрощенная конструкция бревенчатой бани без вытяжки, с прогреванием стен дымом от печи и обязательным последующим (предваряющим прием пара) кратковременным проветриванием — это парная баня «по-черному». Стены ее закопчены как внутри, так и снаружи. Однако труженица она отменная и наделяет любителя париться всеми основными возможностями, которые дает и баня «по-белому», обустроенная вытяжкой, изолированным дымоходом и печью, и потому более чистая, белая да пригожая.

«Белая» русская баня — простое и вместе с тем остроумное сооружение. Это едва ли не одно из самых древних сооружений, принципиальная конструкция которых дошла до наших дней. В деревнях — это избушка, срубленная из бревен, зачастую наполовину погруженная в землю. В начале ее небольшой предбанник, затем непосредственно баня, па-

рилка. В парилке — каменка (печь, в которой сложены камни). Печь топят, камни раскаляются, их поливают горячей водой, и баня наполняется жарким паром. Вот тогда-то и можно взобраться на полки, устроенные в виде трех-четырех ступенек; чем выше, тем жарче.

Ритуал париться «по-черному» другой. Это ритуал самой древней русской бани, который в некоторых деревнях сохранился и в наши дни. Печь топят при отсутствии трубы и дым прогревает стены парилки. Чтобы не угореть, огонь гасят, баню проветривают, а стены окатывают водой. Затем поддают несколько шаек воды в каменку и тем спаривают баню, после чего приступают к делу. Кому приходилось париться в такой бане, отмечают ее «духовитость», раскаленность и в то же время ласковость жара, аромат очага и какую-то счастливую первобытность.

Иностранцев особенно сильно поражал еще один рискованный, по их мнению, способ париться — в деревянной печи. Разумеется, для этого она должна была иметь внушительные размеры. Принцип такого «путешествия» в печь сродни по ритуалу парной бане «по-черному». Ни у одного народа нет такого варианта добровольной «экзекуции». Это личное изобретение только наших предков. Алексей Галицкий — большой любитель парных процедур и острых ощущений, так описывает свои переживания от «путешествия» в печь: «Оно было когда-то излюбленным во многих наших селах, а особенно в безлесных районах, где не было возможности построить отдельную бревенчатую баню. Кто испытал этот своеобразный способ париться (он сохранился и поныне), находят в нем особую прелесть. Испекли, скажем, во вместительной русской печи хлеб. Вытащили, удалили золу и уголь, почистили как следует. Затем настелили внутри солому или доску положили и осторожно, чтобы не коснуться раскаленных стен и потолка, прямо в печь, ногами вперед. Но еще, перед тем как забраться в печь, в нее заранее кладут распаренный березовый веник и ставят бадейку с водой. Макнул пучок соломы в воду — и брызнул на стены печи. Вздрыбились клубы горячего пара. Но пар мгновенно рассеивается, и в печи остается терпкий приятный жар. Распарившись, так же осторожно выбираются из печи. И не жалеют холодной воды, а если поблизости речушка, ныряют прямо в нее».

Профессор П. И. Страхов описывает, как в русской печи таким образом парили стариков: «Кто-то по старости или от болезни бывает слаб и дряхл так, что сам не в силах влезть в печь, то его укладывают на доску и вдвигают в печь. Затем в печь влезает другой, здоровый, чтобы парить и мыть немощного».

Испытал на себе целебное действие «печного пара» и историк бань А. А. Бирюков: «И хоть не был я слаб и дряхл, а наоборот, занимался в то время тяжелой атлетикой, — вспоминал он, — именно русская печь излечила меня от недуга. Было это в 1954 г. на уборке картофеля в Московской области. Вдруг заболела у меня поясница, да так, что не могу двигаться. Таблетки, выписанные врачом, не помогали. И вот бабушка Акусья, у которой мы на время поселились, предложила: «Попарься в печке, вмиг встанешь и хворобу твою как рукой снимет». Я отшучивался: «Бабуль, неужели так надоел тебе, что испечь меня хочешь?» А ребятам интересно, они делали вид, что поверили в это народное средство и хором уговаривали меня попробовать. Им интересно, а мне страшно. В конце концов «уговорила» меня боль. Из-за нее я не только на стенку, но и в горячую печь готов был лезть.

Рано утром бабушка Акусья истопила печь березовыми дровами. Выгрбла золу. Принесла охапку душистой соломы, постелила в печи, облила ее водой. Ребята пододвинули стол к печке. С их помощью я, постанывая от боли, кое-как забрался на стол, веник березовый взял и со стола полез в печь. В печке было невыносимо жарко, но приятно пахло соломой. Я стегал себя березовым веником до тех пор, пока хватило сил. Из печи вылез вымазанный сажей, обмылся теплой водой. Потом лег на стол, а бабка Акусья растерла мне поясницу денатуратом, после этого обвязала шерстяным платком и отправила на лежанку.

На следующее утро я был почти здоров, а через день и работоспособен».

Уместно отметить, что многое из традиций русской бани за рубежом воспринимается с большим удивлением, как рискованное или опасное для здоровья, а то и для жизни! Причина, наверное, в том, что западные европейцы во многом уступают славянам по выносливости и терпению. Помните,

температурный режим наших суровых зим не могли выдержать во время войны ни французы, ни немцы?

Удивление «западников» подтверждает рассказ, записанный со слов современника Петра I: «В 1718 году, в бытность Петра Великого в Париже, приказал он сделать в одном доме для гренадер баню на берегу Сены, в коей они после жару купались. Такое необыкновенное для парижан, по мнению их, смерть приключаящее действие произвело многолюдное сборище зрителей. Они с удивлением смотрели, как солдаты, выбегая, разгоряченные банным паром, кидались в реку, плавали и ныряли. Королевский гофмейстер Вертон, находящийся в прислугах у императора, видя сам сие купание, Петру Великому докладывал (не зная, что то делается по приказу государя), чтобы он солдатам запретил купаться, ибо-де все перемерут. Петр, рассмеявшись, отвечал: «Не опасайтесь, господин Вертон. Солдаты от парижского воздуха несколько ослабли, так закаливают себя русской баней. У нас бывает сие и зимой: привычка — вторая натура». Заметим, что сам Петр I был не только большим любителем бани и поощрял ее распространение в России, но и организовал первые водолечебные курорты в России. Посетив знаменитые европейские курорты Баден-Баден (в отрогах Шварцвальда ванны из естественного пара минеральных источников), Карлсбад (нынешние Карлови-Вари), Пирмонт, он первый распорядился разыскивать «лечительные воды» в землях России.

### 1.5.2. Сандуновские и другие знаменитые бани старой Москвы

В начале XVIII в. деревянные бани в Москве соорудили возле Кузнецкого ряда (нынешний Кузнецкий мост) у реки Неглинной. Мылся в них торговый люд, кузнецы, грузчики, возчики. А на другой стороне реки, неподалеку от Охотного ряда, топились бани Авдотьи Ламакиной. Банщиков в торговых банях не было. Каждый сам доставлял себе воду для мытья, черпая ее прямо из Неглинной при помощи журавля. Во время большого пожара в 1737 г. бани возле Кузнецкого ряда сгорели, а Ламакинские уцелели — они стояли на пустыре, между двумя прудами. Несмотря на не-

удобства и грязь, народ туда валом валил, поскольку других бань поблизости не было.

Жившие неподалеку знаменитые в ту пору актеры Петровского театра Сандуновы, прикинув возможный доход, решили возвести собственные большие каменные бани на месте личной усадьбы. Осуществить свой замысел им удалось лишь в 1806 г. Хотя сами братья ими дальше не занимались, а сдали в аренду Ламакиной, эти бани и по сей день носят название *Сандуновских*. Историк русской бани А. А. Бирюков отмечает, что были они по тем временам роскошными — с зеркальными залами, мягкими диванами, опытными банщиками и прислугой и стали своего рода аристократическим клубом. По свидетельству В. А. Гиляровского, «в этих банях перебивала и грибоедовская, и пушкинская Москва, та, которая собиралась в салоне Зинаиды Волконской и в Английском клубе». А. С. Пушкин также посещал их и, как отмечали его друзья, любил «жарко попариться». Здесь парились и Денис Давыдов, и писатель А. П. Чехов (вспомните рассказ «В бане»), и его брат художник П. П. Чехов, и многие-многие другие знаменитости.

Видя, что Сандуновские бани дают владельцам огромный доход, славу и положение в обществе, купец и фабрикант Хлудов решил построить свои бани — такие «сказочные, что описать невозможно». Назвали их *Китайскими* (в советские времена переименованы в *Центральные*). Наравне с Сандуновскими эти бани и сегодня считаются лучшими в Москве, попасть в них за честь почитают и москвичи, и приезжие, и иностранцы.

Проект Китайских бань разработал архитектор Эйбушиц. В 1881 г. был построен первый корпус с отделениями «простонародным» и «дворянским». В 1893 г. к ним добавилось «полтинное» отделение. Посетители были изумлены красотой и дороговизной обстановки и отделки. На торжественном банкете по случаю официального открытия Китайских бань некто Гонецкий, муж миллионерши и сын известного в Москве генерала, разгоряченный завистью к новому банному комплексу, принял решение построить на месте старых Сандуновских бань новые, лучше Китайских. Он не был богат, но рассчитал все правильно: его жена-миллионерша

не устояла перед соблазном отличиться и согласилась субсидировать задуманное мужем предприятие.

Следует отдать должное Гонцецкому. Несмотря на горячую голову, он вполне разумно подошел к реализации проекта: объехал страны Востока и Запада — от Турции до Ирландии, где ознакомился с архитектурой лучших бань, просчитал возможности использования лучшего в задуманном проекте, выписал из Вены известного архитектора Фрейденберга, поручив ему начало строительства (достраивал бани русский архитектор В. И. Чагин). Новые Сандуновские бани строились три года и были открыты в 1896 г. На знатоков «парильного искусства» они произвели действительно потрясающее впечатление, поскольку при их оборудовании были учтены все удобства, которыми располагали Китайские бани, и добавлены новые, да и делалось все с еще большим шиком. При той же вместимости, что у Китайских, Сандуновские бани включали теперь и 27 банных номеров с парильными отделениями для избранной публики. Впрочем, менее зажиточные граждане тоже могли иногда позволить себе воспользоваться элитным паром, но за удовольствие приходилось платить приличные по тому времени деньги — 1—4 рубля в час.

Особенно поражала современников архитектура основного здания новых бань. Трудно определить его стиль, настолько оно уникально внешне. Именно это помещение в основном сохранилось неизменным до наших дней и действует, как и прежде, как мужское отделение высшего разряда.

В XIX столетии бани преимущественно строились у рек. Такое соседство позволяло прямо из парной сигануть в холодную речную воду (зимой — в прорубь) и быстро вернуться в окутывающий тело жар. По словам Гиляровского, в Москве таких бань было около 60, и все они имели своих постоянных посетителей, своих клиентов из определенного сословия. Люди со средствами шли в «дворянские» отделения, рабочие и беднота — в простонародные, дешевые. Для них бани одновременно были своего рода поликлиниками, где можно было не только вымыться, но и подлечиться, выгнать из тела простуду и иные хвори.

Лучшими банями в прошлом столетии оставались Сандуновские и Китайские. Конкурировали они между собой в

основном за новичков, так как старые посетители измену «своей» бане считали неприличной. Каждая из бань старалась совершенствовать свой особый «фирменный сервис», включавший качество веников, искусство банщиков, сорт пива и других напитков, массажные услуги, комфорт.

В. А. Гиляровский был большим любителем бани и знатоком быта старой Москвы. В книге «Москва и москвичи» он писал: «Единственное место, которое ни один москвич не миновал, это баня», и утверждал: «Москва без бань — не Москва». Сейчас в Москве построены новые, отвечающие всем современным требованиям санитарии и гигиены бани, и у ее жителей и гостей есть великолепная и незабываемая возможность испытать на себе обновляющую и живительную силу русского пара. У каждой из них также есть свои почитатели, в одну минуту способные доказать вам, что именно их баня самая лучшая. Например, танцоры из ансамбля И. А. Моисеева скажут, что самые лучшие московские бани — Оружейные, где «большая, светлая парилка и всегда чисто», футболисты «Спартака» назовут в качестве таковых Центральные, а большинство борцов и боксеров — Сандуновские. Среди последних особенно много истинных любителей париться, поэтому к их мнению стоит прислушаться. В Сандунах действительно много воздуха и в парильном и в мыльном отделениях. Боксерам и борцам часто приходится сгонять вес, чтобы сформировать в теле больше мышечной массы либо перейти в более легкую весовую категорию. Процедура сгонки избыточного веса требует времени и терпения не на один день (олимпийский чемпион по борьбе Б. Гуревич в Сандунах сгонял вес с 64 до 52 кг). Любой другой город может назвать свои лучшие бани. Не будем описывать их все, ограничимся только примером минских и алма-атинских.

### 1.5.3. Бани от Минска до Алма-Аты

Многие знатоки парной бани, побывавшие в столице Беларуси и посетившие минские бани, остаются под приятным впечатлением. Уместно в связи с этим сослаться на того же знатока бани и банных традиций А. А. Бирюкова, который, следуя из Москвы в Минск, разговорился с попутчиками.

Они, почувствовав особую заинтересованность москвича баней, спросили его: «А вы что-нибудь знаете о "термах Жевелева"»? Дальше слово самому Бирюкову:

«Я мысленно стал перебирать все известные мне названия бань, начиная с античных времен: термы Каракаллы, Траяна, Константина, Диоклетиана, бани на площади Скоксакавалли, принадлежавшие кардиналу Риарио. Знал я баню Виа дей Пастини и грандиозную баню Сант Анжело в Пескериа, но "термы Жевелева" не вспомнил.

— Нет, — говорю со смущением, — не слышал о таких.

— Ну, так мы вас в эти термы сводим.

Вначале я решил, что надо мной подшучивают. Но то, что я увидел через несколько дней, оказалось прекрасной действительностью, а не шуткой. Я. И. Жевелев — тогдашний директор Республиканского водноспортивного комбината в Минске, а «термы Жевелева» — так попутчики называли бани при спортивно-восстановительном центре...»

Я побывал не в одной бане в нашей стране и за рубежом, но то, что увидел в Минске на улице Сурганова, меня поразило. Здесь работает шесть великолепных парилок-саун, которые могут служить и как русские. Есть большие бассейны с пресной и минеральной водой. При каждой парилке имеются контрастные ванны (одна с температурой +8 °С, другая +40 °С). Если вы вздумаете проверить свои способности в плавании, вам не надо засекаать время, знать длину бассейна для определения скорости. В специальном бассейне можно на пульте задать любую скорость воды и по специальной шкале без труда определить, с какой скоростью вы проплыли. В «жевелевских термах» на выбор предлагают вибромассаж, гидромассаж, пневмомассаж, комбинированный массаж. До посещения парной можно получить физическую нагрузку с помощью велоэргометра, до и после бани измерить силу мышц рук, ног и т. д. У входа стоят весы с таблицей оптимального соотношения между ростом и весом.

Если вы пришли подлечиться, то вам предложат хвойные, радоновые, газовые, жемчужные, кислородные ванны. Кто тяжело переносит парилку, тот может подышать кислородом или полезными смесями из целебных трав. Веники вам подадут березовые, дубовые, комбинированные, даже эвкалиптовые и крапивные.

А после бани вас угостят чаем, заваренным по-белорусски — на бруснике, с березовым соком. Эти бани славятся по всей Белоруссии.

Так же славятся и бани из другой географической зоны — алма-атинские, имеющие удивительный восточный колорит и приятно поражающие посетителя. *Алма-атинская баня* имеет несколько купальных помещений с различной температурой воздуха. Помещение снаружи и изнутри оформлено в восточном стиле, с великолепным ярким орнаментом на стенах и причудливой лепкой на потолках внутренних помещений. Огромное помещение за входной дверью разукрашено мраморной плиткой, с мраморными лежаками, наполнено услаждающими слух песнями и мелодиями в исполнении известных артистов и на национальных инструментах.

Здесь вам предложат перед началом сеанса вначале понежиться в центре зала на огромном «пяточке» — мраморной суфе (место, где парятся), которая возвышается над полом на 40—50 см. Тут же можно взять простыню и, уютно в нее закутавшись, ощутить тепло прогретого до 40 °С камня суфы. Высоко над ней, под потолком, возвышается слепящий белизной купол, через огромное стеклянное отверстие в котором видно голубое безоблачное небо. Долгое его созерцание расслабляет, у многих быстро снимает нервное напряжение. За 20 мин пребывания на суфе можно хорошо прогреть наиболее склонные к обменным и простудным заболеваниям суставы — тазобедренные, коленные, плечевые, кожа покрывается обильным потом и наступает самое время искупаться. Купальное помещение лишено изнуряющей влажности за счет хорошей приточно-вытяжной вентиляции. Во всех помещениях бани имеются души, температура воздуха различна. После душа можно отдохнуть в нише из розового мрамора и с таким же сводом. Температура этой мраморной суфы уже около 50 °С, поэтому через 10—15 мин ваше тело вновь покрывается обильным потом. Заканчивается второй этап банной процедуры по-алма-атински тоже душем. Третий этап парения также связан с возлежанием на суфе, камень которой прогрет еще больше — до 70 °С. Время процедуры — до 15 мин. Температура вынуждает к постоянной перемене положения. Тело окончательно разогревается и потеет, хотя и не так обильно — первые две суфы

уже забрали из него часть влаги. И вновь душ и ощущение необычайной легкости тела, жизнерадостности, что нередко вызывает желание еще разок пройти по кругу. Это вполне осуществимо по времени, отводимому на сеанс пребывания в бане.

После бани к услугам посетителей массажный кабинет с опытными массажистами. По обычаю восточных бань после глубокого прогревания на горячих суфах посетитель может принять восточный «силовой массаж» (с активным разминанием мышц и суставов). Для этого в общем зале имеется специальная массажная ниша с температурой до 45 °С. Действия «восточного» массажиста очень искусны. Сначала он выполняет 2—3 давящих выжимания на спине, затем глубокое разминание мышц вдоль позвоночника. Кончиками пальцев массажист пробегает по позвоночному столбу, пояснице, плечевым суставам, шее, одновременно усиливая давление на мышцы локтем. И так несколько раз по спине вдоль позвоночника вверх-вниз, вверх-вниз. Постепенно массажист пускает в дело не только руки, но и принимается глубоко массировать мышцы спины пяткой ноги, цепкими захватами заводит вверх то руку, то ногу, стараясь побольше размять разогретые суставы. Массаж становится настолько интенсивным, что у новичка может создаться впечатление, что добром все это не кончится и как минимум вывихи суставов ему обеспечены. Страхи искупаются конечным ощущением необыкновенной гибкости, стройности тела и прямизны позвоночника. После массажа вас в алма-атинской бане подвергнут бодрящему контрастному обливанию — очень горячей, потом ледяной и снова горячей водой, вымоют голову мылом и душистыми настоями, укрепляющими волосы и делающими их блестящими, завершив все теплым душем, свежей простыней и отдыхом в раздевалке с непременно знаменитым зеленым чаем или со свежим прохладным кумысом.

После таких процедур начинаешь лучше понимать секреты известных восточных лекарей и глубину их традиционного искусства оздоровления и лечения в бане.

Так что, не только «Москва без бань — не Москва». Бани есть везде — на Юге и Севере, на Западе и Востоке, простые и шикарные, замечательные и не очень.

## 1.6. БАНИ ЗА МОРЯМИ, ЗА ЛЕСАМИ...

### 1.6.1. Колумбийская баня

Все спортсмены используют баню не только для оздоровления, снятия усталости, но и для, например, сбрасывания лишнего веса. Поэтому во многих краях хозяева нередко с гордостью приглашают иностранных спортсменов в свои национальные бани. Вот что рассказали побывавшие на чемпионате мира по водным видам спорта в Кали (Колумбия) О. Кученев и А. Бирюков о посещении тогда еще советскими спортсменами одного банного комплекса при клубе миллионеров. Увиденное превзошло все ожидания.

«У входа в банное отделение нас встретил очень предупредительный инструктор. Предупредительность персонала исключительна, каждая услуга здесь оплачивается так щедро, что любой каприз посетителя кажется разумным.

Прежде чем пойти в парилку, нам предложили позаниматься физическими упражнениями на шведской стенке, гимнастической перекладине, специальных тренажерных станках.

Следующий зал был оборудован различными хитроумными аппаратами для массажа. Новым для нас устройством оказалась вибрационная массажная кушетка, устроенная так, что разные части тела массировались на ней одновременно. Причем для каждой части тела частота колебаний была своя.

В душевых воду не надо открывать и закрывать. Достаточно встать под душ, чтобы полилась вода. Чем ближе подойдешь к стене, тем вода становится горячее: температурой «распоряжается» дистанционный элемент, вмонтированный в стену.

Парильное отделение состоит из четырех комнат. В первой отдыхают, пьют прохладительные напитки, кофе, читают свежие газеты, играют в шахматы. Здесь не жарко. Во второй воздух нагревается до 70 °С. Если посетителю недостаточно такой температуры, он проходит в следующую комнату, где воздух нагрет до 90 °С. Если и этого мало, можно пройти в парилку, где температура устанавливается по же-

ланию. Мы, например, несколько раз просили инструктора добавить жару, чем его немало удивляли. Спортсмены — люди особо выносливые. А русских спортсменов здесь видели впервые.

Наши прыгуны в воду и пловцы показали, что они знают толк в бане. Инструктор, понимая свою ответственность при обслуживании иностранцев, хватался за голову, призывал нас взглянуть на термометры, которые установлены на всех четырех стенах, и, улыбаясь, повторял: «Не губите, у меня двое детей». А когда я достал из сумки пару березовых веников и стал азартно хлестать Славу Страхова, в парилку сбежались все посетители (в бане было около десятка человек из местных жителей). Правда, не прошло и минуты, как они исчезли, не выдержав русского жара. Любопытство все же брало верх, и они снова появлялись толпой, пригибались к полу и опять исчезали. А Слава вошел в азарт, просил добавить жару.

Расположение парильных комнат с постепенным повышением температуры физиологично. Организм испытывает воздействие высокой температуры не сразу. Это дает возможность постепенно включать систему терморегуляции. Полы во всех парильных комнатах кафельные и горячие, босиком невозможно ступить, поэтому они застланы деревянными решетками.

Сухой горячий воздух в парильные комнаты подается по трубам, температура в них поддерживается постоянной.

Когда мы после парилки перешли в массажную комнату, за нами следовала свита из посетителей. Мы не стали пользоваться аппаратами для массажа, предпочли собственный, ручной, чем тоже удивили местных завсегдатаев. Они с любопытством наблюдали за происходящим...

Хорошо зная своих спортсменов, их вкусы, привычки и загруженность мышц, мы с коллегой О. Кученевым применили глубокий и жесткий массаж, который был необходим в тот момент. Массируемый нами Владимир Буре выглядел в глазах местных массажистов истязуемым. Действительно, такой массаж болезненный, и людям, от спорта далеким, трудно объяснить, за что Володя его так любит. Может быть, они поняли это на следующий день, когда В. Буре установил всесоюзный рекорд и стал третьим на чемпионате мира».

Так что колумбийский банный сервис, конечно, произвел впечатление на наших спортсменов, но и они удивили местных завсегдатаев русской выносливостью и привычностью к банному пару и, кроме этого, продемонстрировали высокое искусство банного массажа.

### 1.6.2. Финская сауна

Хотя русская баня во всем мире славится очень жарким паром, у нее есть серьезный конкурент — финская сауна. Климатические условия Финляндии сравнимы по суровости с российскими, особенно к северу от средней полосы России. Возможно, этим объясняется, что финны, как и русские, к горячему пару имеют большую приверженность и пристрастие, чем жители других европейских стран.

Сауна для финнов — главное средство восстановления сил после тяжелого труда, например крестьян, лесорубов, и настолько хорошо снимает усталость, оздоравливает и повышает настроение, что стала одной из самых популярных в мире и даже производится на экспорт.

Интересно, что с течением времени по сравнению с банями других народов финская сауна изменилась мало. Ее посещение для финнов — привычная жизненная необходимость. Почти каждый сельский дом в Финляндии оборудован маленькой баней, построенной, как правило, на берегу реки, озера или моря. В городах с раннего утра до позднего вечера работают крупные общественные бани. Сауны есть на заводах, в гостиницах, школах, больницах, практически в любых достаточно крупных учреждениях. По статистике, в Финляндии примерно на каждые пять человек приходится одна сауна.

Финские бани различаются по своим размерам — ломасауны, салосауны, куросауны, эросауны (от двух посетителей до нескольких человек). Но принцип действия их почти такой же, как и русской. Более того, если заглянуть в историю, выяснится, что, так же как у русских, древняя баня у финнов топилась «по-черному». Источником тепла в «дымовой сауне» был простейший камин с наваленными в него камнями. После того как дрова в камине прогорали, бревенчатую хижину, так же как русскую баню «по-черному», про-

ветривали от дыма и только после этого начинали париться, сидя или лежа на скамье под самым потолком при температуре 70—100 °С.

Так же, как и русские, финны любят в ходе банного ритуала испытать резкую смену температур — из парилки нырнуть в холодную воду или в снег. Правда, не все посетители сауны признают веник (он все-таки увлажняет воздух в парилке), но многие финны не могут в сауне обходиться без него.

Современная бездымная финская сауна появилась позднее и отличается от «черной», «дымной» главным образом устройством камина. Камин оборудован специальной крышкой, оканчивающейся трубой, через которую выходит дым, не попадая в помещение, поэтому топить можно его и во время парения. Некоторые финские парильщики все же считают дым непременным атрибутом сауны, вызывающим у них неповторимые ощущения, и поэтому отказываются париться в бездымной бане.

Современные финские сауны в учреждениях, гостиницах, больницах работают только на электрическом подогреве. Подача воды в электрокамин и температура воздуха в сауне регулируются автоматически. В общественной сауне стены теперь часто делают из камня, накаляющегося во время сеанса. Многие из саун имеют как большие залы для мытья, так и отдельные кабинеты.

В индивидуальные сауны финны по древней традиции ходят всей семьей. Их предки вообще парились не только семьей, но и «всем миром». Древние финны считали сауну святыней и даже верили, что в облаках пара присутствует и скрывается добрый дух. Для них едва ли существовала болезнь, которую они не взяли бы вылечить с помощью бани. До нашего времени дожила финская народная пословица: «Если человека нельзя вылечить с помощью духов, смолы и сауны, он умрет». Раньше финские женщины даже рожать отправлялись в баню.

В современной Финляндии сауна, как нигде, — не просто бытовая традиция, а живая потребность тела и души. Финны не просто любят свою баню, они ее всячески рекламируют, считают, что сауна играет не последнюю роль в достижении высоких спортивных результатов. И действительно

но, на многих международных соревнованиях финские спортсмены представляют для соперников весьма «неудобного противника», преподносящего неприятные сюрпризы.

В селении Муурума, неподалеку от Ювяскюля, открыт уникальный музей саун. На площади в десять гектаров под открытым небом расположились банные строения разных времен. Самый старый экспонат — финская баня, построенная в 1764 г. Существует в Финляндии и специальное общество «Пуутало», которое занимается постройкой бань разной конструкции. Популярны легко собираемые и разбираемые складные бани. Такие складные бани чаще всего используются за городом и являются предметом экспорта.

В финской бане полки делаются из осины, липы, тополя, в ней всегда ароматный дух. В современной сауне относительная влажность воздуха в парном отделении поддерживается на уровне 5—15 %, температура воздуха — 80—140 °С. Сухой воздух облегчает теплоотдачу и дает возможность легко переносить высокую температуру и детям, и пожилым людям. Баня обычно состоит из трех отделений: холла (раздевалки), мыльного отделения с бассейном и специального отделения с бассейном и специальными массажными столами и парилки. Финны любят полакомиться в бане поджаренной колбасой, утолить жажду квасом, кофе или национальным прохладительным напитком.

### 1.6.3. Японская баня фуру

Все бани хороши, но японцы считают, что самая лучшая — это их национальная баня фуру. В самом ее названии («фуру») выражено почтительное отношение к ней японцев. Но если баня фуру является общественной, ее называют словами «фуроа» или «сэнто» (общественная баня).

Сэнто — место деловых встреч, дружеских бесед, обмена информацией. При таких банях работают дорогие рестораны, кинозалы, читальни. Предприимчивые политики используют их для укрепления своей популярности: во время избирательных кампаний они становятся завсегдатями сэнто, проводят там целые вечера.

Домашняя фуру — суперпростое сооружение, которое, если вы этого захотите, нетрудно заиметь на приусадебном

участке. Для этого достаточно обзавестись небольшой деревянной бочкой или деревянным бассейном, в котором для удобства устраивается сиденье либо деревянная скамеечка. Бочку устанавливают на печь и наполняют водой, которую нагревают до 40—50 °С. В воду погружаются так, чтобы область сердца оставалась над водой. Без привычки японская баня переносится с трудом. Через 10 мин пребывания в фуру пульс у парильщика учащается до 120 уд/мин, как от быстрого бега. После такой бани надо хорошо отдохнуть. Японцы, выйдя из фуру, заворачиваются в простыню и лежат на кушетке около часа.

В сэнто большое внимание уделяют приятному интерьеру. Традиционно в нем присутствуют аквариумы, цветники с тропическими растениями — это располагает к отдыху, создает хорошее настроение. В холодную погоду сэнто служит местом, где можно согреться и уберечься от простуды. Полученное тепло потом долго сохраняется организмом, в жаркую погоду воздух улицы воспринимается после сэнто как освежающая прохлада.

Как общественная баня сэнто имеет несколько больших комнат, рассчитанных на определенное число посетителей. В раздевальной комнате несколько кабин с корзинами для белья. В банном отделении пол покрыт разноцветной плиткой. Посередине зала — бассейн, вода в котором нагрета до 55 °С. Вокруг аккуратно в ряд разложены деревянные шайки или ведра, вмещающие до 8 л воды.

Прежде чем войти в бассейн, посетители моются под красным или выливают на себя 4—5 тазов горячей воды и только затем погружаются в воду. После изрядного потения выходят из бассейна, садятся рядом на пол и жестким полотенцем или специальной рукавицей методично и аккуратно растирают все тело. После такого самомассажа они вновь ненадолго погружаются в бассейн. На этом банная процедура заканчивается. В раздевалке на разгоряченное тело надевается хлопчатобумажное кимоно (синтетическая одежда исключается).

В Японии распространены и другие, оригинальные с нашей точки зрения, бани — опилочные офуро. Для сооружения такой ароматной бани деревянную бочку наполняют не водой, а опилками, чаще кедровыми. Опилки нагревают до

50 °С, забираются внутрь бочки и наслаждаются этим «ароматным паром» 8—12 мин. Опилки хорошо впитывают пот, а целебные вещества из древесины через поры проникают в организм и оздоравливают его. Японцы считают, что офуро является одновременно великолепной закаливающей и профилактической процедурой.

## 1.7. ЧЬЯ БАНЯ ЛУЧШЕ

Вопрос, конечно, интересный, тем более, что «каждый кулик свое болото хвалит», и не без оснований — не могут бани быть одинаковыми везде, хотя бы из-за наличия у каждого народа национальных традиций, своего уклада жизни и т. д. Образно говоря, то, что хорошо северянину, не обязательно должно быть по душе африканцу или китайцу. Вот и сложились исторически римская, восточная, русская, финская, японская, ирландская и другие бани. Наука, впрочем, классифицирует бани по другим показателям — физическим параметрам. Например, немецкий профессор Г. Краус считает, что в Европе таких бань три: 1) русская паровая (очень влажная баня); 2) римская или турецкая (очень сухая с разной температурой воздуха в разных парильных помещениях); 3) финская (суховоздушная, очень жаркая сауна).

Однако такое деление бань по температуре и качеству пара не совсем корректно, поскольку при нем русская и финская бани кажутся чуть ли не антиподами. Заблуждение профессора выясняется при описании им «русской бани», ее устройства и размеров. Он в своем сравнении «русской» считает большую городскую баню, в которой трудно держать воздух сухим. Исконно же русская баня всегда была сухой. Поэтому некоторые исследователи предлагают различать среди русских бань классическую (деревенскую) и городскую (общественную).

Специалист по баням и большой любитель париться А. А. Бирюков предлагает другую классификацию: 1) баня-каменка типа русской или финской (с температурой до 120 °С, влажностью от 5 до 20 %); 2) паровая (сырая) баня с влажностью воздуха от 75 до 100 %, температурой 60—70 °С; 3) водяная, или японская, баня. Пожалуй, такое деление

бань ближе к истине, и с мнением А. А. Бирюкова можно согласиться. А на вопрос, какая баня лучше, уместно ответить словами одного мудреца: «Лучшая баня та, которая давно построена, просторна и имеет мягкую воду». Кстати, другой мудрец к этому добавил: «И та, которую топят сообразно натуре тех, кто хочет в нее войти». Так что мало подвести в баню воду, напустить пара. Оборудовать места для сидения и лежания в бане тоже не главное. Главное, чтобы банный ритуал и предоставляемый банный сервис обеспечивали и удовлетворение индивидуальных запросов каждого посетителя, чтобы после бани он почувствовал себя «обновленным», бодрым, жизнерадостным и готовым с новой энергией окунуться в решение предстоящих дел.

Споры о том, чья национальная баня лучше, таким образом, теряют смысл. Все бани хороши по-своему. Ощущение блаженства вполне может обеспечить даже обычная лесная или дачная бревенчатая банька в гармонии с природой и окружающим миром, даже если она топится «по-черному».

Вот как А. А. Бирюков описывает местные традиции при посещении такой бани на Урале у озера Тургойак: «Дядя Саша поджидал нас у своего дома с резными узорчатыми наличниками. Еще накануне, узнав, что в поселок приехали спортсмены из Москвы, он, большой знаток и любитель бани, пригласил нас на первый пар.

Баня уже готова, но должна еще, по словам хозяина, «дозреть». И пока она «дозревает», дядя Саша с видимым удовольствием рассказывает нам, почему Летом надо топить только березовыми, а зимой — и березовыми, и дубовыми дровами. В дровах он ценит и душистость, и мягкость, и сухость, рассказывает, как эти свойства в спеленном дереве сохранять.

Утро морозное (-36 °С), и баня манит нас своим теплом. Топится она «по-черному» и вид у нее бывалый. Оказывается, в ней еще родители 65-летнего дяди Саши парились.

Наконец входим в сумрачный предбанник. На полу туюсок с мороженой брусникой, березовый сок, квас, настой из сосновой хвои.

Парилка оказалась маленькой, насквозь прокопченной. В углу — печь-каменка со встроенным баком для воды, трехступенчатые полки. На полу «ковер» из золотистой соломы.

Дядя Саша разложил нас на полки, плеснул кваском на камни, взял в руки два веника и... приступил. Он гладил мою спину, потом поднимал веники, «брал» ими жар и прижимал его к моим лопаткам и пояснице. Веники заходили, заплясали в его руках. Еще раз плеснул на камни, теперь уже соснового настоя, и дышать стало трудно, нестерпимо. Я застонал, дядя Саша тут же окунул веник в холодный квас и смочил мою спину. Потом встряхнул веники под потолком и вновь зашелестел ими.

Когда и спина и грудь мои испытали мягкость и упругость березового веника, дядя Саша властно открыл дверь и велел окунуться в сугроб. После 30-секундного «купания» я вбежал в парную на самую высокую ступеньку, где меня уже ждал в клубах свежего пара дядя Саша с вениками в руках. Еще 2—3 минуты массажа, и, обессиленный, я скатился вниз на душистую солому.

А потом в предбаннике, медленно обтираясь и одеваясь, я размышлял, отчего легкость после бани возникает не только в теле. Откуда приходит вдруг ясность мысли, осознанная любовь ко всему, что окружает, — и к этой белой равнине за окном, к той заснеженной сосне? Ведь шел два часа назад в баню и не замечал сосну. Какое-то особое благодущие наступило, освобождение от обыденных забот».

Приведем еще пример. Василий Шукшин был большим любителем и знатоком русской бани. Вот как описывает он местные традиции банной процедуры в рассказе «Алеша Бесконвойный», главный герой которого Алеша пять дней в неделю безотказно трудился, а в субботу, как ни стыдили его, как ни уговаривали, с утра топил баню и посвящал ей целый день.

«...У него была своя наука — как топить баню. Например, дрова в баню шли только березовые, они дают после себя стойкий жар. Он колот их аккуратно, с наслаждением...

...Потом момент — разжигать, тоже милое дело. Алеша даже волновался, когда разжигал в каменке...

Поленья в каменке он клал, как и все кладут: два — так, одно — так, поперек, а потом сверху. Но там — в той амбразуре-то, которая образуется-то, — там кладут обычно лучины, бумагу, керосином еще наловчились теперь обливаться, — там Алеша ничего не клал: то полено, которое клал поперек, он

его посередине ершил топором, и все, и потом эти заструги поджигал — загоралось. И вот это тоже очень волнующий момент — когда разгорается. Ах, славный момент! Алеша присел на корточки перед каменкой и неотрывно смотрел, как огонь, сперва маленький, робкий, трепетный, — все становится больше, все надежней. Алеша всегда много думал, глядя на огонь. Например: «Вот вы там хотите, чтобы все люди жили одинаково... Да два полена и то сгорают неодинаково, а вы хотите, чтоб люди прожили одинаково!»

Алеша накидал на пол сосновых лап — такой будет потом Ташкент в лесу, такой аромат от этих веток, такой вольный дух, черт бы его побрал, — славно! Алеша всегда хотел не суетиться в последний момент, но не справлялся. Походил по ограде, прибрал топор... Сунулся опять в баню, — нет, угарно.

Очень любил он пройти из дома в баню как раз при такой погоде, когда холодно и сыро. Ходил всегда в одном белье, нарочно шел медленно, чтоб озябнуть.

...И пошла тут жизнь — вполне конкретная, но и вполне тоже необъяснимая — до краев дорогая и родная. Пошел Алеша двигать тазы, ведра... — стал налаживать маленький Ташкент. Всякое вредное напряжение совсем отпустило Алешу, мелкие мысли покинули голову, вселилась в душу некая цельность, крупность, ясность — жизнь стала понятной...».

Действительно, банная процедура приносит умиротворение, облегчение и ясность мысли. Вероятно, поэтому в бане так плодотворно обсуждаются деловые вопросы, ведутся дружеские беседы и проявляется философская склонность к рассуждениям.

## 1.8. ОБНОВЛЕНИЕ СТАРЫХ ТРАДИЦИЙ

Прием банных процедур давно вошел в арсенал медицины как гигиеническое, оздоровительное и лечебное воздействие. Современные медики не отказались от некоторых нетрадиционных народных методов использования в бане воды и пара, например от использования банного веника, контрастных обливаний холодной и горячей водой или от народных способов приготовления «вкусного пара» (подливание в огонь специальных смесей из трав), находя их во многом

полезными для здоровья. Однако медики предупреждают, что баня оказывает достаточно сильное воздействие на организм, и поэтому при некоторых заболеваниях ее следует принимать осторожно или даже вовсе воздержаться от ее посещения.

Опыт как традиционной, так и нетрадиционной медицины разных стран Европы и Азии показывает, что использование парных бань в целом очень полезно для оздоровления населения, снижения заболеваемости, повышения трудоспособности и долголетия. Традиционной в Европе обычно называют современную медицину, использующую методики, основанные на аппаратном, объективном или научном контроле изменений в состоянии здоровья, а нетрадиционной — народную («травную») и медицину Востока, основанную преимущественно на многовековых практических наблюдениях, субъективных ощущениях и учете внешних изменений организма. В настоящее время происходит их взаимодополнение и проникновение: в нетрадиционной медицине для контроля за состоянием больного стали использовать современные методы диагностических исследований (электрокардиография, ультразвуковое исследование и т. д.), в традиционной — многие народные методы воздействия водой, паром или массажа руками соседствуют с вибромассажем, укалыванием китайских точек лучом лазера и др.

Поэтому различия между ними постепенно стираются. Интересно, что на Востоке название направлений медицины часто наоборот противоположно европейскому: традиционной (например, в Китае) называется более «старая» и доступная по применению «народная» медицина, а нетрадиционной — европейская.

Среди различных видов использования парной бани русская баня пользуется заслуженным признанием во многих странах. Например, в Финляндии и Норвегии, несмотря на множество популярных там саун, население с удовольствием посещает и построенные в крупных городах русские бани. Любят париться в русской бане и на другом конце света — в Японии, несмотря на прочность существующих в этой стране своих традиций. Перешагнула русская баня и океан: например, во многих городах США и Канады построены бани с характерными и зазывающими названиями — «Русский

веник», «Русская парная», «Русская баня», «Русские удовольствия» и т. д.

Бани настолько вошли в быт, что их теперь обязательно проектируют при строительстве лечебных и оздоровительных учреждений (больницы, санатории, профилактории или дома отдыха), спортивных сооружений и гостиниц. В некоторых странах парные бани открыты даже при залах заседаний, концертных залах, чтобы после жарких споров или напряженной репетиции можно было снять нервное напряжение и получить хороший заряд бодрости. Располагают ими крупные круизные и другие речные или морские лайнеры, военные корабли и т. д.

Современная медицина значительно расширила круг банных процедур, комбинируя их с иными, нежели пар и вода, факторами. Например, многие водно-оздоровительные комплексы используют ванны с лечебными добавками (хвойные, шалфейные и др.), газовые (через воду пропускаются пузырьки воздуха, кислорода, углекислого газа). Стали популярны водные души: циркулярный — одновременно оmyвающий тело со всех сторон упругими струйками-иголочками или бьющий и массирующий тело мощной струей — душ Шарко; подводный (мощные струи воды массируют тело в ванне), «морской прибор», «водопад», «каскад» и т. п. Успешно используют пар в саунах для локального воздействия пара на часть тела (например, специальная паровая маска на лицо для очищения и омоложения кожи), многие другие способы местных воздействий.

В водно-оздоровительном комплексе или в крупных банях можно получить сопутствующие консультации опытного врача и массажиста. Они посоветуют, как подобрать процедуры и их комбинации в зависимости от состояния здоровья и самочувствия посетителя.

## 1.9. СТИМУЛ ДЛЯ ДУШИ, ТЕЛА И ПРОФЕССИИ

Разумное использование бани полезно для людей разных профессий. Однако есть среди них такие, при которых баня используется не только как оздоровительная процедура, но и как одно из средств подготовки к предстоящим нервным

и физическим нагрузкам, а после них — для восстановления сил. Часто используют баню в этом плане спортсмены, летчики, космонавты, актеры и другие люди напряженного физического и умственного труда. Баня для них является средством дополнительной тренировки в повышении сопротивляемости организма, расширения возможностей перенесения нагрузок, достижения душевного равновесия.

В Звездном городке для космонавтов, например, построен великолепный восстановительно-подготовительный центр. Понятно, что он оснащен самым современным оборудованием: в больших спортивных залах есть тренажеры, массажные аппараты, бассейн, различные ванны. При центре имеются сухая и влажная парилки, предназначенные для разных целей. Сухой пар — для снятия физического и нервного напряжения, а влажный — при определенной методике тренирует сердечно-сосудистую и другие системы организма. Во многих странах мира для подготовки летчиков к полетам и послепилотного восстановления сил бани (обычно финские или русские) используются в обязательном порядке.

Баня помогает спортсменам решать важные профессиональные вопросы: снимает усталость, тренирует выносливость, помогает регулировать массу тела. От величины последней зависит переход в ту или иную весовую категорию (группу) штангистов, борцов, боксеров. Столь же придирчиво следят за своим весом гимнасты, конники, гребцы, которые тоже не могут обойтись без бани. У конников проблема снижения массы тела часто определяется желанием облегчить нагрузку на лошадь во время скоростных соревнований (поэтому конники чаще невысокого роста, 'худощавы'). Гимнастам и гребцам нужно соразмерить свою массу с оптимальным состоянием мышц, чтобы при потере веса не снижались результаты, которые они показывали на самых удачных своих тренировках. К тому же баня хорошо восстанавливает силу и выносливость, быстро приводит в норму уровень молочной кислоты в мышцах, в избытке образующейся при перетренировках.

Активно пользуются баней артисты. Певцы и танцоры, актеры и музыканты испытывают большое нервное и эмоциональное перенапряжение. У артистов багета к этому при-

соединяются громадные физические нагрузки (недаром вследствие систематических перегрузок они и на пенсию выходят намного раньше, чем большинство людей «обычных» профессий). Знаменитая Любовь Орлова выглядела всегда бодрой, обаятельной и веселой не только в силу своего характера, но и вследствие соблюдения неукоснительного режима. Она говорила: «Для того чтобы всегда быть женственной, надо быть мужественной». Многие годы Орлова ежедневно занималась гимнастикой, через день по часу плаванием, два раза в неделю делала массаж и регулярно посещала парную баню. Известная американская «королева дискотеки» певица Донна Саммер также считает, что поддерживать высокую профессиональную форму ей помогают в основном плавание, сауна и массаж.

За счет тренировки механизмов адаптации организма к новым условиям значительно легче протекает акклиматизация при дальних переездах, командировках, выездах за рубеж. Поэтому и здесь баня — хороший помощник для спортсменов, гастролирующих артистов и просто любителей зарубежного туризма. Замечено, что атлеты, ежедневно посещавшие парную баню накануне отъезда в страны с жарким климатом, акклиматизировались там легче, а показатели спортивных выступлений у них были более высокими и стабильными.

Вдень, который паришься,  
полон сил, не старисься.

*Пословица*

## ГЛАВА 2

# **БАНЯ: ЗАКОНЫ ПРИРОДЫ. ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА И ЕГО СИСТЕМ**

### 2.1. О БАНЕ, ОБЩЕСТВЕ И НАУКЕ

Универсальная ценность парной бани естественным образом сделала ее объектом науки. В конце XIX — начале XX в. медицина России переживала небывалый подъем. Обратили внимание ученые и на баню, на методы использования в ней воды и пара. То, что раньше было эмпирически известно народу об их целебных свойствах, стали стремиться объяснять с позиций физиологии и медицины.

Создание И. М. Сеченовым и Н. Е. Введенским русской физиологической школы внесло новые штрихи в изучение целебного влияния бани на организм здорового и больного человека. Появляются ценные медицинские данные о значении для здоровья индивидуального подхода к выбору банных процедур, о возможных механизмах их действия. Ученник И. М. Сеченова академик И. Р. Тарханов вместе с известным терапевтом В. А. Манассеиным создали прочную исходную основу для внедрения научных методов в исследование воздействия русской бани на организм. Изучаются особенности влияния банных процедур на различные системы организма, отрабатываются их дозировки, накапливаются ценные данные об изменениях, происходящих в организме под влиянием пара и воды, и путях рационализации методов «народной» банной практики, не всегда выдерживавших научную цензуру.

Последнее касается, например, метода «универсальной закалки организма» через окунание в ледяную воду после

прогрева тела в бане. Медицину насторожило, что такая «экскуссия» тела контрастной температурой вряд ли целесообразна для больных из-за возможного провоцирования приступов стенокардии или гипертонического криза. Поэтому врачи всерьез занялись анализом показаний и противопоказаний к банным процедурам, убедившись со временем, что индивидуальный подход к порядку и схеме банного ритуала очень важен для получения от бани максимальной пользы и наслаждения.

Ниже с позиций современной науки мы постараемся доступно рассказать о том, как баня влияет не только на организм в целом, но и на отдельные его системы и органы, к каким благоприятным сдвигам в них при посещении бани надо стремиться, а чего следует избегать, чтобы не навредить здоровью.

## 2.2. О ЗАКОНАХ ПРИРОДЫ И ЗДОРОВЬЕ

Целебное воздействие бани на организм человека зависит от состояния здоровья, выбора методов и продолжительности процедур. Поэтому, чтобы с пользой для здоровья подбирать и использовать банные процедуры, необходимо иметь хотя бы самые общие представления об анатомических и физиологических особенностях своего организма. Тем более это важно при наличии заболеваний, когда банные процедуры легко могут нанести вред организму. При этом не следует забывать, что, по мнению медиков, здоровые люди ныне встречаются редко, а отсутствие жалоб со стороны человека еще не говорит о его абсолютном здоровье.

Приводимая ниже информация, конечно, выборочна. Ее объемное и последовательное изложение — задача не наша, а многочисленных медицинских руководств и специальных популярных изданий, к которым можно адресовать читателя. Мы же лишь хотим привлечь его внимание к тем ключевым органам и системам организма, которые первыми и наиболее остро реагируют на влажностный и температурный режим бани, — это прежде всего кожа, сердечно-сосудистая система, органы дыхания, нервная система. Но, прежде чем обсудить эти вопросы, не лишним будет вспомнить о существовании теснейшей взаимосвязи органов и систем орга-

низма. Эта взаимосвязь — важнейший закон природы, действующий в нашем организме.

Связь некоторых органов и систем устанавливается уже с самого начала зарождения организма. Можно различать два ее уровня — связь отдельных органов между собой и связь их с организмом в целом. Оба уровня объединены высшей целью — функцией жизнеобеспечения. Приведем примеры. Болезни сосудов, как правило, ведут к перегрузкам сердца с возможным развитием и нарушением его функций. Так что выражение «сердечно-сосудистые болезни» как раз и отражает теснейшую взаимосвязь сердца и сосудов. Приведем пример связи другого уровня — органа с функцией всего организма. Воспаление мышцы при простуде, например миозит мышц шеи, не только ограничивает движения в шее, но и вызывает общую реакцию организма в виде недомоганий, головных болей, нарушений сна, трудоспособности и т. д.

Связи органов и систем необходимо обязательно учитывать при приеме банных процедур. Согревание больного места в одном случае может значительно облегчить или устранить недомогание (например, простуду), а в другом — быть причиной появления нежелательных симптомов (например, перегревание головы при аномальном давлении крови может не снять, а усилить головную боль, вызвать сердцебиение и ухудшить общее самочувствие).

Механизмы деятельности и взаимосвязи органов в норме и при болезнях закладываются уже на ранних этапах развития человека. Не углубляясь в физиологию и механизмы онтогенеза (индивидуального развития), отметим только, на наш взгляд, главное. При слиянии мужской и женской половых клеток образуется зигота, а затем зародыш, из каждого листка которого развивается определенная группа органов и систем организма. Зародыш на самом раннем этапе не имеет связи с организмом матери и развивается только за счет «внутренних ресурсов». Как только устанавливается непосредственная связь зародыша с организмом матери (плацентарное кровообращение) — он получает «статус» плода, для которого характерно бурное клеточное развитие и комплексное совершенствование функций органов и систем в их теснейшей взаимосвязи между собой и с организмом матери.

Используем эту информацию, чтобы привлечь к ней особое внимание женщин, так как в зависимости от срока беременности парная баня для здоровья беременной и будущего ребенка может быть и полезной и вредной. Срок беременности важен не только для выбора продолжительности и активности банных процедур. Женщина должна осознанно оценить их возможное влияние на здоровье будущего ребенка еще на стадии внутриутробного развития плода, и особенно, если уже на этом этапе медики обнаружили в нем те или иные отклонения.

Чтобы' правильно и с пользой для здоровья принимать банные процедуры, нужно не только знать особенности своего организма и его систем, но и иметь представление о том, какой смысл вкладывается наукой в понятия «здоровье» и «болезнь». Поэтому будет оправданно, если мы попробуем проникнуть в суть и содержание этих понятий.

Для того чтобы жить, любому живому организму (будь то растение, птица, животное или человек) необходимо выполнять еще один из основных законов природы — организм должен быть биологически уравновешен со средой проживания и приспосабливать к ее изменениям все свои функции (обмен веществ, скорость протекания жидкостей внутренних сред, размножение клеток тканей и т. д.) в таких рамках, которые обеспечивают ему выживание и оптимальное функционирование. У каждого организма при адаптации к изменившимся факторам внешней среды (климата, температуры, влажности и др.) изменения функций разные и зависят от особенностей его вида: у растений или животных они одни, у человека — другие. У человека возможности адаптации зависят от многих причин, в том числе от индивидуальных особенностей, пола, возраста и т. д. Наилучшим образом они обеспечиваются при таком состоянии организма, которое определяется как норма или здоровье (правда, при этом возникает вопрос: а что же нужно принимать за норму?).

Если же организм не может адаптироваться к внешним условиям, происходит нарушение процессов его жизнеобеспечения. Вначале это проявляется временным «сбоем» функций организма (что может сопровождаться ухудшением самочувствия, изменениями физиологических показате-

лей — пульса, артериального давления и др.) развитием предболезненного состояния. Такое состояние обычно вскоре проходит (иногда без всякого лечения), но если воздействие вредных факторов продолжается или организм ослаблен и не может вернуться в нормальное состояние, развивается болезнь, иногда настолько выраженная и глубокая, что возникает тяжелое поражение ключевых органов и систем организма и происходит его гибель.

В нормальном организме природа не создала ничего лишнего, все взаимосвязано единой функцией и целью — обеспечить оптимальные условия жизнедеятельности организма и его воспроизводство (размножение). Поэтому, как уже отмечалось выше, изменение функций каждого органа вызывает одновременно соответствующую реакцию в других, в первую очередь в функционально тесно с ним связанных. Например, обливание тела холодной водой, вызывая спазм сосудов кожи, может способствовать появлению спазма сосудов сердца и последующих болей в нем, повышенного артериального давления и т. п.

В здоровом организме непродолжительное воздействие аномального по силе фактора обычно в целом не нарушает его функций за счет «автоматической» поддержки нормальной работы органа «собратьями». Например, при том же обливании холодной водой тела и спазме сосудов кожи учащается работа сердца, ускоряется кровоток и вскоре сосуды кожи вновь расширяются — кожа краснеет. Однако, если холод действует продолжительно, вновь наступает спазм сосудов кожи. Эта негативная реакция передается по всей сердечно-сосудистой системе, что вызывает нарушение функции и способствует развитию болезни (например, простуды). В больном организме поражаются не все органы и системы: обычно болезнь захватывает 2—3 из них, а показатели функционирования других если и изменяются, то в пределах их физиологических диапазонов (например, частота пульса от 60 до 80 уд/мин). Но чем тяжелее заболевание, тем выраженнее симптомы болезни, тем больше органов вовлекается в патологическую реакцию и тем сильнее реагирует на это весь организм.

Все вышеотмеченное является реальией, с которой обязательно и везде (не только в бане) нужно считаться. Так все

же, может ли называть себя здоровым любой любитель бани, который ни на что не жалуется, даже просто на плохое самочувствие? Увы, ответить на этот вопрос не так просто, как кажется, поскольку и сегодня с позиций разных наук понятие «здоровье» оценивается по-разному, а общая точка зрения, которая бы устраивала всех, до сих пор не найдена.

Да, с позиций медицины, действительно, здоровым с высокой долей уверенности может считаться человек, который ни на что не жалуется, который имеет нормальные физиологические показатели и у которого отсутствуют какие-либо отклонения в развитии тела и органов. Но философия, например, определяет здоровье несколько иначе — как гармоническое единство всех функций организма с окружающей его средой, а социология — как способность человека полностью себя обслуживать, трудиться, быть активным членом общества, а не пассивным потребителем, обладать способностью удовлетворять все основные свои запросы по полноценному физическому и интеллектуальному развитию.

Попытка объединить различные точки зрения на понятие «здоровье» сделана в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), который определяет его как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Все перечисленные характеристики должны быть в наличии у человека одновременно. Отсутствие хотя бы одного показателя уже вызывает сомнения в его здоровье. Однако даже это определение здоровья не может претендовать на полноту и точность, хотя бы потому, что трудно найти такого человека, который бы одновременно располагал всем в нем перечисленным. Поэтому для тех, кто любит баню, достаточно все-таки медицинской трактовки здоровья как состояния относительной нормы, динамичного и зависящего от самого человека.

В этом плане здоровье имеет как количественные (пределы физиологических и других показателей организма, например, того же давления крови), так и качественные показатели (наличие или отсутствие жалоб, возможность трудиться и т. д.). В целом же такая *норма представляет собой то, что присуще большинству людей данного пола и возраста.*

В настоящее время разработана шкала здоровья, включающая его степени, описанные еще в древних трактатах. В ней выделено семь степеней здоровья: очень высокое (в бытовой оценке «ничто его не берет!»), высокое (вынослив и не болеет), выше среднего (болеет редко), среднее (болеет, как все), ниже среднего (болеет чаще, чем многие), низкое (легко и часто заболевает), очень низкое (болеет хронически или очень часто). Уместно напомнить, что Авиценна (Ибн Сина) еще в средние века выделял шесть сходных уровней здоровья человека: тело, здоровое до предела (в современной трактовке «пышущее здоровьем»), просто здоровое, не здоровое и не больное, хорошее, с быстро проходящей усталостью, больное легким недугом, больное до предела. Как видим, первые четыре критерия отражают норму.

Можно заметить, что уровень воздействия банных процедур следует определять согласно возможностям, вытекающим из описания перечисленных категорий здоровья. Люди с первой степенью здоровья наиболее выносливы, со всеми вариантами средних — составляют наибольшее число посетителей бани, с низкой и очень низкой — относительно немногочисленны. Естественно, что с учетом этого деления отпуск банных процедур требует строго индивидуального подхода и поэтому вряд ли всем следует безропотно подстраиваться под «банных завсегдатаев», у которых здоровье, как правило, хорошее (по шкале среднее и выше). В то же время, есть связанные с этим определенные правила культуры поведения в бане: завсегдатаям не следует подтрунивать, насмехаться и подзадоривать новичков, середнячков или посетителей со слабым здоровьем на принятие непосильных для них банных процедур. То, что привычно для одних, может оказаться вредным для других.

## 2.3. О СЕКРЕТАХ ТЕЛА

### 2.3.1. Кожа

На банные процедуры кожа реагирует, пожалуй, более быстро и активно, чем другие органы тела. Поэтому есть смысл уделить описанию ее функций несколько больше вни-

мания, чем таковых других органов и систем организма. Функции кожи еще до конца не изучены. Остаются неясными некоторые механизмы ее реакций как в норме, так и в экстремальных ситуациях и при патологии. Но абсолютно ясно, что в сохранении здоровья и реакциях организма на воздействие банных процедур роль кожи очень велика.

Объем кожи у взрослого составляет около 1,7–2,6 % объема всего тела. Примерную Площадь кожи (а она измеряется несколькими квадратными метрами) можно определить по ладони, площадь которой у человека составляет примерно 1 % от площади всей его кожи (этим «эталоном» измерения, например, пользуются врачи, когда надо быстро определить площадь поражения кожи в процентах при ожогах). Как неотъемлемая часть организма, кожа находится в теснейшей взаимосвязи с другими органами и системами, а многие ее участки (так называемые рефлексогенные и проекционные зоны) настолько тесно связаны с другими органами и системами, что, воздействуя на определенные участки кожи, можно регулировать многие функции организма и лечить некоторые болезни. Например, массируя воротниковую зону кожи, можно улучшить кровообращение сердца и головного мозга, а точечным массажем или прогреванием проекционных зон кожи ладони или стопы можно снять или уменьшить боли в связанных с ними органах. Эту замечательную связь участков кожи с внутренними органами используют все любители бани, проводя во время процедуры массаж или самомассаж (подробнее об этом рассказано в соответствующей главе).

Неслучайно функции кожи не ограничиваются, как считалось ранее, пассивной, механической защитной ролью и достаточно многообразны. Кратко охарактеризуем лишь некоторые из них.

Кожа — орган осязания. Вся поверхность кожи насыщена нервными окончаниями. Она является первым органом, непосредственно подвергающимся воздействию факторов внешней среды, в частности высокой температуры воды и пара в бане. Учитывая, что кожа — огромное чувствительное поле и что подкожная клетчатка выполняет функцию депо резервной крови, ее относят к числу мощных регуляторов важных функций организма. Неудивительно, что

через воздействие на кожу (водой разной температуры и массажем) можно успешно регулировать самочувствие, снимать усталость, укреплять здоровье.

Имеются возрастные особенности развития чувствительности кожи, что следует учитывать родителям, которые рано приучают детей к бане. Так, точная локализация всех раздражений кожи в первый год жизни отсутствует, а точная локализация места боли отсутствует даже у детей до 2—3 лет. Это связано с недоразвитием у детей нервов и мозга. Возбудимость кожного анализатора растет с момента рождения и достигает максимума к 17—27 годам.

Различают четыре вида кожной чувствительности: тактильную — осязание (ощущения прикосновения, давления), тепловую, холодовую и болевую. Сильное воздействие организму вначале бывает трудно опознать: например, ледяная вода может восприняться как высокотемпературный ожог кожи, а сопутствующее этому мощное потрясение — температурный стресс — не каждому посетителю бани может быть дозволено по состоянию здоровья. Осязание у дошкольников и школьников развито лучше, чем у взрослых. Наиболее развита осязательная чувствительность на руках, лице и подошве стоп.

Рефлекторная функция кожи. Кожа имеет рефлекторную связь со всеми органами и системами организма и образует на своей поверхности их проекцию и нейрорефлекторные зоны (об этом упоминалось выше). Воздействуя на эти зоны, можно регулировать настроение человека, его иммунную защиту и сопротивляемость болезням, оздоравливать и лечить больных (улучшать самочувствие, снимать усталость, повышать трудоспособность и т. д.). Изменение функции определенного органа можно вызвать не только массажем поверхности тела, но и воздействием на рефлекторную зону кожи водой: холодная вода, например, способна не только вызвать спазм сосудов кожи (она бледнеет), но и органа, с которым эта зона связана, равно как горячая вода вызывает расширение сосудов и прилив крови к коже (покраснение) и к тому органу, который проецируется на это место тела. Таким образом, кожа представляет собой мощное поле для применения банных и бальнеологических воздействий на весь организм.

Кожа — регулятор температуры тела. В первую очередь важна роль кожи в терморегуляции. При повышенной температуре тела (перегрев в бане, физические нагрузки, заболевания) кожные сосуды расширяются, кожа розовеет, усиленно излучает тепло и выделяет пот (он при испарении дополнительно охлаждает тело). При холодном воздействии (холодный душ, ванна или купание в бассейне) сосуды кожи суживаются, кожа бледнеет и меньше излучает тепла во внешнюю среду. Таким образом контролируются потери тепла организмом.

Выделительная функция кожи. Через кожу вместе с потом из организма обильно выделяются вода, соли, через сальные железы — жироподобные вещества, холестерин, с роговыми чешуйками из него удаляются некоторые продукты обмена веществ (белки, мочевая кислота и др.). Понятно, что горячий банный пар интенсивно способствует этому. При некоторых заболеваниях через кожу выделяются также патологические и промежуточные продукты обмена веществ (ацетон, желчные пигменты), микробные яды, но при воспалении кожи (дерматите) и нарушениях ее поверхности из организма могут в большом количестве уходить и важные для его жизнедеятельности вещества (белки, витамины), а также вещества, входящие в состав лекарств (иод, бром, мышьяк, хлороформ и др.). Это необходимо учитывать не только при лечении больных, но и при посещении бани.

Всасывающая функция кожи. Кожа благодаря своей проницаемости, насыщенности сосудами и нервными окончаниями представляет удобный путь для введения некоторых лекарств. Через нее также хорошо всасываются многие жидкие и газообразные вещества. Это необходимо учитывать при приеме ванн с растворенными в них различными веществами и экстрактами, а также при использовании моющих химических средств, втирании в кожу кремов и иных косметических и лечебно-профилактических средств. Значительно облегчают всасывание многих веществ растирание и массажирование, наложение компрессов. Введенное в кожу лекарство удерживается в ней дольше, чем под кожей (при инъекции), — эта особенность используется медициной (введение лекарства методом электрофореза).

Дыхательная функция кожи обеспечивает человеку около 1 % всего газообмена. Но и этот небольшой процент может оказаться важным для здоровья. Если покрыть человека лаком, он быстро начнет задыхаться, биение сердца замедлится, температура понизится, возможна даже смерть, которую можно рассматривать как следствие комбинации удушья и нарушения теплообмена. Баня обеспечивает чистоту кожи, а одновременно и «чистоту» дыхания.

Депонирующая функция кожи. Кожа как депо крови (вместе с печенью, селезенкой и подкожной клетчаткой) удерживает в себе резервный запас крови, не используемый для жизнеобеспечения в данный момент. В ней есть ряд приспособлений, регулирующих кровоснабжение организма. В нормальных условиях большое количество кожных сосудов находится в полусуженном состоянии. Подсчитано, что только сосуды дермы в случае их расширения могут вместить 1 л крови (около 20 % от всей). Быстрое расширение кожных сосудов и перераспределение крови в организме может вызвать и положительные, и отрицательные эффекты, что необходимо учитывать при использовании горячей воды в парной бане. Кожа способна депонировать и многие органические и неорганические вещества, которые впоследствии могут быть мобилизованы для нужд организма, либо представлять вред для него.

Внутрисекреторная (секреторная) функция кожи. Многие медики признают, что кожа является гигантской эндокринной железой. Профессор П. Роберт из Берна выделил из кожи 70 ферментов. Баня способна определенным образом воздействовать на обменный (биохимический) статус кожи за счет температурных воздействий на условия протекания ферментативных процессов и образования самих ферментов.

Железы кожи. Приблизительное число потовых желез на коже превышает 2 000 000. Количество пота, выделяемого в сутки, составляет от 600 до 900 и даже до 1400 мл. Уже поэтому кожа активно участвует в водном обмене организма и регулировании температуры тела. Нагрузка на эти железы сильно возрастает при банных процедурах, особенно в парилке. С повышением внешней температуры в зависимости от количества выпитой жидкости, интенсивности

кровообращения усиливается потоотделение, при этом существенно возрастают потери минеральных солей с потом, что иногда может заметно сказаться на самочувствии человека. Для любителей регулярных банных процедур можно рекомендовать после парилки и обильного потения пить минеральную или хотя бы подсоленную воду для возмещения потерь организмом макро- и микроэлементов.

Число жировых (сальных) желез кожи у взрослого — около 250 000, из них 90 % относятся к волосяным мешочкам (фолликулам), а 10 % непосредственно открываются на поверхности кожи. Секретия сальных желез начинается с пятилетнего возраста, что стоит знать родителям, приводящим детей в баню и парилку. На лбу, крыльях носа, веках, передней части груди жировых желез больше, чем потовых. Слишком блестящая кожа груди или лица может быть признаком неправильного жирового обмена. В секрете желез содержатся жирные кислоты, образующие защитный кислотный покров — основу иммунности кожи и самоочищения. Поэтому банные процедуры должны проводиться каждым человеком с использованием таких моющих и косметических средств, которые не нарушают процессы, характеризующиеся определенной степенью индивидуальности (сухая кожа, жирная кожа, нормальная кожа и т. д.).

Барьерная и защитная функции кожи. Покрывая тело снаружи, кожа защищает тело и органы от внешних вредных механических, физических, химических и других воздействий. Кожа очень активно защищает от проникновения в организм инфекции (здоровая кожа не пропускает внутрь не только микробы, но даже вирусы, в том числе вирус СПИДа). Механизмы защиты кожи от инфекции разнообразны: от механических (защитное значение сухого плотного рогового слоя эпидермиса) до биохимических (кислая среда на поверхности, действие защитных продуктов выделения кожи типа лизоцима, растворяющих оболочку микробов и вызывающих их гибель, и т. д.).

В бане необходимо помнить, что повреждение кожи (ссадины, царапины, например ногтями) или использование старой и грязной мочалки могут способствовать передаче и возникновению различных кожных и других заболеваний.

Следует также помнить, что нормальная кожа имеет кислую реакцию, а мыло щелочную. Поэтому злоупотреблять частым мытьем мылом (особенно хозяйственным, которое имеет более щелочную реакцию, чем туалетное мыло или шампунь) вряд ли целесообразно. Частое мытье оправданно только при обильном, сильном регулярном загрязнении кожи тела (пыльная и грязная работа, тренировки с повышенной потливостью и т. д.).

Кожа — зеркало здоровья. Чистая, упругая, естественного цвета кожа (как длинные и блестящие волосы, красивые и неломкие ногти) — свидетельство хорошего состояния здоровья, вялая и дряблая должна как минимум настораживать. Чистая кожа помогает лучше сохранить здоровье, функции многих других органов. Например, регулярное посещение бани при ослаблении функции почек является очень полезным лечебным мероприятием. Для ухода за кожей банная процедура особенно полезна после резкого снижения веса и после беременности, когда кожа на некоторых частях тела становится дряблой и морщинистой. Горячий пар и похлестывания веником расширяют сосуды кожи, холодная вода их резко сужает — это очень полезная и эффективная гимнастика для здоровой кожи и сосудов. И даже вялая и уставшая защитница нашего организма в бане распрямляется, приобретает тонус, молодеет, становится упругой.

### 2.3.2. Сердечно-сосудистая система

В бане кожа первой принимает на себя мощное температурное раздражение — горячей водой и банным паром. Но она тут же посылает сигналы в сосудистый центр мозга, сосуды кожи резко изменяют свой просвет и происходит перераспределение крови в организме. Сосуды, особенно мелкие (артериолы), по образному выражению И. М. Сеченова «краны кровеносной системы», регулируют ток крови таким образом, что она приливает к мышцам, к коже. Кровь устремляется из центра на периферию. Этим облегчается работа сердца по перекачке крови по сосудам, устраняются застойные явления в кровенаполнении органов, активизируются обменные процессы в тканях, что бодрит и повышает защитные силы организма.

Сердце — это бессменный биологический насос, «выданный» человеку на всю жизнь. Ни один из современных насосов, пытающихся моделировать работу сердца, не может работать так эффективно и продолжительно. Искусственное сердце уже через несколько лет изнашивается так, что требует замены деталей. Поэтому важно беречь, щадить и не перегружать сердце, тренировать и помогать, а не затруднять его работу. Перегрузку сердца более легко замечают люди с больным сердцем и легкими.

Однако работу сердца нельзя сводить только к уровню простого биологического насоса по перекачке крови. Его функции по жизнеобеспечению более многообразны и сложны. Одна из них — создать и поддерживать постоянную разность давления крови в артериях и венах, что обеспечивает движение крови и обмен веществ в органах и между ними.

Работе сердца по перекачиванию крови помогают сокращения мышц тела: они как бы выжимают кровь из сосудов и проталкивают ее дальше по кругу кровообращения. Поэтому мышцы тела называют «вторым сердцем». Важно, чтобы скелетные мышцы не были слабыми и дряблыми. Физические нагрузки тренируют одновременно и мышцы, и сердечно-сосудистую систему.

Сердце здорового человека сокращается ритмично и без перебоев, в условиях покоя частота пульса 60—80 в 1 мин. Частота пульса выше 90 в 1 мин называется тахикардией, а ниже 60 — брадикардией. Нормальное давление крови составляет: верхнее (максимальное, или систолическое) в пределах 110—140 мм рт. ст., нижнее (минимальное, или диастолическое) 60—80 мм рт. ст.

Однако давление крови, как и частота пульса, — показатели индивидуальные. Они зависят от возраста, физической тренированности, состояния здоровья, волнения, питания и других причин. У детей, например, частота пульса выше, чем у взрослых (это следует учитывать при согревании детского организма в бане). Тахикардия и повышение артериального давления могут наблюдаться после выпитого кофе или спиртных напитков, тяжелых физических и эмоциональных нагрузок и т. п.

Состояние пульса и давления крови являются ориентиром как для продолжительности приема бани и парилки,

так и для оценки воздействия банных процедур. При отклонении пульса или давления крови от нормы до начала процедуры продолжительность самой процедуры следует сокращать. В каждом конкретном случае следует действовать индивидуально. Так, не рекомендуется посещать баню и парилку после приема алкоголя, когда сосудистая реакция организма на тепловое воздействие может сильно изменяться.

Кровеносные сосуды делятся на артерии, артериолы, капилляры, вены и вены. Количество крови, протекающей через орган, регулируется артериолами. Имея хорошо развитую мышечную оболочку, артериолы в зависимости от потребностей органа могут сужаться (кожа бледнеет, например, при длительном обливании холодной водой) и расширяться (кожа краснеет от горячей воды и пара), изменяя тем самым кровоснабжение тканей и органов.

Сердечно-сосудистая система быстро реагирует на повышение температуры тела, ускоряя кровоток. Однако при длительном пребывании в парилке жар еще больше повышает температуру тела, поэтому приходится опасаться перегрева и парилку следует сразу покинуть, если появились предвестники теплового удара — ощущение вялости и слабости, плохое самочувствие. В основном потеря организмом тепла происходит за счет расширения сосудов кожи и потоотделения. Чем суше воздух в парилке, тем быстрее кожа высыхает от пота, тем больше выделяется телом тепла и тем скорее достигается оптимальная для организма температура.

При нагревании тела, расширении сосудов кожи сердце рефлекторно начинает чаще сокращаться, ускоряется ток крови по сосудам, изменяется кровяное давление. На людей с нарушениями кровяного давления правильное использование процедур парилки, как правило, действует стабилизирующим образом. У индивидуумов с пониженным давлением оно заметно повышается, им в таких случаях полезны контрастные процедуры — душ, ванны, купание в бассейне, обливания. Хорошо переносят баню люди, страдающие гипертонией в начальной стадии.

Высокая влажность в парных банях создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Потоотделение при высокой влажности затрудняется, скорость про-

цессов терморегуляции замедляется. Организм справляется с перегревом в парилке примерно так же, как с нагрузками при выполнении физической работы или упражнений. Во всех этих случаях срабатывает один и тот же механизм: капилляры расширяются, и кровь устремляется из центра на периферию — к мышцам, к коже. В парилке минутный объем сердца возрастает примерно на 150 %, как при легком беге трусцой. При длительном пребывании в парилке и перегреве минутный объем сердца по сравнению с покоем значительно возрастает. Пульс становится сравнимым по наполнению с таковым при напряженной физической работе (400 % и более от исходного уровня минутного объема). При средней продолжительности пребывания в парилке максимальная частота пульса обычно составляет 125 уд/мин и быстро нормализуется при выходе из нее.

На повышение частоты пульса, а значит, и на повышенную нагрузку на сердце и сосуды влияют разные факторы — температура парилки, влажность воздуха, положение тела, количество выпитой перед этим жидкости, состояние здоровья, способность организма быстро адаптироваться к внешним условиям и другие факторы.

Банные процедуры благоприятно влияют на людей (особенно это важно для метеочувствительных больных), самочувствие которых ухудшается при резких изменениях погоды и атмосферного давления. Врачи считают, что погода и самочувствие — понятия тесно связанные, особенно для больных сердечно-сосудистыми и легочными болезнями. В прохладные, ветреные и холодные дни повышается риск простуды, в жаркие — перегрева организма, солнечного удара или простуды из-за устраиваемых сквозняков.

Проведенные врачами исследования показали, что банные процедуры могут хорошо тренировать сердечно-сосудистую и другие системы организма, в результате чего расширяется диапазон его адаптации к внешним условиям. Люди, регулярно посещающие баню (1—2 раза в неделю), меньше страдают от резких перемен погоды и атмосферного давления. По данным опроса метеочувствительных людей после 6—8 месяцев регулярных посещений бани и парилки, 80 % из них отметили, что чувствуют себя лучше, а некоторые и вовсе перестали реагировать на изменения по-

годы. Баня помогает лучше акклиматизироваться при резких сменах места привычного пребывания (дальние экскурсии, командировки, выезд или переезд на жительство в иную климатическую зону).

Максимальную нагрузку на сердечно-сосудистую систему оказывает контрастное воздействие температуры — обливание после парилки холодной водой, погружение в холодную воду, обтирание снегом. Человеку с нарушениями в системе кровообращения следует остерегаться резкого охлаждения, чтобы не перегрузить сердце и сосуды и не ухудшить самочувствие, не повредить здоровью. Например, при склонности к стенокардии обливание холодной водой может спровоцировать развитие приступа боли в области сердца или удушье.

Банная процедура оказывает благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему здоровых людей. Но если у вас уже наблюдаются отклонения в состоянии здоровья или вы ощущаете какие-либо признаки их появления, будьте осторожны. Лучше прервать банные процедуры и проконсультироваться у врача. Посещение бани должно придавать силы, бодрить и вызывать хорошее настроение, а не порождать чувства вялости, сонливости, усталости и тем более появление новых или усиление старых жалоб (если человек болен).

### 2.3.3. Нервная система

Прогревание тела не только перераспределяет кровь в организме, но рождает чувство умиротворения, блаженства, душевного покоя, бодрости и «мышечной радости» (по образному замечанию академика И. П. Павлова). В. Шукшин в рассказе «Алеша Бесконвойный» подчеркивает, что его герой больше всего дорожил как раз тем душевным равновесием, которое ощущал в бане и после нее. И никакие отрицательные эмоции не могли для него затмить наслаждение баней. Здесь он ощущал некое «воспарение духа».

Банная процедура улучшает функцию центральной нервной системы, оптимизирует ее регуляцию, а организм как бы обновляется и возникает приятное ощущение согре-

вания тканей, снимается напряжение мышц, уменьшаются боли в мышцах, суставах.

Кровь в головной мозг поступает из сонных и позвоночных артерий. Последние проходят в поперечных отростках шейных позвонков и дают питание в основном заднему (включая мозжечок) отделу мозга. При наличии «возрастных» изменений в позвоночных артериях и в шейном отделе позвоночника при некоторых положениях шеи и головы (например, при отклонении головы назад) может возникать прижатие артерий и нарушение нормального питания мозга. Это проявляется в головокружении, неустойчивой походке или неуверенных движениях. Иногда эти явления могут возникать у пожилых людей при активном массаже шеи. В этих случаях следует пользоваться баней, особенно парилкой, очень осторожно. Нужно посоветоваться с врачом, а если посещать баню, то лучше не одному, а с помощником.

Плохое самочувствие от банных процедур или парной может быть связано с нарушением питания. Следует помнить, что ни до, ни после бани ни в коем случае не стоит переедать. Прилив крови к желудку (рефлекторный акт) при переедании происходит и за счет ухудшения кровоснабжения мозга, а, значит, может вызвать ухудшение самочувствия. Следует учесть, что это происходит на фоне рефлекторного перераспределения крови к периферии (к коже) под воздействием прогревания тела горячей водой и паром.

При нагрузках, близких к экстремальным (а перегрев организма в парной может оказаться именно таким), мозг проявляет повышенную чувствительность к интоксикации алкоголем, никотином и некоторыми другими веществами. Поэтому употребление алкоголя во время банных процедур проявляется как минимум плохим самочувствием, недомоганием, общей слабостью, головной болью или болью в области сердца, и можно с уверенностью говорить о полной их несовместимости. Столь же нежелателен и никотин, по крайней мере в самой бане он должен быть целиком исключен.

Бывает и так, что баня оказывает на нервную систему не успокаивающее, а возбуждающее действие. Это происходит в том случае, если грубо нарушается методика банной процедуры. Неблагоприятные реакции могут возник-

нуть, если организм не подготовлен к восприятию высокой температуры, если пребывание в парилке затянулось, если массаж оказался болезненным, если смена температур была излишне резкой, если к этому всему присоединились те же алкоголь, никотин и другие вредные или сильнодействующие вещества.

У парильщика, особенно начинающего, может появиться ощущение беспокойства, даже страх, раздражительность, а после банной процедуры общая слабость, потеря аппетита, сна. Чтобы избежать подобных ощущений, следует внимательнее прислушиваться к собственному организму, не пытаться навязывать ему непривычный или запредельный для него режим силой. Здесь важна постепенность привыкания к банным нагрузкам и процедурам, умеренность.

Баня — незаменимое средство для снятия нервного напряжения. Ее ритуал включает целую цепочку торжественных и обязательных действий, которые не заменит даже самая комфортабельная домашняя ванна (по сравнению с баней она обеспечивает лишь заурядное смывание грязи). Уже само предвкушение банных процедур с разнообразными и желанными раздражителями отвлекает от неприятных переживаний, дает возможность отключиться от навязчивых мыслей, мелочных забот и проблем. А физиологическое воздействие бани на нервную систему, положительные эмоции дают возможность легче отнестись к различным неприятностям.

#### 2.3.4. Органы дыхания

К органам дыхания относятся полость носа, гортань, трахея, бронхи и легкие. В дыхательной системе выделяют воздухоносные (дыхательные) пути (полость носа, гортань, трахея и бронхи) и дыхательную часть, представленную дыхательной паренхимой легких, где происходит газообмен между воздухом, содержащимся в альвеолах легких, и кровью. Таким образом, воздух проходит к гортани через полости носа, рта и глотку, при этом увлажняясь, очищаясь от пыли и изменяя свою температуру на более оптимальную для организма (нагреваясь при вдыхании морозного воздуха зимой или охлаждаясь при вдыхании горячего воздуха, например в парилке). Полость носа и носовую часть

глотки (носоглотка) объединяют под названием «верхние дыхательные пути».

Нагрузку на легкие в покое, при работе или при пребывании в парилке можно оценить по величине минутного объема дыхания (МОД) — объема воздуха, проходящего через легкие в 1 мин. В покое МОД равен 5—8 л/мин, при мышечной работе, сравнимой по разогреванию тела с пребыванием в бане и парилке, значительно увеличивается и может превышать МОД покоя в 10—15 раз.

Число полных дыхательных движений (вдох и выдох) в покое составляет 16—20 в 1 мин. При пребывании в парилке и бане сердцебиение и дыхание учащаются. Рефлекторные изменения дыхания возникают при раздражении любых рецепторов. Особенно это заметно при контрастном воздействии температуры воды на тело (окувание в бассейн после разогрева в парилке в первые секунды «захватывает дух») или от сильной боли (например, при ожоге). Особое значение в регуляции дыхания имеют рефлексы рецепторов, реагирующих на химический состав крови (хеморецепторы) и чувствительных к изменению напряжения в крови углекислого газа и кислорода. Повышение напряжения углекислого газа в крови приводит к углублению дыхания, понижение напряжения кислорода — к учащению его.

В парилке давление выше атмосферного, что мешает нормальному насыщению крови кислородом: его содержание в воздухе парилки снижено из-за наполняющего парилку пара от раскаленных камней. Необходимость возместить дефицит кислорода вынуждает организм участить и углубить дыхание, повысить частоту сердцебиения и ускорить кровоток. Все это повышает нагрузку на сердечно-сосудистую систему и органы дыхания. Здоровым человеком такая нагрузка переносится легко, но у нетренированных новичков затруднения «от непривычки» вполне возможны. Чаще всего они выдерживают парилку лишь несколько минут и исчезают с мотивировкой — «жарко и нечем дышать». У тех же из них, кто старается себя пересилить, вполне возможны симптомы, напоминающие горную болезнь: одышка, цианоз (бледность и посинение губ), сердцебиение, приступ удушья, головокружение, вплоть до носового кровотечения, рвоты и обморока. Развитию гипоксии (кислородного голодания) может спо-

способствовать обливание разгоряченного тела в парилке или сразу после нее холодной водой или принятие очень холодного душа.

Если в парилке организм не справляется с развитием гипоксии (например, при хроническом заболевании сердца или легких) и появляются вышеперечисленные симптомы, необходимо немедленно покинуть, выйти для отдыха и восстановления сил на свежий воздух, и неплохо принять лекарство, которое рекомендует врач. Такому человеку необходима консультация врача, прежде чем он вновь решится на дальнейшие посещения бани и парилки и расширение спектра и объема их услуг.

В бане здоровые посетители иногда начинают чихать. Это защитный дыхательный рефлекс, как и кашель, подающий сигнал о переохлаждении, например после холодного душа или при соприкосновении босых ног с холодным полом. Поэтому нужно снова хорошо прогреть организм.

Воздействие бани на функции дыхательных органов всегда достаточно выражено и при правильном подходе благоприятно. С самого прихода в парилку наиболее интенсивному раздражению теплом, кроме кожи, подвергаются слизистые оболочки дыхательных путей. При вдыхании горячего воздуха возникает температурное раздражение, которое прежде всего затрагивает слизистые оболочки верхней части дыхательных путей с повышением влагообмена и прогреванием органов дыхания. Для легких это своеобразная паровая ингаляция, которая при наличии кашля смягчает его и улучшает откашливание.

### 2.3.5. Костно-мышечный аппарат

Температурный режим бани и парилки (горячая вода и пар и холодные обливания) активно воздействует на мышцы тела, сухожилия и суставы.

Процесс развития костей скелета продолжается от рождения до 25—27 лет. С течением времени кости становятся более бедны водой, повышается их хрупкость и «прозрачность» (на рентгено снимке отмечается частичное рассасывание костной ткани — остеопороз). Даже

привычные ранее несущественные нагрузки могут обусловить их переломы (именно поэтому рекомендуется пользоваться в бане резиновыми «вьетнамками»). Пожилые парильщики в ходе возрастной перестройки костных тканей и сосудов должны одновременно уменьшать и нагрузки в парилке. Это рекомендует медицина, учитывающая дозировки согласно возрасту (при назначении лечения врачи уменьшают дозу лекарства пожилым больным).

Примечательно, что старческие изменения костей даже у пожилых людей могут отсутствовать, если они мало болели инфекционными болезнями, не страдали от болезней обмена веществ и, главное, вели активный образ жизни. При этом нужно помнить, что для сохранения и укрепления здоровья активный двигательный режим является уникальным, и его не могут заменить ни лекарства, ни посещения бани с проведением массажа. Но в то же время и регулярные перетренировки для организма вредны, как возможная причина последующих остеохондроза и спондилеза, именуемых в народе «отложением солей».

Кости, связки, сухожилия представляют пассивную часть двигательного аппарата, а скелетные мышцы — активную. Всего в теле человека около 600 скелетных мышц. Прогревание тела в парилке и бане в основном осуществляется через так называемый «мышечный корсет» тела. Сочетание прогревания с массажем других мягких тканей усиливает целебное воздействие бани на организм.

По физической силе и выносливости мышцы имеют оптимальный предел деятельности. Это особенно важно для спортсменов и их тренеров. Тренировки у спортсменов очень энергичные и напряженные, часто на пределе возможного. К концу их развивается ощутимая мышечная усталость (многие считают, что без физической усталости у спортсмена невозможен спортивный рост). Баня и парилка хорошо ее снимают, необходимо только правильно дозировать принимаемые процедуры и внешний температурный режим. А. А. Бирюков, много лет работавший со спортсменами сборных команд и изучавший оптимальные возможности снятия мышечного утомления, предлагает спортсменам следующий режим бани и парил-

ки. Необходимо предпочесть баню сухого жара типа сауны с влажностью 12—20 % и температурой в парилке 90—120 °С. Воспользоваться ею надо не откладывая, через 10—12 мин после тренировки (тяжелой физической работы). В парилку заходить два раза: сначала на 4 мин, затем на 5 мин. Перерыв между заходами — 8—10 мин. Положение тела непременно должно быть горизонтальным. Такой режим увеличивал силу мышц кисти у спортсменов на 1200 г. Если температура в сауне превышала 120 °С (несмотря на то что спортсмены — народ закаленный, любят высокую температуру и легко ее переносят), сила мышц не повышалась. При температуре 50—60 °С и влажности 80—90 % сила мышц понижалась.

Тепло бани и парилки, контрастная температура воды и массаж особенно способствуют расслаблению мышц. Снимаются боли и чувство усталости, повышается эластичность мышц и сухожилий, тело становится более гибким. Именно поэтому после напряженного рабочего дня люди физического труда, спортсмены, артисты балета, цирка используют парную баню как наиболее эффективную оздоровительную процедуру, восстанавливающую силы, оптимизм и жизнерадостность. Однако, как говорили наши предки, «все хорошо в меру». Применительно к бане это означает меру и умение приспособиться к банным процедурам. Чрезмерное, непосильное увлечение ими может породить обратный эффект — снижение мышечной силы, появление чувства усталости, общей слабости, болей головных и в области сердца.

### 2.3.6. Терморегуляция

Температура тела зависит от соотношения двух процессов в организме — теплообразования и теплоотдачи. В организме человека тепло образуется главным образом в мышцах, составляющих около 35 % массы тела. При работе мышц теплообразование возрастает во много раз. Отдача тепла организмом в основном происходит через кожу и легкие.

Через кожу тепло отдается по-разному: 1) путем проведения тепла — нагреваются воздух, вода или окружающие

предметы, соприкасающиеся с телом; 2) путем излучения тепла (в виде инфракрасных лучей); 3) путем испарения — с поверхности кожи испаряются вода и пот. В легких происходят нагревание выдыхаемого воздуха и испарение воды с поверхности альвеол.

Регуляция постоянства температуры тела осуществляется нервным и гуморальным путем. В коже имеются холодовые и тепловые рецепторы — терморецепторы, улавливающие изменения окружающей температуры. При повышении температуры окружающей среды отмечаются снижение обмена веществ и расширение кровеносных сосудов кожи, что способствует повышенной теплоотдаче. Если этого недостаточно, происходит потоотделение и испарение воды с поверхности кожи. В условиях бани и особенно парилки, когда теплопроводимость и теплоизлучение почти отсутствуют, главным средством охлаждения тела является испарение пота, при этом, если оно затруднено из-за перенасыщения воздуха влажным паром и пот стекает ручьями, не испаряясь, возможно перегревание тела — тепловой удар.

В норме повышение температуры тела вызывает повышение частоты сердцебиения, пульса, артериального давления и дыхания. В случае, если возникает несоответствие между повышением температуры окружающей среды (бани, парилки) и нагреванием тела и частотой пульса, необходимо прервать банную процедуру, выйти для отдыха на свежий воздух и затем посоветоваться с врачом. При температуре тела выше 40° С наступает расстройство сознания — бред, а выше 43 °С — смерть. Снижение температуры мозга на 2—3 °С ниже нормальной часто приводит к потере сознания.

Быстрая смена холодной и горячей температуры обеспечивает «гимнастику» сосудов и тренирует физиологические процессы адаптации. Это способствует закаливанию. Тренировка (упражнения) терморегуляторных сосудистых реакций и обменных процессов путем повторных регулярных термических раздражений (пар, купание, душ, холодное обтирание) повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, укрепляет здоровье, придает бодрость и повышает деловую активность.

### 2.3.7. Обмен энергии

Энергия освобождается при расщеплении в организме сложных органических соединений: белков, жиров и углеводов. Их потенциальная энергия при этом переходит в другие виды, в основном в тепловую, механическую и частично в электрическую. Часть освобождающейся энергии используется для синтетических процессов — восстановления изнашиваемых и построения новых клеток и тканей, часть потребляется в процессе функционирования органов и тканей — сокращения мышц, проведения нервных импульсов, синтеза ферментов и гормонов и др. Большая часть энергии переходит в тепло.

Если человек находится в состоянии возможного полного мышечного покоя, т. е. лежа с «расслабленной мускулатурой» натощак (через 14 ч после последнего приема пищи) при температуре комфорта (18—22 °С), то расход энергии составляет примерно 1700 ккал в сутки и называется основным обменом. В условиях основного обмена энергия расходуется на поддержание жизнедеятельности организма, работу внутренних органов (сердце, дыхательный аппарат и др.), а также на поддержание постоянной температуры тела.

Повышение энергетического обмена сверх показателей основного называется *рабочей прибавкой*. Факторами, повышающими расход энергии, являются многие внешние и внутренние реакции и воздействия. Его величину изменяют резкие колебания внешней температуры, что имеет место в бане и парилке. Низкая или высокая температура воды (выше 30 °С) соответственно понижает или повышает показатель рабочей прибавки. Бывалые парильщики знают, что перед баней и парилкой нельзя переодеть, так как это ухудшает самочувствие и снижает их оздоравливающее воздействие, вследствие того что прием пищи увеличивает расход энергии в покое в среднем до 2200 ккал и тем самым уменьшает рабочую прибавку.

При понижении окружающей температуры возрастает теплоотдача тела и соответственно увеличивается выработка тепла, необходимого для сохранения постоянства температуры тела.

При разогревании в бане или парилке тело получает избыток энергии, но не за счет обмена веществ, а за счет получения тепла извне. Энергия организма при этом расходуется на поддержание нормальной температуры тела и защиту от перегревания и теплового удара. Эта работа организма требует также большой затраты энергии, сравнимой с напряженным физическим трудом. Чем выше прогрев тела, тем больше организм затрачивает энергии: на расширение сосудов и излучение кожей тепла, усиление обмена веществ и потоотделения, оптимальное поддержание температуры тела.

Нарушают нормальную регуляцию энергии организма переутомление, различные интоксикации (прием алкоголя или злоупотребление курением). В зависимости от дозы алкоголь может не только мешать адаптации организма к условиям бани и нарушать регуляцию энергии организма, но и изменять реакцию организма на обычные и привычные для парильщика процедуры. Они могут оказаться для него чрезмерными, вызвать плохое самочувствие. Ослаблены возможности организма адекватно реагировать на внешние воздействия и после перенесенного заболевания или во время болезни, что требует особой осторожности использования банных процедур и парилки (лучше посоветоваться с врачом).

Затраты энергии и быстрота реакции организма на перегрев или охлаждение в бане и парилке, адаптация к внешним условиям зависят от состояния здоровья человека. Чем меньше человек болеет, чаще бывает в бане и парилке, чем больше следит за своим здоровьем, тем легче он переносит банные процедуры. Используя принцип постепенности, он может повышать их силу и продолжительность воздействия и тем самым усилить целебное воздействие.

### 2.3.8. Обмен веществ

Баня и парилка активно влияют на обмен веществ организма. Рассмотрим основные его особенности, чтобы представить воздействие банного режима на здоровье и правильно использовать включаемые в него процедуры.

Баланс обмена веществ может быть положительным (масса тела набирается), отрицательным (человек худеет) или находиться в состоянии равновесия. В период роста баланс обмена веществ всегда положителен, так как увеличивается масса тела. Отрицательный баланс наблюдается во время болезни и голодания, а также в глубокой старости. В это время организм расщепляет веществ больше, чем получает с пищей, или больший процент пищи не усваивает. У большинства взрослых людей достигается равновесие между потреблением и расходом веществ и энергии. Оно может сохраняться на протяжении многих лет, и масса тела будет оставаться постоянной. Парилка и баня, особенно в сочетании с массажем, помогают правильно регулировать обмен веществ в организме и поддерживать постоянный вес тела.

Начинающие любители попариться судят об обмене веществ в парилке в первую очередь по потоотделению, по потере веса. Испарение воды с поверхности кожи, как уже говорилось, охлаждает тело, избавляет его от перегрева. Чем выше температура воздуха, чем он суше, тем больше организм отдает лишнего тепла, чтобы поддержать постоянную температуру тела, тем больше выделяется пота. Именно с потом из организма выводятся продукты распада (шлаки). Но с ним же из организма выводятся и соли, в том числе хлористый натрий.

Большая потребность в поваренной соли обусловлена тем, что раствор ее играет главную роль в создании и поддержании осмотического давления в тканях. В крови и других жидкостях организма содержится около 1 % солей, из них примерно 0,9 % приходится на поваренную. Соли являются составными компонентами пищеварительных соков (особенно желудочного), которые выделяются в больших количествах. Ионы натрия, кальция, калия, хлора участвуют в процессах возбуждения и торможения, мышечного сокращения.

Организм экономно расходует соли. Так, почти все соли, выделяющиеся в составе соков в пищеварительный тракт, всасываются обратно в кровь. Большую роль в регуляции содержания поваренной соли играют почки. Суточная потребность в поваренной соли определяется ее расходом.

Баня увеличивает выделение из организма мочевины и молочной кислоты. Все это положительно сказывается на функции внутренних органов и жизнедеятельности организма. Молочная кислота образуется в мышцах при физической нагрузке, создает ощущение усталости. Парилка ускоряет выведение из организма молочной кислоты, снимает мышечную усталость, восстанавливает силу мышц.

Баня и парилка стимулируют газовый обмен в организме. При этом, как правило, увеличиваются минутный объем дыхания и потребление кислорода тканями.

**Рациональное питание** должно полностью покрывать потребности человека в энергии и пластических веществах и способствовать сохранению здоровья, высокой трудоспособности, а детям обеспечивать правильный рост и развитие.

В суточный пищевой рацион человека, не занимающегося физическим трудом (студенты, врачи, служащие), должно входить 91 г белка, 103 — жира и 378 г углеводов. В сумме это составляет 2800 ккал. Кроме того, с пищей должны поступать минеральные соли, витамины и вода. При смешанном питании, содержащем продукты животного (мясо, сливочное масло, молоко) и растительного (овощи, фрукты, подсолнечное масло) происхождения, не приходится специально заботиться о доставке витаминов и неорганических солей. Все они содержатся в пище в необходимых количествах. Исключение составляет поваренная соль, которой требуется добавлять около 5 г в сутки.

При перегревании организма в бане и парилке, как и при физической работе, возрастает потребность в энергии, поэтому рекомендуется увеличивать содержание в диете не только жиров и углеводов, но и белков.

Для составления и расчета пищевых рационов пользуются специальными таблицами, в которых указаны состав пищевых продуктов и их энергетическая ценность (калорийность). Медики советуют около 50 % белков и жиров принимать в виде продуктов животного происхождения, при увеличении энергетической ценности пищи сохранять соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4. Это обеспечивает наилучшую усвояемость веществ. Од-

нообразное питание, содержащее большое количество белков (более 200 г) или жиров (более 150 г), нецелесообразно, так как нарушает процессы пищеварения и обмена веществ.

Для снижения массы тела кроме активных процедур парилки и бани (душ Шарко, бассейн), специального массажа надо ограничить количество углеводов. Если баня сочетается с напряженными физическими нагрузками (тренировки спортсменов), когда в организме разрушается много белков, требуется увеличивать их содержание в пище.

Парься — не ожгись,  
поддавай — не опались,  
с полка не свались.

*Пословица*

## ГЛАВА 3

# **БАНЯ: АЗБУКА ДЛЯ НОВИЧКОВ, ОПЫТ И СЕКРЕТЫ ЗАВСЕГДАЕВ**

### **3.1. КАК ПРИГОТОВИТЬ И «НАСТРОИТЬ» БАНЮ (ОБЩИЕ ПРАВИЛА)**

Издавна на Руси существует выражение «приготовить баню». Именно «приготовить», а не «подготовить». Слово речь идет о вкусной выпечке. Но именно так по сути дела все и обстоит. Баня тогда по-настоящему полезна, доставит максимум удовольствия, когда все сделано и подготовлено как полагается. Говорят же в народе: «Баня без пару, что ши без навару». А финны, например, считают, что «настройка» бани должна быть такой же тщательной, как настройка любого музыкального инструмента. Так что, хорошо готовят баню те люди, кто знает в ней толк и имеет соответствующий опыт. Кстати, умение приготовить баню как положено всегда считалось на Руси большим искусством.

Какие общие особенности при этом следует соблюсти? Если у вас баня своя, используйте сухие дрова, лучше березовые, и проследите, чтобы горели они ровно, чтобы огонь в печи погас не вдруг, а когда нужно и разом, оставив после себя жаркие угли. И чтоб не было на них синего угарного пламени. Точь-в-точь — не раньше и не позже следует прихлопнуть дверь в парной, чтобы жар был вполне достаточный и ровный от пола до потолка. И не тек, как говорят знатоки, по бане, а стоял, словно в русской печи. Не хватить и лишку, чтобы не выстудить баню, закрыть трубу именно в

нужный момент, да вовремя проветрить парилку, чтобы избежать угара.

Описывая особенности приготовления парной бани, автор «Щедрого жара» А. Галицкий ссылается на замечательный банный трактат врача Антонио Нуньеса Рибера Санчеса, который писал, что баня тогда хороша, когда «все (соблюдено) в точной пропорции и в парной никакого противного духа». И еще одно его замечание: «Иногда в большие морозы случается, что в бане на низу бывает не очень тепло и, так сказать, два различных воздуха, что для ног вредно; то для сего поддав прежде хорошенько на каменку... двум человекам или одному вертеть вокруг веником, от чего в бане сделается одинаковый (равномерный) пар... будет уже теплота надлежащая».

Словом, много тонкостей подготовки бани к использованию хранили те, кто любил со вкусом попариться. Например, пол в парилке для аромата посыпали мелко нарезанными сосновыми ветками или сосновыми опилками, различными травами и цветами, полки делали из липового дерева. Поддадут воды в каменку — и в бане... запах меда!

А поддавать пар надо тоже уметь, делать это так, чтобы не залить печь, избежать сырости в парной, чтобы дышалось легко. Ароматные снадобья (эвкалиптовая настойка, хлебный квас, пиво, настой свежих березовых листьев и др.) подмешать в горячую воду, когда поддаешь в печь или на раскаленные камни, не ошибаясь при этом в пропорции. Нужно, чтобы запахи трав уравнивались в паре, не были слишком густыми (может и голова разболеться) и приятно ощущались при вдыхании, как легкие луговые запахи.

Мастера, умевшие все это исправно делать, знавшие «банные секреты», всегда были в цене, издавна ценились на Руси как любые иные настоящие умельцы.

К сожалению, многие полезные банные рецепты забыты, утрачены, стали достоянием единиц. Их надо искать и собирать. А. Галицкий пишет, что даже в таких знаменитых банях, как Сандуновские, можно наблюдать такие сцены. Зайдет в парную не очень-то искушенный, но весьма самоуверенный человек из числа тех, кто «все знает», растолкает всех и, не желая внимать голосу разума, начинает «забрасывать» в печь полные тазы воды. Да еще холодной.

Все, конечно, разбегаются с полка от сырого тумана, который напускал этот горе-парильщик. Задыхаясь и не выдерживая обжигающего жара, тут же ретируется и сам возмутитель спокойствия. Такое полное непонимание, что и как надо делать в парной, чтобы создать в ней благоприятную атмосферу и достичь максимального оздоровительного эффекта, встречается нередко.

Например, одно московское издание, непрофессионально рекламируя столичные бани, считает достоинством «войти в парную такую, чтобы и не видно было ничего вокруг. Словно туман в горах». Видимо, рекламодатели сами редко бывали в парной или были из числа новичков-любителей. Ведь издавна известно, что «туман» в парной, которым так умиляется рекламный персонаж, — признак плохой (и даже вредной!) парной бани. В бане всегда стремятся сделать пар посуше. Для этого существуют специальные рецепты, и, конечно, никакого «тумана» в ней не должно быть. Наоборот, в настоящей парной воздух хотя и жарок, но прозрачен, сух и легок для дыхания. Свою неграмотность в парном искусстве рекламодатели демонстрируют и дальше, советуя войти в парную с тазиком воды и мылом, намылиться и потом «начинать действовать веничком», хотя ясно, что обмыленный субъект рискует легко перегреться и получить тепловой удар, не говоря уже о том, что в парной потеют, а не моются, тем более с мылом! И под финиш рекламодатели через уста рекламного персонажа дают свой коронный совет: «А ты знаешь, как холодненькое пиво после бани проходит!», добавляя к возможным перечисленным проблемам еще одну — потенциальную простуду.

Завсегда и считают, что в небольших деревянных домиках-банях, которые теперь строятся на стадионах, в домах отдыха, на дачах, сельских усадьбах, получить хороший, достаточно сухой пар довольно просто. В таких банях, саунах все заранее запрограммировано самой конструкцией, ее устройством. Ведь кругом дерево. Оно вбирает в себя жар, идущий из печи, и потом долго сохраняет его. Влагу же дерево впитывает, освобождая баню от сырости, поэтому в деревянных банях воздух всегда сухой, горячий, ароматный. Немаловажно и то, что в небольших парных банях на полке меньше парильщиков, а значит, меньше и телесных

испарений, что немаловажно для атмосферы бани. Чем меньше влажность, тем лучше переносится высокая температура бани, тем легче дышится, тем быстрее испаряется пот.

В некоторых банях пар получают не от печи-каменки, а нагнетают из трубы от парового котла. При этом температура в парной ниже обычной, но за счет пара здесь куда жарче, чем в парной с каменкой. Соль в том, что пар, идущий из котла, более влажный, а жара переносится гораздо тяжелее, если высокой температуре сопутствует повышенная влажность. Так что пребывание в парной такого типа, чтобы не перегрузить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, следует сократить примерно вдвое по сравнению с обычной русской баней с сухим паром. Сухой жар даже при температуре 140 °С переносится легко и прогревает, как говорится, насквозь. Так что более полезно недолго побыть в атмосфере сухого жара, чем подолгу сидеть на полке при невысокой температуре и повышенной влажности. Да особенно и не усидишь — сырой, едкий, обжигающий пар буквально выжигает парильщика с полка.

Не менее 50 °С — таким должен быть температурный режим в парной. Чем выше первоначальная температура, тем меньше требуется воды для поддачи в печь. Предпочтительнее температура 60—100 °С и влажность не выше 35 % (а лучше 10—15 %). Однако заданное равновесие относительно легко поддерживать лишь в небольшой деревянной бане, имеющей печь-каменку, а в коммунальной бане обеспечить эти условия часто бывает проблематично.

Городские жители обычно пользуются парной общих коммунальных бань. В таких банях, где все обычно покрыто кафелем и много посетителей, получить сухой пар не так просто. На их гладких оштукатуренных или плиточных (а не деревянных) стенах пар конденсируется, превращаясь в воду, отсюда и сырость. Как же лучше добиться сухости пара? Проблем с этим меньше утром, когда общественная баня открывается и жар в ней достаточно сухой, главное в эти часы — не разрешить чрезмерно ретивым и неумелым водолеям нарушить благодатную атмосферу. Вечером, когда в бане перебивало много народу, необходимо здорово потрудиться, чтобы сделать пар сухим. На верхнем полке в такой парной дышать трудно: запах пота, сырость, жар не прогревает, а жжет, на

полке размокшие листья от веников. С чего начинать готовить парную? С уборки. В бане в любое время найдутся энтузиасты, ценители «сухого пара» и желающие его приготовить. Их не надо упрашивать вооружиться метлой и потратить часть банного времени на уборку. Но первое, что необходимо сделать, — надо открыть двери и проветрить помещение. Не бойтесь выгнать тепло, важнее — удалить сырость. Во время проветривания поддайте небольшими (100—200 г) порциями горячую воду на раскаленные камни, потом закройте дверь и подождите в раздевалке 10—15 мин.

От соблюдения гигиены, чистоты и опрятности в бане часто зависит не только настроение посетителей, но и состояние здоровья. Гигиену не могут заменить ни разнообразие сервиса, ни современные прелести евроремонта. В парной бане и в парилке должно быть чисто и сухо. Стены, полки и пол в парилке должны быть тщательно вымыты, облиты кипятком для уничтожения опасной для здоровья микрофлоры и просушены, помещение хорошо проветрено. У каждого посетителя должен быть персональный тазик, а у отдельных из них необходимо требовать справку — разрешение от врача посещать общую баню (например, в случае подозрительного цвета ногтей на ногах и руках, что чревато заражением грибком).

Очистили парную от мусора, промыли пол не только в самой парной, но и под полком. Ополосните водой стены, но так, чтобы брызги не попали на оштукатуренные поверхности и не появился неприятный известковый запах. Затем небольшими порциями (50—70 г) можно начать поддавать на камни печи горячую воду. При самом первом наплескивании рекомендуется добавить в воду немного нашатырного спирта и плеснуть его на каменку при открытых дверях и форточке для быстрой ликвидации посторонних запахов и «выдавливания» из парной всего застоявшегося. Вдобавок на пол перед входом в парную следует плеснуть таз холодной воды, чтобы осадить пар: холодная вода остужает пол, конденсирует на нем и убирает пар, оставляя в парилке тепло.

После этого следует немного обождать, чтобы пол в парной и стены просохли. Когда на ступеньках полка начинают проступать сухие пятна, можно начать брызгать воду в печь, для того чтобы получить отменный пар.

Итак, пол и полки просушены. Теперь надо продегустировать пар. На раскаленные камни плескают немного воды — не более стакана. Образующийся от этого пар на верхней ступеньке не должен обжигать и сушить носоглотку, должен быть мягким, легким. Банные завсегдатаи обычно «дегуструют» качество пара так: забираются на верхнюю полку и, если не чувствуют жжения от пара, значит, цель достигнута, и через 3—4 мин можно начинать по-настоящему париться. Если пар еще не готов, стоит еще несколько минут подержать дверь открытой и еще подсушить баню, поплескивая на камнях печи небольшие порции воды. Но и этого нельзя доверять новичкам, неумехам или лицам, разгоряченным алкоголем. Знатоки рекомендуют поддавать порции воды так, чтобы не залить печь и не сделать воздух в парной тяжелым. Для этого таз с кипятком ставят около печи, затем порциями по 300—400 г наливают воду в другой таз и размашисто и точно выплескивают ее на раскаленные камни. Умелым и опытным парильщикам есть смысл уделить при этом должное внимание новичкам, дать им советы, подучить правилам пользования парилкой и правилам поведения в ней.

После завершения всех процедур в парной бане ее пол, скамейки, тапки, доски для сидения нужно облить кипятком, чтобы максимально уменьшить вероятность задержки на них опасной для здоровья микрофлоры. Все просушивают, помещения проветривают, подметают пол (если есть мелкий мусор) и закрывают баню — она готова для приема очередных посетителей уже завтра.

### 3.2. О ВОДЕ И ГИГИЕНЕ ТЕЛА

К воде и ее замечательным свойствам человек обращается постоянно: вскоре после появления на свет новорожденного обмывают водой (регулярные ванны очень полезны для здоровья малыша), затем в течение жизни человек постоянно моет тело водой, поддерживая гигиену и защищаясь от болезней, и даже после смерти близкие устраивают ему последнее омовение.

Почему мы моемся водой? «А чем же еще мыться?» — недоуменно спросит читатель. В том-то и дело, что мыться

пробовали и другим. В древности, например, аборигены Древней Индии и Америки протирали тело маслом, а некоторые современные «оригиналы» умудряются плескаться в шампанском. Так что воде тоже известна конкуренция, в которой она все-таки всегда побеждает: «лучше, чем масло, очищает поры кожи, лучше образует пену, смывает грязь и т. п. И тем не менее в истории были времена, когда купание в воде даже запрещалось или, в крайнем случае, считалось «дурным тоном», несмотря на то что в целом народы всех стран водой всегда восторгались, посвящали ей стихи, писали картины... Вспомним хотя бы, что за 1800 лет до нашей эры в священных индусских книгах Веды (наука жизни) было записано: «Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна от всех болезней, излечение приносит тебе течение воды», а в одном из древних индийских храмов сохранилась надпись: «Тело очищается водой, а разум знанием».

Вода сохраняет свои целебные свойства в основных своих формах существования — жидкой, парообразной. В моющем отделении и парной как раз широко используются именно эти ее возможности. Разнообразие оздоровительного воздействия воды обеспечивают душ, купание в бассейне или водоеме и даже простое обмывание тела из ушата (ведра), а «сухой» или «влажный» пар помогает выгнать болезнь из тела вместе с недоокисленными продуктами обмена (шлаками) организма. В то же время при нарушении условий использования воды она способна навредить здоровью.

В целом вода является универсальным оздоровительным и восстанавливающим силы средством для здорового и больного посетителя парной бани. При отпуске различных водных процедур она позволяет исключительно широко варьировать силу своего воздействия от мягкого до жесткого. Учитывая, что физиологические возможности организма каждого парящегося в бане разные, только ему присущие, важно подобрать именно такой «ключик» воздействия, который оказался бы для организма максимально верным. Вот почему так важен индивидуальный подход, особенно для новичков, при выборе процедур парной бани.

Соблюдение гигиенических требований является непременным условием эффективности воды и банных процедур.

первую очередь эти требования касаются состояния кожи, первой вступающей в контакт с водой и атмосферой парилки. В бане бывают разные люди, и во избежание попадания на кожу различных болезнетворных микробов необходимо пользоваться индивидуальными полотенцами, простыней, мылом, мочалкой, тапочками, шапочкой или шляпой. К сожалению, это требование еще нередко в бане нарушается, особенно новичками. Например, ее посетители позволяют себе пользоваться мочалкой друга («Попробуй, моя дерет посильнее!»), ходят по полу босиком, а не в индивидуальных тапочках, рискуя заразить кожу и ногти стойким и нелегко истребляемым грибком. Защитной обувью рекомендуется пользоваться во всех помещениях бани (конечно, кроме бассейна). Сиденья и лежаки непременно следует предварительно обдать кипятком. В целях профилактики грибковых заболеваний можно использовать современные антимикозные средства: например, перед первым заходом в парилку смазать ладони, стопы, ногти и промежутки между пальцами рук и ног раствором нитрофунгина (этот препарат потом хорошо смывается).

Комментируя эффективность водных процедур бани, гигиенисты говорят, что косметический уход за кожей должен начинаться не с нанесения кремов, помад и эликсиров, как думают некоторые, а прежде всего с мытья. Очистить кожу от грязи, пота, кожного сала, отмерших роговых чешуек — вот о чем надо позаботиться прежде всего, и ничто лучше воды с мылом не поможет в этом. Но и здесь тоже есть свои правила.

В парилке, как известно, обильно выделяется пот. Чтобы активное нагревание тела не нанесло ущерба здоровью (тепловой удар, потеря сознания), нужно заранее подготовить кожу и очистить ее поры от грязи и выделений солевых желез для активной секреции пота: перед входом в парилку помыться под теплым душем с мочалкой и мылом. Рекомендуются не раздражающие, слабощелочные и не слишком обезжиривающие сорта мыла: «Косметическое», «Ланолиновое», «Спермацетовое», «Русский лес», «Банное». При повышенной чувствительности кожи или аллергических реакциях используют более нежные моющие средства. Особенно это касается детей. Мыло «Детское» для них является лучшим. Но бывает и такое — иной посетитель ста-

рательно моется с мылом, энергично, не жалея сил намыливает хозяйственным мылом величиной в маленький кирпич волосы на голове, а потом удивляется: «Вроде бы не ленюсь, мою голову как следует, а волосы падают и падают». Скажи ему, что он не умеет мыться, — обидится. А ведь волосы у него выпадают из-за его же чрезмерной старательности.

Один из старых банщиков Сандуновских бань С. Д. Агафонов говорил: «Пряди волос при такой «обработке» перепутываются, перекручиваются. Словом, человек издевается над самим собой, а потом сокрушается, глядя на свою редешую шевелюру. Нельзя мыть волосы хозяйственным мылом — оно имеет сильную щелочную реакцию и портит волосы, нередко склеивает их, при расчесывании они потом вырываются с корнем. При такой «методе» теребишь корни волос, сильно раздражаешь кожу. Голову надо мыть в мыльной пене, разведенной в тазу. Хозяйственное мыло в бане так же неуместно, как в прачечной туалетное».

Для мытья волос нужно использовать туалетное мыло или шампунь, причем подбирать их нужно с учетом жирности волос. Что и говорить, банная процедура требует не только умения, но и деликатности. Многие слишком уж увлекаются мытьем волос. По десятку раз намыливают и смывают водой. Лишняя трата времени и сил, да к тому же вредно. Есть старый способ определить, хорошо ли помыта голова: чистые волосы начинают во время мытья поскрипывать.

Сейчас многие молодые люди носят длинные волосы, но далеко не все умеют за ними ухаживать. Профессионалы советуют: нельзя перепутывать пряди. Намыливая, их надо осторожно перебирать. А затем, чтобы ополоснуть, окунуть в таз с водой.

На вопрос, можно ли часто мыть голову, они ответят: «Голову можно мыть когда угодно, если она загрязнилась, если волосы стали маслянистыми, утеряли естественный блеск. Но нормальные волосы надо мыть один раз в неделю. В банный день».

Не выливайте воду, оставшуюся в тазу, в котором вы распаривали веник. Ею особенно полезно мыть голову. С давних времен на Руси известно, что березовый настой отлично освежает и укрепляет волосы. После такого эликсира волосы не выпадают, не секутся, кожа оживает, сухости

как не бывало. Бодрость и свежесть дает березовый настой и при мытье всего тела. Но еще лучше настой из березовых почек, которые можно купить в аптеке или заготовить самому.

Что касается самой воды, то она должна быть мягкой. В жесткой воде мыло плохо мылится, на волосах остается серовато-беловатый налет известковых веществ. Кожа головы раздражается, волосы становятся ломкими. Если вода жесткая, ее надо смягчить, добавив в таз одну чайную ложку пищевой соды или нашатырного спирта. Вода не только смягчается, но и приобретает дополнительные очистительные свойства.

Водой баня не обижена. Море воды. Тут уж не приходится беспокоиться, как это бывает в домашней ванной, чтобы не набрызгать на пол и не залить потолок у соседей. Сколько угодно плескайся горячей и холодной, чтобы душа радовалась, но все же знай меру! Не потому, что воды жаль, а потому, что кожу надо пожалеть, не повредить ей чрезмерным усердием. Смотришь на иного — не жалеет горячей воды, намыливается бесконечное количество раз, а потом жалуется на неприятный зуд, сухость кожи, не понимая, что при этом полностью смывает с нее защитные выделения жировых желез.

Кожа человека — своеобразная естественная, исключительно прочная и долговечная защитная рубашка организма, которую Н. А. Семашко назвал «крепостной стеной», подлежащей постоянному укреплению, чтобы не болеть. Именно эту функцию помогает выполнять баня.

Профессионал поучает дальше: «Я бы посоветовал, как закончишь париться на горячей полке и немного охладишься под душем, залезть в ванну (если есть такая возможность). Лежишь себе спокойненько, отдыхаешь, а вода «работает» за тебя. Забирает все лишнее, что «счистил» с кожи горячий пар. Вылез из ванны, ополоснулся ушатом достаточно горячей воды — и за мытье. Лучше мочалку не намыливать куском мыла, а развести в тазу мыльную пену. Делается это так. Наливаешь в один таз доверху крутого кипятка и устанавливаешь в него другой таз с небольшим количеством горячей воды. Горячая вода нижнего таза подогревает мыльную пену в верхнем.

Сюда же подбрасываешь березовых листьев — для аромата и чтобы «удобрить» кожу этим несравненным эликсиром. Опустил в верхний таз кусок мыла — и айда вертеть его мочалкой. Чтобы мыло быстро дало обильную пену, надо, перед тем как опустить мочалку в воду, натереть ее мылом. Душистая горячая пена быстро становится густой и пышной, бурно поднимается в тазу».

Знатоки предпочитают мочалки из лыка — ими банились наши деды и прадеды. После распаривания в кипятке они становятся как шелковые. Но когда ведешь такой мочалкой по телу, ощущаешь достаточную ее жесткость. Намыленная в меру жесткая мочалка помогает не только как следует «простирнуть» нашу естественную «кожаную рубашку», но и как бы логически завершить то многообразное воздействие, которое дало посещение парной. Ведь мытье с мочалкой — тоже своего рода массаж!

Профессионалы и старожилы зорко осматриваются в бане и парной, замечают новинки. Бывает, что и сами учатся. «Однажды, — рассказывает профессионал, — я увидел у одного из посетителей необычную мочалку. Губка не губка, а намыливает — что надо. Подошел, поинтересовался. Оказывается, мочалка сделана из лыка, губки и материи. Нарезал полосками, связал в виде варежки. Натянул на руку, обмакнул в мыльную пену и давай мыться так, что пена журчит по всему телу. Попробовал и я. Действительно, такая мочалка в меру жестка и, главное, исправно намыливает. Поистине век живи — век учись!»

Намыливаться надо не как попало, а круговыми, довольно широкими движениями по ходу часовой стрелки. Намыливаете и в то же время массируете тело мочалкой.

Мыло! Избалованные обилием моющих и косметических средств, мы воспринимаем этот белый, красный, зеленый или желтый брусок несколько прозаически. А вот выдающийся немецкий химик середины прошлого века Юстус Либих советовал по количеству потребляемого мыла измерять степень культуры народа.

Абсолютно прав был старый банщик С. Д. Агафонов, когда говорил, что мылом надо пользоваться умеючи, не переусердствуя. И не только тем, у кого сухая кожа, но и тем, у кого она тонкая и нежная. Туалетные мыла, содержащие

смесь эфирных масел и душистых веществ для придания приятных запахов, а также большое количество кокосового масла, способствующего пенообразованию, могут вызывать раздражение кожи.

Не всякое мыло подойдет для кожи конкретного человека, — считают косметологи и гигиенисты. Лучше всего, если это «Детское» мыло, сочетающее в себе мягкость и нежность с эффективными очистительными свойствами.

Банная процедура, мытье тела должны быть сугубо индивидуальными. В зависимости от того, какая у вас кожа. Но все ли знают, как определить характер своего кожного покрова?

**Нормальная кожа** — это такая, на которой нет заметного шелушения, черных точек, угрей и расширенных пор. Она влажная и умеренно покрыта жировой смазкой, эластичная.

**Жирная кожа** лоснится, блестит. Стоит приложить к такой коже кусочек тонкой бумаги, и на ней как бы пропечатывается жирное пятно. На такой коже очень заметны поры, словно на лимонной корке.

**Сухая кожа** истончена, прозрачна, поры едва заметны. Зачастую она шелушится, при малейшем раздражении краснеет. Если кожа у вас суховатая, надо прежде всего не ошибиться в выборе мыла для лица. Такая кожа ведь особенно нежна и легко раздражается. Мыло «Русский лес», «Косметическое», «Любимое», «Янтарь», «Лесное» (содержит спермацет, ланолин, питательные кремы, витамины, бальзамические вещества) — как нельзя лучше подойдет для умывания лица. \*\*

Не следует при мытье чрезмерно пользоваться горячей водой. Когда моешься только одной горячей водой, не зная удержу и забывая о здравом смысле, в сосудах кожи начинается застой крови, поверхность ее обезжиривается. Она не приобретает, а, наоборот, теряет ценные функциональные свойства. Кстати сказать, дряблая кожа — часто результат именно таких усердных «омовений». Лучше всего сочетать умеренно горячую воду с прохладной. Это тренирует кожу и ее сосуды, она не теряет упругости, на ней меньше образуются морщин. Если же кожа от природы сухая, следует вообще отдать предпочтение тепловатой воде.

Иногда посетители бани жалуются на шероховатость кожи локтей. Зачастую это «огрех» не только чисто косметический, но и весьма болезненный — кожа на этих местах трескается, становится лиловой, раздражается. Опытные банщики советуют обмывать локти холодной водой, протирая их намыленной щеткой, а затем втирать питательный крем. Вскоре шероховатость исчезает, появляется молодая кожа.

Определенный стиль мытья используется при отеках век. Окуните лицо в меру горячую воду, затем в холодную и снова в горячую. И так несколько раз. Своеобразный массаж сосудов. Смотришь, после бани веки словно расправились, посвежели.

Косметологи советуют нормальные волосы с умеренной сальностью мыть жирным мылом — «Детским», «Спермацетовым», «Косметическим». Помыли голову с мылом, затем сполосните чистой водой. А потом еще раз сполосните, но в воду добавьте чуть-чуть столового уксуса или лимонного сока. Если волосы сальные, их тоже надо мыть только раз в 6 дней, намыливая один раз «Банным» мылом. — оно подходит для ухода за такими волосами. Мыльную пену с волос следует смывать не сразу, а через 2—3 мин. При ополаскивании головы налейте в таз 2 ч. ложки нашатырного спирта. Однако и после бани (спустя 3—4 дня) волосам необходим уход: втирайте в голову водно-спиртовой препарат, настоенный на лечебных травах и «сдобренный» витаминами.

Жирные волосы полезно мыть водой с добавлением горчицы (1,5—2 ч. ложки сухой горчицы на таз воды). Можно использовать также свежую крапиву: положите ее в таз, залейте кипятком. Пока паритесь на полке, трете мочалкой тело (голову обычно моют в последнюю очередь), пройдет более часа. За это время уже будет готова крапивная настойка. Но тогда не нужна мыльная пена, достаточно одного крапивного экстракта.

Тем, кто жалуется, что голова после мытья мылом «горит», беспокоят зуд и стягивание кожи, голову лучше мыть слегка подогретым кислым молоком (старинный русский способ). Волосы смачивают молоком и нежно втирают его в кожу, надевают колпак (атрибут парилки) и через полчаса

ополаскивают голову теплой водой. Считают, что кислое молоко укрепляет корни волос и питает сами волосы, поэтому мыть им голову нужно хотя бы раз в месяц. Кто это делает, обычно не нарадуется на свою шевелюру, так как волосы становятся крепкими и блестят не хуже, чем после дорогих шампуней.

Если у вас появилась перхоть, попробуйте за час до мытья смазать кожу головы подогретым подсолнечным или репейным маслом — очень помогает. И еще есть средство против сухой перхоти: добавьте в воду для мытья головы липовый цвет.

Когда моешь голову, самое время ее и помассировать. Положите большие пальцы на виски, а остальными растирайте голову круговыми движениями, но нежно, без сильного нажима подушечками пальцев, так, чтобы не поцарапать кожу. А затем переведите большие пальцы под уши и ведите массаж от шеи по темени к макушке. Наконец, слегка потяните волосы у корней — это для них тоже своеобразный массаж.

Для того чтобы укрепить корни волос еще больше, мыльную пену с них смывайте не сразу — пусть она побудет на волосах 8—10 мин.

После мытья в бане надо вытирать тело досуха. Когда кожа влажная, идет быстрое испарение, значит, и нежелательное в данном случае резкое охлаждение. Это не только чревато простудой, но и вредит коже. А лицо лучше не вытирать, растягивая этим разогретую кожу и способствуя образованию морщин, а промокать, поскольку кожа на лице более тонкая и нежная.

Вытирать волосы надо тоже умеючи. Не нужно теребить их вместе с полотенцем. Медленно промокайте голову полотенцем, лучше махровым. Теперь можно их расчесывать. Гребень надо подобрать без острых зубьев, чтобы не царапал распаренную после бани кожу, и не слишком густой, чтобы не вырывал волосы. Если пряди длинные, придерживайте их рукой. Длинные волосы надо расчесывать не от корней, а с концов, а короткие — от корней. Можно пользоваться щетками, не имеющими острых концов, — это хороший массажный прибор. Щетка должна быть безукоризненно чистой. Орудовать ею надо деликатно, не торопясь. Расчес-

ка и щетка (так же, как и зубная) должны быть индивидуальными.

Приятно, когда волосы имеют естественный блеск. Некоторые мужчины после бани смазывают голову бриолином (раньше это было особенно модно). Не надо этого делать: волосы слипаются, теряют пышность. Есть отличное средство, чтобы волосы приобрели естественный блеск и прическа исправно держалась: слегка протереть волосы после мытья пивом. Другое, древнеиндийское, средство — натирать волосы натуральным шелком, это обеспечивает нежнейший массаж, после которого волосы приобретают приятный блеск, как бы полируются.

### 3.3. ВЕНИК В БАНЕ - ВСЕМ НАЧАЛЬНИК

Если бы пришлось создавать герб для бани, веник наверняка попал бы в его центр. Народная мудрость отдает венику особое уважение: «В бане веник дороже денег», «Веник в бане — всем начальник», «Всех перебил и царю не спустил». Считают, что использование веника в парилке удваивает эффект бани. Его целебная сила зависит от свойств биохимического набора веществ в листьях, который они передают телу парящегося. Как же выбрать наилучший для себя веник? Конечно же, с учетом особенностей и веника, и своего организма.

#### 3.3.1. Основные виды веников

*Березовый веник* — символ русской бани. Это ее своеобразная эмблема, с которой не расстанется любитель бани по пути к своему «дворцу здоровья». С ним теперь хорошо знакомы даже в краях, где еще до недавнего времени не имели представления о бревенчатом домике с волшебным паром. Например, в Казахстане. В таких местах, как Алтай, даже специально создают плантации-рощи из белоствольной красавицы, чтобы использовать ее ветви для банных веников. Чаще всего пользуются веником из молодых ветвей березы с мягкими и достаточно широкими листьями.

В средней полосе Восточной Европы и России наиболее распространен березовый веник. Он прочен, гибок, удобен.

К тому же целебные свойства листьев, почек, коры, сока березы в народной медицине давно известны. Настойку березовых почек на 90 % -ном спирте (1:5) рекомендуют для компрессов и втираний при воспалении суставов ревматического и подагрического характера. Особенно хороший эффект такие компрессы дают после посещения парной. Березовый сок применяют для лечения долго не заживающих ран. Толченую березовую кору прикладывают к рваным ранам. Березовым соком или квасом из него в бане часто утоляют жажду. Все эти целебные свойства, эмпирически открытые еще нашими предками и позже подтвержденные научной медициной, сделали березовый веник самым популярным у парильщиков. Можно приготовить веник из веток любой березы, но лучше использовать березу кудрявую — ее ветви хорошо сохраняются, они более густые и гибкие, а листья под действием пара не становятся скользкими.

Притягательная сила русского березового веника так велика, что за рубежом в банях появились его суррогаты из искусственного волокна, внешне довольно правдоподобно имитирующие натуральный, но, конечно, у них нет волшебного аромата настоящих березовых листьев. Листья березы содержат немало летучих веществ — фитонцидов, очищающих воздух от пыли и болезнетворных микробов. В лесу, где преобладает береза, число микробов в 1 м<sup>3</sup> воздуха — 450, а в операционной допускается 500.

«...Нет лучше березового веника для бани! — отмечает доктор Ю. Синадский. — Хорошо запаренный березовый веник выделяет эфирные масла и другие лекарственные вещества, благотворно действующие на кожу человека».

*Дубовый веник* тоже хорош в бане. Он очень прочен. Если его заготовить вовремя (в августе — сентябре), веника может хватить на 3—4 бани. Листья дуба достаточно широкие и плотные, ими легко нагнетать пар. К тому же они всегда в меру сухие — это облегчает постегивание. В дубовой листве и коре содержится большое количество дубильных веществ, поэтому дубовые отвары и настои используют при некоторых кожных заболеваниях (например, мокнушей экземе), при сильной потливости ног.

Знаменитый хоккейный тренер Анатолий Тарасов предпочитал дубовые веники.

«Такие веники,— говорил он,— больше нагнетают жару, а я люблю, чтоб все вокруг пылало. Обычно срываю их в июне — августе. И не где попало, а в сыроватом, затемненном лесу, в местах, где растут лопухи. Так меня старики учили. И действительно, ветви дуба, сорванные в таких местах, отличаются завидной прочностью, листья не опадают. И хранятся у меня такие веники (подвешиваю их в прохладном месте в гараже) два года, а то и больше».

**Хвойный веник.** Им обычно пользуются сибиряки — большие знатоки бани. Применяют они веники из сосны или пихты. Но такой веник на любителя, пользоваться им надо аккуратно, чрезмерно не усердствуя и не проявляя лихости, чтобы не получить баню в другом, переносном, смысле. Хвойный веник заваривают 15—20 мин в крутом кипятке, чтобы он стал мягким. К такому венику кожу надо подготовить, полежав 5—7 мин в парной. Если кожа очень чувствительная, от хвойного веника лучше отказаться.

**Эвкалиптовый веник.** Иногда в бане можно встретить и парильщика с веником, совсем не похожим на другие известные, небольшим по размеру, с плотными не тускнеющими от времени и горячего пара темно-зелеными листьями. И очень ароматный.

«Привез с Кавказа,— не скрывая гордости, говорит парильщик. — Эвкалиптовый!»

В повести «Колхида» Константин Паустовский называл эвкалипт прекрасным деревом, деревом жизни. Выходец из далекой Австралии эвкалипт прижился теперь не только на Кавказе и в Крыму, но и в Азербайджане, в Украине, в Молдове. Листья эвкалипта содержат 40 компонентов полезнейших эфирных масел, а у некоторых пород даже пахнут розами.

Эвкалиптовое масло обладает и болеутоляющими свойствами. Настойка из листьев эвкалипта широко применяется в народной медицине как противомикробное, отхаркивающее и противовоспалительное средство. Эвкалипт используют для компрессов при невралгии, воспалении мышц, ушибах, растяжениях, болях в суставах, при некоторых заболеваниях кожи, а настой — для промывания ран. При ангине достаточно капнуть две капли эвкалиптового масла на кусок сахара и подержать его во рту до тех пор, пока он не растает, чтобы почувствовать значительное улуч-

шение; при насморке — смазать им нос изнутри 2—3 раза. Эвкалиптовое масло входит в состав многих лекарств для лечения верхних дыхательных путей (пертусин) и для ингаляций (ингалипт, ингакамф). В аптеках имеются готовые препараты эвкалипта: настойка и масло, которые любители бани нередко используют для приготовления «вкусного» пара.

Эвкалиптовый веник чаще всего применяют на Кавказе. Настой листьев эвкалипта используется как антисептическое средство. Если деревянные стены парилки сбрызнуть таким настоем, а потом поддать еще и на раскаленные камни, можно ощутить и ингаляционное воздействие: гортань, трахеи, бронхи парящегося прогреваются ароматным паром (дышать надо через нос). Очень хорош и другой способ ингаляции: любой иной веник смачивают в эвкалиптовом настое, а затем прижимают к лицу и дышат через нос.

Эвкалиптовые веники заготавливают в августе. Недостаток их в том, что ветки эвкалипта слишком тонкие и при похлестывании приходится тратить лишние усилия на размахивание руками. А в бане силы надо экономить. Поэтому специалисты предпочитают комбинированные веники, когда две-три эвкалиптовые ветки добавляют в березовые или дубовые. И целебный эффект остается, и париться удобно.

**Крапивный веник.** Есть старинная русская поговорка: «Крапива — не сварить из нее пива». Правда, отменные зеленые щи из молодых листьев и верхушек стеблей крапивы сварить можно. Но, оказывается, из крапивы можно сделать (и делают) веники для бани. Это довольно колючий «массажный прибор»: долго остается краснота, появляются пузыри. Правда, улучшается циркуляция крови, что снимает боль. Разумеется, крапивным веником надо парить не все тело, а больное место.

В городских банях крапивный веник сегодня редок. Но еще лет 20—30 назад он был обычен в Сандуновских, Домниковских, Самотечных, Астраханских банях. Многие знают, что с крапивой следует обращаться осторожно: она вызывает сильное жжение кожи и даже ожог, а в старину использовалась как способ наказания. Жгучие волоски крапивы содержат кислоту и кремний, они легко обламывают-

ся и острыми концами наносят мелкие ранки, в которые попадает кислота и вызывает чувство сильного жжения. Народная медицина часто использует крапиву при простуде, для снятия мышечной и суставной боли, облитые кипятком листья крапивы уже не вызывают жжения и используются для приготовления витаминизированного отвара для восстановления сил после болезни, при склонности к кровотечениям и т. п. Русские врачи XVII в. широко использовали крапиву в лечебной практике и придавали ей большое значение. Они применяли крапиву даже при лечении рака, который уже был известен в ту пору. Лекарки рекомендовали «листья крапивы и семи ее сырое толчено с солью прикладывать к старым гнилым язвам, тако из них дикое мясо истребит и заживит».

Если парильщик крапивный веник приготовит правильно, ему будут благодарны посетители парной, у которых часто побаливает поясница, ломит суставы, т. е. страдающие радикулитом, ревматизмом, подагрой.

Веник из крапивы вяжется небольшим, перед постегиванием его два раза на 2—3 мин перекладывают из горячей воды в холодную. После этого можно хоть живот хлестать — ожога не будет. Если же в лечебных целях надо, чтобы крапива жгла, веник на 1—2 с опускают в кипяток, а парятся только после того, как кожа хорошо прогреется. Постегиваться им надо легко, тогда эффект будет лучше.

**Комбинированные веники.** Некоторые любители бани настолько увлечены искусством применения веников, что даже изучают ботанику и травы народной медицины для придания им особых качеств. Например, для бывшего человека, инженера-геодезиста Владислава Гуканова, банные веники и подготовка «вкусного» пара были настоящим хобби, имевшим целью приобщить как можно больше «цветов добра» к русской бане. Его ставшие известными комбинированные веники из ветвей березы, дуба, липы с добавлением можжевельника — предмет зависти многих парильщиков. «Я не люблю опарыши (так называют веники, которыми пользуешься не один раз), — говорил Гуканов. — Это все равно что пить спитый чай. Не тот аромат, не те вкусовые качества и, естественно, не та польза».

Для веника можно использовать также клен, орех, ясень. Ну а если веника нет, можно заменить его простыней или махровым полотенцем. Возьмите их в руку посередине и парьтесь. А как — об этом ниже.

### 3.3.2. Как правильно заготавливать, запаривать и хранить веники

«Профессионалы» говорят, что важно уметь не только правильно выбрать веточки и в определенное время их срезать, но и правильно высушить и сохранить. Любая ошибка может все испортить. А еще они говорят, что самое главное при заготовке веников — это бережное отношение к зеленому другу. Аккуратно срезайте ветви, и не с одного дерева, а понемногу с нескольких, тонкие боковые побеги при этом предпочтительнее. При разумном подходе можно собирать ветви для веников с тех деревьев, которые называют «волчками». На этих вроде бы «бросовых» деревьях можно найти мелкие нежные листья, пригодные для добротного веника.

Когда же лучше срезать ветки березы и как готовить банный веник?

По мнению опытных завсегдатаев бани, лучше заготавливать веники в начале и середине июля, когда березовый лист в соку, окреп, пахуч и особенно богат целебными веществами; лучше в сухую погоду, иначе листья потемнеют и будут опадать. Для веников с березовых ветвей надо срезать тонкие упругие стрелочки, прочно связывая их так, чтобы были они, как говорят, хватистыми, по руке.

Иногда по незнанию или в спешке заготавливают веники из веток поросли березовых кустов, образующейся от старых корней. Вроде бы такие ветви легче найти и нарезать. Но веник из них не порадует вас в бане из-за своей жесткости, грубости. Еще куда ни шло, если такой веник свеж, но стоит ему подсохнуть, как он тут же начинает ронять листья и становится похожим на жесткую метлу.

Сушить веники лучше в тени под навесом в свободном состоянии. После того как они подсохнут, их складывают так, чтобы придать уплощенную форму. Хранить веники следует в сухом, прохладном и темном помещении. Лучше всего они сохраняются в подвешенном состоянии, например,

на чердаке, но не под железной крышей, где за лето могут сильно пересохнуть и потерять аромат. Можно хранить их также на балконе (лоджии), укрытой от мороза и ветров, подвесив попарно на веревке. Если березовые ветви сорваны в срок, а сами веники заботливо хранятся, с одним таким «массажным прибором» можно ходить в баню (но только из экономии) несколько раз.

Еще веники отлично сохраняются даже зимой, если из срезанных березовых ветвей сложить своеобразный сноп. В нем верхние ветви защищают те, что находятся внутри, листва сохраняет свои качества и отличный внешний вид. Когда требуется, из таких ветвей можно быстро связать добротный веник. Хранят веники также в холодильниках, а в сельской местности — закопанными в сено.

У каждого парильщика свое отношение к размерам веника и его форме. Одни любят маленькие веники длиной около 45 см, другие — побольше — 60 см и более. Это дело вкуса. Чтобы веника хватило на 2—3 посещения бани, концы веток на треть длины надо очистить от листьев, плотно связать и аккуратно обернуть бинтом или мягкой тканью. Веник непременно должен быть легким. Если не соблюдать эти рекомендации, можно набить мозоли даже на привычных руках. Кстати, от мозолей (и от жара) хорошо предохраняет рукавица.

В связи с этим еще раз обратимся к опыту «профессионалов». Например, упоминавшийся выше Гуканов описывает свой способ заготовки и хранения веников так: «К одному из концов обыкновенной бельевой веревки привязываю деревянную палку. Свободный конец веревки прочно привязываю к сучку дерева с таким расчетом, чтобы палка, прикрепленная к веревке, находилась над землей на высоте примерно 20—25 см. Сидишь на пеньке, а рядом с тобой «заготовка» — березовые, дубовые, липовые ветви. Сначала садовыми ножницами очищаю от листвы ручку будущего веника (некоторые не заботятся о ручке, она у них сама собой образуется из грубых прутьев, но такая «рукоятка» жестка и неудобна), затем удаляю все сухие и оголенные отростки. Когда веник набран примерно наполовину, добавляю одну-две веточки можжевельника. Потом снова подкладываю березовые, дубовые и липовые ветви. Таким образом.

«суровый» можжевельник спрятан в середине. Теперь можно веник и вязать. Чтобы ручка веника была прочно закреплена, обматываю ее ближе к опахалу двумя витками веревки, идущей от сучка к палке. Далее надавливаю на концы палки ногами и затем крепко-накрепко стягиваю веревкой ручку веника. Ветви уплотняются самым надежным образом. После этого, не ослабляя натяжения веревки, в двух местах перевязываю ручку пеньковым шпагатом. Теперь можно подровнять садовыми ножницами конец ручки (что греха таить, иногда в парной в банном азарте иной может, задев ею соседа, изрядно его поцарапать), придать опахалу красивую и удобную форму».

Хранил Гуканов веники на чердаке под шифером. Если погода жаркая, веники раскладывают в несколько рядов на предварительно очищенный чердачный пол, но не оставляются без внимания: то и дело по утрам, когда еще прохладно, более сухие перекладывают вниз, влажные наверх. И так, пока веники не подсохнут. Если же пасмурно и сыро, до наступления погожих дней веники подвешивают попарно на веревке, как белье, но стоит распогодиться, появиться солнцу и теплу, снова их кладут на пол. Такой способ хранения и сушки веников придает им изящную всеобразную форму. Когда веники хранят подвешенными (это наиболее распространенный способ), то, хотя это проще и менее трудоемко, они приобретают не очень-то симпатичный и не всегда удобный для бани вид метлы.

Перед заходом в парилку важно уметь правильно замочить или запарить веник, приготовить его к работе. Неправильным замачиванием можно испортить даже очень хороший веник. Веник перед запариванием лучше замачивать под душем или под краном в деревянной шайке. При этом важно, чтобы он не перемок, иначе станет липким. Для быстрого запаривания веник окунают в воду и, слегка поворачивая, прогревают на каменке. Пар от воды размягчает лист и укрепляет веник. Если веник годен для повторного применения, его после использования высушивают.

Есть «капризные» веники, требующие особого внимания опытного любителя парной. Например, эвкалиптовый веник готовят заранее, заваривая в горячей воде, так как он долго распаривается. Дубовые веники готовят по рецепту березо-

вых. Обычно дубовые и эвкалиптовые веники используют многократно. К сожалению, веники из пихтового и кедрового лапника заготавливать впрок нельзя, так как при запарке хвоя опадает. Их используют только свежими.

Пересушенный веник обязательно запаривают в горячей воде, но недолго, иначе он потеряет аромат. Лучше, окунув в горячую воду, положить его на раскаленные камни. Пар от мокрых листьев быстро распарит веник и пропитает свежим духом всю парилку. Есть и другой способ запаривания: перед баней за 10—15 ч опустить пересушенный веник в холодную воду, а затем завернуть в сырую тряпку, тогда он становится душистым, мягким и долго не теряет листьев. Если приходится пользоваться веником, хранившимся зимой или замороженным в холодильнике, его просто оттаивают и не запаривают.

Итак, вы приготовили веник одним из описанных способов. Если он готовился горячим способом, заливался кипятком, эту воду не следует выливать: образовавшийся настой листьев разведите кипятком и используйте для образования «вкусного» пара. Кроме того, настой полезен и вашим волосам: им можно вымыть в конце банной процедуры голову, о чем уже говорилось выше.

### 3.3.3. Как правильно пользоваться веником

Основные действия веником в бане — поглаживание, пощипывание, похлестывание, обеспечивающие своеобразный массаж, возбуждающий кожный покров, активизирующий кровообращение, усиливающий потоотделение. Аромат веника, если он правильно приготовлен, остается на теле еще несколько часов после бани. Париться лучше вдвоем, по очереди обрабатывая двумя вениками друг друга.

Парящийся ложится спиной вверх, руки вытянуты вдоль туловища. Вначале идет настройка на процедуры легким **поглаживанием** веником от стоп до головы. Веник прижимают к стопам, затем скользят им по икроножным мышцам, бедрам, ягодичным мышцам и по рукам от кистей вверх к шее.

Если парящий использует для «банного колдовства» два веника, то при движении к ногам каждый веник скользит по одному боку тела, по рукам, бедрам и вниз к стопам. За-

тем веники встряхивают для захвата горячего пара и на 2—3 с прижимают к пояснице. Взмахи вениками повторяют, но место прогрева тела меняется: то в области лопаток, то на коленные суставы. Приемы повторяют 3—4 раза, обращая внимание на то, чтобы веники обязательно касались тела, что позволяет более глубоко прогреть мышцы и суставы. Знаючи частоту взмахов и методику прижатия веников к телу парящегося регулируют в зависимости от температуры воздуха в парилке. При слишком высокой, когда можно обжечь кожу раскаленным паром, взмахи медленные и без поднимания веников вверх, чтобы не захватывать более раскаленный пар. Чувство жжения кожи парящегося от капелек пота снимают рукой, а лучше веником, предварительно окунув его в холодную воду тазика, который должен стоять тут же.

Далее переходят к еще более «бодрящему» приему — *постегиванию*, которым до 1 мин вначале легко и без особых усилий обрабатывают спину парящегося, затем — поясницу, ягодицы и мышцы ног вплоть до стоп. Постегивание сменяет поглаживание, но движения вениками делают в более быстром темпе, чем в первом случае. Обе операции повторяют на животе и на спине. Чувство жара и жжения кожи снимают, как было описано выше, рукой или веником, смоченным в воде. Поглаживание и постегивание по общей продолжительности выполняют не более 2 мин.

Венцом парной процедуры является *похлестывание* в сочетании с компрессом горячим паром. Воздействие начинают со спины. Веник (или веники, если их у парящего два) приподнимают вверх, захватывая горячий пар, и делают несколько похлестываний по мышцам спины. Затем еще раз поднимают веник вверх и прижимают к спине на 2—4 с. Повторяют горячие компрессы на пояснице, ягодичных мышцах, наружной поверхности бедер, голени до стоп (исключая подколенные ямки, где кожа очень чувствительная). Многим посетителям бани наложением распаренного веника необходимо глубоко прогреть коленные и голеностопные суставы, чтобы восстановить нарушенные функции и выгнать простуду. Процедура горячего компресса приносит особую пользу на травмированных участках, при болях в мышцах от физических перегрузок, а также при заболеваниях — радикулитах, воспалении мышц.

Следующий прием парения (нужно выполнять двумя вениками) называется *растяжкой* и рекомендуется при болях в поясничной области по перечисленным выше причинам. Заключается он в том, что веники направляются от середины тела парящегося к голове и стопам. Выполняют это 4—6 раз так: вначале веники одновременно кладут на поясницу и затем разводят в стороны, один скользит по коже туловища к голове, другой — к стопам. Прием растяжки наполняет тело новыми силами и бодростью. Завершают процедуру общим поглаживанием всего тела.

Знатоки советуют: если при очередном заходе в парилку вы не хотите расставаться с веником, повторите всю процедуру, но первые два приема проведите быстрее, а в конце выполните прием *растирания*. Методика выполнения растирания следующая: взмахните веником, захватывая пар, и приложите его к коже, скажем спины, прижав ладонью другой руки, затем, слегка надавливая на листовенную часть, растирайтесь им (если листьев мало — смените веник, чтобы не поцарапать распаренную кожу). Растирание туловища выполняют штрихами и по всем направлениям или кругообразными движениями, а конечностей — вдоль. Время второго массажа веником сокращают по сравнению с первым почти вдвое. Причем после процедур опытные парильщики не рекомендуют сразу резко вставать, тело полезно нагружать постепенно: вначале неторопливо приподняться и сесть, немного посидеть, после чего также не спеша встать и покинуть парилку.

Выше перечислялись преимущества приема банных процедур при использовании услуг умелого парильщика. Однако иной раз бывает и так, что пользоваться парилкой приходится одному, без помощника. В этом случае тоже можно применить опыт бывалых, которые с целью повышения целебного эффекта парной советуют выполнять процедуры в определенной последовательности. Начинают париться с ног. Для этого можно лечь или, что удобнее, сесть, положив на полку ноги и слегка согнув их в коленях. Вначале выполняют 3—4 равномерных движения поглаживания то по передней, то по задней поверхности ног по направлению от стоп вверх до таза. При высокой температуре воздуха в парилке веники следует передвигать медленно и не отрывать от тела,

чтобы не усиливать жар и возникновение жжения. При обычной температуре воздуха в парилке повысить восприятие жара можно быстрым перемещением веника по коже, периодически приподнимая его. После обработки ног переносят зону воздействия выше — на грудь. Вначале выполняют поглаживающие движения (5—7) по направлению от бедер вверх по животу и груди к боковым участкам туловища, затем 4—5 движений веником поперек туловища и переходят к рукам. После этого по такой же методике приступают к пропариванию спины и шеи. Если человек болен и ему трудно сидеть, спину и тазовую область можно парить лежа, поворачиваясь с одного бока на другой.

Постегивание проводится в таком же порядке, как и поглаживание. Особое внимание следует уделять тем участкам тела (мышцам, суставам), которые чаще устают или побаливают. Заканчивается процедура растиранием, которое выполняется лиственной частью веника.

Лишая парящегося известных удобств, самомассаж веником имеет и преимущества. Он позволяет более точно, с учетом индивидуальной переносимости дозировать силу похлестывания, при появлении чувства жжения быстро перенести источник жара — веник на другой участок тела или глубже прогреть какое-то место усилением притока нагоняемого веником пара. И, наконец, самомассаж дает возможность лучше контролировать по самочувствию адекватность реакции организма на воздействующую процедуру и вовремя ее прервать. При самомассаже изменяется «рисунок» организации комплекса процедур. Сокращается проведение некоторых массажных приемов и время пребывания в парной, а похлестывания веником удлиняются до 4—6 мин, причем массаж осуществляют уже локально, на отдельных наиболее беспокоящих человека участках тела (преимущественно на пояснице и крупных суставах рук и ног).

### 3.4. «Вкусный» пар в бане

Без хорошего пара даже самая фешенебельная баня — не баня. Люди идут в баню не просто помыться, а и попариться, прогреться, испытать блаженство от укутывающего тело горячего оздоравливающего пара. Да если еще пар

«вкусный», а веник свежий, изгоняющий из тела все лишнее, мышечной и душевной радости не будет предела.

Завсегдатаи бани умеют делать по-настоящему «вкусный» пар. Они заранее готовят и поддают в печь воду с различными снадобьями. Таких рецептов знатокам известно множество. Какие же из них используют наиболее часто?

По старинной русской традиции в таз с водой добавляют квас или пиво. Немножко, примерно полстакана. И в парной появляется запах душистого хлеба. Можно насладиться на полке и чудесным ароматом пасеки, если размешать в воде чайную ложку меда. Зачастую в таз с водой добавляют ложку эвкалиптовой настойки. И тогда, несмотря на большой жар, на полке дышится легко, как в лесу. Добавляют в настой свежих березовых листьев и березовый сок, и липовый цвет, и настойку перечной мяты. А иногда делают даже своеобразные букеты — «Аромат степей» (смесь ромашки, душицы и степного чабреца) или «Букет леса» (смешивают настои можжевельника, липы и березы).

А теперь обо всем этом немного подробнее.

Любители париться испытывают различные варианты, экспериментируют. Так, известный хоккеист Анатолий Фирсов рассказывал, что ему нравилось париться в парилке с импровизированным запахом бахчи: из небольшого кусочка арбуза выжимался сок в таз с горячей водой (воды должно быть не много), и это все выплескивалось в печь. «И как будто не в бане, а где-нибудь на приволжской бахче», — уверял он.

Как уже упоминалось, самыми увлеченными парной баней людьми являются спортсмены. Не только по своей воле, но и по необходимости — парная баня эффективнее лекарств снимает усталость и лучше допингов обновляет силы. Их тренеры во все времена, как правило, являлись хорошими знатоками парного дела. Так, о довоенном тренере «Спартака» П. Г. Попове писали: «Работал он весело, с выдумкой. В баню с командой ездил париться. Польет вместо кипятка в шайку пива, затем ментоловых капель — и все это в печь. Пар вылетал мятный, с запахом хлеба и мяты. Сам проникал в легкие».

Поклонники бани используют много выдумки, чтобы со вкусом попариться: пол в парилке для аромата издавна по-

сыпали мелко нарезанными свежими сосновыми ветками, различными травами и цветами, в некоторых парилках делали и делают полки из липового дерева и т. д. От кваса и пива в парилке воцаряется хлебный дух, от настоев душистых трав — чудесные запахи лета, а береза и хвоя приносят лесной аромат. Вместо еловых или сосновых веток можно использовать хвойный экстракт, который продается в аптеках. Хвойным настоем можно даже обрызгать стены. В парной, благоухающей хвоей, легко себя чувствуют очень усталые люди, гипертоники (если им баня дозволена), люди с расстроенной нервной системой. Такая баня повышает тонус, но не только. Целебные растительные вещества через дыхательные пути проникают в организм, впитываются через расширенные поры кожи, улучшая деятельность различных органов и систем.

Очень полезен для организма горчичный пар, особенно как профилактика от простуды. Чтобы его приготовить, следует добавить в горячую воду чайную ложку хорошо прожаренной горчицы. Наши предки горчицу различали по сортам (сарептская, белая, черная, абиссинская) и каждый из них наделяли особо полезными для человека свойствами, считая, что «пряные запахи и вкусы естественно оживляют телесные чувства здоровых и недугом одержимых».

В парной встречаются некурящие люди, которые, тем не менее, любят дышать ароматом табака (а не табачного дыма), испытывая при этом особое удовольствие. Дым от сигареты несет людям только вред, а вот сам табак, если он хороший, по мнению знатоков парного искусства, обладает приятным ароматом — ведь это та же высушенная трава, которой можно «заваривать» пар.

Чтобы приготовить вкусный, ароматный пар, не обязательно иметь дома коллекцию трав, масел, настоев. Можно приготавливать смеси из «подручного материала», из того, с чем часто приходят в баню посетители. Некоторые любители парной используют такой состав смеси: в таз с горячей водой (3 л) добавляют, например, половину чайной ложки меда, или кусок пиленого сахара, или 7—10 капель ментола (или настоя мяты), или половину чайной ложки эвкалиптового настоя (или 5 капель эвкалиптового масла), или чайную ложку растворимого кофе.

Уральские любители парной часто делают «вкусный пар», используя настои листьев хрена, чабреца, калуфера, донника. Иногда вместо выплескивания настоев на раскаленные камни печи пучки ароматных трав просто кладут на полки. Следует учитывать, что пар, настоянный на травах, обладает чудесным ингаляционным эффектом, сравнимым с ингаляциями лекарственных веществ, применяемых в поликлинике.

При этом надо иметь в виду индивидуальную переносимость некоторых настоев и масел (например, при аллергическом состоянии организма) и непривычность запаха для других посетителей парной. Так, часто добавляемое в горячую воду пихтовое масло может возбуждать нервную систему. Кстати, в парфюмерии и фармации пихтовое масло используют для получения синтетической камфоры — стимулятора деятельности дыхательного центра, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Несмотря на внешнюю простоту, приготовление пара требует определенных навыков. Обычно этим занимаются опытные парильщики, которые знают особые секреты дела. Справедливости ради следует сказать, что в их действиях нередко бывает много веселого шаманства, создающего атмосферу всеобщего банного братства. Применяемые рецепты бывают от самых простых до сложных, комбинированных. Нужно знать, что неумелое приготовление настоев и их выливание на печь или раскаленные камни может наполнить парилку некачественным паром и сделать ее непригодной для эффективного использования. Хорошее дело всегда можно испортить или по невежеству, или по распушенности и бахвальству. Так, например, давно известный рецепт получения необыкновенного пара с квасом или пивом (стакан пива или кваса на 5 л воды) не действует, когда некоторые «знатоки» льют на камни неразбавленные квас или пиво, чем на долгое время делают парилку непригодной, так как в ней появляются едкий дым и удушливый запах, которые будут держаться до тех пор, пока не выгорит весь осадок.

Мастера «вкусного» пара приготовленные заранее по специальным рецептам порошки всегда разводят в воде, а не бросают в огонь (например, сухой поджаренный поро-

шок горчицы и жженный сахар разводят из расчета 1 ст. ложка на 5 л воды). Растворы лучше готовить на горячей воде, поливать каменку необходимо мелкими порциями по всему ее пространству. Приготавливая парную, следует помнить, что излишняя концентрация ароматических веществ не только создает дискомфортные условия, но может быть просто вредной.

### 3.5. ЗА ДЕЛО! ХОРОШО И ПРАВИЛЬНО ПАРИТЬСЯ - ВЕК НЕ СОСТАРИТЬСЯ

#### 3.5.1. Заходим в парилку в полной готовности

Есть отличный веник. Подготовлен «вкусный» пар. С тела смыты внешние загрязнения. Пришло самое время отправиться в «сердце» русской бани — парилку! Но при этом нужно еще кое-что предусмотреть и соблюсти определенные правила.

древним любителям бани были знакомы наставления по защите головы и волос при парении. Перегрев головы вызывает приток к ней крови, что нежелательно для людей с неустойчивым или повышенным давлением (кстати, так же, как и для употребивших спиртные напитки, пожилых и других людей). Высокая температура и влажность либо «сухость» пара могут нанести вред волосам, что важно как для женщин, имеющих длинные волосы, так и для мужчин, у которых волосы на голове начали редеть. Для защиты от высокой температуры перед входом в парилку на голову надевают специальную шапочку и снимают ее после выхода из парной. Современным любителям можно использовать эти рекомендации в новой интерпретации и исходя из своих возможностей (например, не стоит спешить выбрасывать свою старую шляпу — она в бане может найти свою вторую жизнь). При повышенной чувствительности к термовлажностному режиму парилки лучше надевать плотную шерстяную шапочку и поверх нее шляпу с широкими полями, только не из синтетического материала.

В суховоздушной сауне именно сухие волосы нагреваются сильнее, поэтому, прежде чем надеть чистую шерстяную

шапочку, рекомендуется перед входом в парилку вымыть голову жидким, необезжиривающим мылом (мягким шампунем, например «Яичным») и вытереть. В русской бане во избежание перегрева голову лучше мыть после последнего захода в парилку.

В парилку не следует входить в нательном повседневном белье, брать туда то, что будет мешать, ухудшать ее гигиеническое состояние или способствовать появлению неприятных запахов. В тех случаях, когда по каким-либо причинам возникает необходимость зайти в парилку частично одетым, нужно иметь для этого купальный костюм или обернуться чистой простыней.

При входе в суховоздушную парилку, чтобы не обжечься, следует взять с собой сухую доску — квадратную для сидения или длинную для лежания. Могут понадобиться в парилке и рукавицы, особенно если вам придется выполнять роль парильщика (орудия веником без них можно обжечь руки). Опытные парильщики берут в парилку грубые брезентовые рукавицы (какими пользуются строители) или, что еще лучше, шерстяные варежки потолще. Они надежно предохраняют руки от жары и очень удобны для периодического смахивания проступившего на лице и теле пота.

А теперь пришло время уточнить некоторые общие детали и методику проведения самой парной процедуры, причем сделать это не в расчете на исключительно комфортные условия «спецбань» (хотя и в них никак не избежать многого из описанного ниже), а в условиях обычных, небольших, «народных», сельских, дачных, рабочих, а также коммунальных городских бань.

### 3.5.2. Общие особенности парной процедуры

Расклад парной процедуры во времени примерно таков. В парилку заходят спустя 12—20 мин после пребывания в моечном отделении. Первый заход длится не более 4—8 мин и завершается с началом потоотделения. После продолжительного отдыха (15—20 мин) делается второй 6—10-минутный заход при более высокой температуре. Все последующие заходы в парное отделение также необходимо делать только после обязательного 15—20-минутного отдыха. Хо-

рошо при этом после выхода из парного отделения полежать, накрывшись простыней, поглощающей еще не закончивший выделяться пот.

Влажность в парилке благоприятно влияет на эпидермис, увлажняя и очищая его от отживших клеток, а также повышая эластичность кожи в целом. Однако вдыхание влажного горячего воздуха вызывает образование в альвеолах конденсата, который затрудняет поглощение легкими кислорода, отрицательно сказывается на работе головного мозга и перегружает сердце. Поэтому общую продолжительность сеанса в парной бане следует ограничивать 1,5 ч. Использовать это время следует с максимальной пользой. Не задерживайте человека, если он хочет покинуть парилку или душевую баню раньше вас — он лучше знает свои особенности и возможности. Иногда он чувствует себя хуже, чем это внешне проявляется.

Тот, кто является многолетним поклонником бани, узнает в ней многое, о чем не всегда прочтешь в инструкциях, рекомендациях или книгах. Таких людей обычно называют старожилками, завсегдатаями или профессионалами банного искусства. Все они объединены многолетней любовью к бане, но среди них профессионалов выделяют особо — как людей, которым лучше других знакомы все тонкости парной бани и обычно с удовольствием делятся своими познаниями с другими посетителями. Какие же принципы и особенности парной процедуры нужно иметь в виду?

Первый заход в парилку русской бани (обязательно после приема душа, чтобы смыть с кожи грязь и пот), сугубо «ознакомительный», при этом можно ограничиться простым прогреванием тела до появления первого пота. И только уже потом приступают к этапу парения с веником. Впрочем, при определенном уровне подготовленности собирающийся попариться всласть может оба процесса совместить в один этап: зайти в приготовленную парилку, лечь на живот, согреться 2—3 мин в максимально расслабленном состоянии и только после этого поступить в распоряжение парильщика, вооруженного вениками (лучше если их несколько) и тазом холодной воды.

Новичкам — любителям бани есть смысл обратить внимание на то, как заходят в парилку «профессионалы». За-

крыв за собой дверь в парную, они поднимают веники вверх, слегка помахивая им. Это не традиционное приветствие знакомым посетителям бани, а рассчитанная необходимость: поднятые вверх веники попадают в более нагретый слой воздуха парной и лучше подсушиваются. Конечно же, каждый веник должен быть распарен заранее, но непосредственно перед процедурой с его листьев необходимо убрать лишнюю влагу: он должен быть не мокрым, а лишь слегка влажным.

Баня не только ублажает, но и порождает чувство особого коллективизма, единения людей, уже поэтому «профессионалы» любят ходить в парную с напарниками — и этому стоит следовать. Напарник организует вам все в лучшем виде. Легли на живот, положили голову на пахучий березовый веник (вместо подушки), а он «обрабатывает». Перевернулись на другую сторону, а неутомимый напарник продолжает хлопотать вокруг вас. Махать веником тоже нужно уметь: при жарком паре не слишком быстро у тела — раскаленный пар жжет, им можно сделать ожог. Периодически хорошо стгонять капли пота с тела, так как они тоже сильно прогреваются (вспомните о высокой теплопроводности воды) и жгут тело. К стопам парящегося полезно периодически прижимать веник, чтобы их не слишком сильно припекало на верхней полке. Напарник хлопочет, а вы лежите на банной лавке, чуть ли не дремлете. И вдруг по телу разлились новые порции тепла. Это заключительный аккорд — напарник обдаст вас в меру горячей водой из таза. Да не один, а несколько раз.

Холодные веники парильщик кладет на голову и ноги парящемуся, а два других, держа в обеих руках, согревает помахиваниями под потолком, где температура пара самая высокая. Затем парильщик, делая веником несколько движений рядом с лежащим и как бы нагоняя на него жар, переходит к легким поглаживаниям от спины до пяток и обратно (3—4 раза). Постепенно эти движения переходят в похлестывания с потягом со спины вдоль позвоночника, перемежаются помахиваниями наподобие движений крыльев ветряной мельницы. При этом одним веником парящий как бы забирает горячий воздух с потолка, а другим гонит его по телу парящегося в направлении к пяткам. После этого выполняются растирания одним веником или специальной жесткой рукавицей. Хорошо снова охладить веники,

лежащие на голове и пятках, окунув их в холодную воду. Затем можно поддать пару (по состоянию лежащего и парильщика) и переходить к более активным движениям по всему телу. Заканчивается парение со стороны спины охлаждением тела с помощью рабочих веников, опускаемых в таз с холодной водой.

Если парящийся не устал, ему можно предложить перевернуться на спину, при этом один охлажденный веник кладется на лицо. Парение спереди начинается с растирания вениками стоп, бедер, живота и груди, и затем легкими ударами пропариваются все участки тела, минуя область сердца. Пар поддается по мере надобности.

Продолжительность первого захода для парящегося — от 4 до 8 мин, а самой процедуры парения — не более 2—4 мин. Если веник один, выполняются те же движения с периодическим смачиванием холодной водой головы и стоп. После охлаждения веника его следует прогреть и слегка подсушить вращениями у потолка, необходимо только следить, чтобы не появились оголенные ветки, которые при ударах могут вызывать царапины и кровоподтеки.

При втором заходе в парную описанные действия веником повторяются, но к ним присоединяется стимулирующий прием — постегивание и березовые припарки. Парильщик хорошенько прогревает горячим паром веник, помахивая им над своей головой. Затем горячий компресс из листьев прижимает к телу парящегося, причем сверху он прихлопывается ладонью второй руки или вторым веником.

Если на полке температура несколько снизилась, парильщик использует ударные движения веником, не столько сильно, сколько более энергично прикладывая его к телу. После короткой выдержки горячего компресса тщательно растирает это место березовой листвой. Если на полке жара достаточно, парильщик снижает темп взмахов веником, лишь слегка прикасаясь к телу. Если же жар очень сильный, он подносит два веника ближе к телу и постегивает их друг о друга с таким расчетом, чтобы горячая волна пара мягко и нежно обдавала тело подопечного.

Алексей Галицкий отмечает, что многие тренеры являются большими мастерами применения веников. Анатолий Тарасов, например, был способен «отпарить» до румян не-

сколько человек подряд. Только один вскочит с лежака, а Тарасов уже командует: «Следующий!»

«Не люблю, когда меня парят,— говорил он в раздевалке.— Люблю парить сам. Вооружусь своими дубовыми вениками и айда обрабатывать своих мальчишек. Когда паришь других, жар идет и на тебя. А главное — все время в движении. Вдобавок и самого себя сразу двумя вениками похлещешь. Словом, пропотеешь на славу!»

И еще о венике в парилке. Вернее, о его отсутствии и замене. Если веник у вас истрепался или его нет, заменить его может обычная простыня. Правда, всех сопутствующих венику фитонцидов и ароматов от нее не ждите, стегать ею очень неудобно и без напарника не обойтись. Но Кроме того, как считает А. А. Бирюков, с ее помощью тоже можно Осуществить эффективные целебные процедуры. Добавим, что желаемый запах можно получить, сбрызнув простыню ароматизирующими настоями. Прежде чем попариться, выберите в парилке скамью поудобнее и застелите ее простыней так, чтобы края свисали. На простыню ложатся головой в противоположную от печки или каминную сторону и накрываются свободными ее частями. Следует расслабиться, вытянуть руки вдоль туловища, положить под голову полотенце или губку, чтобы было удобнее лежать.

Напарник захватывает простыню за оба края, поднимает вверх и, захватив сверху более нагретый воздух, быстро опускает их. Повторив это 4—6 раз, парящегося накрывают простыней и начинают рукой растирать через полотнище спину, руки, ягодицы, бедра и т. д. Такой массаж полезен для поверхностных слоев мышц, способствует снятию лишнего веса. После 2—3 сеансов обработки спины парение продолжают по описанной схеме. Рекомендуются 2—4 такие серии. Можно париться и другим способом. Если скамья стоит посередине парилки, простыней накрывают все тело. Ее верхний конец подкладывают под плечи, остальную часть придерживают руками. Массажист (парильщик) становится в ногах, руками захватывает простыню за свободные концы, постепенно нагнетает жар (пар) от спины к голове. При помощи простыни или полотенца можно парить и отдельные части тела — спину, поясницу, колени и т. д.

В конце первого и последующих заходов можно освежать лицо не только охлажденными вениками, но и теплой или холодной водой с небольшой добавкой кваса. После каждого захода в предбаннике пьют чай, квас, настойку брусники, отвары шиповника и смородины, обязательно отдыхают.

Второй заход в парную продолжается 6—10 мин. После него опытные любители парной принимают холодные процедуры. В деревенском варианте во время банной процедуры делают обычно 2—3 захода в парилку и заканчивают ее длительным чаепитием и отдыхом.

Знатоки парного искусства не советуют злоупотреблять пребыванием на банной полке. Позерство в парной неуместно. Перегрелся — и начинается учащенное сердцебиение, спирает дыхание, кружится голова, может тошнить. Мелькают «мушки» перед глазами, звенит в ушах, могут возникнуть обильное слюноотечение, раздражительность. В этих случаях надо немедленно выйти в прохладное помещение.

Известные с глубокой древности слова «отца медицины» Гиппократ «Прежде всего — не навреди!» относятся и к искусству использования бани. Неправильно делают те, кто сразу же после обработки веником вскакивают с лежака. Необходимо немножко посидеть. Кровообращение должно постепенно приспособиться к вертикальному положению тела. Особенно это важно для подростков, девушек и молодых женщин, артериальное давление у которых бывает неустойчивым, возможны так называемые ортостатические реакции сосудов (головокружение, пятна перед глазами и даже обморок). Посидев, не торопясь можно спускаться вниз.

Спустившись с верхнего полка, не следует сразу выходить из парной. Дайте организму время для физиологической перестройки. Потоотделение еще продолжается, поэтому переходить в предбанник с более низкой температурой воздуха или воду бассейна и душа следует осторожно. Берите пример со знатоков: они не спешат покинуть парилку, 5 мин и более сидят на нижнем полке и терпеливо ладонью или иным образом снимают с кожи еще обильный пот.

Новички и те, кто еще не привык к высокой температуре или плохо ее переносит, могут париться на нижнем полке. К русской бане, как и к сауне, надо привыкать, поэтому в первые посещения лучше ограничить число заходов в парил-

ку и их продолжительность. Период адаптации к русской бане такой же, как к сауне: у здорового человека 1,5—2 месяца при регулярном (один раз в неделю) ее посещении.

Несколько слов об организации групповой банной процедуры. Хорошо иметь постоянный коллектив людей, понимающих друг друга, любящих шутку, умеющих подчиняться мнению большинства. Лучше выбрать авторитетного «бригадира» — опытного парильщика с хорошим, твердым и обязательно уравновешенным характером. Он должен следить за соблюдением банного ритуала и режима пребывания в парилке (и после него), назначать ответственных за приготовление веников, уборку помещений.

Некоторые городские бани могут предоставить посетителям выбор — сауну с сухим жаром или русскую парную с влажным и сухим паром. Опытному любителю бани может дать много удовольствий и та и другая. Но в каждой из них есть свой особенный банный ритуал, основу которого отрабатывали многие поколения любителей париться, но который в принципе подобен описанному.

Исследования показали, что русская баня имеет значительные преимущества перед другими за счет комплексного воздействия воды, пара, массажа и контрастных температур.

### 3.5.3. Бассейны, души, обливания, или Чудеса контрастных температур

С далекой древности, когда только появились бани, люди начали использовать резкие смены температуры воды — контрастные воздействия — в целях лечения и закаливания. Они сопровождают весь банный процесс и особенно почитаются в русской парной бане. Летом парильщики используют холодную воду из крана, колодца или ручья или окунаются в речку или озеро, в городских банях для этого используются бассейны с прохладной или холодной водой, души, ванны. Зимой можно увидеть, как из маленькой деревенской баньки парящиеся выскакивают нагишом, чтобы поваляться в снегу или окунуться в прорубь. Вода — идеальный транспортировщик тепла, поэтому она незаменима для воздействия на тело именно той температурой, которая необходима при определенной процедуре. Причем это весь-

ма экономичное средство — сравнительно малыми ее количествами легко достигнуть нужного эффекта при воздействии на организм.

Описан любопытнейший эпизод беседы тяжело заболевшего И. П. Павлова со своим лечащим врачом. Лежа в постели, он попросил принести ему таз холодной воды и стал окунать в нее руку. Лечащему врачу Иван Петрович объяснил: «Вот делаю заем... Кора [имелась в виду кора головного мозга] истощена. Я должен сделать для нее заем. Где? В подкорке. Зарядить кору из подкорки. Ведь подкорка — это же грандиозный аккумулятор нервной энергии. С подкоркой же все сильнейшие и лучшие эмоции связаны. С детства для меня вода, река — это все!.. И вообще сильнейшие эмоции у меня связаны с водой... и с шумом ее, и видом... и, наконец, температурные раздражения. Вот я и делаю заем: возбуждаю подкорковые центры этим купанием, а они уже пускай заряжают кору». Так любители парной, принимая контрастные водные процедуры, делают «заем» для «главного управителя» организма — коры, неиспользованной энергии подкорки, чтобы получить заряд бодрости и сил, дольше прожить и меньше болеть.

Самые простые и мягкие способы смены температур — периодические обливания горячей или холодной водой, выход из парилки в прохладное помещение раздевалки. Более резкие температурные контрасты можно получить, опустившись в холодную воду бассейна, ванны, став под холодный душ или прыгнув в реку, озеро.

Реакция сосудов и вегетативной нервной системы на перепад температуры тренирует механизмы адаптации человека. Разумеется, важно знать, на каком уровне следует поддерживать эти процессы тренировки организма. Контрастные процедуры в бане обычно проводятся после второго захода в парилку, когда тело уже достаточно прогрелось (во второй заход, как правило, парятся с веником). Температура воды в бассейне, ванне или душе 4—10 °С. Время нахождения в холодной воде 10—15 с. За такой короткий период организм еще не может переоохладиться, и закаливающий эффект достигается достаточно успешно. Из ванны, бассейна или из-под душа с холодной водой надо сразу же на 1—2 мин снова заглянуть в парилку. Если же

вместо короткой закаливающей процедуры вы позволите себе поплавать в бассейне с температурой воды 16—20 °С 5—7 мин, не исключено быстрое общее переохлаждение всего тела, которое даст знать о себе простудой уже на следующий день. Плавать лучше до первого посещения парилки, а вот потному и перегретому телу нельзя долго находиться в бассейне. Это может вызвать ухудшение здоровья или обострение имеющихся болезней.

В бане, как в водолечебнице, контрастные процедуры можно принимать с использованием двух ванн. Небольшие бассейны с холодной и горячей водой иногда имеются в городских банях. Но такие же условия можно обеспечить и в личной парной бане, если установить в ней две ванны с водой разной температуры: горячей (40 °С) и холодной (5—12 °С). Их следует расположить так, чтобы можно было легко перебраться из одной ванны в другую.

А. Буровых и А. Фаин рекомендуют для начинающих разницу температур воды в 10—20 °С. Для более закаленных, сильных и тренированных людей допустим перепад температур до 40 °С. Вначале принимают горячую ванну, в которой температуру воды повышают постепенно от 35 °С. Если такой возможности нет, погружаться в горячую воду следует постепенно, сначала ноги, потом грудь (до области сердца). Находятся в ванне до момента появления ощущения внутреннего тепла (3—5 мин), затем быстро переходят в ванну с холодной водой, где остаются на 1—2 счета, а если перепад температур небольшой, то и до 30—40 с. В холодной воде надо активно двигаться. Заканчивают контрастную процедуру всегда общим прогреванием тела.

При разнице температур в ваннах 40° С полезно после глубокого прогревания в горячей воде окунуться в холодную ванну (на 1—2 счета), затем вернуться в горячую (на 1—3 счета), снова в холодную (на 1 счет), а закончить процедуру обязательно горячей ванной.

Контрастные души как прекрасная закаливающая и тренирующая сосуды процедура в последнее время пользуются большой популярностью среди любителей бани и среди врачей, использующих для оздоровления ослабленных болезнью людей природные методы воздействия. При этом на организм воздействует не только температура, но и направленная

струя воды, массирующая активные рефлексогенные зоны тела. Для оптимального восприятия телом контрастной температуры рекомендуют использовать два соседних душа (с водой 10 и 40 °С).

После парилки (или горячего душа), когда тело хорошо прогрето, встаньте на несколько секунд (для начала на 1—2 счета) под холодный душ, затем под горячий (на 3 с), вновь под холодный (на 3 с), несколько раз повторяя эти переходы. Если нет возможности использовать два душа, можно быстро переключать горячую воду на холодную и закончить процесс горячим душем.

Важно помнить, что резкая смена температур (особенно с горячей на холодную) может быть рекомендована не всем. Например, она часто плохо переносится больными с сердечно-сосудистыми заболеваниями и склонными к судорогам. При резком охлаждении повышается артериальное давление, вызывающее увеличение потребления кислорода мышцей сердца и мозгом, что ставит их в условия критической нагрузки и может привести к приступу стенокардии, спазму сосудов головного мозга, возникновению головной боли и т. д.

У людей здоровых или с небольшими отклонениями в состоянии здоровья, разумно пользующихся контрастной температурой, положительное влияние на организм последующих процедур не замедлит сказаться за счет стимуляции обмена веществ, тренировки защитных сил и закаливания организма, прилива энергии и бодрости.

Давняя традиция русской бани по закаливанию организма контрастными температурами известна еще со знаменитой летописи «Повесть временных лет» (X в.). В ней упоминается, что апостол Андрей во время легендарного путешествия из Синопа в Рим через Киев и Новгород в Великом Новгороде увидел деревянные бани, где люди, обнажившись, обливались щелочным квасом, били себя вениками и под конец окатывались холодной водой. В последующие века метод закаливания организма и укрепления здоровья с применением контрастных температур поражал практически каждого иностранца, который видел эти необыкновенные чудеса впервые. В романе писателя и историка В. Яна «Батый» описан такой эпизод.

...Зима 1237 г. Внук Чингис-хана Бату-хан добрался со своей конницей до Москвы. Его внимание привлекли бревенчатые срубы у реки, из которых валил густой пар. Люди стремглав выскакивали оттуда, бросались к ледяной проруби и окунались в нее.

Бату-хан указал плетью на срубы: «Что делают эти безумцы?» — «Эти домики называются мыльни, — объяснил толмач. — Там жители Мушкафы (так монголы называли Москву) бьют себя березовыми вениками, моются горячей водой и квасом, затем окунаются в проруби. Это очень полезно. Оттого урусуты [русские] такие сильные».

Использование температурных контрастов входит и в ритуал финской бани — окунуться в прохладное озерцо, бассейн или обдать себя ушатом холодной воды. Собственно, на разумном сочетании могучих раздражителей — жары и холода — в той или иной степени и построен широкий спектр физиологического воздействия и русской, и финской, и ряда других бань. Холодная вода на горячее тело, горячая — на холодное! Нужна, разумеется, привычка. И, конечно, доброе здоровье. Но тот, кто не жалуется на здоровье и постепенно приучил себя к такой смене температур, смене раздражителей, как говорят медики, достигает больших успехов в закалке организма.

Те, кто регулярно принимает банные процедуры, отмечают значительное улучшение самочувствия и прилив энергии, повышение сопротивляемости организма к простудным и гриппозным заболеваниям, болеют в 3—5 раз реже остальных людей. Переменное воздействие теплового и холодового раздражителей в большей степени, чем каждый из них в отдельности, улучшает адаптационные возможности организма.

Склонным к простудам и имеющим ослабленное здоровье посетителям бани необходимо помнить, что воздействие холодового раздражителя следует усиливать строго постепенно. Не рекомендуется в первые два посещения бани, когда организм еще недостаточно привычен, после первого же захода в парилку использовать прохладную воду. Полезнее ограничиться теплым душем и побыть в прохладном помещении не более 2—3 мин. После очередных заходов в парилку можно уже быстро встать под прохладный душ (на 10—

15 с), хорошо растереться махровым полотенцем и укутаться в теплые халат или простыню.

Для новичков бани в первые 6—8 посещений силу холодного раздражения надо усиливать постепенно, применяя холодные обтирания влажным полотенцем всего тела, обливания холодной водой ног с таким расчетом, чтобы к концу этого периода можно было приступить к одно-, двухразовому кратковременному (не более 10—15 с) холодному душу сразу после выхода из парилки. Если после парилки купаются в бассейне, душ для смыва пота обязателен перед каждым заходом в воду. Основные холодовые процедуры лучше проводить после второго и третьего заходов в парилку. К 10—12-й регулярно проводимой банной процедуре можно попробовать окунуться в холодную купель, хорошо растираясь затем махровым полотенцем или согреваясь в парилке. Варианты дальнейшего применения **Холодовых** раздражителей подскажут приобретенный опыт и самочувствие в течение двух-трех дней после посещения бани.

Для посетителей, менее подверженных простудам, с отсутствием патологии со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем (склонности к приступам спазма, судорогам), использование контрастных температур парной и воды бассейна и душа может быть более расширенным и путь к их освоению более ускоренным (в течение 6—8 банных процедур). Однако следует учесть, что адаптационные системы человека не обладают памятью и требуют постоянной тренировки. Поэтому в определенной мере необходимо возвращаться к начальному процессу закаливания контрастной температурой всякий раз, когда произошел недолгий перерыв в посещении бани, а при длительном перерыве приходится закаливание организма начинать «с нуля». Так, А. Буровых и А. Файн считают, что пропуск одной банной процедуры, не связанный с болезнью (при однократном в неделю ее приеме), равносителен потере половины достигнутого ранее уровня, а двух — приводит к отправной точке.

Новичкам необходимо помнить, что плохое самочувствие и повышенная температура тела — бесспорные противопоказания для посещения бани. Поэтому советы некоторых «бывалых» о применении «проверенных» средств типа обтирания в бане настойкой красного стручкового перца или

тем более приема горячительной настойки с перцем, для того чтобы выгнать простуду, не следует принимать как руководство к действию без должной критики. Посещать парную раньше, чем через 4—5 дней после окончательного выздоровления, не рекомендуется, так как контрастными процедурами не только можно вызвать возврат болезни, но и получить осложнение (например, на суставы, сердце или почки). Это происходит потому, что любая банная процедура, проводимая на фоне начала или разгара болезни (особенно с повышением температуры), лишь усиливает дисбаланс в организме, стимулирует развитие болезни, перегружает сердечно-сосудистую, дыхательную и иные жизнеобеспечивающие системы.

В популярной художественной (не в медицинской) литературе и в кино можно встретить бойкие и жизнерадостные описания банных ритуалов с купанием в проруби и обтиранием снегом, причем такие процедуры пропагандируются как закалывающее средство или даже как метод лечения некоторых болезней. Нет нужды объяснять, что их воздействие может быть отнесено как благотворное лишь на небольшое число тренированных к контрастным перепадам температур и закаленных людей, так как вода проруби и снег — сильнодействующие процедуры, предъявляющие повышенные требования к сердечно-сосудистой и другим системам человека. Закалка организма контрастными процедурами должна проходить под контролем врача и не допускает самостоятельности. Немаловажно и то, что еще не разработаны конкретные медицинские рекомендации по их практическому применению.

Приему парящимся контрастной по температуре в парной процедуры предшествует определенная последовательность приема других банных процедур. Предварительно необходимо прогреться до состояния, когда тело покроется потом и разгорячится настолько, что появится неодолимое желание охладить его, для чего следует сделать в парилку не менее 2—3 заходов. Прорубь устраивают ближе к берегу на глубине 1,3—1,6 м ровным, желательно песчаным дном, и чтобы не мешало течение реки. Для профилактики травм в прорубь опускают лестницу, так как выбраться без нее из проруби, не повредив острой кромкой льда кожу рук и ног,

трудно. Дорожку к проруби тоже делают безопасной — на нее лучше уложить доски или солому, а при возможности — постелить дорожку. Сразу после парной рекомендуется надеть на ноги легкую и быстро снимаемую, но хорошо удерживающуюся обувь (тапочки), а на голову — вязаную шапочку. Для окунания в прорубь по лестнице опускаться нужно спокойно и по одному. С целью подстраховки около проруби обязательно должен находиться еще хотя бы один человек, готовый оказать необходимую помощь находящемуся в проруби. Отвлекать его нельзя (например, расспросами), так как он должен внимательно следить за поведением и состоянием окунающегося.

Окунание происходит быстро (не более 0,5—1 мин), при этом голову в воду не погружают. После процедуры набрасывают на тело махровый халат и быстро возвращаются в баню, где растирают тело грубым полотенцем или сразу же направляются в парилку, где поддают пару и усаживаются на верхнем полке до появления пота. Даже при хорошем самочувствии полезно дать организму (особенно сердечно-сосудистой системе) немного отдохнуть. Повторять процедуру, особенно новичкам, не рекомендуется.

Среди знатоков парной бани известен и более щадящий сибирский обычай, когда для контрастной ванны используется не прорубь, а только мягкий чистый снег (в нем катаются, им обтирают тело). Однако и к этой процедуре необходимо подготовиться: тщательно очистить для нее место от посторонних предметов, набросать на него снега и проверить, чтобы в нем не было крупинки (ледяной крошки). Поэтому купание в снегу лучше выполнять среди зимы, когда он еще пушистый, а не весной, когда появляется корка наледи, которая может легко поранить и быть источником инфекции.

Есть и другие обязательные правила приема контрастных процедур на улице. Так, нельзя босиком неподвижно стоять на холодной поверхности (на снегу, льду), так как многие заболевания мочеполовой системы связаны именно с охлаждением ступней; рискованно с разбега бросаться в сугроб, поскольку в нем могут оказаться травмоопасные предметы, безопаснее растереться снегом (руки и туловище) или спокойно лечь на него и обсыпать себя. Весной риск простуды от таких процедур возрастает, поскольку организм ослаблен

недостатком солнца и витаминов. Деревенским и дачным любителям бани, парящимся не в зимнее время года, прорубь заменяет обливание холодной водой из колодца.

### 3.5.4. Попутно о банном массаже

Те, кто пользуется в бане веником, уже получают достаточно эффективный массаж. Его техника описана выше. Дополнительно массируют тело в различного вида душах (контрастных, циркулярных, Шарко и т. д.). Но были (вспомним римские термы с их культом массажа) и есть бани (вспомним для примера описание алма-атинских бань), где можно было и возможно сегодня получить специальный массаж для разогретого в парилке и распаренного тела. Предоставляют услуги по массажу и многие сауны классического финского типа (сухого пара), в которых веник может не применяться. Тем, кто прибегает к процедурам специального банного массажа или сам владеет соответствующими навыками, уместно напомнить лишь относящиеся к этому самые общие положения. Вопросам техники массажа и самомассажа целиком посвящается следующая глава.

Итак, всегда и везде, в том числе и в бане, следует помнить, что, как любой другой банный фактор, интенсивный массаж в одних случаях может быть очень полезным, в других — должен ограничиваться или вообще исключаться.

Еще, техника массажа влияет на силу раздражения, а вместе с тем и на характер ответных реакций даже здорового организма, которые у каждого человека сугубо индивидуальны.

Нелишне при использовании массажа в бане определиться и со временем его проведения — между заходами в парилку, после нее или после завершения всех основных банных процедур.

Исходя из изложенного, следует заключить, что если массаж веником не только достаточно безопасен, приятен и эффективен, но и щадит здоровье, легко регулируется, то к специальному и сильному массажу стоит относиться более осторожно, с учетом всех особенностей своего организма, а тем более состояния здоровья. Но если вы здоровы и банный массаж делается правильно, то это непременно принесет вам истинное удовольствие, радость и пользу.

### 3.5.5. После парилки

Итак, вы вдоволь напарились, нахлестались веником, приняли душ перед каждым заходом в парилку и попутно все контрастные процедуры, которые любите, дополнили все по необходимости массажем. Вода, пар и жар тщательно прочистили все поры вашего тела, удалили с кожи грязь, расширили и усилили секрецию ранее засоренных кожных сальных желез, чрезвычайно мягко сняли с верхнего слоя кожи отжившие, омертвевшие клетки и, значит, создали благоприятную почву для развития новых, обеспечили условия для прилива крови к органам и усиления обмена веществ, а тем самым и для активной жизнедеятельности на всю последующую неделю, до следующего посещения бани. Что ж, теперь самое время на выход. Но пока не из бани, а из парилки, снова под душ, последний.

При этом профессионалы опять-таки не советуют после парилки много раз намыливаться. При соблюдении всех правил баня тем и хороша, что «исправляет» дефекты кожи. Принимая душ, следует растереть кожу мочалкой, уплотненные участки (например, мозоли на ногах) хорошо протереть жесткой щеткой или пемзой. Кожу лица, рук, шеи полезно сполоснуть прохладной водой — это омолаживает, предотвращает появление морщин. Даже обычное умывание утром теплой водой рекомендуется, исходя из перечисленных причин, заканчивать смыванием лица прохладной водой.

Следует учесть, что разгоряченную кожу лица и тела нельзя чрезмерно долго омывать холодной водой, иначе возможны потеря ею защитных свойств, появление гнойничков, фурункулов, воспаления мышц (миозит), могут даже появиться резкие поясничные боли — «прострелы» (радикулит, люмбаго). Во всем должен соблюдаться универсальный принцип: «Все хорошо в меру».

Ногти рекомендуется срезать только индивидуальными ножницами и в специально отведенном помещении. Кстати, больные ногти пальцев ног и рук, даже если они покрашены лаком, обычно нетрудно заметить: они толстые и короткие, на них плохо держится лак, проступает тусклый зеленовато-серый цвет.

Часто сразу после выхода из парилки на коже тела наблюдаются красные пятна или розово-синюшная «мраморность» на ладонях. Это — обычное отражение резкой смены температур и своеобразных вегето-сосудистых реакций и при хорошем самочувствии не является противопоказанием к приему банных процедур.

После парной кожа окончательно и основательно свежее, как бы молодеет, становится розовой, мягкой, эластичной, повышается ее осязательная способность. Как говорят медики, улучшаются ее функциональные способности. Легче дышится (и не только потому, что основательно прочищены поры, но и благодаря усилившемуся кровообращению, которое в свою очередь стимулирует кожное дыхание), чувствуешь себя легко и свободно.

Женщинам банная процедура способна заменить десятки дефицитных косметических средств, как известно не таких уж и дешевых, хотя последние отнюдь не исключаются из употребления, о чем несколько ниже.

Преждевременные морщинки... Они удручают не только представительниц прекрасного пола. Так вот, такие морщинки чаще всего «набегают» по весьма прозаической причине — из-за понижения функции сальных желез. И как следствие — потеря упругости кожи. Кожу и ее сосуды необходимо тренировать! Как спортсмен тренирует мышцы. Горячая баня с умеренной влажностью — превосходный тренажер для кожи, по благоприятному воздействию она не уступает самым эффективным косметическим маскам.

Нередко к косметологам приходят с жалобой на бледную или даже желтоватую кожу. Стоит слегка замерзнуть, как у таких визитеров руки принимают синеватый оттенок, становятся холодными, липкими. Да еще появляются трещины, волдыри, язвочки. Чаще всего это происходит из-за вегето-сосудистого нарушения кровообращения. Баня выступает в роли личного доктора, ее благодатный жар усиливает ток крови, тренирует сосуды и всю кровеносную систему, особенно если это сочетается с различными водными процедурами (горячими, теплыми, холодными).

После парной и отдыха в отведенной для этого комнате, если кожа сухая, ее можно слегка смазать питательным или иным кремом, который рекомендует косметолог. Кремом

также обычно смазывают кожу для лучшего скольжения при выполнении массажных процедур. Если нет крема, можно смазать кожу пеной туалетного мыла и бальзамами. После массажа нужно принять душ, смыть крем или мыло, затем полезно окунуться в бассейн. Такую последовательность — водная процедура — массаж — водная процедура — применяли еще древние римляне в термах. В них специальные залы предназначались для различных процедур с холодной водой и массажем. В термах вообще существовал культ массажа. Перед этой процедурой посетители растирались различными ароматными бальзамами и маслами.

Омолаживающие и очищающие кожу лица процедуры женщинам очень полезно осуществлять именно после парной бани. Для сухой кожи лучше использовать сорта мыла, содержащие ланолин, высокомолекулярные гидрированные спирты, жиры, спермацет. Хорошо очищают сухую кожу жидкие эмульсионные отечественные кремы: «Рассвет», «Бархатный», «Утро». Способ их применения простой: перед употреблением флакон с жидким кремом, чтобы равномерно размешать содержимое, взбалтывают, пропитывают кремом ватный или марлевый тампон и без излишних усилий протирают кожу лица. Для такой кожи подходят также лосьоны типа «Лилия», «Розовая вода», «Огуречный». При уходе за жирной кожей применяются кремы и мыла иного свойства — типа «Миндальное», «Клубничное», «Арктика», «Особое» и др. Считают, что при склонности к образованию угрей оздоровлению кожи помогают следующие воздействия: после банной процедуры необходимо очистить кожу лица (например, описанным выше способом) и нанести на него слой крема типа «Маска», «Улыбка», «Лимонный», «Идеал».

Но будем помнить: банный жар и горячая вода уже сами по себе помогают избавиться от угрей на лице лучше, чем всевозможные кремы. Профессионалы парного искусства советуют: «Вышел из парной, лицо покраснелось. Разотри его туалетным мылом. Потом ополосни горячей, а вслед за этим и холодной водой. Есть еще один способ. Налей в таз воды, да погорячей и, накрыв голову полотенцем, поддержи лицо над тазом».

Вот теперь, кажется, и все. Но, закончив банные процедуры, не надо спешить одеваться. Лучше посидеть и поле-

жать раздетым в теплом помещении, отдохнуть, остыть, уравновесить температуру тела с внешней средой. При этом еще какое-то время продолжает выделяться пот — его промокают полотенцем (лучше махровым или вафельным) и уже только потом можно одеваться.

### 3.6. ОБ ОДЕЖДЕ И НЕ ТОЛЬКО

Чистое тело требует чистой одежды. Грязная одежда не только передает пыль, микробы и иную грязь чистому телу. Заскорузлая и плотная от пота одежда может вызывать натертости размягченной после бани кожи. Втирание в такое место микробов способствует возникновению воспалений кожи (дерматит), сальных и потовых желез (фурункулы и т. д.).

Чистое тело и чистая одежда в истории человечества не всегда были в почете. Европейской истории знакомы времена упадка медицины и пренебрежения правилами гигиены, когда чистота, как это теперь ни кажется невероятным и кошунственным, была под запретом. Это произошло, после того как пал Древний Рим, погибла античная культура и наступила мрачная эпоха религиозного аскетизма, господства суеверия и невежества. Религия, получившая близкую к абсолютной власть во многих странах Европы, вошла в конфликт с наукой. Спасение души стало считаться более важным, чем спасение тела от болезней и соблюдение правил гигиены. Отошли в прошлое закаливающие процедуры, тренировки, состязания спортсменов. Думая о спасении души, люди с презрением относились к своему телу. К воде, заботе о чистоте тела стали относиться как к бесовскому наваждению, расценивали их как загрязнение души, а лечебные свойства воды и гигиеническое ее использование считали греховным делом.

И надругательство над телом, грязь, неряшество и пренебрежение гигиеной не заставили долго ждать расплаты. Опустошающие эпидемии охватили Европу и только в 1347—1350 гг. унесли 25 млн жизней. Негигиеничный быт тогда начинался с верхов власти, от правителей и спускался вниз к простому люду. Дочь одного из французских коро-

лей погибла от вшивости. Даже аристократы не знали, что такое мыло и носовой платок, которым пользовались еще в Древней Греции. Графы и маркизы во время трапезы давали собакам лизать свои тарелки и снова принимались за еду из них же. В городах стояло зловоние, так как нечистоты выливались прямо на улицу. Американский ученый-востоковед Генри Харт, описывая путешествие знаменитого венецианца XIII в. Марко Поло, упоминает о нравах средневековой Венеции: «Мылись немногие, скорее в виде исключения... Белье считалось такой роскошью, что некая вдова София Банбагриго оставила по завещанию «одну из своих новых рубашек донне Рене и одну донне Донаде». Подобно всем жителям Европы, жители Венеции — мужчины и женщины — ходили в дорогих шелках, щеголяли драгоценностями, но не мылись, а нижняя одежда у них была или чудовишно грязная, или ее не было вовсе».

Невежество средневековья нанесло ощутимый вред человечеству. Прошли столетия, прежде чем человечество снова подружилось с водой и баня стала общедоступной. Правители всех стран начали проявлять заботу о здоровье населения, бани и прачечные стали повсеместно и бурно распространяться. В царской России появился приказ об обязательном строительстве бань для населения (люда), а английский парламент даже издал специальный билль о постройке бань, прачечных и удешевлении стоимости воды. Чистота и опрятность, чистые тело и одежда вновь стали признаком культуры и обязательным атрибутом жизни населения, защиты его от болезней.

После бани рекомендуется одеваться в нетесную одежду, хотя бы слегка свободную (если парилка «домашняя», на дачном или сельском участке, то лучше в халат). Еще какое-то время тело может потеть, поэтому нужно, чтобы ткань одежды могла впитать выделяемый телом пот. Необходимо, чтобы нижнее белье было из соответствующей мягкой и теплой ткани (хлопка или льна), а не из холодной и плохо впитывающей влагу синтетики. Одежда должна быть свежестыранной, проглаженной, сухой. Одевшись удобно, красиво, можно отправляться домой.

Русская пословица говорит: «В который день паришься, в тот день не старишься». Посмотрите на тех, кто вышел

из бани. Не отличишь людей преклонных лет от молодых. У всех на щеках горит румянец. Невольно вспоминаешь старинную французскую поговорку: «Каждому столько лет, сколько он за собой чувствует, и каждый чувствует себя таким старым, каким выглядит».

### 3.7. ОБ УТОЛЕНИИ ЖАЖДЫ ПОСЛЕ БАНИ

#### 3.7.1. Что и как пьют после бани

«Набанились» от души! Отдохнули, оделись. Пора и утолить жажду. Однако не торопитесь: в бане нельзя себе позволять сразу все, что хочется. Баня выгнала из тела много пота, а вместе с влагой и минеральные соли. И чтобы обеспечить нормальную деятельность организма и хорошее самочувствие, требуется возмещение этих потерь. После парной бани обычно любят пить разные жидкости, начиная от воды и кончая алкогольными напитками (иногда высокоградусными). Что же советуют по этому поводу знатоки бани и врачи и что для здоровья более полезно?

Вековая народная традиция отобрала, как всегда, все самое лучшее и испытанное для утоления жажды. В России больше принято пить хлебный квас или пиво, в Средней Азии — холодный отвар из сушеных фруктов или зеленый, иногда соленый чай.

Жаркая баня возбуждает жажду. Выскакивая в раздевалку, парильщики тут же набрасываются на прохладительные напитки. Чаще всего на пиво. Одна кружка, другая, третья. Некоторые посетители не прочь вслед за прохладительными напитками выпить и что-нибудь горячительное, да покрепче.

По этому поводу Анатолий Тарасов говорил: «Зачастую повторяют старую поговорку: «После бани продай грязное белье, но выпей» (имеют в виду что-либо спиртное). Многие не мыслят банную процедуру без холодного пива: дескать, хорошо утоляет жажду,— а я добавлю: простуживает горло. Иногда можно услышать: я простудился в бане. Абсурд! В бане, когда все делается как положено, невозможно простудиться. Напротив, здесь вылечиваются от простуды. Про-

стуживаются же в бане от холодного питья, особенно пива. А вы не пробовали после бани крепкий чай с топленым молоком? Божественный напиток! Я обычно приношу его с собой в термосе. В ходе банной процедуры не грех глотнуть не очень холодного кваса, клюквенного морса или лимонада. Понемножку. Между заходами в парную. Баня же и водка — вещи несовместимые». Присоединяясь к советам тренера, можно порекомендовать после бани натуральные соки, минеральные воды и, конечно же, фрукты.

Если вы не стремитесь похудеть в бане и хотите восполнить потерю воды, а заодно и утолить жажду, можно после бани выпить 2—3 стакана чая, минералки, сока, отвара, настоя и др.

Лучшим напитком после парной бани с древних времен считается чай из самовара, заваренный по всем правилам, со свежим вареньем или гречишным медом. Настоящие парильщики это знают, но вряд ли и они подозревают, что такой скромный напиток, как чай, содержит многие полезные вещества, которые дополняют лечебные эффекты бани, — эфирные масла, танин, кофеин, витамины (С, В<sup>1</sup>? В<sup>2</sup>, Р, РР). Эфирные масла придают напитку приятный аромат. Благодаря танину, содержащему витамин Р, укрепляются стенки кровеносных сосудов; кофеин способствует более интенсивному обмену веществ. Чай одинаково тонизирует и бодрит человека в любое время года, и особенно после хорошей жаркой бани. Целебное действие он оказывает при воспалении капилляров, почек, диатезе, колите, дизентерии, остром ревматизме, вирусном гриппе. Чай лучше утоляет жажду, нежели вода, устраняет сухость во рту. Особенно это важно после большой сгонки веса в бане, но надо помнить, что в любом случае пить его нужно небольшими порциями, не спеша. Если вы пришли в баню полечиться от простуды и хотите вызвать обильное потоотделение, заварите чай с липовым цветом, с малиной. Но и в этом случае увлекаться питьем нельзя: слишком большая нагрузка ляжет на сердце и почки.

Придя домой из бани, если вы испытываете сильную жажду, прополощите сначала рот (лучше чаем). Через 15—20 мин медленными глотками выпейте не более 150—200 г жидкости. Спустя 2—3 ч, если чувство жажды не исчезло,

выпейте еще стакан. Даже холодный чай, особенно с лимоном или с лимонником, лучше утоляет жажду, чем вода. Можно выпить вместо чая минеральной воды, хлебного кваса, овощного сока, например томатного.

Полезно восполнять потери воды после бани настоем шиповника. Плоды шиповника лечат от многих недугов. Они обладают поливитаминными, желчегонными, противовоспалительными свойствами, шиповник полезен и при атеросклерозе. Можно пить чай с экстрактом шиповника (этим же чаем поддают на камни и стены в парилке), а можно освободить сухие плоды от волосков, смешать их с высушенной лесной душицей и зверобоем и заварить как обычный чай. Такой чай готовят на Урале и пьют понемногу после каждого захода в парилку.

Прекрасно утоляет жажду зеленый чай, который любят в жаркой Средней Азии. Для компенсации потерь минеральных солей там, кстати, пьют не сладкий (привычный у нас), а подсоленный чай. Хорошо утоляют жажду многие качественные чаи, например, «Байховый», «Краснодарский», «Зита», «Канди», «Дилмах», «Ахмат», «Золотая чаша» и др.

Существует стойкое убеждение, что холодная жидкость утоляет жажду лучше, чем горячая. Однако доказано, что это не так. В ходе опытов одной группе людей предлагалось утолить жажду водой со льдом, другой — горячим чаем. Когда измерили температуру тела участников опытов, оказалось, что холодная жидкость остудила лишь полость рта, в то время как горячий чай снизил температуру всего организма уже через несколько минут.

При употреблении жидкости следует учитывать возрастной фактор. Пожилым людям следует помнить, что излишнее количество жидкости, и тем более чая, в котором содержится много кофеина, нежелательно для сердечно-сосудистой системы. Это касается и людей, перенесших сердечно-сосудистые заболевания, например приступы сердечной астмы. Крепкий чай противопоказан тем, у кого повышена кислотность.

Еще больше противопоказаний у такого любимого многими напитка, как пиво. Кроме того, что пиво — напиток алкогольный, есть и другие настораживающие сведения о его свойствах. Ученые онкологического центра в Гейдель-

берге (ФРГ) пришли к выводу, что 111 из популярных в стране сортов пива при злоупотреблении способствуют росту раковых клеток.

Во всех случаях нужно придерживаться рекомендуемых правил утоления жажды. Вначале следует прополоскать рот водой и сделать несколько глотков. Вода быстро всосется в кровь (начинается этот процесс в желудке уже в первую минуту) и можно более четко судить, сколько воды организму надо еще «подать». Затем можно сделать несколько глотков воды для создания резерва жидкости в организме. Пить сразу же большую порцию воды не рекомендуется, особенно сердечникам и больным с нарушением функции почек и отеками.

О недопустимости употребления спиртных напитков в бане уже говорилось. Они создают сверхнагрузки на сердце и почки. Кроме того, в состоянии алкогольного опьянения человек не может верно рассчитать нагрузку на организм, его реакции притуплённые, он неадекватно реагирует на внешние раздражители, а это становится опасным уже не только для него.

Теперь подробнее о пиве. Пиво, что бы там ни говорилось, прочно остается фаворитом у многих любителей бани, тем более что оно всегда более привычный атрибут банного буфета, нежели прохладный квас. К слову сказать, в России по разнообразию сортов квас никоим образом не уступает сортам пива. Но следует ли полностью отвергать пиво? Вовсе нет, если употреблять его с умом.

Вот что говорил по этому поводу академик А. А. Покровский: «Пиво — приятный освежающий напиток. Умеренное употребление его (один-два стакана и не ежедневно) тонизирует, слегка возбуждает нервную систему и не представляет опасности для здоровья. Встречаются, однако, любители, которые опорожняют батареи бутылок пива. Это, безусловно, вредно... Большое количество жидкости перегружает сердечно-сосудистую систему, способствует образованию «пивного» сердца, функции которого резко снижены. Развивается ожирение сердечной мышцы. Человек с таким сердцем вял, апатичен, лишен способности к длительным напряжениям и быстрым движениям.

В то же время пиво может быть очень полезным при правильном его употреблении. Оно содержит много витаминов,

белков и других целебных веществ, которые иногда используют врачи при лечении различных заболеваний. Так, при нарушении обмена и высыпании гнойничков на коже (фурункулез) хирурги рекомендуют больным с лечебной целью принимать пиво или пивные дрожжи (по 1 ч. ложке 2—3 раза в день), что способствует уменьшению или даже исчезновению фурункулов.

Что же полезно знать о пиве и каких правил при его употреблении следует придерживаться?

Пиво — древнейший благородный напиток. Принципиальная его рецептура практически не изменилась за тысячелетия: вода, ячменный солод и всевозможные добавки — сахар, хмель, рисовая крупа и т. п. Но все-таки пиву рознь. По крепости пиво принято подразделять на легкое (3,5—8 «пивных» градусов) и крепкое (до 8—18 градусов). Причем крепкие сорта получают за счет добавления спирта в готовый продукт, так как сварить пиво крепче 8 градусов промышленным путем нельзя.

Вкус пива зависит от качества и минерально-солевого состава воды. Поэтому нет ничего удивительного в том, что различные партии одного и того же сорта, произведенного в разных местах, отличаются вкусовыми оттенками.

По цвету пиво подразделяют на несколько основных групп. Светлое, или лагер, имеет светло-желтый цвет. Темное, или портер, — обычно крепкое и темно-коричневое. В нем прекрасно сочетаются вкус солода и горечь хмеля. Оно плотное и калорийное. Пиво стаут — очень темное. Этот цвет придает напитку прожаренный солод. Знаменитый эль — это нефiltroванное живое пиво с дрожжами. Среди его разновидностей есть биттер, возбуждающий аппетит благодаря специфической горечи, и так называемое бархатное пиво с сильным привкусом хмеля и солода. Безалкогольное пиво варят по классическим рецептам, только без добавления дрожжей.

Еще нашими предками отработана традиционная культура питья пива, и этот ритуал неукоснительно стараются соблюдать истинные его ценители. Пиво пьют охлажденным, но не «замороженным». Оно имеет небольшую степень газирования, и холодные пузырьки вместе с холодной жидкостью сильно охлаждают зев и миндалины, что при некоторых условиях легко может вызвать сильную ангину.

Пиво нельзя смешивать с другими напитками, переливать из одного бокала в другой, взбалтывать или доливать в недопитый бокал свежую порцию. Его следует пить сразу после разлива, после откупоривания бутылки или банки, нельзя, чтобы налитый бокал с пивом стоял долго.

Классические закуски к пиву — сушеная рыба, дичь, копчености или жирные сорта сыра. Знатоки и ценители пива всегда смотрят на срок его изготовления — это тоже важный показатель вкусового качества. Пиво с просроченным сроком не только теряет свои целебные качества, но и может быть источником отравления. Различные сорта пива лучше хранить при температуре от 3 до 8 °С в темном месте. Пастеризованное пиво должно храниться не более 1 месяца непастеризованное — от 8 до 12 суток.

А теперь сами решайте, что для вашего организма полезнее, чтобы утолить жажду! И если решили, не забудьте, что выбрать напиток мало, нужно еще уметь его правильно пить.

При этом после бани:

**не забывайте**, что избыточное употребление жидкости вредно. Многие люди пьют помногу и часто лишь в силу дурной привычки, а некоторые — от сухости во рту (в этом случае для выяснения причины следует посоветоваться с врачом);

**помните**, что избыточное питье усиливает потоотделение и изнуряет организм. В жару также соблюдайте разумную меру потребления жидкости. При сильном потении прополаскивайте периодически рот и горло водой — это способствует уменьшению жажды;

**учитывайте**, что выпитая жидкость не может сразу же уменьшить жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма начинается примерно через 10—15 мин;

**воспитывайте** привычку воздерживаться от частого и обильного питья, тогда ощущение жажды будет появляться

**утоляйте** жажду постепенно, выпивая через 10—20 мин по несколько глотков напитка или воды. Вода будет успевать всасываться полностью и организм точнее определит потребность в ней, жажда уменьшится или исчезнет;

**используйте** при возможности для утоления жажды различные чаи, соки, минеральную или слегка подсоленную воду. Выпивая воду с некоторым количеством минеральных солей, вы обогащаете ткани организма солями, помогая им удерживать нужное количество воды;

**следите**, чтобы питьевая вода была прозрачной, без запаха, приятной на вкус, освежающей, но не слишком холодной, а главное, не содержала никаких вредных для здоровья примесей;

**старайтесь** не пить сырую воду, особенно из мелких колодцев, рек, прудов и озер, вблизи которых часто устраиваются личные бани. Пейте кипяченую воду.

И в заключение еще раз о спиртном, которым часто в бане и после нее некоторые «любители» пытаются утолить жажду, и решайте — пить или не пить в бане.

Вот объективные научные данные. Еще в 1903 г. русский физиолог Н. Волович, стремясь выяснить процессы, происходящие в организме здорового, сильного мужчины при употреблении им алкоголя, сделал это не обычным способом определения степени опьянения по внешнему виду человека (возбужден, навеселе, лезет целоваться, шатается, хватается за стенку, валяется под лавкой, столом, на тротуаре), а по своему, действительно объективному показателю, проведя уникальный опыт. Он положил в основу измерения воздействия алкоголя на человека объективный факт — число ударов пульса при приеме разных доз алкоголя по сравнению с числом ударов пульса после выпивания человеком стакана воды. Пульс же измерялся в течение суток после употребления алкоголя, в качестве которого брался 96°-ный спирт-ректификат. При этом для чистоты эксперимента подопытные сутки голодали. При выпивании были зафиксированы следующие результаты: 20 г алкоголя (спирта) не давало практически никаких изменений, пульс увеличивался всего на 10—15 ударов в сутки или вовсе не изменялся у более здоровых людей. Зато уже употребление 30 г алкоголя вызывало за сутки увеличение пульса на 430 ударов больше, чем обычно; 60 г алкоголя — на 1872 удара; 120 г алкоголя — на 12 980 ударов; 180 г алкоголя — на 18 432 удара; 240 г алкоголя — на 23 904 удара больше и на следующий день уже на 25 488 ударов больше, т. е. сказывалось оста-

точное действие алкоголя, ибо он за сутки полностью так и не выводится из организма при приеме больших доз.

Отсюда следовал вывод: при приеме 20 г алкоголя в организме человека не происходит никаких негативных изменений, а лишь стимулируются очистительные процессы. Следовательно, это количество в сутки нормально, оно даже профилактически порой необходимо (осенью, зимой, в сырую погоду и т. д.). В пересчете на водку с 40°-ным содержанием спирта это означает 50 г; 30 г спирта или 75 г водки — это уже предел нормы для здорового человека. Все, что свыше 60 г спирта или 150 г водки в сутки, уже вредно, а свыше 100 г спирта или 250 г водки — просто опасно, так как означает суточное учащение пульса или сердцебиений на 10—12 тысяч ударов больше, чем в норме, или на 8—10 сердцебиений в каждую минуту больше, чем можно и чем необходимо. Об этом следует помнить.

Не будем в очередной раз агитировать за трезвость. Думается, что вам будет небезынтересно ознакомиться с научными данными по некоторым наиболее часто возникающим вопросам питания, тем более, если вы не только владелец автомобиля, но еще и любитель бани.

***Зависит ли степень и скорость опьянения от вида спиртного напитка?*** Степень опьянения зависит, во-первых, от количества выпитого (и от качества тут же съеденной закуски, которая может частично связывать алкоголь и затормаживать его всасывание и поступление в кровь), а во-вторых — от содержания в нем алкоголя. Когда речь идет о количестве выпитого, нельзя не принимать во внимание и его качество. Так, например, углекислота способствует усилению работы желудка (пузырьки газа в составе любой питьевой жидкости стимулируют выделение пищеварительного сока) и всасыванию алкоголя. Поэтому скорость и степень опьянения при употреблении напитка, содержащего углекислоту или смешанного с газированной водой, быстрее и больше, чем при употреблении обычного.

Бытует ошибочное мнение, что лучше пить слабые алкогольные напитки, чем крепкие. Как показали исследования, быстрее всего алкоголь всасывается из напитков, содержащих до 10 % алкоголя, т. е. в первую очередь из вина и креп-

кого пива, и сравнительно медленнее из напитков с меньшей или большей концентрацией алкоголя. Очень распространенным является мнение, что содержание алкоголя в пиве незначительно и поэтому его можно пить даже за рулем. Для опровержения этого достаточно указать на то, что ***в 1 л пива содержится столько же алкоголя, сколько в 400 г вина или 100 г водки!***

***Предохраняет ли от опьянения смешивание крепкого спиртного напитка с водой или соком?*** Нет. Независимо от того, что смешивается со спиртным напитком, количество алкоголя в нем остается прежним.

***Можно ли избежать опьянения, если, перед тем как пить, хорошо поесть?*** Алкоголь растворяется в крови без участия всех органов пищеварения. И хотя сытый желудок несколько замедляет скорость растворения алкоголя в крови, опьянение все равно наступит, только несколько позже.

***От чего зависит степень опьянения?*** С одной стороны, от количества выпитых спиртных напитков и их крепости, а с другой — от массы тела пьющего и времени, прошедшего с момента выпивки. В теле более массивного человека содержится и большее количество воды. Поэтому при одинаковой дозе спиртного процент содержания алкоголя будет больше у того, кто весит меньше.

***Можно ли ускорить процесс выведения алкоголя из организма, например, парилкой, холодным душем или купанием в бассейне?*** На отрезвление человека реально влияют только время и состояние здоровья, работа органов по обезвреживанию и выведению ядов из организма. Основной нагрузке подвергается печень — она нейтрализует и выводит из организма около 90 % алкоголя. Только небольшое количество алкоголя выводится через легкие, потовые железы, почки. Помните, что на окисление алкоголя необходимо время. Поэтому ни один из таких способов, как пропаривание в парной, холодный душ, купание в бассейне, чашка черного кофе или послебанная прогулка на свежем воздухе, очень уж существенным образом не ускорит процесс выведения алкоголя из организма и в большей степени действует опосредственно, через стимуляцию процессов обмена веществ в целом.

### 3.7.2. Рецепты на заметку

#### Квас

Каждый народ имеет свои любимые напитки. Немцы и чехи любят пиво, французы — сидр и лимонады, итальянцы — цитрусовые соки, американцы — кока-колу, китайцы — чай. Национальным напитком русского народа является квас.

Полагают, что восточные славяне умели готовить квасы из злаков уже очень давно. С древних времен было известно, что квас хорошо утоляет жажду, восстанавливает силы и работоспособность, сохраняет бодрость, благоприятно влияет на процессы пищеварения, хорошо «освежает голову» (как и рассол). Поэтому квас всегда был и остается популярным. Когда-то его варили в бедных мужицких хатах, и в зажиточных мешанских, купеческих и барских хозяйствах, и в монастырях, и в солдатских казармах. Искусные повара широко использовали квас для приготовления различных блюд. На квасе готовили всевозможные летние и зимние окрошки, ботвиньи. Даже стерляжью уху варили на воде, разведенной квасом, с добавлением лука, лимона, перца, гвоздики. В застолье на праздниках квас со шпинатом, свежими огурцами, хреном, горчицей сопровождал кулебяки, оладьи с зернистой икрой.

На Руси существовало множество разновидностей кваса, и все они были очень хороши, великолепно утоляли жажду. Основным сырьем для приготовления этого напитка был ржаной, пшеничный, ячменный сухой дробленый солод, ржаная, пшеничная или гречневая мука. Обычно сырье дробили, готовили из него тесто, которое нагревали в глиняных сосудах раскаленными камнями, достигая частичного осахаривания крахмала, после чего массу разводили водой и оставляли для брожения.

Народные лекари и дипломированные ученые-медики настойчиво пытались выяснить, за счет чего квас получается целебным. Одни утверждали, что полезные свойства квас приобретает за счет злаковых культур, другие отдавали предпочтение хлебопекарным дрожжам, третьи — другим добавкам, используемым при изготовлении квасов. Спор этот не

решен и по сей день. Видимо, правы те, кто связывает целебность кваса со всем комплексом входящих в него полезных для организма компонентов.

В старинных русских кулинарных книгах есть немало любопытных рецептов приготовления квасов. Приведем один из них — рецепт *старинного русского кваса*, для которого брали следующие компоненты: 1 кг ячменного солода, 8 кг ржаной муки, 2—3 ст. ложки дрожжей, 50 г листьев мяты, 50 г листьев черной смородины, изюм. В бочку с 3 л теплой воды помещали солод, муку и доливали горячую воду. Образовавшееся тесто выдерживали в тепле 10—12 ч, затем добавляли 30 л кипятка, смесь разливали в эмалированную посуду и ставили на 12 ч в духовой шкаф. После этого доливали доверху кипятком, снова помещали в духовку на 12 ч. Затем смесь переливали в чан, откуда сцеживали в бочонок, добавляли мяту и черную смородину, 0,5—1 стакан опары дрожжей и оставляли бродить в тепле на 7—8 ч. Квас отделяли от гущи, разливали в бутылки с изюмом и хранили в прохладном месте. Его охотно пили не только после бани, но и подливали в парной на раскаленные камни для образования душистого пара.

Для вкусового разнообразия в квас добавляли листья мяты, земляники, малины, черной смородины. Большим почетом пользовались вкусные и ароматные медовые квасы, для которых в качестве исходного сырья брали натуральный пчелиный мед, чаще всего гречишный или липовый, однако в старину не обходили вниманием и светло-янтарный донниковый, золотисто-желтый ивовый, прозрачный с зеленоватым оттенком кипрейный, нежный малиновый, красноватого цвета черничный мед, из нектара цветков шандры белой, или конской мяты. А теперь рецепты.

**Ржаной квас:** 1,5 кг ржаных сухарей, 4 л воды, 1 стакан сахара, 25 г дрожжей, 2 ст. ложки изюма. Сухари из ржаного хлеба залить кипятком и дать настояться в течение 3—4 ч. Затем процедить, добавить сахар, дрожжи и хорошо размешать. Поставить в теплое место на 12 ч для брожения, затем перелить в бутылки, добавить изюм и поставить в холодное место. Через 2 дня квас готов.

**Квас с изюмом и лимоном:** 1 кг ржаного хлеба, 8 л воды, 2 стакана сахара, 2 ст. ложки изюма, 1 ч. ложка лимонной

кислоты или сок 1 лимона, 25 г дрожжей, 2 ст. ложки муки. Ржаной хлеб, нарезанный кусочками и высушенный в духовом шкафу, залить горячей водой и тщательно перемешать. Когда сусло остынет, в него добавить дрожжи, разведенные в 1/2 стакана теплой воды с мукой и дать постоять 12 ч. Затем процедить, добавить сахар, изюм, лимонную кислоту или сок лимона, перемешать и оставить на 12 ч, после чего квас разлить в бутылки и плотно закупорить. Через 24 ч квас готов к употреблению.

**Квас тминный:** 1 кг ржаного хлеба, 10 л воды, 2 стакана сахара, 25 г дрожжей, 30—50 г тмина. Ржаной хлеб нарезать небольшими кусочками и высушить, залить кипятком и оставить на 3—4 ч, после чего процедить. Затем добавить дрожжи, сахар, тмин и поставить в теплое место для брожения. Через 2—3 дня, когда закончится брожение, квас процедить. Готовый квас хранить в прохладном месте.

**Квас с черносмородиновым листом:** 1 кг ржаного хлеба, 3 л воды, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки измельченных черносмородиновых листьев, 30 г дрожжей, 2 ст. ложки муки. Ржаной хлеб, черносмородиновые листья, сахар положить в кастрюлю и залить кипятком. Смесь тщательно перемешать, закрыть крышкой и дать настояться в теплом месте 3—4 ч. Затем сусло аккуратно слить в другую посуду, добавить закваску, приготовленную из дрожжей, муки и 3/4 стакана теплой воды, и оставить на 2—3 дня в прохладном месте. Готовое сусло слить, прокипятить в течение нескольких минут, снимая пену, и горячим процедить, затем охладить, разлить в бутылки, закупорить и поставить на неделю в холодное место.

**Квас литовский имбирный:** 800 г ржаного хлеба или 500 г ржаных сухарей, 5 л воды, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана яблочного сиропа, 35 г дрожжей, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана сахара, 6 г имбиря. Ржаные сухари залить кипятком и оставить на 5—6 ч, затем сусло слить. Имбирь варить в воде 30 мин, процедить, соединить с хлебным суслом, довести до кипения и остудить. Добавить яблочный сироп, сахар, дрожжи, размешать и поставить для брожения.

**Квас с корицей:** 1 кг бородинского хлеба, 6 л воды, 1 ст. ложка истолченной корицы, 4 стакана сахара, разведенного в 1 л кипятка, 25 г дрожжей, 2 ст. ложки муки, 3 ст. лож-

ки сока красной свеклы. Мелко нарезанный бородинский хлеб и корицу залить крутым кипятком. Когда смесь остынет до 24—25 °С, влить в нее закваску, приготовленную из дрожжей, муки и V<sup>2</sup> стакана воды. Все тщательно перемешать, накрыть и оставить на 5 ч. Затем добавить разведенный в кипятке сахар и поставить на 4 дня в холодное место для брожения. Как только квас закиснет и отстоится, осторожно слить его в другую посуду, подкрасить свекольным соком и прокипятить в течение 15—20 мин. Охладить, разлить в бутылки, закупорить, поставить на сутки в теплое место, а затем в холодильник.

**Квас хлебный с мятой:** 1,5 кг ржаных сухарей, 1,5 стакана сахара, 60 г дрожжей, 160 г свежей мяты, 5 л воды. Ржаные сухари подсушить в духовом шкафу, чтобы они подрумянились, сложить в кастрюлю, залить теплой водой и поставить на 2 ч в теплое место (периодически помешивать). Затем настой слить, а оставшиеся сухари еще раз залить водой, настоять 1—2 ч и снова слить. Полученное сусло остудить до 20—25 °С, добавить сахар, разведенные дрожжи, настой мяты и оставить в теплом месте на 8—12 ч. Готовый квас разлить в бутылки и хранить в холодильнике.

**Квас хлебный с сухофруктами:** 800 г сушеного ржаного хлеба, 1,2 кг сухофруктов, 3 стакана сахара, 40 г дрожжей, изюм, 10 л воды. Сухофрукты промыть, залить 3—4 л воды и варить 10—15 мин. Хлеб залить остальной кипящей водой и оставить в закрытой посуде примерно на 1 ч. Сухофрукты и хлеб процедить, отвары соединить, всыпать сахар, добавить растертые с сахаром дрожжи, перемешать и поставить в теплое место для брожения. Отбродивший квас разлить в бутылки, положив в каждую по 2—3 изюмины, закупорить пробками и поставить в холодное место. Квас готов через 3—4 дня. Вместо сахара можно взять мед.

**Квас «Петровский»:** 800 г сушеного ржаного хлеба, 5 л воды, 2 стакана сахара, 25 г дрожжей, 100 г меда, 100 г столового хрена. Сухари залить кипятком, дать настояться в течение 3—4 ч. Полученное сусло процедить, добавить дрожжи, сахар и поставить в теплое место на 10—12 ч для брожения. Затем вновь процедить, разлить в бутылки (0,5 л) и в каждую положить по 10 г меда и хрена. Посуду закупорить и

поставить в холодное место. Квас готов к употреблению через сутки.

**Квас-солодуха:** 200 г зерен пшеницы, ячменя, овса или ржи, 2 ст. ложки сахара, 2 л воды, мед по вкусу. Зерна одного из злаков залить теплой кипяченой водой и оставить на несколько дней, чтобы они проросли. Воду слить, проросшие зерна высушить на воздухе и измельчить. Залить кипяченой водой, добавить сахар и поставить бродить. Забродившую солодуху отцедить и по вкусу заправить медом.

**Квас фруктовый:** 5 л хлебного кваса, 500 г варенья. В приготовленный квас добавить любое варенье, выдержать 2—3 ч и процедить.

**Квас с хреном:** 5 л хлебного кваса, 250 г тертого хрена. Хрен пропустить через мясорубку или натереть на терке, залить квасом и оставить на 10 ч. Процедить, разлить в бутылки и охладить.

**Квас с чабрецом:** 5 л хлебного кваса, 1/2 стакана сахара, 100 г сухих листьев чабреца. Листья чабреца отварить в стакане хлебного кваса, влить отвар в квас, всыпать сахар, перемешать и оставить на 10—12 ч, затем процедить и охладить.

**Квас освежающий:** 4 л хлебного кваса, 1 л яблочного сока, 120 г меда, ванилин по вкусу. Хлебный квас смешать с медом, соком, добавить ванилин и охладить.

**Квас «Украинский»:** 5 л хлебного кваса, 50 г чая, 50 г сушеной мяты, 1 л воды, 5 ст. ложек сахара, лимонная кислота. Чай с мятой заварить кипятком и дать настояться. Из сахара и воды сварить сироп, охладить и процедить. Квас, сироп, настой чая с мятой соединить, заправить лимонной кислотой и охладить.

**Боярский квас:** 10 ст. ложек концентрата квасного сусла, 1,3 стакана сахара, 6—7 г дрожжей, 4 л воды, 2 ч. ложк бадьяна, 1/2 стакана мятного сиропа. Концентрат квасного сусла и сахар развести теплой водой (35—40 °С). Добавить бадьян, мятный сироп, дрожжи и выдержать в теплом месте 12—18 ч. Охладить и хранить квас в холодильнике.

**Квас «Петровский»:** 5 л хлебного кваса, 125 г меда, 125 г хрена. В 1 л теплого кваса растворить мед, добавить остальной квас, настроганный хрен, плотно закрыть и поставить на 10—12 ч в холодное место. Затем процедить через марлю и подать с кубиками льда.

**Квас морковный:** 1 кг моркови, 400–600 г сахара, лимонная кислота, 4–5 шт. гвоздики, корица, 20–30 г дрожжей, ломтик ржаного хлеба, 3–4 л воды. Очищенную и вымытую морковь натереть на мелкой терке, залить теплой кипяченой водой, добавить по вкусу сахар, лимонную кислоту, гвоздику, корицу, растертые с сахаром дрожжи, ломтик хлеба, размешать и поставить на 8–10 ч в теплое место. Затем процедить, разлить в бутылки, плотно закупорить и поставить в холодное место на сутки.

**Квас из пива:** 8 л воды, 0,5 кг сахара, 20 г дрожжей, 1 бутылка пива, 2 лимона, 1 ст. ложка изюма. Воду вскипятить с сахаром, охладить, отжать в нее сок из лимонов (без семян), добавить дрожжи, пиво и поставить в теплое место на 12 ч. Затем процедить, слить в чистые, герметично закрывающиеся бутылки и положить в каждую по 2–3 изюминки. Бутылки закрыть и поставить в холодное место. Напиток можно употреблять через 2 дня.

**Квас из красной смородины:** 1 кг смородины, 400 г сахара, 35 г дрожжей, 3 г лимонной кислоты, 4 л воды. Перебранные и промытые ягоды слегка размять, залить горячей водой, довести до кипения и дать настояться 2–3 ч. Настой процедить, ввести разведенные теплой водой дрожжи, сахар и лимонную кислоту, разведенную в теплой воде в пропорции 1:20, и поставить на брожение в теплое место на 6–10 ч. После этого квас процедить, охладить, разлить в бутылки, закупорить и поставить для хранения в холодное место.

**Квас малиновый:** 1,5 кг малины, 250 г сахара, 25 г дрожжей, 3 г лимонной кислоты, 4 л воды. Готовить так же, как квас смородиновый.

**Квас клюквенный:** 800 г клюквы, 400 г сахара, 25 г дрожжей, 4 л воды. Готовить так же, как квас смородиновый.

**Квас из черемухи:** 1,5 кг ягод черемухи, 0,8–1 кг сахара, палочка ванили, лимонная кислота, 20–30 г дрожжей, 10 л воды. Зрелые ягоды черемухи вымыть, раздавить с сахаром, залить кипяченой теплой водой, добавить дрожжи, ваниль и лимонную кислоту по вкусу. Все размешать и поставить в теплое место. Когда образуется пена, процедить через марлю, разлить в бутылки, плотно закупорить и поставить в холодное место.

**Квас из черной смородины:** 1 кг смородины, 0,8—1 кг сахара, 2—3 шт. гвоздики, корица, 20—30 г дрожжей, 1 ст. ложка изюма, 10 л воды. Смородину вымыть, раздавить, залить кипяченой водой, добавить сахар, молотые гвоздику и корицу, растертые с сахаром дрожжи и оставить на 8—10 ч для брожения. Затем процедить, разлить в бутылки, плотно закупорить и поставить в холодное место.

**Квас «Екатерининский»:** 700 г лимонов, 150 г изюма, 1,2 кг сахара, 50 г дрожжей, 10 л воды. Воду с сахаром довести до кипения, остудить, добавить сок лимонов, натертую на терке цедру и положить дрожжи. Все перемешать, добавить изюм и поставить в прохладное место на 2—3 дня.

**Квас лимонный старинный:** 2 лимона, 150 г изюма без косточек, 450 г меда, 20 г дрожжей, 5 л воды. Лимоны нарезать тонкими ломтиками, удалив зернышки, положить в кастрюлю, добавить изюм, мед, залить 1 л кипятка, накрыть и оставить до следующего дня в теплом месте. Затем добавить 4 л остуженной кипяченой воды и разведенные в небольшом количестве воды дрожжи. Смесь держать в теплом месте, пока она не закиснет (лимоны всплывут). Квас процедить, разлить в бутылки и поставить на 5 дней в холодное место.

**Квас из яблочного сока:** 4 л яблочного сока, 40 г дрожжей, 800 г сахара, 6 л воды. В сок влить остуженную кипяченую воду. Дрожжи растереть с небольшим количеством сахара, развести в кипяченой воде, соединить с соком, добавить остальной сахар и размешать. Поставить для брожения в теплое место. Выбродивший квас разлить в бутылки и плотно закупорить. Квас готов к употреблению через 2—3 дня.

**Медово-пряный квас:** 5 л воды, 1 л малинового или другого ягодного сока, 600 г меда, лимонная кислота, 2—3 ст. ложки разведенных в воде дрожжей, 50 г изюма, пряности. В эмалированную кастрюлю налить воду, опустить в нее марлевый мешочек с пряностями (хмель, корица, имбирь, кардамон и немного гвоздики). Количество пряностей и их соотношение определяют по вкусу. Аромат пряностей не должен слишком выделяться и заглушать аромат меда. Воду с пряностями кипятить на слабом огне 3 мин, затем влить малиновый или другой ягодный сок и охладить до 40 °С. В охлажденную смесь добавить мед и немного лимонной кис-

лоты. Жидкость размешать и охладить до 25 °С, после чего добавить дрожжи и изюм. На следующий день при появлении явных признаков брожения сусло разлить через стеклянную воронку с марлей в бутылки, в которые положить по 2—3 изюмины. Бутылки закрыть пробками и оставить при температуре 12—15 °С. Через 3—5 дней напиток готов.

### Чай

Чаем в бане не только утоляют жажду. Он устраняет сухость во рту, организм получает дополнительные питательные вещества и заряд бодрости за счет витаминов, танина и дубильных веществ, эфирных масел, кофеина и других очень полезных компонентов, дополняющих целительное воздействие бани.

Любители чая используют разные методики для его заваривания. Наиболее распространена такая: чистый чайник для заварки чая обдают несколько раз кипятком, насыпают в него несколько чайных ложек рассыпного чая (обычно по числу потребителей), заливают на 1/3—1/2 кипятком, закрывают крышкой и накрывают сверху полотенцем (чай должен настояться 5—7 мин). После этого доливают в заварочный чайник кипяток почти доверху и дают еще постоять несколько минут, наливают в стаканы или чашки по вкусу. Пьют чай горячим, но не обжигающим, маленькими глотками, как бы перекатывая во рту и смакуя. Чай можно пить охлажденным (как это делают после бани для утоления жажды минеральной водой, квасом и пивом).

Некоторые любители пьют чай без ничего, считая, что любые добавки портят его вкус. Большинство же добавляют в чашку по вкусу сахар, иногда свежее молоко, а при простуде — сливочное масло или питьевую соду. Вместо сахара можно добавлять в чай мед или варенье. Мед, варенье и кусковой сахар некоторые любят употреблять «в прикуску». Учитывая, что в парной бане при обильном потении организм теряет много солей, баланс которых нужно восстановить, в чай вместо сахара полезно положить немного соли, как это принято в жарких странах, например в Средней Азии.

В магазинах и аптеках продают специальные наборы чая из лечебных трав — успокаивающие, улучшающие сон, мо-

чегонные, усиливающие работу печени, от простуды, слабительные и др. Многие люди, особенно дачники и сельские жители, готовят смеси трав для чая сами, исходя из индивидуальных вкусов и потребностей здоровья, которые не всегда может удовлетворить «государственный чай». Любители добавляют в чай мяту, зверобой, листья смородины или земляники, свежую или сушеную вишню и многое другое из своего сада и огорода. Можно рекомендовать несколько испытанных чайных композиций и сборов:

**Чай с пряностями:** 3 ч. ложки чая, 0,5 л воды, 2 бутона гвоздики, кусочек имбирного корня, молоко и сахар по вкусу. В воду опустить гвоздику и кусочек имбирного корня и довести до кипения. Снять с огня, всыпать чай, через 5 мин процедить. Добавить по вкусу горячее молоко и сахар.

**Древний рецепт чая:** хорошо размешать 3 чашки крепкого чая, 1 чашку меда и 1 чашку водки, довести до кипения (но не кипятить). Подавать в маленьких чашечках.

**Чай с соком (сиропом):** 250 мл фруктово-ягодного сока (сиропа), 750 мл горячего крепкого чая, сахара по вкусу. Можно использовать фруктово-ягодные соки (яблочный, абрикосовый, ананасный, черничный и др.) или сиропы (малиновый, лимонный, ежевичный и др.), долить крепким горячим чаем.

**Яблочный чай:** 1 л крепкого чая, 300 г яблок, 100 г сахара. Яблоки нарезать маленькими кусочками, засыпать сахарным песком и оставить на 30 мин, затем залить свежесваренным крепким чаем. Дать настояться в теплом месте.

**Яблочный чай с медом:** 500 мл яблочного сока, 500 мл крепкого чая, 4–5 ч. ложек меда, корица, мускатный орех. В яблочный сок добавить мед, по вкусу корицу и мускатный орех, довести до кипения, после чего влить крепкий горячий чай.

**Медово-чайный напиток:** 600 мл крепкого чая, 200 мл воды, 1 стакан меда, 2–3 бутона гвоздики, корица, сок 1 лимона и 1 апельсина, 1 рюмка коньяка. Гвоздику и корицу измельчить и залить горячей водой. Затем настой процедить, добавить мед, горячий чай, сок лимона и апельсина, коньяк. Напиток подогреть.

**Чайный бальзам (1-й вариант):** 10 частей чая, по 2 части сухой измельченной травы зверобоя и мяты, по 1 части

травы чабреца и корня валерианы. Сушеные травы смешать с сухим чаем. Заваривать чайный бальзам из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка.

**Чайный бальзам (2-й вариант):** 3 части мать-и-мачехи, 3 части зверобоя, по 2,5 части мяты и душицы, 1,5 части плодов шиповника, 1 часть валерианы, 0,5 части эвкалипта, 1 часть плодов боярышника. Смешать 8 частей сухого чая и 2 части смеси измельченных сухих трав и плодов или 9 частей чая и 1 часть трав и плодов. Заваривать чайный бальзам из расчета 1 ч. ложка на 1—1,5 стакана кипятка.

**Чай из трав «Летний»:** 15 листьев черной смородины, 19 листьев вишни, 15 листьев малины, 2 веточки мяты, 5—7 цветков жасмина, 2 л воды. Заварить сбор трав и цветов кипящей водой, накрыть салфеткой и настаивать 10 мин.

**Чайный бальзам «Летний»:** по 1 части листьев малины, смородины, мать-и-мачехи, соцветий аптечной ромашки. Смешать 5 частей черного чая и 5 частей смеси измельченных трав. Заваривать бальзам из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка.

**Чайный бальзам «Здоровье»:** 10 частей черного чая, 2 части листьев мяты, 1 часть корня валерианы, 2 части травы пустырника, по 1 части ягод боярышника и плодов шиповника. Чай смешать с измельченными сухими травами и плодами. Заваривать бальзам из расчета 1—2 ч. ложки на 1 стакан кипятка.

**Чай «Русский лес»:** 1 г чая, 2 г зверобоя, 3 г чабреца, 2 г душицы, 2 г липового цвета, 1 г мяты, 1 л воды (250 мл для заваривания чая и 750 мл для настоя трав), сахар по вкусу. Смесь трав заварить кипятком, довести до кипения и дать настояться в течение часа. Отдельно заварить чай. Настой трав подогреть и смешать с заваренным чаем.

**Чай уральский с душицей:** 40 г черного чая, 20 г душицы, 20 г зверобоя, 20 г плодов шиповника, по 20 г черной смородины и черники, 10 г бузины. Все компоненты соединить. Заваривать чай из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка.

**Чай возбуждающий:** 1 ст. ложка чая, по 1 ч. ложке мяты перечной, ромашки аптечной, листьев малины, 6 стаканов воды. Чай смешать с хорошо измельченными травами, залить кипятком и дать настояться 5—6 мин.

**Чай «Здоровье»:** 1 г сушеных листьев лесного орешника, по 5 г сушеных листьев малины и сушеных ягод шиповника, 2 г сушеных листьев вишни, 1 г сушеных листьев мяты, 1 л воды, 60 г сахара. Заварить смесь сушеных компонентов кипящей водой, дать напитку настояться, затем процедить. Сахар подать отдельно.

**Чай «Садовый»:** 10 г сушеной кожуры яблок, 2 г сухих листьев черной смородины, 1 г сушеных цветов липы, 1 г сушеных листьев земляники, 1 л воды, 75 г сахара. Смесь заварить кипящей водой, дать напитку настояться, процедить и добавить сахар.

**Чай «Белорусский»:** по 1—2 г сушеных трав чабреца, звездобоя, брусничника и мяты, 1 л воды, сахар или мед по вкусу. Смесь трав заварить кипящей водой и дать настояться.

**Чай душистый:** по 1 части листьев земляники, ежевики, кипрея (иван-чая), черной смородины, 0,5 части листьев чабреца, 2 части плодов шиповника. Сушеные плоды шиповника измельчить, залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 3—5 мин. Смесь сушеных листьев (из расчета 1—2 ч. ложки на 1 стакан кипятка) заварить отваром шиповника и дать настояться.

**Пряный чай:** 2 ч. ложки розовых листьев, 1 звездочка бадьяна, кусочек палочки корицы, 500 мл воды, 4 ст. ложки виски, сахар и сок лимона по вкусу. Розовые листья, бадьян и корицу залить кипящей водой и настаивать 5 мин. Налить в подогретые стаканы, добавить сок лимона, виски и сахар.

#### Напитки

Любой из приведенных ниже напитков не сложен в приготовлении. Но готовить их надо заранее дома. Лишние хлопоты окупятся в бане тем блаженством, которое вы испытаете, выпив их после парилки холодными или горячими. Кстати, многие из них на славянских землях известны и любимы с незапамятных времен, например медовые, сбитни (помните — «И я там был, мед-пиво пил»). Безалкогольные сбитни вообще до конца XIX в. заменяли русскому народу и чай, и кофе. Да и морсы (напитки из фруктов и ягод) всегда на Руси были привычны и желанны.

Так что выбирайте себе напиток по вкусу и действуйте. Только учтите, что для сохранения витаминов, аромата и натурального цвета фруктов и ягод из них предварительно отжимают сок, который затем соединяют с отваром, полученным после варки мезги. Пьют напитки охлажденными или с пищевым льдом.

**Напиток ягодный:** 150 г клюквы (брусники, черной смородины, земляники, клубники или малины), 130 г сахара, 1 л воды. Свежие ягоды промыть и отжать сок. Выжимки залить горячей водой, проварить при слабом кипении 5—8 мин и дать настояться 25—30 мин. Отвар процедить, мезгу отжать, добавить в отвар сахар и размешать до полного растворения. Затем влить сок, еще раз процедить и охладить.

**Напиток цитрусовый:** 1 апельсин или лимон, 120 г сахара, 1 л воды. Цедру, снятую с цитрусовых, мелко нарезать, залить горячей водой, варить при слабом кипении 5 мин и настаивать 3—4 ч. В процеженный отвар добавить сахар, довести до кипения, влить предварительно отжатый сок и охладить.

**Напиток яблочно-лимонный:** 1—3 яблока, 120 г сахара, 1 лимон, 800 мл воды. Яблоки очистить от сердцевин и кожицы, натереть на терке и отжать сок. Выжимки и кожицу яблок залить водой, добавить цедру лимона, кипятить 3—5 мин, настаивать 10—15 мин и процедить. Добавить сахар и довести до кипения. Охладить и влить сок яблочный и лимонный.

**Напиток «Лесной аромат»:** по 0,5 стакана рябины и клюквы, 5 г душистой мяты, 4 стакана воды, сахар по вкусу. Клюкву промыть, ополоснуть холодной кипяченой водой и отжать сок. Клюквенную мезгу и рябину отварить в кипящем сахарном сиропе (при закрытой крышке), добавить в конце варки мяту и дать настояться 4—6 ч. Настой процедить, добавить отжатый клюквенный сок и охладить.

**Напиток яблочный с медом:** 1 л яблочного сока, 0,5 л воды, 1 ст. ложка меда, 1/2 лимона. Мед размешать с кипяченой, чуть охлажденной водой, добавить нарезанный ломтиками лимон и яблочный сок.

**Напиток «Янтарь»:** 150 г меда, 250 мл березового сока, 650 мл воды, 1 г лимонной кислоты. В кипяченой горячей воде растворить мед, охладить, добавить сок и лимонную кислоту.

**Старорусский джулен:** 25 г мяты, 150 г сахара, 600 г березового сока, 100 г лимонного сока, 200 г меда. В березовый сок добавить сахар, мед, лимонный сок и мяту, плотно закрыть и поставить на 2—4 ч в холодное место, затем процедить. Подавать с кусочками льда.

**Рябиново-яблочный напиток:** 5 ст. ложек рябины, 2 яблока, 3 ст. ложки меда, 1 л воды. Яблоки нарезать мелкими кубиками (вместе с семенами), положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком и настаивать 20 мин. Рябину размять, также залить кипятком и настаивать 10—15 мин. Затем оба настоя процедить, смешать и добавить мед. Можно готовить как из лесной, так и из черноплодной рябины.

**Напиток «Русский»:** 150 г клюквы, 200 г меда, 0,5 стакана десертного вина, 800 мл воды. Промытую клюкву протереть и отжать сок. Мезгу залить горячей водой, довести до кипения и процедить. В охлажденный отвар ввести мед, отжатый сок и десертное вино. При подаче в стаканы положить пищевой лед.

**Напиток «Солнечный»:** 250 мл яблочного сока, 250 мл абрикосового или мандаринового сока, 150 г сахара, 50—100 мл сухого вина, 300 мл воды. Фруктовые соки смешать, добавить охлажденную кипяченую воду с растворенным в ней сахаром и сухое вино. При подаче положить пищевой лед.

**Напиток из красной смородины:** 300 г смородины, 150 г сахара, 50 мл розового ликера, 700 мл воды. Красную смородину размять деревянным пестиком в эмалированной посуде, в полученное пюре добавить холодную кипяченую воду и отжать сок. Мезгу залить горячей водой и прокипятить 4—6 мин, процедить, всыпать сахар, довести до кипения, влить сок и ликер.

**Напиток из клубники:** 500 г клубники, по 1 стакану сахара, воды и белого полусухого вина. Вымытую клубнику протереть через сито, добавить охлажденный сироп, приготовленный из сахара и воды, вино и охладить.

**Напиток освежающий с апельсинами:** 2 рюмки белого полусухого вина, 0,5 стакана сахара, 1 апельсин, 1/2 лимона, 2—3 стакана газированной воды. Апельсин очистить и нарезать кружочками, положить в стеклянный кувшин, засыпать сахаром и залить вином. Поставить в холодильник на 3—4 ч. Влить охлажденную газированную воду. В стака-

ны положить по кусочку лимона и апельсина и налить приготовленный напиток.

**Напиток «Чабарок»:** 250 г меда, 450 мл плодового или ягодного сока, 350 мл воды, по 1 г чабреца, зверобоя, лаврового листа, гвоздики, корицы, черного перца горошком. Пряности залить водой и прокипятить, затем процедить, добавить процеженный настой трав, сок, мед, довести до кипения.

**Напиток «Люкс»:** 150 г меда, 150 мл апельсинового сиропа, 5 г цедры лимона, по 0,05 г корицы и гвоздики, 450 мл воды. Воду довести до кипения, положить корицу и гвоздику, проварить в течение 5 мин. Отвар остудить, процедить, добавить мед, апельсиновый сироп и подогреть.

**Крюшон из фруктов:** 1 стакан белого вина, 1 ст. ложка рома, 2 стакана газированной воды, 100 г сахара, 1—2 абрикоса, 0,5 стакана свежей клубники, 0,25 стакана смородинового сока, пищевой лед. Вино, ром, газированную воду смешать с сахаром, добавить нарезанные тонкими кружочками абрикосы, смородиновый сок и целые ягоды клубники (большие разрезать пополам). Подавать в стеклянных кувшинах со льдом.

**Медок простой:** 1 кг меда, 1 кг сахара, 5 л воды, 15 г дрожжей, 50 г хмеля, 1 пакетик ванильного сахара. Дрожжи с небольшим количеством сахара и воды хорошо растереть. В холодную воду положить мед, сахар, хмель и прокипятить. Когда жидкость остынет, добавить поднявшиеся дрожжи и поставить для брожения в теплое место на 3—5 суток. Хмель должен всплыть на поверхность. Когда медок начнет пениться, процедить, разлить в бутылки, закупорить и поставить в прохладное место на 2 недели.

**Медок домашний:** 6 л воды, 250 г меда, 5 г хмеля, 1 капсула кардамона, 1 ч. ложка сахара-жженки, 10 г дрожжей. Мед прокипятить в 2 л воды, снять пену. Хмель прокипятить отдельно в 0,5 л воды. Соединить, влить 4 л кипятка. Охладить до теплого состояния, добавить дрожжи, жженный сахар, кардамон и оставить для брожения, накрыв марлей, при температуре не выше 8—10 °С до появления пены на поверхности. После удаления пены медок процедить и можно употреблять (или оставить для хранения в бутылках на 1—2 недели).

**Мед клюквенный:** 1 кг меда, 2,5 л воды, 1 л клюквенного сока, 1 ч. ложка корицы, 10—12 бутонов гвоздики, 100 г дрожжей. Мед вместе с водой вскипятить, снять пену, вылить в стеклянный баллон, добавить клюквенный сок, корицу, гвоздику, дрожжи, поставить для брожения на 2 дня. Затем посуду плотно закрыть, выдержать на холоде около 3 недель, после чего разлить в бутылки и закупорить.

**Мед пряный:** 1 кг меда, 3,5 л воды, 10 г пряностей, 100 г дрожжей. Свежий мед довести до кипения, снять пену, добавить перец, имбирь, кардамон, корицу, воду, снова вскипятить и остудить. Затем добавить дрожжи и поставить в теплое место на 12 ч. После этого посуду плотно закрыть и оставить на холоде для созревания на 2—3 недели. Готовый мед разлить в бутылки и закупорить.

**Медухарозовая:** 5 л воды, 2 кг меда, 300 г сушеной черники, 2 ст. ложки дрожжей, 10 г желатина, 4—5 капель розового масла. В теплой воде растворить мед и варить в течение 1 ч, снимая пену. Добавить настой сушеной черники, дрожжи и оставить для брожения на неделю. Затем процедить, добавить растворенный желатин, розовое масло, плотно закупорить и оставить на 2 месяца в холодном месте.

**Медуха зеленая:** 5 л воды, 2 кг меда, 200 г патоки, 100 г мяты, 3 ст. ложки дрожжей, 10 г желатина. В воде растворить мед и проварить. В конце влить в него проваренную смесь из патоки и листьев мяты. Полученное сусло процедить, добавить дрожжи и оставить для брожения на 3—4 дня. По окончании брожения добавить растворенный желатин и оставить в холоде на 2 суток, а затем разлить по бутылкам.

**Березовый мед:** 500 г меда, 2,5—3 л березового сока, 1 ломтик черного хлеба, 20 г дрожжей. В эмалированную кастрюлю положить мед, залить его березовым соком и прокипятить сироп в течение 1 ч на слабом огне. В теплый сироп опустить намазанный дрожжами ломтик черного хлеба и оставить для брожения в теплом месте на 1 ч. Если за это время мед не забродит, добавить дрожжей. Когда мед начнет бродить, хлеб удалить, посуду накрыть полотном и оставить в теплом месте до тех пор, пока мед не перебродит. Затем разлить его в бутылки, закупорить и поставить в прохладное место. Мед будет готов к употреблению через 4—5 месяцев.

**Мед-вишняк:** (старинный рецепт): 2 кг меда, 1 л воды, 4—5 кг вишни. Мед положить в эмалированную кастрюлю, залить водой и сварить сироп, периодически помешивая и снимая пену. В стеклянный баллон с узким горлом засыпать промытую вишню без косточек и залить остуженным сиропом. Посуду накрыть влажной тканью и оставить в теплом месте на 3 дня для брожения. Когда смесь забродит, вынести посуду в прохладное место и, закрыв отверстие туго свернутым холстом, оставить для созревания. Через 3 месяца мед готов к употреблению.

**Фруктовый медок:** 1 л меда, 3 л фруктового сока, 50 г дрожжей. Фруктовый сок нагреть, не доводя до кипения, растворить в нем мед, охладить, влить растворенные в воде дрожжи и оставить на 1—2 дня для брожения. Затем разлить медок в бутылки, плотно закупорить и поставить в прохладное место на 2—3 недели.

**Медуха домашняя:** 1,5 кг меда, 4,5 л воды, 2 ст. ложки дрожжей. Воду довести до кипения, охладить до 55 °С и соединить с медом. Добавить дрожжи и поставить в теплое место для брожения на 2—3 дня. По окончании брожения поставить в холодное место на 2 недели, затем процедить, разлить по бутылкам, плотно закупорить и оставить на 6 месяцев.

**Медуха ароматная:** 1 кг патоки, 3 л воды, 1 ст. ложка дрожжей, 1 мускатный орех, 1 ч. ложка корицы. Патоку растворить в воде, налить в эмалированную посуду и прокипятить на слабом огне, снимая пену, до тех пор, пока не испарится 1/4 объема жидкости. Затем процедить, охладить, добавить дрожжи и поставить для брожения в холодное место. После брожения опустить в холщовой мешочке измельченный мускатный орех и корицу и дать настояться в течение 6 недель. Готовую медуху разлить по бутылкам.

**Медуха деревенская:** 2 кг меда, 5 л воды, 1 стакан сахара, 4 лимона, 2 ст. ложки дрожжей, 10 г желатина. В воду добавить сахар, мед и проварить, снимая пену. Налить в деревянный бочонок, влить лимонный сок, дрожжи и оставить для брожения на 1 неделю. Затем процедить, добавить растворенный желатин, поставить в холодное место на 2 недели, после чего разлить по бутылкам.

**Вишневый мед:** 1 кг меда, 2 л воды, 1,5 л вишневого сока, 5—10 г пряностей (гвоздика, корица), 2 ст. ложки изюма,

50 г дрожжей. Мед растворить в горячей воде и прокипятить 5 мин, снимая пену. Остудить, добавить вишневый сок, пряности, изюм и разведенные дрожжи. Перемешать и оставить на 2—3 дня в теплом месте для брожения. Затем разлить в бутылки, закупорить и поставить на 10—20 дней в прохладное место.

**Монастырский мед:** 1 кг меда, 3 л воды, 2 ч. ложки хмеля, 0,5 стакана крепкого чая (1ч. ложка чая на 1 стакан кипятка). Мед размешать с водой и проварить на слабом огне в течение 3 ч. В марлю положить хмель, небольшой камешек, завязать узелком и опустить в кастрюлю с медом. Мед с хмелем кипятить 1 ч, периодически, по мере выкипания, добавляя горячую воду. Снять мед с огня и еще теплым процедить через марлю в стеклянную посуду (она должна быть заполнена не более чем на 4/5 объема). Посуду поставить в теплое место для брожения (оно обычно начинается через 1—2 дня). Когда мед перебродит, влить заваренный чай. Затем мед, не мешая, процедить несколько раз через фланель. Процеженный мед готов к употреблению, однако он более вкусен, если его разлить в бутылки и выдержать несколько дней в прохладном месте.

**Медуха лилюкная:** 2 кг меда, 4,5 л воды, 25 г хмеля, 15 г имбиря, 2 лимона, 2 ст. ложки дрожжей, 7 г желатина. Мед размешать в теплой воде, добавить хмель, имбирь, лимонный сок, измельченную цедру и прокипятить в течение 45 мин. Смесь процедить, налить в деревянный бочонок или эмалированную посуду, добавить дрожжи и оставить для брожения на 5 недель. В конце брожения добавить разведенный в воде желатин. Плотно закупорить и настаивать 6 месяцев. Затем процедить и разлить по бутылкам.

**Сыта простая:** 50—60 г меда, 1 л воды. Мед развести водой, прокипятить, снимая пену, затем процедить и охладить. Количество меда по желанию можно увеличить до 150—200 г на 1 л воды. Для приготовления пряной сыты в воду добавить несколько пряностей по вкусу.

**Сыта фруктовая (ягодная):** 50 г меда, 0,5 стакана фруктового или ягодного сока, 2 стакана воды. Мед развести в теплой кипяченой воде, охладить, влить фруктовый или ягодный сок. Можно добавить в сыту немного лимонной кислоты.

**Душепарка клюквенная:** 4 стакана крепкого пива, 2 стакана меда или сахара, 2 стакана клюквы, 1 стакан вина, по 2/3 ст. ложки молотого перца и имбиря. Душепарка — предшественница сбитня. В пиво положить мед или сахар, клюкву, толченые пряности, перемешать, варить 10—15 мин, затем клюкву вынуть, протереть, отжать, сок соединить с душепаркой, процедить, добавить вино и вскипятить.

**Сбитень «Былина»:** 50 г меда, 50 г сахара, 0,3 г корицы, 0,2 г гвоздики, 0,2 г мяты, 3 г хмеля, 1 л воды. В кипящей воде растворить мед, сахар, добавить пряности и кипятить напиток 10—15 мин, периодически снимая пену. Дать ему настояться около 30 мин и процедить.

**Сбитень «Садко»:** 50 г меда, 50 г сахара, 2 г лаврового листа, по 5 г гвоздики, корицы, имбиря или кардамона, 1 л воды. Готовить, как и предыдущий напиток.

**Сбитень «Жар-птица»:** 100 г меда, 2 г гвоздики, 5 г корицы, 1 г черного перца горошком, 5 г сушеного зверобоя, 3 г кардамона или имбиря, 1 л воды. Мед развести в 200 мл горячей воды, довести до кипения и снять образовавшуюся пену. В оставшейся воде в течение 15 мин отварить пряности в марлевом мешочке, дать настояться 30 мин, после чего его процедить. В отвар добавить медовую смесь и прогреть, не доводя до кипения. Подавать сразу после готовности.

**Сбитень «Золотое кольцо»:** 100 г меда, 0,5 г гвоздики, 5 г корицы, 3 г имбиря, 3 г кардамона, 0,5 г лаврового листа, 1 л воды. Мед развести в горячей воде, добавить специи, кипятить 10—15 мин, периодически снимая пену. Дать настояться 10—15 мин и процедить.

**Сбитень «Гранатовый»:** 100 г меда, 0,3 г молотой корицы, 0,2 г гвоздики, 100 г осветленного гранатового сока, 900 мл воды. Мед растворить в кипящей воде, добавить сок, положить в напиток марлевый мешочек со специями и кипятить, закрыв посуду крышкой, при слабом нагреве 15—20 мин, процедить.

**Сбитень «Жженка»:** 200 г меда, 1 л воды, 1 ст. ложка сахара, лавровый лист, тмин, корица. Мед растворить в горячей воде и кипятить 20—25 мин, затем добавить пряности и кипятить еще 5 мин. Смесь процедить и добавить для цвета жженку. Для ее получения сахар нагреть в ложке над слабым огнем, пока не образуется темно-коричневый сироп.

**Сбитень с вареньем.** 160 г варенья, 40 г меда, по 0,5 г имбиря и гвоздики, корица на кончике ножа, 1 л воды. В кипящую воду положить варенье и мед, через 5 мин добавить пряности и варить еще 5 мин. Готовый напиток процедить.

**Сбитень на патоке:** 80 г меда, 125 г белой патоки, 5–10 г пряностей (корицы, гвоздики, хмеля, мяты и др.), 1 л воды. В кипящую воду положить мед (растворить его полностью), патоку, а затем различные пряности: хмель, мяту, корицу, гвоздику. Кипятить около 30 мин, затем процедить.

**Сбитень облепиховый:** 100 г меда, 75 г сахара, 3 г гвоздики, 5 г корицы, 5 г кардамона или имбиря, 1 лавровый лист, 100 г облепихи, 1 л воды. Гвоздику, корицу, кардамон или имбирь залить горячей водой и кипятить 10 мин. За 5 мин до окончания варки положить лавровый лист. Отвар процедить, добавить в него сахар, мед, сок облепихи и довести до кипения. Для приготовления сока облепиху протереть и отжать.

**Сбитень «Владимирский»:** 200 г меда, по 5 г гвоздики, корицы, имбиря, лаврового листа, 1 л воды. Мед смешать с водой и кипятить 20 мин, добавить пряности и кипятить еще 5 мин. Затем напиток процедить.

**Сбитень красный:** 1 л сухого красного вина, 150 г меда, по 0,1 г корицы, гвоздики и мускатного ореха. Вино вскипятить вместе с медом, добавить пряности и дать настояться в течение 30 мин. Затем напиток процедить и подать горячим.

**Сбитень апельсиновый:** 100 г меда, 100 г апельсинового сиропа, 10 г лимонной цедры, 10 шт. гвоздики, 1 л воды. В горячую воду положить гвоздику, цедру лимона, затем добавить мед и сироп, довести до кипения и процедить.

#### Домашнее пиво

Утверждают, что использовать современные технологии приготовления пива в домашних условиях невозможно. По-видимому, это так, если иметь в виду громоздкие линии, аппараты, электронику и оборудование, используемое при массовом производстве этого напитка. Но для себя-то наши предки варили отличное пиво, ограничиваясь достаточно

простыми и доступными приспособлениями — бочками, ведрами, печками и т. п. Тем более, что сама схема приготовления пива что дома, что на заводе одна и та же — прорасти и высуши ячменное зерно, получи хороший солод, затри его, добавь хмель и изготвь пивное сусло, дай ему положенный срок отбродить, отстояться, отфильтруй и пей сразу или после розлива в бутылки. Так что, по большому счету, и сегодня мы можем пить в бане пиво не только заводское или заморское, но и собственного приготовления. Приводим некоторые рецепты.

**Пиво-экспресс.** 10 л кипятка, 3 стакана ржаного солода, 100 г хмеля, 2 стакана меда или патоки, 0,5 стакана дрожжей. Из ржаного сырья приготовить солод и размолоть его. Солод насыпать в льняной мешочек, добавить хмель и хорошо перетереть. На край стола поставить самовар так, чтобы его кран был над полом. На пол поставить емкость, в которую положить мед и патоку. Под кран самовара повесить мешочек с солодом и хмелем. Вода в самоваре должна все время кипеть. Если самовар небольшой емкости, нужно готовить кипяток на плите и доливать его в самовар, чтобы он лился через кран непрерывно. Кипяток пустить через мешочек средней струей, одновременно перемешивая гущу в мешочке. Когда в подставленную емкость нальется 10 л раствора, кран закрыть. Жидкости дать остыть, а затем влить в нее полстакана разведенных дрожжей. После брожения, когда дрожжи осядут на дно, жидкость разлить в бутылки, закупорить и поставить в холодное место. Через 4—5 дней пиво готово к употреблению.

**Темное шипучее пиво:** 500 г смеси зерна (пшеницы, ржи, овса и ячменя), 30—40 г цикория, 700—800 г сахара, 50 г сушеного хмеля или 20—30 г дрожжей, цедра 1 лимона, 10 л воды. Зерна поджарить на сковороде до коричневого цвета, смолоть в кофемолке, добавить цикорий и закипятить с частью воды, затем ввести остальную воду, сахар, хмель или дрожжи и натертую лимонную цедру. Через несколько часов настой процедить через марлю, разлить в бутылки, плотно закупорить и поставить в прохладное место.

**Пиво домашнее:** 300 г моркови, 600 г свеклы, 7 л воды, 1 ст. ложка ягод можжевельника, 200 г соли, 100 г хмеля, 1,5 ст. ложки дрожжей. Морковь и свеклу натереть на све-

кольной терке, положить в 10-литровую кастрюлю, залить 5 л воды и поставить на средний огонь. В другую кастрюлю влить 2 л воды, добавить можжевельные ягоды, соль, хмель, тщательно размешать, перелить в большую емкость, где варятся морковь и свекла, и прокипятить в течение получаса. После этого охладить до 16 °С, добавить дрожжи и оставить для брожения. Образовавшуюся пену снимать трижды. После этого пиво можно считать готовым. Разлить его по бутылкам, закупорить и хранить в холодном месте.

**Пиво хмелевое:** 9 л воды, 4 стакана сахара, 30 г хмеля, 50 г дрожжей, 1 кг солода. В воду добавить сахар, ржаной солод, хмель и проварить 1 ч. Полученную смесь процедить, охладить и добавить дрожжи. Оставить для брожения в теплом месте на 3 дня. Процедить, разлить по бутылкам, закупорить и настаивать в течение недели.

**Мятное пиво:** 3 горсти мяты, 3 л воды, 3 стакана сахара, 50 г дрожжей, 1 пакетик ванильного сахара, корочка хлеба. Залить мяту кипящей водой, кастрюлю плотно закрыть и выдержать около 1 ч. Затем процедить, всыпать сахар и положить корочку хлеба, обмазанную дрожжами, растертыми с сахаром. Пиво поставить в теплое место для брожения. Когда на поверхности появится пена, всыпать ванильный сахар, разлить в бутылки, плотно закупорить и поставить в холодное место.

**Пиво домашнее скороспелое:** 1 кг ржаного или ячменного солода, 1 кг ржаной муки, 100 г хмеля, 8—10 л воды, 50 г дрожжей, 400 г меда или патоки. Хмель растереть с ржаной мукой и смешать с солодом. Из белой ткани сшить конический мешок такой емкости, чтобы в нем помещалась смесь солода и муки с хмелем. Мешок подвесить на подставке, под него поставить кастрюлю и сверху в мешок наливать кипяток (из чайника) так, чтобы сусло стекало тонкой струйкой (продолжительность экстрагирования обычно около 0,5 ч). Полученное сусло остудить до 30—40 °С, добавить мед или патоку, дрожжи и оставить для брожения. Когда пиво выбродит, процедить, разлить в бутылки, закупорить и оставить в холодном помещении на 2—5 дней для дображивания.

**Пиво можжевельное:** 300 г ягод можжевельника, 3 л воды, 300 г меда, 30 г дрожжей. Ягоды залить водой и ва-

рить 0,5 ч. Затем процедить через сито или марлю и охладить до комнатной температуры. Добавить мед и дрожжи, размешать, дать постоять 12 ч. Разлить в бутылки, закрыть пробками и поставить в холодное место на 3—5 дней.

**Пиво двухдневное:** 1 кг ячменного солода, 6 л воды, 200 г меда или патоки, 100 г хмеля, 50 г дрожжей, 1 ч. ложка соли. Солод размешать с холодной водой и поставить в теплое место на ночь. Утром смесь перелить в кастрюлю, добавить соль, довести до кипения и варить при очень слабом кипении около 2 ч, периодически помешивая. Добавить хмель и варить еще 20 мин. Полученное сусло процедить, остудить, добавить дрожжи, мед или патоку и оставить до вечера. Затем пиво процедить, разлить в бутылки, укупорить и поставить в холодное место. На следующий день его можно пить.

#### Молочные напитки

Молочные напитки не только полезны по содержанию целебных веществ, но и прекрасно утоляют жажду после бани или в жаркое время года. Для их производства все шире используют не только коровье молоко, но и молоко других видов животных — лошадей, овец, коз, буйволиц. Такие напитки обладают иногда свойствами, которых нет у других напитков. Например, катык — кислое овечье молоко, излюбленный напиток в пастушеских станах ряда стран, кроме отменного вкуса обладает поразительным эффектом: при регулярном его употреблении веснушки или пигментные пятна почти полностью исчезают, кожа становится гладкой и нежной, а волосы — густыми, блестящими, шелковистыми.

В Азербайджане, Грузии, Дагестане пьют молоко буйволиц, приятное на вкус, содержащее значительное количество жира и белка, а также витамины и разнообразные микроэлементы. Туркмены, казахи и другие народы широко используют темное, густое, сладко-солонатовое, сильно пенящееся при переливании, богатое жиром, белками и минеральными веществами питательное сквашенное молоко верблюдиц — шубата (по-туркменски — чал). Почетное место среди разнообразных молочных продуктов, известных в Европе, занимает также кумыс — напиток из кобыльего моло-

ка, известный еще как скифам, его широко использовали кочевые народы — казахи, киргизы, башкиры, татары, монголы. Марко Поло, который восхищался «кемызом», называл его «белым вином», так как кумыс, подобно пиву, содержит небольшой процент алкоголя, образующегося при брожении. Народы Азии считали кумыс напитком богатырей (батыров) — о пиве и браге так в Европе не говорили, а С. Т. Аксаков писал о нем так: «...и все, кто могут пить, от грудного младенца до дряхлого старика, пьют допьяна этот целительный, благодатный напиток, и дивно исчезают все недуги голодной зимы и даже старости, полнотой одеваются осунувшиеся лица, румянцем здоровья покрываются бледные впалые щеки». Кто пробовал пить кумыс после бани, тот хорошо знает, как отлично он утоляет жажду. Впрочем, как и другие молочные напитки, включая обыкновенные для нас кефир, простоквашу и т. п. Так что пейте их после бани с уверенностью в их пользе и высокой способности доутолению».

#### Минеральные воды

Питьевые минеральные воды являются одним из основных факторов природного оздоровления и лечения, чему способствует развивающийся быстрыми темпами их промышленный розлив. Сегодня в продаже можно встретить уже не десятки, а десятки десятков наименований столовых, лечебно-столовых и лечебных вод.

К столовым минеральным водам относятся Айвазовский, Бадамлы, Буркут, Горячий Ключ, Вярска, Нагорная, Нальчик, Одеська, Роксоляна, Скури, Эссендуки № 20, Запорожская, Казбеги, Киевская, Луганская, Мелитопольская, Молоковка, Тальская, Ургучан, Ферганская, Шепетовская, Шиванда, Ямаровка, Ялтинская и др.

Лечебно-столовые — Арзни, Бжни, Боржоми, Минская № 1, 2, 3, 4, Дарида, Дарасун, Джермук, Джава, Эссендуки № 17, Звара, Зеленый Ключ, Краинка, Нафтуса, Золотой Колодец, Дилижан, Марциальная, Полуостровская, Саирме, Славянская, Семигорская и др.

Надо иметь в виду, что лечебно-столовые и лечебные минеральные воды следует пить только после совета с врачом,

поскольку при некоторых заболеваниях они не рекомендуются, например при психических расстройствах, злокачественных новообразованиях, чрезмерном истощении, частых или обильных кровотечениях, активном туберкулезе, абсцессах в легких, коронарной недостаточности, рецидивирующем тромбофлебите, тяжелых формах поражения печени, костей и суставов и др. С учетом состояния здоровья некоторые лечебные минеральные воды полезно сочетать именно с процедурами парной бани, например Нафтусю, которая обладает ярко выраженным мочегонным и желчегонным действием, противовоспалительными и бактерицидными свойствами. Столовые же минеральные воды могут применяться в бане для утоления жажды без существенных ограничений, разве что только относительно выпиваемого объема.

### 3.8. СИТУАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ БАННЫХ ПРОЦЕДУР

#### 3.8.1. Особенности процедур **ДЛЯ** новичков

Люди часто считают себя здоровыми, ориентируясь только на собственные субъективные ощущения: нет жалоб, настроение хорошее — значит все дозволено, в том числе и парная баня. Между тем для выбора процедуры и ее продолжительности просто хорошего самочувствия недостаточно. Даже действительно здоровый организм может сразу подать сигнал о переходе им в запредельную норму физического воздействия. Вспомним хотя бы жаркий летний день, когда, позагорав, мы только к вечеру можем обнаружить, что кожа, оказывается, получила избыточную дозу солнечной радиации и ожоги. То же бывает и при неумеренном увлечении банными процедурами.

Как новичку определить меру дозволенного воздействия процедуры на организм, чтобы не навредить здоровью? Проще всего, не мудрствуя лукаво и не экспериментируя со здоровьем, прислушаться к рекомендациям врачей. Однако в бане новичок нередко, не желая показать свою неопытность, слепо следует за теми, кто посещает баню не один год. Вот и

выходит он после бани с плохим самочувствием и недоумением, почему это его знакомые с восторгом отзываются о бане и регулярно ее посещают.

Новичку важно помнить, что выбор и продолжительность процедур зависят от индивидуальных особенностей организма: возраста, пола и физиологического состояния (например, от степени переутомления, психологического состояния, переносимости горячей и холодной воды, запахов в парной и т. д.). Продолжительность банных процедур не может быть для всех одинаковой хотя бы потому, что при установлении режима работы общественной бани исходят из средних показателей, а каждый ее посетитель уже сам должен определять продолжительность работы с веником, пользования контрастными процедурами, плавания в бассейне и т. д.

Эффективное использование целебных свойств банной процедуры требует соблюдения определенных правил. Например, опытные посетители бани знают, что не следует ходить в баню натощак или, наоборот, после обильного приема пищи и тем более спиртных напитков, а также непосредственно перед сном. Новички же нередко эти правила нарушают, что непременно отразится на здоровье и самочувствии. Основной действующий фактор банной процедуры — горячий пар. Влияние высокой температуры и пара на непривычного к ним новичка сказывается по-разному, в зависимости от состояния здоровья. При этом, если новичок имеет «среднее» и выше «среднего» здоровье (по условной шкале здоровья), он более-менее легко перенесет нагрузки. Если же у него «низкое» или «очень низкое» здоровье, то при первых посещениях парной бани он должен быть крайне осторожным. Ему не рекомендуется принимать процедуры многократно, достаточно, например, не более двух заходов в сауну или парилку, да и то сокращенных по продолжительности.

Если человек не привык к резким перепадам внешней температуры (а для новичков это характерно), полезно заранее подготовить организм к входу в парилку. Прежде чем зайти туда, рекомендуется немного (2—4 мин) постоять под теплым душем (35—38 °С), чтобы разогреть организм, подготовить его к встрече с горячим паром, особенно тем, у кого

имеются отклонения от нормы давления крови, вегето-сосудистые неврозы. Кстати, для улучшения самочувствия таким новичкам в ряде случаев бывает полезна горячая ножная ванна, что всегда можно организовать в бане (в общественной бане каждому посетителю выдают персональный тазик).

Впервые отправляясь в парилку, новичок должен надеть на голову шляпу или чалму из полотенца, обязательно смочив их водой, чтобы уберечь голову от перегревания. В парилке ему рекомендуется вначале только посидеть внизу не более 5 мин либо 1—2 мин полежать на полке. Похлестывание веником лучше отложить до следующего раза. Продолжительность посещения парной с каждым последующим разом можно увеличивать на 1 мин и постепенно перейти к 2—3-разовым заходам, доведя общее время пребывания в парилке до 15—35 мин в зависимости от возраста и самочувствия. Вообще банная процедура занимает обычно до 2 ч, а на парную из них можно отводить не более 35 мин, независимо от количества заходов.

В парилке лучше всего сначала полежать, так, чтобы голова и ноги находились на одном уровне, но лучше, чтобы ноги были чуть приподняты. При отсутствии возможности лечь, надо присесть. Стоять не рекомендуется из-за большого перепада температуры в верхних (у потолка) и нижних (у пола) слоях пара и риска получения теплового удара, потому что голова в таком случае нагревается гораздо сильнее туловища (на 10—20 °С), а механизмы терморегуляции организма должны включаться постепенно.

Прогревшись 5—7 мин, не стоит резко вставать на ноги, иначе можно, пусть и на мгновение, потерять равновесие с риском упасть и получить ушибы. За минуту до выхода из парилки нужно присесть, чтобы подготовить систему кровообращения к работе в положении стоя. Интересно отметить, что такие ситуации обычно не возникают, когда лежа парятся с веником. Новичкам (да и не только им) независимо от состояния здоровья перед каждым заходом в парилку полезно 15—20 мин отдохнуть, сначала 5—7 мин в мыльном отделении, а затем в раздевальном, хорошо укрывшись простыней, при этом в раздевальне исключаются сквозняки. Чтобы поддержать в организме тепло и обеспечить хоро-

шее потоотделение, можно во время отдыха выпить небольшими глотками стакан крепкого чая. Естественно, в общую баню чай берут обычно в термосе, в частной — нередко организуют самовар или чайник на месте.

В следующий заход новичку можно попариться веником, выбрав его по своему вкусу. Дышать в парной нужно стараться носом: проходя через нос, воздух быстрее охлаждается. Между заходами в парилку принимают контрастные процедуры, но тем, кто хочет сбросить вес, важно помнить, что любое охлаждение сразу же рефлекторно прекращает потоотделение и препятствует этому. Полезно проводить в бане массаж или самомассаж сразу после выхода из парного отделения, если для этого нет противопоказаний и есть соответствующие навыки. Перед массажем ни в коем случае не следует охлаждаться и даже просто выходить в прохладное помещение. Не стоит пить и холодные напитки. Горячий чай или молоко пьют медленно и не более стакана, чтобы не перегружать работу сердца. Каждый прием самомассажа повторяют 3—4 раза, общее время самомассажа в бане — 10—15 мин, взаимомассажа — до 35 мин. Самомассаж можно прерывать посещениями парилки на 3—5 мин после приобретения опыта парения.

После массажа принимают теплый душ (1—2 мин) и приступают к мытью. В общественных ФОКах часто кроме парной бани имеется и жаркая сауна, в которой при высоких нагрузках на сердечно-сосудистую и дыхательную системы в то же время ощутимо чувство облегчения, легкости и свежести тела. Есть любители, которые предпочитают сауну парилке, и наоборот, а есть и такие, которые каждой из них отдают должное и пользуются ими попеременно, но не одновременно. И правильно: лучше не смешивать особенности ощущений сауны и парной.

Финны настолько верят в целебность своей бани, что считают: сауной может пользоваться каждый, кто способен до нее дойти. Как и в русской бане, в сауне поддают воду на раскаленные камни очага, который финны называют душой сауны. Как и в русской бане, здесь иногда любят попариться березовым веником (русский вариант сауны).

Высокая температура в сауне переносится значительно легче, чем в русской бане, но париться с веником в сауне (как

это иногда делают новички) все же не рекомендуется. При посещении сауны массаж следует делать не раньше чем через 10—15 мин после выхода из парного помещения. Не следует также создавать в сауне температуру выше 90—100 °С, по крайней мере для новичков, хотя некоторыми исследователями отмечено, что интенсивность восстановительных процессов в организме тем выше, чем выше температура в сауне. При очень высокой температуре новички легко могут получить тепловой удар и потерять сознание. Перед выходом из бани им не рекомендуется плавать в бассейне, обливаться холодной водой, купаться в снегу. Эти процедуры должны всегда сочетаться с заходами в парилку. А перед выходом на улицу надо отдохнуть в помещении и немного охладиться, подготавливая себя к пребыванию вне бани.

Новичков в бане (особенно молодых) часто тянет на установление рекордов по приему процедур. Однако рекорды здесь неуместны. Рекордно длительное пребывание в парилке и рекордно высокая температура — ничем не оправданные факторы риска, которые и здорового человека могут сделать больным. По мнению А. А. Бирюкова\* в банях с высокой относительной влажностью (до 90 %) температура не должна превышать 60 °С (для пожилых и слабых людей — 40—45 °С). При влажности 30—35 % температура может подниматься до 70 °С, при 10—20 % — до 90 °С, при 5—15 % — до 110 °С.

Отдавая должное тому, что баня — великолепное средство укрепления здоровья, не следует забывать, что нарушение установленных в ней многовековых традиций может навредить.

Практикой для новичков выработан своеобразный кодекс-памятка из 7 основных непреложных правил, которые они должны помнить и соблюдать, отправляясь в баню.

#### Памятка новичку

1. Знать все показания и противопоказания к приему банных процедур.
2. Посоветоваться с врачом о возможности посещения парной бани, по вопросам продолжительности и силы банных процедур и выполнять все его рекомендации. Нелиш-

не получить от врача справку, разрешающую посещение бани.

3. Не посещать парную баню при выраженном ухудшении самочувствия, сразу после болезни или при сильном переутомлении.

4. Знать основные особенности своего организма, учитывать индивидуальную переносимость процедур и возможные реакции на их воздействие.

5. Не заходить в парную и не купаться в бассейне, не обмывать тело с мылом под душем.

6. Соблюдать правила поведения в парной бане и напроочь отказаться от таких дурных привычек, как сплевывание на пол, сморкание и т. п. Если человек от этого не свободен, значит, он не готов к посещению бани.

7. Знать методические принципы подготовки и гигиенические требования ко всему необходимому для бани (веник, одежда, моющие средства, полотенце и др.) и правильно пользоваться ими и баней в целом.

***Кроме того, необходимо помнить еще семь правил:***

1. В парилке нельзя оставаться одному ни при каких обстоятельствах.

2. В парилку нельзя входить не только в нетрезвом виде, но и после приема самого незначительного количества спиртного.

3. Перед заходом в парилку надо уточнить для себя, где находится банная аптечка и что в ней имеется.

4. В парилке недопустимы любые «состязания» — на выносливость (опытные парильщики и те не кичатся своими «рекордными» достижениями, а проводят процедуру в зависимости от самочувствия и цели ее, более того, они обязательно учитывают пожелания остальных парящихся).

5. Курение в бане так же противоестественно, как бег с сигаретой в зубах, к тому же не меньший вред оно приносит и находящимся рядом.

6. Нельзя ходить в общественной бане босиком, если у вас имеются малейшие признаки грибковых заболеваний ног. Вы в ответе и за здоровье других посетителей бани. Кроме того, защитная обувь (резиновые тапочки или вьетнам-

ки) и вас уберезёт от заражения, к тому же не даст поскользнуться.

7 На случай непредвиденного ухудшения здоровья в парной бане (травма, приступ, криз) полезно знать основные приемы оказания первой помощи или иметь под рукой краткое руководство, которое даст возможность легко сориентироваться в определении состояния здоровья пострадавшего человека и объёме необходимой ему доврачебной помощи.

### 3.8.2 Особенности процедур для больного человека

Возможности приспособляться к перепаду температур и насыщенности атмосферы бани паром у больного человека конечно существенно ниже, чем у здорового. Это предопределяет и меньшую продолжительность банных процедур и меньшую интенсивность их воздействия, если они не исключаются вообще.

При сердечно-сосудистых заболеваниях не следует злоупотреблять процедурами, которые могут быстро перегрузить сердце и сосуды. Нельзя перегревать организм, поскольку усиление сердцебиения расширение сосудов неестественное, а иногда и опасное для организма перераспределение крови в головном мозге в самой мышце сердца, резко повышенный обмен веществ, особенно водно-солевой, и другие факторы могут спровоцировать весьма неблагоприятные изменения в нем. В силу этого «сердечникам» необходимо ограничить пребывание в парной и, особенно в сауне, до 3—5 мин (в зависимости от самочувствия и это время может быть сокращено).

При гипертонической болезни или вегето-сосудистой дистонии нужно особенно активно защищать от перегревания голову в парилке или сауне время от времени смачивать шапочку или полотенце на голове прохладной водой. Сауну посещать нежелательно, так как сухой жар у таких больных может быть причиной сильной головной боли.

Необходимо помнить, что нельзя неожиданно брызгать или выливать холодную воду на сердечно-сосудистых больных реакция организма на такую плохую шутку может быть самой непредсказуемой. Для них неприемлемы резкие или воздействующие сразу на все тело контрастные проце-

дуры, лучше применять (и то осторожно; локальные контрастные воздействия воды на части тела, например на руки или ноги).

При головной боли, если она обусловлена повышением давления крови, больным гипертонической болезнью в бане полезна предварительная горячая ножная ванна — она вызовет отток крови от головы и уменьшит боли.

Сердечно-сосудистые больные бывают очень чувствительны к резкой смене положения тела, особенно при переходе из горизонтального в вертикальное. Поэтому в парной им нельзя быстро подхватываться с полка во избежание головокружения или даже потери сознания (ортостатический коллапс). Такие реакции чаще могут возникать у пожилых людей и подростков, отличающихся неустойчивым артериальным давлением.

Больным, склонным к судорожным приступам и нарушению мозгового кровообращения (чаще это пожилые люди, страдающие головокружениями), рекомендуется проявлять особую осторожность при приеме контрастных процедур и стараться избегать резкого перегревания или охлаждения головы. Например, не рекомендуется нырять после парной или сауны, чтобы не спровоцировать приступ.

При заболеваниях легких (хроническая пневмония, бронхит или бронхиальная астма), нарушениях легочной вентиляции следует быть очень осторожным в парной, ограничивать пребывание в ней из-за повышенной влажности, а также возможного присутствия аллергенного фона от веников и ароматизаторов. Такие больные легче переносят пребывание в сауне, где воздух сухой и горячий и дышать значительно легче. При бронхите горячий воздух сауны обычно способствует лучшему откашливанию слизи и очищению бронхов. Для этой цели рекомендуется чередовать дыхание через нос (сухой вдыхаемый воздух сауны лучше увлажняется и охлаждается, прежде чем поступить в легкие) с дыханием через рот (сухой воздух прогревает слизистую бронхов).

Больным не следует забывать, что в условиях критических воздействий температуры и пара бани сердце и легкие работают особенно интенсивно, а в некоторых случаях даже на пределе физиологических возможностей. Сердечно-сосу-

дистым больным следует соблюдать правила питьевого режима и не употреблять много воды, особенно одномоментно. Как уже говорилось, вода быстро всасывается в кровь и сердце дополнительно нагружается (когда еще вода выйдет с потом и мочой!). Больные хронической легочной болезнью (бронхит, пневмония) и болезнями верхних органов дыхания чувствительны к холодной воде: например, после ее употребления может развиваться приступ бронхиальной астмы.

У посетителей с хроническими болезнями ухудшение самочувствия или обострение возможны при несоблюдении поэтапности режима охлаждения тела и нарушении правил гигиены парной бани.

После начального привыкания к жаркому пару парной жар от захода к заходу переносить все легче и легче. Именно в эти минуты посетители бани обычно испытывают наиболее приятные ощущения. Но этот период может быть и полезен, и опасен. Опасен он для людей, которые склонны по тем или иным причинам к кровотечениям (например, при язвенной болезни желудка или некоторых заболеваниях женских органов). Наоборот, при воспалительных заболеваниях внутренних органов, радикулитах или воспалениях мышц (миозитах) прогревание, усиленный приток к ним крови и повышенный обмен веществ способствуют купированию процесса болезни и выздоровлению. Не следует забывать о том, что при склонности к опухолеобразованию сильное прогревание тела не рекомендуется, а при подозрении на наличие опухоли врачи вообще запрещают посещать парную баню (прогревание может усилить ее развитие).

Больные посетители бани обычно носят с собой лекарства, которые лучше всего помогают им в случае возникновения приступа боли в сердце (стенокардия), удушья (бронхиальная астма) или иной неожиданной реакции на процедуру. Поэтому оправданно начать оказание им помощи именно с этих лекарств. Кстати, они, как правило, более эффективные, чем те, которые обычно можно найти в аптечке бани.

В целом же умелое использование банных процедур полезно всегда, в том числе при достаточно широком спектре болезней. Поэтому баня даже ее противниками признается эффективным средством для избавления от хворей.

Частные рекомендации по использованию бани при наличии некоторых распространенных болезней приводятся в следующих главах.

### 3.8.3. Особенности процедур в зависимости от возраста и пола

В пожилом возрасте обычно снижаются защитные силы, становятся менее переносимыми любые нагрузки и лечебные воздействия (поэтому лицам пожилого возраста врачи снижают продолжительность многих лечебных процедур и уменьшают дозу принимаемых ими лекарств). В целом допустимые для пожилых людей нагрузки приближаются к детским. В народе это давно заметили и воплотили в мудром изречении: «Что малое — что старое, оба одинаковы». Чем старше человек, тем больше следует учитывать особенности реакций его организма, в том числе и по силе физических нагрузок. Поэтому и банные процедуры пожилым и детям отпускают (по медицинской терминологии) в более ослабленном режиме, чем посетителям среднего возраста.

Чем же отличается прием банных процедур у пожилых и детей и что в этом общего? В литературе по банному искусству подробного ответа на эти вопросы с учетом конкретного возраста не встретишь, поэтому можно привести только некоторые общие медицинские рекомендации и уточнить отдельные возрастные особенности реакций организма ребенка и пожилого человека на холод, жар, пар и т. п.

Прежде всего определимся, о каком возрасте идет речь, когда говорят о детях и пожилых. Кто из них может посещать баню сам или требует помощи (маленького ребенка в парную баню обычно приводит мать, а пожилого человека, если он нуждается в помощи, близкий ему человек)? Финны говорят, что их сауной можно пользоваться в любом возрасте. Но настолько ли старикам и детям полезна сауна или парная баня? Давайте все же уточним понятие возраста для них. Его периодизация основана на морфологических и физиологических изменениях, характерных для определенного возрастного периода. Следуя этому, большинство авторов придерживается такой возрастной периодизации:

1. Период новорожденности — 2 недели.

2. Грудной (младенческий) период — до 1 года.
3. Детство — с 2 до 12 лет.
4. Подростковый возраст (или период полового созревания) — с 12 до 16 лет у девочек и с 13 до 18 лет у мальчиков.
5. Юношеский возраст — с 16 до 20 лет у женщин и с 18 до 21 года у мужчин.
6. Взрослый возраст — от 20 до 40 у женщин и от 21 до 45 лет у мужчин.
7. Зрелый возраст — от 40 до 55 лет у женщин и от 45 до 60 лет у мужчин.
8. Пожилой возраст — 56—75 лет у женщин и 61—76 лет у мужчин.
9. Старческий возраст — после 76 лет до 90 лет.
10. Долгожитель — 91 год и старше.

Следуя этому, речь, по-видимому, нужно вести об особенностях использования парной бани для оздоровления детей в возрасте до 12 лет и людей пенсионного возраста. Если дети — будущее государства, то опыт пожилых людей важен для умножения интеллектуального богатства общества. Поэтому нормальное государство всегда стремится в первую очередь сохранить и укрепить здоровье детей и пожилых. Осуществить это можно и за счет естественных факторов, которые присущи в известной мере и бане.

Указанные возрастные категории населения в рассматриваемом плане имеют некоторые общие особенности. Главная из них — длительность и сила воздействия банных процедур на организм детей и пожилых должна быть ограничена. Нагрузки, допустимые для среднего возраста, для детей и стариков оказываются либо чрезмерными (дети старшего возраста и пожилые люди), либо даже недопустимыми (дети младшего и люди старческого возраста).

Новорожденных можно и нужно ежедневно купать в ванне после отпадения пуповины и заживления ранки (обычно в пеленке с небольшой подкраской воды марганцовкой), но никак не в парной бане. Почти то же и с долгожителями — они обычно парной уже не пользуются по старости и навязывать ее им противоестественно.

Хотя в последние годы в печати и по телевидению нередки восторги по поводу применения жестких режимов закалывания маленьких детей даже годовалого возраста (напри-

мер, купание в проруби или «закаливание» процедурами парной бани), следует признать, что это единичные и, по мнению многих медиков, недостойные массового подражания случаи. Уже хотя бы потому, что для достижения таких результатов малыша нужно суперосторожно, долго и терпеливо приучать к температурным нагрузкам и строго контролировать реакции его организма, чтобы не навредить слабым и несовершенным (уж это-то признают все!) механизмам поддержания его здоровья. Многие родители к тому же попросту не имеют возможности заниматься этим по тривиальным социально-бытовым причинам. Но и без этого купать малыша не только в парной бане, но и в проруби медики не рекомендуют как минимум до 8—10 лет. Одна из препятствующих этому причин — регуляция температурного режима в детском организме долго остается несовершенной. Возможна не только негативная реакция со стороны сердечно-сосудистой системы ребенка (чрезмерное сердцебиение, потливость, головная боль, общая слабость), но и опасные последствия перегревания организма, вплоть до его «термической кастрации», о чем будет рассказано позже.

Детям до 12 лет и лицам старческого возраста рекомендуются посещения сауны или парной бани не более чем с 1—2-разовым заходом в парильню, практически как для новичков. Продолжительность процедуры не должна превышать 3—5 мин, использовать нужно только низкие ступени сауны и парной, применение веника исключают (для детей) или ограничивают 1—2 мин (для стариков) в щадящем режиме и без сильных ударов. Чтобы облегчить адаптацию в сауне и парной, им рекомендуется сразу занять на полке горизонтальное положение, не заходить в сауну или парную без головного убора, защищающего голову от перегрева. Для того чтобы избежать неожиданной реакции мозговых сосудов ребенка (давление крови у детей часто бывает пониженным или неустойчивым) и пожилого человека (неадекватную реакцию может обусловить склероз мозговых сосудов), полезно держать наготове прохладную воду в тазу и периодически смачивать голову (тряпку, шапку на голове или прикладывать к ней смоченный в тазике веник).

Продолжительность приема контрастных ванн, купания в бассейне или пребывания под душем после парной у детей я

лиц старческого возраста должна быть ограничена 1 мин. Учитывая возрастную неспособность к быстрой сосудистой реакции на перепад температур, перед воздействием на тело холодной воды необходим примерно 2—3-минутный отдых, чтобы разгоряченное тело вначале приспособилось к температуре предбанника или комнаты отдыха.

Понятно, что люди, более близкие к среднему (зрелому) возрасту, — подростки и юноши, а также лица пенсионного возраста, — могут получать нагрузки в более широком диапазоне. Число заходов в парилку может достигать 5 раз, продолжительность разового нахождения в сауне и парной — 6—10 мин. Но и им важно подготовить организм к приему контрастных процедур: перед охлаждением под душем или в бассейне полезен предварительный 1—2-минутный отдых в комнате отдыха или предбаннике.

Для маленьких детей такие банные процедуры, как душ или ванна, более предпочтительны и полезны, чем воздействие температурных условий сауны или парилки. Для маленьких детей, как и для взрослых, очень полезно сочетать купание в бане с массажем. Противопоказания к его выполнению в общем-то такие же, как и для взрослых. Массаж способствует улучшению обмена веществ, что очень важно для растущего организма ребенка, укрепляет его мышечно-суставной аппарат, способствует нормальному пищеварению, функционированию нервной системы ребенка и общему развитию.

Пожилым и лицам старческого возраста знатоки бани настоятельно рекомендуют такой режим. В парной им лучше всего не сидеть, а лежать (финские знатоки утверждают, что когда человек находится на полке в вертикальном положении, нежелательная нагрузка увеличивается почти в два раза), а если это по условиям бани невозможно, то сидеть внизу, не свешивая ноги со скамьи. После того как прошиб первый пот, не нужно подниматься выше. Надо, наоборот, выйти в предбанник, отдохнуть 3—5 мин и тогда уж вернуться в парилку с веником. Ну а дальше — все осторожно, все в меру, без малейшего переутомления от принимаемой процедуры.

Последние десятилетия характеризуются резким увеличением количества людей, страдающих сердечно-сосудистыми, онкологическими, нервно-психическими, аллергическими заболеваниями, а также болезнями органов дыхания.

Согласно статистике, девять человек из десяти в развитых\* странах умирают от перечисленных заболеваний. Хотя на их лечение направляется большинство вновь создаваемых медицинских препаратов, количество больных не уменьшается. Постепенно растет число больных и среди детей (страдают информационными неврозами, простудами и т. д.), так что у подрастающего поколения состояние здоровья может оказаться не лучше, чем у родителей. Из этого вытекает **яе** необходимость принятия действенных мер по оздоровлению и лечению детей. И на определенном этапе баня может этому помочь очень эффективно, но только при условии, что наши действия будут согласованы с педиатрами и другими специалистами-медиками.

#### 3.8.4. А вам, как ни жаль, от бани лучше воздержаться

Процедуры бани и парной потенциально имеют большие по диапазону, силе и продолжительности воздействия физических факторов перепады. Они часто нелегко переносятся даже здоровым человеком, тем сложнее реагирует на бан-ные процедуры больной организм. Результатом этого может быть не только его неадекватная реакция и резкое ухудшение самочувствия, но и сильный приступ, обострение хронической болезни, а то и самый трагический исход.

Особенно опасны в бане приступы болезни, сопровождающиеся потерей сознания с падением (например, с высоты при приступе эпилепсии), обездвиживанием (в бассейне при судороге в мышцах тела или инфаркте). Об опасности нарушений психики и алкогольном сумасбродстве, думается, **ц** говорить не стоит. Впрочем, свои сюрпризы баня способна преподнести и нормальному по виду человеку, но чаще всего только в том случае, если он в банном деле полный «про-дфан», пришел в баню покуражиться, либо не понимает, что по каким-то причинам его здоровье уже находится на грани срыва после огромного нервного и психического переутомления, стрессов, вследствие иррационального образа жизни и т. п. И именно у таких людей после случившегося в бане; возникает искреннее недоумение: «Никогда не подумал бы^ что это со мной может случиться!..», «Не ожидала, что имен?! но я к этому склонна!»

Физиологические показатели здорового организма постоянно колеблются в определенных пределах, адекватно отражая процессы его приспособления к изменениям условий внешней среды и выполняемым человеком нагрузкам. Очень часто эти колебания у некоторых органов и систем организма достигают пределов нормы и находятся на ее грани, а иногда и переходят ее. Последнее не опасно, когда организм после отдыха или прекращения воздействия, вызвавшего отклонение в функции, возвращается к своей индивидуальной норме. Но при наличии «слабостей» в механизмах адаптации и регулирования процессов жизнедеятельности возможен неприятный результат — отклонения функций могут перейти в ранг запредельных, временных, более стойких и даже клинико-патологических, опасных для жизни.

Поэтому не следует забывать, что в привычной обстановке и при умеренных воздействиях на организм физических и иных факторов внешней среды адаптивные механизмы адекватно реагируют на них даже при склонности организма к некоторым состояниям (повышению артериального давления, обмороку и т.д.). Воздействие факторов, превышающих по силе или продолжительности пределы адаптации к ним организма (температуры, пара, прочих потрясающих организм и психику воздействий), могут вызвать срыв и впервые в жизни привести к приступу (например, боли в сердце, шоку, судорожному припадку и т. п.), а то и к несчастью.

Потеря сознания (обморок, эпилептический припадок) или резкая боль (инфаркт, гипертонический криз и др.) лишают человека возможности обезопасить себя и угрожают его жизни. Нужно иметь в виду, что в некоторых таких случаях за жизнь пострадавшего или больного (когда пришедшие с ним знают о его болезни) юридически отвечают находящиеся рядом с ним люди, тем или иным способом спровоцировавшие у него приступ или припадок (например, навязывая ему алкоголь или принуждая долго перегреваться в парной) и не оказавшие ему при этом своевременной неотложной помощи. Так что к подбору компании для посещения бани также следует относиться исключительно серьезно и ответственно, а при ее посещении проявлять предупредительность друг к другу.

Таким образом, чтобы избежать неприятных или роковых последствий, думая о бане, следует подумать и о возможных самоограничениях. И уж тем более учесть рекомендации врачей независимо от того, являются они абсолютными или относительными, носят характер временных ограничений на посещение бани или полного запрета. В приведенной таблице указаны основные противопоказания к посещению парной бани, не вызывающие сомнений и споров у специалистов.

Болезни, состояния и т. п.	Причины и эффекты, препятствующие посещению
1	2
Инфекционные заболевания	Ухудшение самочувствия, возможная неадекватная реакция на процедуры, опасность заражения других посетителей
Психические заболевания (не все)	По показаниям врача
Судорожные припадки (эпилепсия) и склонность к ним	Экстремальные факторы парилки могут спровоцировать припадок
Острая фаза травм и повреждений суставов и мышц, особенно если есть опасность нарушить целостность сосудов	Усиление кровоизлияния, кровоподтека и другие осложнения
Болезни кожи инфекционной и грибковой этиологии	Горячая вода и пар размягчают кожу, а моющие средства усиливают раздражение воспаленного участка, что может обострить болезнь; опасность распространения инфекции
Беременность (2-я половина)	Отрицательное воздействие на мать и плод, угроза выкидыша
Кровотечение и склонность к нему	Усиление патологических отклонений и ухудшение самочувствия
Лихорадка, озноб (температура выше 38 °С)	То же
Острые симптомы любого заболевания, нарушения движений (боль и др.), функций внутренних органов (понос и др.)	Плохая переносимость, ухудшение самочувствия и течения болезни. Опасность заразить других посетителей

*Окончание табл.*

<i>1</i>	<i>2</i>
Выраженное нарушение самочувствия, переутомление	Плохая переносимость процедур, неадекватные реакции организма
Выраженное алкогольное опьянение, отравление, нарушение самоконтроля за поведением	Возможность извращенной, необычной реакции организма на процедуры, потеря самоконтроля, повреждение своего или чужого здоровья, психические и физические травмы
Криз болезни или приступ (гипертонический криз, отклонения в психике и др.)	Провоцирование более усиленных отклонений в здоровье
Тяжело перенесенная болезнь (сразу после нее) или ее осложнения (состояние после гриппа, ангины и др.)	Плохая переносимость процедур, неадекватная реакция на них
Тяжелые состояния и отклонения в здоровье (травмы черепа, состояние после инфаркта или инсульта и опасность повторения и др.)	Дальнейшее ухудшение состояния и опасность повторного и более тяжелого криза болезни
Острая фаза заболеваний	Ухудшение состояния и течения болезни
При онкологических болезнях	Возможно усиление роста опухоли
Ишемическая болезнь сердца, гипертония со «стажем»	Ухудшение самочувствия, особенно от контрастной температуры воды
Бронхиальная астма с частыми приступами	Возможен приступ удушья от пара в парной и при контрастных процедурах, аллергические эффекты
Менструация	Ухудшение самочувствия, усиление кровотечения
Возраст выше 60 лет	Возможна плохая переносимость процедур, неадекватная реакция на них
Ранний детский возраст	Несоответствие адаптивных возможностей организма силе воздействующих факторов

## 3.9. А ЕЩЕ ИДЁМ В БАНЮ, ЧТОБЫ ...

### 3.9.1. Похудеть!

Сейчас многие, посещая баню, ставят целью похудеть или хотя бы сохранить свой вес на одном уровне. В парилке действительно можно сбросить пару килограммов, в основном за счет обильного потения. Но осуществить это не так просто, как можно подумать. Во всяком случае, до включения в банную программу процедур по сгонке веса нелишне посоветоваться с врачом. Дело в том, что быстрая потеря массы тела за счет содержащейся в тканях организма «лишней» жидкости, несомненно тоже принимающей участие в обмене веществ, чревата и ухудшением самочувствия. Таким парильщикам иногда даже приходится оказывать медицинскую помощь непосредственно в бане.

При банных процедурах, направленных на сгонку веса и сопровождающихся усиленной потерей организмом воды и высоким напряжением водно-солевого обмена, возникают два важных момента, определяющих поведение парящегося. С одной стороны, ему необходимы элементарные знания по способам регулирования водно-солевого обмена организма, перегрузка которого имеет свои пределы, чтобы не прийти к скоропалительному выводу, что он куда как лучше себя чувствовал с «лишним весом» до парилки, чем без «лишних килограммов» после нее. С другой стороны, если уж человек сумел себя заставить пройти напряженную «экзекуцию» парной бани по сгонке веса, то и после нее ему нужно грамотно, с толком пережить период усиленной жажды.

Что же делать с этим водно-солевым обменом и содержанием в организме воды и минеральных солей, количество многих из которых под влиянием парной бани неминуемо уменьшается и легко может достичь опасных для здоровья уровней? Чтобы ответить на этот вопрос, есть смысл еще раз вспомнить о некоторых свойствах воды и особенностях обмена ее и минеральных солей в организме.

Тело человека фактически на две трети построено из воды. Более того, в теле трехмесячного плода ее 95 %, 5-месячного — 85, новорожденного — 70, у взрослого — около 65 %. В старости количество воды в теле человека снижает-

ся еще больше, и многие ученые считают, что понижение способности коллоидных веществ тела, особенно белков, связывать большие количества воды является одной из причин старения организма. Вода и растворенные в ней минеральные соли являются средой и неизменным участником всех биохимических реакций и процессов, лежащих в основе жизни. Поэтому организм строго регулирует содержание воды и солей в каждом органе и в каждой ткани. Постоянство внутренней среды человеческого тела является одним из главных условий нормальной жизнедеятельности, и резкие ее изменения для организма не безвредны. Потеря организмом уже 10 % воды вызывает тяжелые расстройства в состоянии здоровья, а потеря 20—25 % влаги смертельна для человека.

Между количеством потребляемой и выводимой из организма воды, как правило, существует строгое равновесие. В нормальных условиях потребность взрослого человека в воде в сутки составляет около 40 г/кг массы тела, у детей грудного возраста значительно выше — 120—150 г/кг. Выделяется воды из организма за сутки примерно столько же, т. е. в среднем у взрослого человека около 2,5 л. Таким образом, в условиях нормальной температуры и умеренных физических нагрузок человек не должен за сутки выпивать больше 1 л воды, поскольку остальное необходимое ему количество он получит с пищей и за счет образования ее в самом организме. Избыточное потребление воды приносит несомненный вред, так как создает излишние нагрузки на сердце и ускоряет процессы распада белка в организме.

Содержание воды в теле человека в определенной степени связано с потреблением различных солей. Доказано, что соли натрия, и в частности поваренная, способствуют удержанию воды в организме, поэтому врачи рекомендуют ограничивать употребление ее при заболеваниях сердца и почек. В то же время при интенсивном потоотделении концентрация соли в крови увеличивается и человек испытывает жажду. Но поскольку он пьет слабоминерализованную пресную воду, то потери солей в организме не компенсируются, и возникает солевой голод. К тому же соли калия и кальция в сравнении с солями натрия обладают противоположным действием. Они повышают мочеотделение и способствуют

выделению воды из организма. Поэтому для правильного поддержания в организме водно-солевого обмена в парной бане и правильного утоления жажды после нее имеет значение не только абсолютное количество выпитой воды, но и ее состав. Равным образом нелишне перед посещением бани с целью сгонки веса не ставить перед собой задачу-максимум, а «прикинуть» пределы возможного, вернее, меру допустимого его сбрасывания, а еще раньше разобраться со своими индивидуальными особенностями — степенью «упитанности», или «жирности», и массой.

Посмотрите внимательно на окружающих вас людей старше 30—40 лет. Вы убедитесь, что, к сожалению, многие из них имеют избыточный вес и выглядят не в меру полными. Если после этого вы обратили взгляд на себя и захотели убедиться в отсутствии или наличии излишков жира, вам есть смысл воспользоваться достаточно простым способом, который заключается в следующем.

У здорового человека измеряют толщину кожной складки, например, в области живота. Важно делать это в одном и том же месте и при одном и том же положении тела, лучше стоя, слегка наклонившись вперед. Измерение толщины кожной складки удобно проводить между срединной и сосковой линиями на уровне пупка. Толщина ее не должна превышать 2—3 см у людей до 30 лет и 3—4 см после. Контрольные измерения толщины кожной складки надо повторять хотя бы через месяц. Превышение указанных параметров свидетельствует о наличии избыточного веса, более низкие показатели — о худосочности, но в обоих случаях фактически о грубых отклонениях в удовлетворении физиологических потребностей организма в пищевых веществах. Можно ли с этим мириться? Любой врач ответит: нельзя!

Достаточно просто определить и то, насколько масса вашего тела соответствует понятию нормальной для ваших пола, возраста, роста и конституции. Обычно для этого принято использовать формулу Брока, по которой нормальный вес в килограммах равняется величине роста в сантиметрах за вычетом 100. Однако эта формула лишь приблизительно верна и то лишь для молодых людей с нормальной конституцией. В ней не учитываются ни возрастные изменения веса, ни особенности конституции человека. К тому же в по-

следнее время в большинстве стран мира, и особенно в США, наблюдается тенденция к пересмотру эталонов нормального веса. Специалисты США утверждают, что к периоду завершения роста и физического развития, т. е. к 25—30 годам, вес достигает своей оптимальной величины, и здоровый человек должен стремиться сохранить его именно таким в дальнейшем. В этом возрасте природа как бы демонстрирует ему его же индивидуальные физические возможности как эталон сохранения здоровья.

Многочисленные факты показывают, что значительное нарастание веса с возрастом, обычно связанное с нарушениями правил рационального питания, имеет отрицательные последствия для здоровья. Но, несмотря на это, нельзя согласиться с американскими данными о необходимости стабилизации веса после 25 лет. В отличие от американских ученых профессор А. А. Покровский считает, что с возрастом физиологическое увеличение веса до 8 % от нормального безвредно. Рекомендуемые им величины нормального веса отражены в приведенных ниже таблицах. После того как уточнена величина нормального веса, вы спокойно можете определяться в выборе продолжительности и силы воздействия процедур парной бани и правильно регулировать их. Какие же резервы имеются в процедурах бани, парилки и сауны, обеспечивающие устойчивое похудание?

Выбор и продолжительность процедур в первую очередь зависят от выраженности ожирения: при ожирении I степени масса тела превышает нормативную для данного роста и телосложения человека не более чем на 25 %; при II — на 25—30 %; при III — на 35—50 %. В быту это проявляется примерно так: при I степени ожирения человеку завидуют (говорят: «Какой он справный! Все у него в меру»), при II — обращают внимание и посмеиваются, а при III — жалеют.

Можно понять и всячески поощрять многих полных людей, которые активно борются с лишними килограммами, поскольку расплата за них наступает слишком быстро. Так, последствия чрезмерной массы тела отражаются на деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, в организме усиливается дисбаланс обмена веществ, появляется склонность к хроническим заболеваниям (а с увеличением возраста — ранний склероз и болезни сердца), снижа-

ется трудоспособность и укорачивается жизнь. Разумеется, любое отклонение обмена веществ от нормы плохо, но быть полным для состояния здоровья более рискованно, чем худощавым. Так, профессор М. М. Кончаловский, проводя многолетние исследования, указывал на существенную разницу продолжительности жизни людей тучных и худощавых: до 60 лет доживает 90 % худощавых и 60 % тучных людей, до 70 лет — соответственно 50 % и 30 %, а до 80 лет — 30 % и 10 %.

Рекомендуемый вес для мужчин 25—30 лет,  
(по А. А. Покровскому)

Рост, см	Узкая грудная клетка, астеник	Нормальная грудная клетка, нормостеник	Широкая грудная клетка, гипостеник
155,0	49,3	56,0	62,2
157,5	51,7	58,0	64,0
160,0	53,5	60,0	66,0
162,5	55,3	61,7	68,0
165,0	57,1	63,5	69,5
167,5	59,3	65,8	71,8
170,0	60,5	67,8	73,8
172,5	63,3	69,7	76,8
175,0	65,3	71,7	77,8
177,5	67,3	73,8	79,8
180,0	68,9	77,2	81,2
182,5	70,9	77,2	83,6
185,0	72,8	79,2	85,2

**Примечание.** После 30 лет допускается увеличение массы тела по сравнению с приведенными в таблице от 2,5 до 6,0 кг (в зависимости от конституции: у астеников меньше, у гиперстеников — больше).

Превышение нормы массы тела в пределах до 10 %, как правило, не считается патологическим. И если при этом нет противопоказаний к приему банной процедуры, ее можно применять для регулирования веса в свободном режиме. В

случае ожирения I и II степеней банные процедуры применяются по строго дифференцированной методике и только с учетом рекомендаций врача. Хорошо при этом сочетать душ (Шарко, который бьет по телу мощной струей, или веерный) с массажем. Ожирение III степени в основном связано с нарушениями эндокринной системы, требующими других форм воздействия и лечения и неустранимыми с помощью бани.

Рекомендуемый вес для женщин 25–30 лет,  
(по А. А. Покровскому)

Рост, см	Узкая грудная клетка, астеник	Нормальная грудная клетка нормостеник	Широкая грудная клетка, гипостеник
152,5	47,8	54,0	59,0
155,0	49,2	55,2	61,6
157,5	50,8	57,0	63,1
160,0	52,1	58,5	64,8
162,5	53,8	60,1	66,3
165,0	55,3	61,8	67,8
167,5	56,6	63,0	69,0
170,0	57,8	64,0	70,0
172,5	56,0	65,2	71,2
175,0	60,3	66,5	72,5
177,5	61,5	67,7	73,7
180,0	62,7	68,9	74,9

**Примечание.** После 30 лет допускается увеличение массы тела по сравнению с приведенным в таблице от 2,5 до 5,0 кг (в зависимости от конституции: у астеников меньше, у гиперстеников — больше).

Существующее мнение о чрезвычайной эффективности бани для снижения веса тела весьма преувеличено. Как правило, после завершения банной процедуры идет частичное или полное восстановление веса в зависимости от состояния организма, а также режима питания и питья во время и пос-

ле нее. Поэтому необходимо разграничивать фактическое снижение веса тела к концу банной процедуры и возможности использования бани для поддержания сниженного веса в течение длительного времени.

Механизмы потери веса в различных типах бань различны. Соответственно, если ставится задача использовать банную процедуру для сгонки веса, целесообразно включить такой механизм терморегулирования, который лучше всего обеспечивает потерю влаги, находящейся в организме в связанном состоянии, т. е. не восполняемой за счет питья. И, наоборот, если ставится задача хорошо пропотеть, чтобы выгнать из организма остаточные продукты обменных процессов или токсины, целесообразно интенсифицировать выведение несвязанной влаги.

Худеть надо не посредством какого-то одного «чудодейственного» средства, а с помощью целого комплекса средств, среди которых и разумная диета, и доступные физические нагрузки, и, конечно, баня. А вот как правильно пользоваться баней, чтобы она помогла похудеть, многие не знают.

Снижение массы тела в бане происходит за счет обезвоживания организма, а не вследствие быстрого уменьшения жировой ткани. Из-за неправильного понимания работы механизма терморегулирования сауны ошибочно приписывают способность обеспечить наибольшую потерю веса. В действительности же во время суховоздушной процедуры лишь интенсифицируется испарение с поверхности кожи, которое защищает организм от перегревания, потоотделение идет главным образом за счет быстровосполняемой влаги. В парной же бане пот хуже испаряется с поверхности кожи и происходит более быстрое нагревание тела. В борьбу с перегреванием соответственно вступает терморегулирующий механизм, обеспечивающий удаление из организма связанной влаги. Кроме того, за счет повышения температуры тела активизируются процессы обмена веществ, сопровождающиеся повышением энергетических затрат организма и чрезмерной нагрузкой на сосудистую систему. Эти обстоятельства во многих случаях должны рассматриваться как негативные моменты, особенно для спортсменов и тех, чья профессиональная деятельность связана с большими физическими нагрузками.

Анализ данных различных авторов по потере веса в бане показывает, что независимо от типа банной процедуры и параметров температурного режима прогнозировать количественные показатели по сгонке веса трудно. В каждом конкретном случае на результат влияют практически не учитываемые факторы. Поэтому каждому необходимо изучать собственную физиологическую реакцию на температуру, определить число возможных заходов, тип банных процедур. Соответственно рекомендации по применению банных процедур для регулирования веса могут носить лишь общий характер.

Так, при эмоциональной перевозбужденности, мышечном или умственном переутомлении снижения веса лучше добиваться за счет увеличения количества заходов в парную, а не путем повышения температуры, с обязательными перерывами между заходами для отдыха и максимального расслабления.

Для усиления потоотделения до захода в парилку можно принять 100—150 г горячего настоя сухой малины, корней малинового кустарника, потогонного аптечного сбора или зеленого чая. При нормальной и жирной коже можно также обтереться 70°-ным спиртом, хорошо принять теплый душ (38—40 °С) в течение 3—5 мин, выполнить разминающие упражнения (прыжки, приседания, подскоки с отягощением, отжимания, бег с высоко поднятыми коленями) или поработать на тренажерах, имитирующих езду на велосипеде, бег в гору или греблю. Известен рецепт с натиранием тела медом с солью, к которому необходимо подходить с особой осторожностью, так как после этого возможны ожоги в парилке и аллергические реакции. Во избежание нежелательных последствий следует проверить действие этого рецепта на небольших участках тела. Справедливости ради следует отметить, что физиологическая эффективность таких растираний сильно преувеличена. Для преодоления жажды хорошо прополаскивать рот минеральной водой.

В настоящее время в спортивной практике в зависимости от конкретных условий применяются три основные методики сгонки веса: форсированная, ступенчатая и рассредоточенная. При **форсированной** сгонке, проводимой за 1—2 дня, сбрасывается 2—4 кг (норма на одну процедуру не

устанавливается) массы тела. Методика *ступенчатой*, или постепенной, сгонки, осуществляемой за 3 дня и более, предусматривает общую потерю веса в 3—5 кг с ежедневной, чаще уменьшающейся нормой. При *рассредоточенной* сгонке, проводимой в течение 2—3 недель, сброс до 4—6 кг веса достигается таким же образом, как и при ступенчатой, с той лишь разницей, что между двумя банными процедурами делается 2—3-дневный отдых. Последний способ, как наиболее физиологичный и щадящий по сравнению с двумя первыми, предпочтительнее.

Достаточно эффективно для сгонки веса сочетание банных процедур с массажем. При этом массаж необходимо проводить в мыльном отделении или теплом предбаннике. Массируются мышцы спины и ног, а также участки с небольшими жировыми отложениями.

Массаж целесообразно выполнять поэтапно по 5—7 мин после каждого захода в парную. В случае невозможности разбить сеанс массажа на несколько этапов следует принять меры, чтобы его выполнять на хорошо прогретой коже. Продолжительность сеанса не должна превышать 15 мин, но для спортсменов общая продолжительность массажа для сгонки веса может быть увеличена до 30—40 мин. Как только прекращается потоотделение, массируемого вновь направляют в парную, после чего продолжается массаж той части тела, на которой он был прерван. Такая методика используется в любой бане и позволяет достичь неплохих результатов.

Существует и другая, применяемая в спортивной практике, методика сгонки веса в русской бане, при которой чередование пребывания в парилке (10 мин) и массажа (7—10 мин) регламентируется по времени. Этот вариант достаточно напряженный, и его нужно проводить минимум за 6 ч до очередной тренировки. Общая продолжительность всего цикла «парная — массаж» не должна превышать 40 мин. Если непосредственно перед банной процедурой выполнялась усиленная мышечная работа, продолжительность всего цикла должна быть снижена до 25 мин (15 мин — парная, 10 мин — массаж).

Иногда штангисты, борцы и боксеры средних и тяжелых весовых категорий с помощью интенсивных банных процедур за 3—5 дней до соревнований добиваются потери веса в

4–6 кг, а далее с помощью режима питания и потребления жидкости удерживают сниженный вес в течение 4–5 дней, пока идут соревнования. Однако такой метод сгонки веса не проходит бесследно даже для спортсменов высшей квалификации, высокотренированный организм которых имеет огромные резервные возможности. История спорта знает немало примеров, когда знаменитые спортсмены, чутко улавливающие малейшие функциональные отклонения в состоянии своего здоровья, после форсированной сгонки веса настолько резко ухудшали показатели, что практически выбывали из спортивной борьбы.

Здоровому человеку, не имеющему противопоказаний к приему банной процедуры, можно ориентироваться на допустимый предел потери веса при однократном посещении бани—2 % массы тела. При превышении его могут нарушаться сон и аппетит, появляться головные боли и чувство разбитости. После бани следует воздерживаться от активного питья, особенно в первые 4–5 ч, когда вес наиболее быстро восстанавливается. Хорошо утоляет жажду прием по несколько небольших глотков подкисленного морса, зеленого прохладного чая, разбавленного фруктового или ягодного сока.

Жировые клетки — энергетический материал, сгорающий до образования углекислоты с высвобождением энергии, которая используется человеком для совершения работы. Именно поэтому, не умаляя целесообразности использования в определенных случаях банной процедуры для сгонки веса, еще раз подчеркнем, что наиболее физиологичным и надежным средством поддержания своих весовых кондиций являются режим питания с ограниченным потреблением соли, сахара, мучных блюд и сладостей и ежедневная, обязательно до пота, продолжительная циклическая нагрузка (лучше всего бег, лыжи, велосипед, гребля, плавание). Достаточно эффективны и все виды тренажеров, на которых воспроизводятся циклические виды нагрузок средней интенсивности.

Особо подчеркнем, что искусственное и тем более форсированное снижение веса у подростков с помощью бани недопустимо. Оно резко ухудшает функциональное состояние растущего организма. Это обстоятельство следует учитывать

родителям, которые недостатки в организации режима физической нагрузки и питания своих детей иногда пытаются компенсировать интенсивными банными процедурами. Не отрицая пользы раннего приобщения к бане, подчеркнем, что посещение ее подростками прежде всего должно преследовать оздоровительные, гигиенические и воспитательные цели.

В настоящее время накоплен определенный опыт лечения ожирения I и II степени с применением банных процедур в тех случаях, когда сердечно-сосудистая система позволяет их проведение. При этом используются щадящие режимы с 1—2 заходами по 3 мин. Безусловно, в этих случаях ни о каких форсированных режимах сгонки веса не может быть и речи.

А. А. Бирюков считает, что гораздо целесообразнее для сгонки веса заходить в парилку чаще, но ненадолго, используя инерцию процессов терморегуляции. Ведь, выходя в теплое помещение, вы продолжаете еще некоторое время интенсивно потеть, причем общие потери воды несколько не меньше, а переносится эта процедура гораздо легче. В эксперименте, когда одна группа парящихся просидела в парилке 14 мин подряд, а другая заходила попариться 3 раза по 3 мин, потери веса и в том и в другом случае были одинаковыми, но самочувствие у лиц из первой группы было значительно хуже, а усталость больше.

Чем больше организм парящегося теряет воды, тем меньше он потеет, но поскольку потеря воды — источник похудения в парной, выделение пота можно усилить с помощью растираний. По древней русской банной традиции усиления потоотделения добивались натиранием тела солью, медом, пивом или водкой, а потом на верхнем полке вновь исходили интенсивным потом. Усилить потоотделение можно приемом небольшого количества горячего чая или питательного напитка (особенно хорошо с лимонным, малиновым или клюквенным соком, с настоем из листьев земляники), который готовят загодя дома и приносят в парную баню в термосе. Пьют питательный напиток (температура 50—70 °С) небольшими глотками в перерыве между заходами в парную или перед массажем, чтобы стимулировать потоотделение. Если жажда невтерпех, принимают несколько глотков напитка через 7—10 мин.

У любителей бани есть много рецептов усиления потоотделения в парной. Например, приготовление отвара из цветков липы или плодов малины: 2 ст. ложки смеси заваривают двумя стаканами кипящей воды, кипятят и через 12—13 мин процеживают через марлю, остужают и пьют горячим небольшими глотками перед заходом в парилку. Или еще рецепт настоя: 20 г мелко порезанных листьев земляники заливают 400 мл кипятка и кипятят 3—5 мин, настаивают 2 ч и пьют по глотку перед заходом в парную (или добавляют в порцию чая 3—4 ст. ложки этого настоя).

Если поставлена цель — усиленно пропотеть, холодные напитки пить нельзя, так как они замедляют потоотделение и тормозят потерю веса.

Интенсивность потоотделения зависит и от многих индивидуальных факторов, поэтому нельзя всем сгоняющим вес давать одинаковые советы. Часто бывает так, что два человека с одинаковым весом тела парились по одной и той же методике, а при взвешивании оказалось, что один из них стал легче на величину, вдвое большую, чем другой. Это может зависеть от многих причин, в том числе от тренированности и индивидуальных особенностей организма, частоты посещения бани.

Потери воды в бане не безвредны для организма. Постепенная сгонка веса, во-первых, легче дается, а во-вторых, лучше закрепляется организмом. Те, кто хочет оставить в бане лишние килограммы без ущерба для здоровья, должны следовать определенной методике. Основные ее мотивы следующие. До начала банных процедур разденьтесь и встаньте на весы, чтобы точно знать, с каким весом будете вести борьбу. После каждого захода в парилку контролируйте потерю организмом веса, этим вы и проверяете эффективность принятых процедур. Перед первым заходом 2—4 мин постоит под теплым душем (холодный сузит сосуды и резко снизит потоотделение), затем заходите в парную без венника, посидите или полежите 5—10 мин, хорошо разогрейтесь и начинайте потеть. После этой нагрузки организму полезно дать 20—30 мин отдохнуть, посидеть, поставив ноги в таз с горячей водой. Следующий заход в парную уже с венником, который вы соответственно подготовили и размочили. Подниматься сразу на верхний полоч не следует, 2—

4 мин нужно посидеть или постоять внизу до появления обильного пота и только после этого подняться на верхний полок, где будет осуществляться прием основной части процедуры.

В парной веником следует равномерно обработать все тело, уделяя наибольшее внимание крупным мышечным участкам тела: спине, ягодицам, бедрам. После этого рекомендуется немного посидеть на полке, так как потоотделение еще продолжается, затем не спеша спуститься и перед выходом из парной еще посидеть 3—5 мин, снимая с кожи пот. Для последней цели подходят полотенце, кусок поролон, который легко отжимается, а некоторые любители используют густую расческу, — считается, что, раздражая зубчиками кожу, она усиливает потоотделение.

Наиболее частая ошибка новичков во время осуществления ими банной программы похудения — стремление к как можно более продолжительному пребыванию в парной и максимальному потению. Не следует забывать о том, что организм остро реагирует на сильное обезвоживание, вполне реально перегрузка сердечно-сосудистой системы и, как следствие, резкое ухудшение самочувствия, а то и приступ головокружения, общей слабости и т.п. Кроме того, при ухудшении самочувствия нарушается и потоотделение, замедляется потеря организмом воды.

Массаж с целью сгонки веса проводится в теплом месте, подальше от дверей, окон и вентиляции. Понятно, что скамья для массажа тоже должна быть теплой. Если вы не делаете массаж (самомассаж), из мыльного отделения можно отправиться в раздевалку и посидеть там 5—10 мин, укутавшись простыней, а если она быстро намокнет, ее следует заменить.

После каждого посещения парилки полезно фиксировать результаты потери веса в дневнике, чтобы точнее определить, какой механизм банной процедуры лично для вас более эффективен. При следующих заходах в парилку не обязательно подниматься на верхний полок, достаточно 5—8 мин посидеть или, что еще лучше, полежать внизу (кстати, установлено, что мочевыделительная функция почек в лежачем положении максимальная). Эта осторожность является не лишней для тех, у кого есть какие-то проблемы со здоровьем, при этом отмечается и чисто индивидуальная реакция

организма у некоторых парящихся на нижнем полке — их вес уменьшается почти на столько же, как если бы они парились на верхнем полке.

Напомним, что при сгонке веса нельзя принимать холодный душ, погружаться в прохладный бассейн, выходить в холодное помещение, так как это ведет к прекращению потоотделения. Если все делать правильно, за двухчасовое пребывание в бане можно избавиться от лишних 2—4 кг веса, почувствовав себя после этого не утомленным, а наоборот, бодрым и жизнерадостным.

Определенным образом объемы потери веса зависят от питания перед баней. Соленая пища задерживает воду в организме вплоть до появления отеков. Малое употребление поваренной соли ведет к усиленному выделению из организма воды. Значит, сгоняя вес, надо употреблять поменьше соли в пищу. Знаменитый Авиценна тоже занимался проблемой регуляции массы тела с использованием бани. Он очень ценил ее лечебные свойства и дал мудрый совет: «Баней иногда пользуются натошак и почти с пустым желудком, и тогда она сильно высушивает, но иногда ею пользуются вскоре после насыщения, и тогда она утучняет тело...».

Посетители бани нередко видят, как толстяки перед заходом в парную деловито становятся на весы, скрупулезно подсчитывают каждый грамм, а выйдя из парной, снова измеряют свой вес с еще большей точностью и придирчивостью и радуются как дети, если убеждаются, что сбросили хотя бы 300—400 г. «Чем уже талия, — любил повторять профессор И. М. Саркизов-Саразини, — тем крепче здоровье и длиннее жизнь». Английские врачи утверждают, что мужчины после 30 лет, имеющие избыточный вес, склонны к гипертонической болезни и атеросклерозу сосудов и, как следствие, к более раннему приобретению «букета возрастных болезней». Руководствуясь их авторитетным предупреждением, английские страховые компании, чтобы «не прогореть», изучили проблемы, связанные с избыточным весом, и пришли к заключению, что ожирение сокращает жизнь человека на 8—12 лет.

С возрастом люди начинают по-настоящему ценить здоровье и понимать, что полнота к добру не приводит, а парная баня как раз оказывается полезной для регулирования

веса и укрепления здоровья. Профессор М. Г. Курлов для лечения ожирения с большим успехом использовал парную баню в комплексе с горячими ваннами. Пользуясь таким комплексом, один из его пациентов менее чем за год сбросил вес со 197 до 151 кг.

Для полных посетителей может быть очень поучительна тактика поведения в парной бане спортсменов. Для сбрасывания лишнего веса спортсмены избирают весьма жесткий банный режим. Выйдя из парной, они не ныряют в бассейн и не становятся под прохладный душ, как бы им этого ни хотелось. Если ваш враг — лишние килограммы вашего тела, терпите жажду и не охлаждайтесь! Стоит только плеснуть на себя прохладной воды, как «сработает» сосудистый рефлекс и потоотделение резко уменьшится. Для того чтобы пот пошел сильнее, некоторые спортсмены обливаются горячей соленой водой. Разогретый в парной спортсмен, обливаясь потом, идет в раздевалку, закутывается в халат, простыню или даже в теплое одеяло, садится или ложится и продолжает потеть не менее получаса, борясь с мучающей его жаждой, иногда делает не более одного глотка воды или сосет дольку лимона. Все это — ради того, чтобы согнать лишние килограммы. Перед новым заходом в парилку следует теплым душем смыть с кожи пот и соль, чтобы лучше открыть поры потовых желез. Потом снова в парилку на горячий полоч. И так несколько раз. С каждым очередным посещением парной пота выделяется все меньше, и когда кожа стала не столько мокрой, сколько влажной — можно позволить себе выпить полстакана теплой воды или сока, чтобы вновь стимулировать потоотделение.

Известный русский врач С. В. Васильев всячески пропагандировал баню как прекрасную лечебную методику для сгонки веса. Он убедился, какой великолепный эффект дает приведенный выше метод, и рекомендовал его своим тучным пациентам. Он также предложил свой метод, который и по сей день считается очень эффективным: нагреть тело, втирая в кожу 76°-ный спирт, но не в раздевалке, а непосредственно в парной на банном полке. В атмосфере ласкового жара такое обтирание проходит безболезненно и почти не ощущается, начинается сильное выделение пота и 1,5—2 кг как не бывало.

### 3.9.2. Успокоиться, снять усталость, получить хорошее настроение

Многие посетители, выходя из бани, восторженно восклицают: «Словно заново родился!» Баня снимает утомление, которое постепенно накапливается к концу трудовой недели. Физиологи объясняют это тем, что вместе с потом удаляется молочная кислота, которая откладывается в мышцах и усугубляет чувство утомления.

Подливание на раскаленные камни парилки успокаивающих растворов и смесей (с валерианой, чебрецом и другим целебным разнотравьем) вызывает особое успокоение и благодать. Но при слишком долгом вдыхании «лечебного пара» или при густом содержании смеси может ощущаться легкая слабость и клонить ко сну. Если сон действительно накануне был плохой, а в бане имеется теплая комната, где можно прилечь и немного вздремнуть (закутавшись, чтобы не простыть) — это тоже вариант снятия нервного напряжения и быстрого восстановления сил.

На камни можно плеснуть и раствор, тонизирующий нервную систему. В этом случае после бани ощущаются необыкновенная легкость, окрыленность, жизнерадостность. Медики установили, что банная процедура снижает кислотность желудочного сока (уменьшает способность к перевариванию пищи — переедание в этом случае особенно вредно) и вместе с тем усиливает аппетит. Вот почему банные буфеты всегда переполнены. А отдельные гурманы берут с собой в баню вкусные вещи, чтобы вдосталь насладиться с друзьями после выхода из парилки приятной трапезой (отметим, что это не для желающих похудеть).

Финский бегун, олимпийский чемпион Пааво Нурми рассматривал сауну как дополнительное и незаменимое тренировочное средство. «И знаете, кто мне преподавал урок? — говорил он. — Наши лесорубы. Я много раз был свидетелем их тяжелого труда. Когда на помощь еще не пришли различные технические усовершенствования, они валили могучие деревья буквально силами своих мышц. А после изнурительной работы — не отдыхать, не на боковую, а в сауну. Короткий сон, а на заре снова, как ни в чем не бывало, натяжённую битву с деревьями».

Вот один из его рецептов. Каждый бегун на старте испытал неприятное ощущение — предстартовый озноб (тремор). Это не только нервная реакция и волнение, но и спазм сосудов, когда мышцы недостаточно снабжаются кровью и поэтому плохо слушаются, что может привести и к спортивной травме. Предстартовый озноб знаком многим спортсменам — они обычно снимают его разминкой, психотренингом и массажем. И все же с меньшими усилиями, не оставив от волнений и следа, снимает тремор парная баня. «Отлично помогает,— говорит Пааво Нурми, не раз проверивший ее благотворное воздействие на себе. — Не хуже массажа, который, как известно, требует немало времени и очень хороших рук. Только, разумеется, не надо париться вовсю, лучше поступить весьма деликатно — 3—4 мин в парилке до первого пота».

Некоторые чрезмерно увлекаются не только пищей, а не прочь и рюмку спиртного пропустить, якобы для разрядки. Уже говорилось о том, что в употреблении алкоголя легко потерять меру. Знатоки парной после оздоровительного «обновления» организма его вообще не признают, считая издевательством над организмом и сильным фактором ослабления здоровья. «Общий стиль бани — гигиенический, оздоровительный, даже спортивный. И тот, кто чрезмерно «нажимает» на закуску да еще поклоняется зеленому змию, «не вписывается» в этот стиль и не встречает одобрения», — пишет А. Галицкий.

А вот что говорил один из наших лучших гандболистов, заслуженный мастер спорта Владимир Максимов: «Сознаюсь, не любил бани. К чему, думал, такое пекло. Жил на юге, на Кубани, где не особенно принято париться в бане. Но когда стал играть в сборной страны, тренер настоял, чтобы я, как и другие гандболисты, ходил в парную. Это вошло в цикл тренировок. И получилось так, что, сам того не замечая, стал энтузиастом бани. Чего-то недостает, если по каким-либо причинам пропустишь посещение парной и ограничишься мытьем под душем.

Я не сказал бы, что чрезмерно устаю на тренировках и турнирах и поэтому не ишу в бане средств для восстановления сил. Просто для меня это большое удовольствие. Как говорят, положительные эмоции. Отсюда и прекрасное настро-

ение. Скажем, проиграли, на душе кошки скребут. Что делать? В баню! Смотришь, на лицах товарищей, еще час назад хмурых и насупленных, улыбки. И ты вместе с ними хочешь и дурачишься. Можно начинать все сначала. Жить, тренироваться, мечтать о победах. И еще после бани прекрасный сон. Поистине богатырский!»

Вот потому парная баня так притягивает к себе людей после напряженного физического или интеллектуального труда. При опросе 300 известных спортсменов большинство ответили, что регулярно и с большим удовольствием посещают парную, чтобы снять усталость, убрать негативные эмоции, получить заряд бодрости и отличное настроение.

### 3.9.3. Избавиться от интоксикации

При попадании в организм каких-либо ядовитых веществ (а наиболее часто в быту сталкиваются с проблемой алкогольного отравления или его последствиями) необходимо активизировать в организме те процессы, которые либо разрушают яд через обмен веществ и окислительные процессы, либо выводят его из организма через кожу, почки, дыхательные органы. Здесь парная баня может оказать неоценимую помощь.

При этом нужно стремиться хорошо прогреть организм (резко возрастает интенсивность обмена и окислительные процессы в организме), максимально пропотеть и вместе с потом выделить шлаки, вещества различного уровня окисленности, в том числе алкогольной природы. Для достижения антитоксического эффекта во многих случаях можно воспользоваться методикой сгонки веса, грамотно используя температурный режим в парной и сауне, способы контроля температуры тела и потерь им воды в связи с самочувствием.

Не рекомендуется сразу переходить на жесткий температурный режим, перегружая сердце. Еще «отец медицины» Гиппократ советовал обеспечивать нежное, постепенное влияние температур бани на организм. Он даже дал схемы таких температурных переходов.

В помещениях обычной городской бани (например, Сандуновской в Москве) соблюдается именно такой принцип

постепенности, «мягкости» воздействия, что ощущается уже при входе в раздевалку. Непосредственно у пола температура 20—23 °С, а в 1,5—2 м от него — 24—25 °С. Из раздевалки переходите в мыльную: у пола — 26—27 °С, выше — 37—38 °С. Зашли в парную — 50° С внизу, поднялись на полку — 60—80 °С. То же и в бане с сухим жаром: постепенное повышение температуры от 60° С на нижнем полке, до 80 °С на среднем и 100 °С на самом верхнем. Температурная реакция организма на банном полке отличается определенной закономерностью. При заходе в парную кожа нагревается, но температура внутренних органов повышается незначительно, поскольку срабатывает защитный и регулирующий, преимущественно вегето-сосудистый, механизм, блокирующий в первые 2—4 мин пропускание повышенной температуры с поверхности внутрь тела. В последующие 5—10 мин постепенное повышение температуры кожи притормаживается и начинает увеличиваться температура внутренних органов, что вызывает мощный приток к ним крови и резко усиливает обменные процессы, в том числе окисление попавших в организм ядовитых веществ. Подключаются дополнительные физиологические механизмы регуляции, и организм начинает адаптироваться к высокой влажности и температуре парилки, жар переносится все легче и легче. Это время наиболее приятных для парящегося ощущений, ласкового тепла и повышенного потения.

Как упоминалось, парящийся может усилить потоотделение различными способами, например, приемом до захода в парилку 100—150 г горячего настоя сухой малины, корней малинового кустарника, потогонного аптечного сбора или зеленого чая. При этой парной процедуре, не нацеленной на похудение, питье не ограничивают, так как при интоксикации организма основной целью является снятие отравления на фоне повышенного введения в организм жидкости (питья) для увеличения потоотделения. Вместе с потом выделяются недоокисленные продукты обмена (шлаки) и ядовитые вещества. Не следует забывать, что после каждого захода в парилку нужно принимать теплый душ, чтобы смыть пот и очистить кожу от токсинов и продуктов их распада. Необходимо помнить и то, что, как и при сгонке веса, при изгнании из организма ядов и шлаков

нельзя принимать холодный душ или окунаться в бассейн. В целом можно сказать, что чем больше потоотделения вы добьетесь, тем быстрее избавитесь от токсических веществ в организме. И даже от алкогольной интоксикации, хотя, как уже не раз отмечалось, выпившему в бане не место.

«Нежность» температурных перепадов сохраняется и при переходе из парилки в прохладное помещение, что способствует постепенному понижению температуры тела. Если сразу после выхода из парной под влиянием продолжающегося опосредованного действия на тело процедур она немного повышается, то уже вскоре (через 3—5 мин) начинает равномерно снижаться, и чувство жары уходит.

#### 3.9.4. Укрепить сердце и сосуды

Выдающийся русский физиолог И. Р. Гарханов в механизме бани считал основным следующее: «кожа в бане краснеет, разбухает, наливается кровью, температура тела временно повышается». В результате происходит гимнастика сосудов и всей сердечно-сосудистой системы. Как ее делать правильно, и как ее нельзя делать?

Нельзя незакаленному новичку, выбежав из парной, бросаться в бассейн с холодной водой или выбегать на улицу, чтобы растереться снегом или окунуться в проруби. Он не должен подражать уже привычным ко всему завсегдашам парной, даже если они его намного младше или намного старше. Возраст в этом вопросе не ориентир. Если к горячему полку надо привыкать постепенно, то к холодным процедурам после бани тем более. Нужна большая осторожность. Если, скажем, сердце не очень тренированное, лучше избегать резкого охлаждения после бани. Предпочтительнее сначала теплый душ, а затем несколько попрохладнее. Постепенно вам все приятнее будет и холодная вода. Вы полюбите эту великолепную игру жара и холода, научитесь определять их разумное соотношение. Главное — не переохладиться до озноба. Есть незыблемое банное правило: холодная процедура должна быть короткой. И в бассейн с холодной водой не следует бросаться сразу же после первого захода в парную. Ведь вы еще как следует не прогрелись. А вот когда побывали на полке второй-третий раз, тогда и в холодную

воду окунуться не грех. При этом холода вы даже не почувствуете. Вы уже так прогрелись, что не успеваете в полной мере охладиться, даже если в бассейне вода ледяная.

В бассейн надо заходить спокойно, без резких движений. Ни в коем случае не бросаться стремглав, как это делают «лихачи». Плывайте размеренно, наслаждаясь прохладой воды. Проплыли немного — остановитесь, покувыркайтесь в воде. Слегка помассируйте себя и не торопясь плывите снова. Большие нагрузки здесь неуместны — ведь вы и так на банном полке физически изрядно поупражнялись с веником. Придет время, вы как следует закалитесь, станете заправским парильщиком и сможете переносить более высокие банные нагрузки, более острые ощущения. Почему бы, в самом деле, не поваляться после жаркой бани в снегу? Но для этого необходима хорошая закалка, которая приходит в результате разумной терпеливости, постепенной тренировки.

Немецкий врач Кестнер предложил пробу, при помощи которой определяется степень закаленности по сосудистой реакции на холод — расширению (красная кожа) и спазму сосудов (бледная кожа). На грудь или предплечье на 10 с накладывается пластинка льда толщиной 2—3 см. Затем ее снимают и фиксируют время, через которое появляется покраснение и через которое оно исчезает. У тех, кто закален, гиперемия появляется через 1—2 с после снятия пластинки и очень быстро исчезает. У незакаленных людей реакция замедленная, запаздывает в среднем на 30—90 с.

Мощные, прогревающие все тело банные процедуры производят в организме исключительно полезное для него действие — активное перемещение не только постоянно находящейся в сосудах крови, но и дополнительное введение в циркуляцию до 1 л депонированной (резервной), которая скапливается в определенных органах. Обмен веществ в тканях органов происходит на новом, более высоком уровне, организм обновляется и набирает силы.

Потрясающие организм банные процедуры вначале вызывают сосудистую реакцию с небольшим повышением давления крови, затем благодаря расширению кровеносных сосудов оно снижается. Один финский врач после сауны наблюдал реакцию организма у 20 пациентов с повышенным кровяным давлением и отметил положительную реакцию:

уровень артериального давления у них в среднем понизился с 209 до 174.

Врачи и физиологи разных стран мира провели многочисленные электрокардиографические и термометрические исследования, которые показали, что при разумном использовании банные процедуры значительно повышают функции сердечно-сосудистой системы, укрепляют органы дыхания и нервную систему, хорошо закаляют организм.

Разумное использование банного тепла для прогревания тела повышает температуру крови и стимулирует деятельность сердечной мышцы. Объем протекающей через сердце крови увеличивается в среднем более чем в полтора раза, в полтора-два раза учащаются сокращения сердца, что ускоряет прохождение крови по тканям организма. В парилке частота пульса увеличивается на 20 ударов, но уже через 10 мин поднимается до 100—120 ударов и даже выше (как при беге). Поэтому с парной некоторым посетителям следует быть осторожными, особенно при наличии сердечно-сосудистых заболеваний. Однако такая реакция организма на процедуры парной встречается не у всех. У некоторых посетителей бани повышение частоты пульса выражено слабо, особенно у завсегдатаев, часто посещающих парную и тренированных термическим и иным перепадом воды и пара.

В бане с невысокой влажностью и не слишком жаркой и степень повышения пульса и артериального давления небольшая. Такая баня легко переносится новичками. Объясняется это, в частности, тем, что с повышением влажности все больше затрудняется теплоотдача, значит, повышается нагрузка на сердце, ускоряется пульс. После выхода из парной у здорового человека пульс быстро (через 8—10 мин) приходит в норму. Банные процедуры как физические упражнения тренируют мышцы тела, ускоряют кровоток, выводят из депо «застоявшуюся» резервную кровь и способствуют обновлению органов и тканей организма за счет повышения обмена веществ, дают могучий толчок цепочке многочисленных полезных физиологических реакций. Банный жар, щедро прогревая кожу, мышцы, различные ткани и органы, вызывает приятную расслабленность, раскованность. А такое безмятежное, легкое настроение снимает нервное напряжение.

На разумном сочетании могучих раздражителей — жары и холода — собственно построен широкий спектр физиологического воздействия бани на сердечно-сосудистую систему. Наше сердце, если потребуется, способно увеличить свою мощность в 6—10 раз. Из холодной воды — в жаркую баню, из жара — опять в прохладу. Прекрасная гимнастика для кровеносных сосудов. Но все это подходит только здоровым и тренированным людям. Больному человеку, как уже упоминалось, нужно тренировать и закалять сердечно-сосудистую систему только после консультации с врачом.

### 3.9.5. Сделать мышцы сильнее

Прогревание в парной бане, постегивание тела веником, банный массаж отлично восстанавливают силу мышц, снимают их утомление. Н.А. Кафаров проанализировал результаты исследований более чем 430 российских и зарубежных медиков и физиологов, посвященных бане, провел более 300 собственных опытов в поиске наиболее оптимальных вариантов банной процедуры для повышения силы мышц и их сопротивляемости утомлению и пришел к выводу, что все спортсмены прежде всего должны быть благодарны бане за то, что она наилучшим образом помогает восстановлению сил. В ходе напряженных тренировок и турниров мышцы отягощаются недоокисленными продуктами жизнедеятельности тканей и теряют эластичность. Спортсмен не в состоянии с безукоризненной точностью выполнять многообразные движения. Банный жар восстанавливает реактивную способность мышц и возвращает им свежесть. Поэтому у тех, кто регулярно занимается спортом, тренировочный режим всегда тесно увязывается с баней.

Перед банной процедурой необходимо принять в расчет характер нагрузок на тренировке, то, что предстоит спортсмену не только сегодня, но и завтра, послезавтра и в последующие дни. Если, скажем, в тот день, когда спортсмен идет в баню, он не тренировался, но тренировка предстоит, не надо засиживаться на горячем полке более 10—12 мин. А если в этот день тренировался, банный сеанс надо сократить до 8—10 мин. Если же тренировка состоится через сутки и более, длительность банной процедуры можно смело увеличить.

Как пользоваться баней, если ощущается упадок мышечных сил и это чувство надо снять? Три захода в баню сухого жара. Каждый — по 5—7 мин. И обязательно под холодный душ (температура 13—15 °С). Но холодная процедура должна быть кратковременной — 20—40 с, не более. А потом в течение 1,5—2 мин душ или ванна (температура 37—39 °С). И напоследок 5—7 мин отдыха в раздевалке, лучше всего лежа, или же спокойно поплавать в бассейне (температура 25—27 °С). Этот рецепт приемлем для тех, кто тренировался или выступал в состязаниях в вечернее время, а утром ему предстоят новые физические нагрузки.

Если же у спортсмена после напряженных состязаний или тренировок выдался день отдыха, как в этом случае пользоваться баней? Четыре-пять заходов в парную по 5—7 мин, и между ними отдых по 7—10 мин. Вышел из парной — и под холодный душ. Но не более чем на 10—15 с. Зато продолжительность теплого душа увеличивается до 3 мин.

Каков банный регламент после недельного или месячного цикла тренировок или когда спортсмен начал снижать тренировочные нагрузки? Лучше всего пойти в парную не сразу же после окончания тренировок или турнира, а на следующий день. Количество заходов можно довести до 5—7 продолжительностью по 5—6 мин (примерная норма). После банных сеансов водные процедуры, о которых уже шла речь.

Упомянувшийся выше Н. А. Кафаров считал, что 8—10 мин пребывания в бане (70 °С, относительная влажность 10 %) дают наибольший положительный эффект, повышая мышечную силу, точность и скорость движений, выносливость спортсмена. Под влиянием процедуры именно в таком объеме наиболее эффективно ускоряются после значительных физических нагрузок восстановительные процессы, 25 мин принимаются Кафаровым за максимальный предел пребывания в бане сухого жара. Исследования спортивных медиков подтверждают, что именно такой банный распорядок соответствует физиологическим нормам, благотворно влияет на сердце, кровеносные сосуды, дыхание, нервы, мышцы, зрение.

Однако вышеперечисленные варианты использования парной бани для восстановления и укрепления силы

мышц — не для всех установленный стандарт. А. Галицкий считает, что определить с точностью до минуты, сколько нужно находиться на банном полке, едва ли представляется возможным и целесообразным. То, что здорово одному, другому может быть не впрок. Более того, сегодня ты паришься достаточно много и с удовольствием, а на следующей неделе банная процедура может «не пойти» и ее приходится ограничивать. Главный банный барометр — самочувствие. Если операция «березовый лист» вызывает чувство бодрости, прилив сил, хорошее настроение, значит, все идет нормально. Затрудненность дыхания, вялость, ощущение разбитости, тоскливое настроение — сигналы к ограничению процедур.

У финнов сложился своего рода стереотип пользования сауной, обеспечивающий человеку, по их мнению, полноту чувства «мышечной радости»: перед заходом в сауну вымыться под душем и вытереться насухо; перед тем как лечь на полку, расстелить большое махровое полотенце; ноги должны находиться немножко выше головы; для этого применяется деревянная подставка;

дышать открытым ртом; громко не разговаривать, чтобы излишне не напрягаться, полностью сосредоточиться на банной процедуре. Чтобы иметь представление о нагрузке на организм в сауне, можно использовать данные австрийских врачей: 12-минутное пребывание в сауне (сухой пар и температура атмосферы 90 °С) по нагрузке на организм равносильно бегу на 300 м.

Поэтому обратимся к рекомендациям финских любителей сауны, предлагающих следующую формулу оптимально полезного для здоровья ее использования:

два-три захода в сауну по 8—12 мин; между заходами отдых 2—3 мин; в один из этих интервалов — массаж; когда как следует разогреешься — в бассейн с холодной водой, а если его нет — под холодный душ.

### 3.9.6. Оздоровить органы дыхания

Как уже упоминалось, вдыхание ртом целебного пара способствует лечению органов дыхания не хуже ингаляции в поликлинике. Особенно хорошо, если «вкусный пар» со-

держит в себе летучие компоненты из настоев трав или деревьев, обладающих свойством замедлять развитие или убивать микроорганизмы, например из настоя эвкалипта.

Баня создает прекрасные условия для тренировки дыхания. И опять же это связано с активизацией кровеносной системы в атмосфере щедрого жара. Ведь кровь — незаменимый «транспортёр» кислорода. Эритроциты с гемоглобином, находящимся в их составе, несут кислород от клетки к клетке. Исследования академика И. Р. Тарханова показали, что количество эритроцитов и уровень гемоглобина в крови после банной процедуры повышается. Причем банные процедуры увеличивают количество лейкоцитов — белых кровяных шариков, наших защитников от микробов.

В парилке учащается и углубляется дыхание, так как дыхательные центры возбуждаются нагретой кровью, вентиляция легких возрастает более чем в 2,5 раза. По утверждению финских врачей, после сауны потребление кислорода в среднем повышается на одну треть, а рефлекторное усиление вентиляции легких сохраняется достаточно долго (легко дышится). Исходя из изложенного, можно заключить, что благотворное влияние процедур бани не ограничивается только сердечно-сосудистой и дыхательной системами, но через их посредство влияет на другие системы и организм в целом, улучшая кровоснабжение головного мозга, повышая защитные свойства иммунной системы и др.

Эстонские медики провели исследование действия парной бани на внешнее дыхание 24 лыжников и волейболистов после 10-минутного пребывания их в парилке (58—72 °С, относительная влажность 20—30 %). Даже спустя полчаса после бани у всех обследованных отмечалось усиленное выделение углекислого газа в выдыхаемом воздухе, а уровень потребления кислорода организмом оставался высоким.

Ф. Талышев, большой знаток бани, спортсмен, оценивший ее достоинства и много сделавший, чтобы внедрить банный жар в спортивный обиход, рассказывал о таком любопытном эксперименте. Группе далеких от спорта нетренированных мужчин в возрасте 30—40 лет было предложено как можно быстрее подняться по лестнице на 7-й этаж по 168 ступенькам! Сразу же у каждого были измерены пульс

и частота дыхания. Затем участники эксперимента были разделены на две равноценные группы. Одна из них регулярно раз в неделю посещала парную баню, другая — под руководством специалиста занималась бегом трусцой, также раз в неделю. Через 4 месяца обе группы продемонстрировали свои возможности по преодолению тех же 168 ступенек. Почти все совершили «восхождение» быстрее, чем в первый раз, а главное — у каждого повысилась стабильность пульса и дыхания. Пульс стал реже в среднем на 3—5 уд/мин, а дыхание глубже и реже на 2—4 цикла. Вот и получается, что баня не только моет, освежает и снимает усталость, но и тренирует организм, делая его более устойчивым к воздействию низких температур, развивает выносливость, повышает силу мышц. С определенной долей уверенности можно поставить знак равенства между банными процедурами и физическим тренингом, а умелое их сочетание оказывает еще более благотворное воздействие на здоровье человека, расширяя его физические и творческие возможности.

### 3.9.7. Выгнать простуду, грипп, избавиться от кашля

Люди, регулярно посещающие парную, редко болеют простудными заболеваниями и гриппом. Почему? Объяснения находим в приведенной выше информации — процедуры бани хорошо закаляют организм, повышают иммунитет. В период зимней эпидемии финны любят напоминать: «Мы спасаемся от гриппа в сауне!» И действительно, на родине сауны, хотя климат в Финляндии довольно суровый, простуда среди населения — явление редкое. Большую популярность приобретают бани сухого жара в Германии. Один из медицинских журналов этой страны приводит интересную статистику: при эпидемии гриппа те, кто регулярно пользуется парилкой, болеют в четыре раза меньше. «У любителей бани,— пишет немецкий медицинский журнал «Гиппократ»,— улучшается кровоснабжение, активизируются иммунные тела и гормоны надпочечников, повышается тонус нервной системы, короче говоря, усиливаются факторы закаливания организма». Японцы тоже гордятся рекордно низким процентом больных простудными заболеваниями, признавая источником.

профилактики и укрепления здоровья широкое распространение банных процедур среди населения.

Простудные заболевания — катары верхних дыхательных путей, бронхиты, ангины — опасны не только сами по себе, но и тем, что тянут за собой еще шлейф осложнений в виде других, более коварных заболеваний (нефрит, ревматизм, плеврит и др.). Известно, что самая банальная простуда может резко обострить сердечные заболевания.

Хотя слово «грипп» происходит от французского слова *gripper*, что означает нападать, схватывать, неправильным было бы целиком сваливать причину болезни только на вызывающий ее вирус. Кто-то из знаменитых медиков остроумно заметил, что обвинить бациллу Коха в смерти человека от туберкулеза — это то же самое, что считать автомобиль причиной автомобильной катастрофы. Бацилла-то сама по себе ничтожна! Человек же могуч, и его природные задатки, его защитные силы, если их укреплять, чрезвычайно велики.

Быть или не быть заболеванию? Это решается не микробами, не вирусами, а самим человеческим организмом. Если он стоек, если крепки оборонительные силы, болезнь отступает. Создать такие силы успешно помогает баня, прежде всего через закаливание. Баня — одна из его составных частей и вернейших средств для повышения защитных сил организма.

Ученик М. В. Ломоносова профессор С. Г. Зыбелин настойчиво пропагандировал оздоровительные возможности русской бани и научно обосновывал ее пользу. Его девизом было «лечить по возможности без лекарств с помощью природных средств», в том числе в бане. Его диссертация «О естественных целебных мылах, добываемых из трех царств природы» и книга «О купаниях, ваннах и банях как средстве сохранения здоровья» заложили научные основы закаливания, которое в профилактике простуды, гриппа и других ОРВИ незаменимо.

Для лечения кашля, сухости в горле, охриплости в клинической медицине используют горячие ингаляции. Горячий пар парной, насыщенный летучими веществами настоя трав, отлично выполняет ту же задачу. Для достижения ингаляционного эффекта дышать в атмосфере «целебного пара» нужно не носом, а ртом, немного задерживая вдыхаемый воздух, чтобы капельки лечебного настоя, взвешенные в нем,

успели осесть на слизистые оболочки дыхательных путей. Чем глубже и дольше задержка вдоха, тем больше оседает целебных капелек настоя в дыхательных путях и тем лучше прогревается слизистая, откашливается слизь, очищаются слизистые оболочки.

После такого прогревания нельзя пить холодные напитки, купаться в холодной воде бассейна или стоять под холодным душем. Сразу после горячего пара, прогретого слизистую оболочку дыхательных путей, нельзя курить, так как, кроме повышенного всасывания из дыма табачных ядов, разогретая слизистая более чувствительна к раздражению табачными смолами и другими вредными веществами, от этого и кашель у курильщиков долго не исчезает. Целебность же вдыхаемого в парилке пара зависит от состава настоев, отдельные рецепты которых уже приводились ранее.

Размяли Ваню —  
кости стали прямы.

*Пословица*

## ГЛАВА 4

# БАНЯ: МАССАЖ И САМОМАССАЖ

### 4.1. МОЖНО-НЕЛЬЗЯ: ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ

Массаж и самомассаж в бане могут проводиться как оздоровительные (профилактические) и лечебные (при наличии отклонения в состоянии здоровья) процедуры. Массаж бывает общим (массируется все тело) и местным (воздействию подвергаются отдельные участки тела).

Основную массу мягких тканей тела составляют мышцы, кожа, подкожная клетчатка, поэтому при массаже они подвергаются механическим воздействиям в первую очередь. Можно также массировать суставы, сухожилия, а через брюшную стенку живота — некоторые внутренние органы (желудок, кишечник). Кроме того, что массаж непосредственно механически воздействует на место, где он проводится, раздражения рефлекторно передаются также в органы или системы, которые проецируются на данную область тела, и в них также улучшаются кровообращение и обмен веществ. Например, массаж мышц воротниковой зоны спины улучшает кровообращение не только в мышцах этой зоны, но и в головном мозге.

Для проведения массажа необходимо хорошо представлять себе строение тела и основные функции организма, а также освоить его методику. Но и этого еще недостаточно. Чтобы массаж был максимально полезен каждому, всегда нужно учитывать состояние здоровья, знать показания и противопоказания к его применению. В частности, массаж с известными оговорками вполне допустим при следующих состояниях:

заболеваниях сердечно-сосудистой системы — ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда, в том числе после хирургического их лечения, постинфарктном кардиосклерозе, гипертонической болезни и артериальной гипотензии, функциональных нейрогенных расстройствах сердечно-сосудистой системы, миокардиодистрофии, инфекционно-аллергическом миокардите, пороках сердца, заболеваниях артерий и вен, **но только после консультации с врачом и получения его рекомендаций;**

заболеваниях органов дыхания — ангине, фарингите, ларингите, рините, хронических неспецифических заболеваниях легких, хронических пневмонии и бронхите, эмфиземе легких, пневмосклерозе, бронхиальной астме вне стадии обострения, плеврите;

травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата: ревматических поражениях суставов, вывихах, воспалениях и растяжениях сухожилий, дистрофических процессах в суставах, анкилозирующем спондилоартрите, остеохондрозе позвоночника, ушибах, искривлениях позвоночника, плоскостопии, нарушениях осанки;

заболеваниях и повреждениях нервной системы: последствиях черепной травмы и нарушениях мозгового кровообращения, остаточных явлениях полиомиелита со спастическими и вялыми параличами, церебральном атеросклерозе с хронической недостаточностью мозгового кровообращения, детских церебральных параличах, невралгии, невритах, плекситах, радикулитах, дегенеративных процессах в межпозвонковых дисках, паркинсонизме, диэнцефальном синдроме, солярите, полиневритах;

заболеваниях органов пищеварения вне фазы обострения: колитах, дискинезии кишечника, гастритах, опущении желудка (гастроптозе), язвенной болезни (без склонности к кровотечению), заболеваниях печени и желчного пузыря (дискинезии желчного пузыря), после холецистэктомии и операций по поводу язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; подострых и хронических воспалительных заболеваниях мужских и женских половых органов: хроническом уретрите, простатите, везикулите, неправильном положении и смещениях матки и влагалища, анатомической или функциональной неполноценности матки, а

также при функциональной недостаточности связочного аппарата тазового дна, периодических болях в области крестца, копчика, матки и яичников (в межменструальный период);

некоторых заболеваниях кожи вне обострения — себорее волосистой части головы, угревой сыпи лица и туловища, псориазе, красном плоском лишае, склеродермии, икhtiозе, выпадении волос, нейродермите;

заболеваниях глаз — глаукоме, кератите, конъюнктивите, неврите зрительного нерва;

нарушениях обмена веществ — излишней полноте (не следует при этом забывать о правильном питании и двигательном режиме), диабете, подагре;

головных болях и нарушениях сна, половой слабости;

заболевании зубов и повышенной раздражительности.

Применение массажа и самомассажа показано и при некоторых иных недомоганиях, но обязательно следует посоветоваться с врачом.

Прежде чем провести сеанс, необходимо ознакомиться с техникой приемов, узнать особенности их действия на кожу, мышцы и нервы, весь организм. Без этого правильно провести массаж и получить от него максимальную пользу или целебное действие невозможно.

Не следует проводить массажные процедуры при:

острых лихорадочных состояниях и воспалительных процессах;

наличии доброкачественных и злокачественных опухолей;

кровотечениях и кровоточивости, болезнях крови;

наличии гнойников, где бы они ни локализовались;

кожных заболеваниях (экзема, язвы, сыпь, воспаление поверхностных лимфатических сосудов; гангрена), повреждениях или сильных раздражениях кожи;

чрезмерном возбуждении или переутомлении после большой физической нагрузки;

воспалении, тромбозе вен и наличии больших варикозных расширений;

выраженном атеросклерозе периферических сосудов, аневризме сосудов;

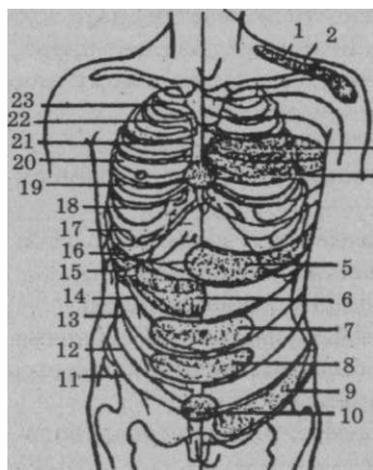
наличии контагиозных заболеваний (туберкулез и т. п.);

острой боли, тошноте, выраженном дискомфорте, неустойчивом самочувствии и обострении хронических болезней.

Не массируются родинки и родимые пятна, места различных повреждений кожи (раздражения, натертости, царапины, солнечные ожоги). Живот не рекомендуется массировать при грыже, беременности, менструации, камнях в желчном пузыре и почках, а также сразу после приема пищи.

Как уже упоминалось, на поверхности тела имеются участки, так называемые зоны Захарьина—Геда (рис. 4.1), раздражение рецепторов которых вызывает рефлекторное изменение кровоснабжения, нервной регуляции и функций внутренних органов. Эти зоны проявляют повышенную чувствительность (в основном болевую и температурную) при заболевании внутренних органов. Зная проекцию органа на соответствующую зону и определив в

**Рис. 4.1.** Схема расположения чувствительных зон на коже туловища (зоны Захарьина—Геда)



В левой половине туловища изображены границы между дерматомами: **1** — область отраженной чувствительности диафрагмы; **2** — место отраженной чувствительности шейного спинномозгового нерва; **3** — область отраженной чувствительности со стороны сердца; **4** — то же — пищевода; **5** — то же — желудка; **6** — то же — печени; **7** — то же — тонкого кишечника; **8** — то же — толстой кишки; **9** — то же — почки и яичка; **10** — то же — мочевого пузыря; **11** — дерматом первого поясничного

спинномозгового нерва. **12** — 12-й межреберный нерв; **13** — 11-й межреберный нерв; **14** — 10-й межреберный нерв; **15** — 9-й межреберный нерв; **16** — 8-й межреберный нерв; **17** — 7-й межреберный нерв; **18** — 6-й межреберный нерв; **19** — 5-й межреберный нерв; **20** — 4-й межреберный нерв; **21** — 3-й межреберный нерв; **22** — 2-й межреберный нерв; **23** — 1-й межреберный нерв.

ней уровень болевой чувствительности, можно с большей вероятностью судить о наличии в органах функциональных нарушений или даже заболевания и целесообразности применения массажных манипуляций. Следует учитывать, что проведение массажа в этой зоне может быть болезненным как по причине ощущения отраженной боли из больного органа, так и из-за повышенной болевой чувствительности кожи самой зоны к механическому раздражению. В этом случае следует уменьшить интенсивность и длительность массажных воздействий, если не отказаться от них совсем.

Во всех случаях следует помнить, что боль — это серьезный предупреждающий сигнал организма, с которым следует считаться при любом массажном воздействии на место, где она ощущается. Нужно быть уверенным, что симптом боли не является поводом для противопоказания к массажу, и научиться отличать боли соматические от висцеральных («отраженных»). Поскольку организм — единое целое и реакция одной части тела может повлечь реакцию другой части или всего организма, сильная боль в одной части тела может вызвать плохое самочувствие или боль в другой. Соматические боли обычно отличаются яркостью и непосредственностью болевого ощущения, точной его локализацией (например, место ушиба или растяжения мышцы), если они возникают в двигательном аппарате или коже.

Зону Захарьина—Геда легко определить так. Сдавливание кожной складки между большим и указательным пальцами в пределах зоны вызывает боль, а за ее пределами безболезненно. Прикладывание к зоне Захарьина—Геда теплой воды (в стакане, пробирке) может восприниматься как чувство жжения. Коже зоны Захарьина—Геда в отличие от нормальной кожи могут быть свойственны повышенное шелушение, более грубый или истонченный и бледный слой или, наоборот, пигментированный, иногда с мелкими красноватыми высыпаниями.

Боли в зоне Захарьина—Геда нередко возникают спонтанно, самостоятельно, без всяких раздражений кожи и сочетаются с болью в проецируемом на нее органе. Висцеральные боли в зоне Захарьина—Геда воспринимаются чаще всего как тупые,

неопределенные и диффузно распространенные ощущения, которые больной не может достаточно точно локализовать в одной точке. Наряду с этим в самом органе они одновременно могут быть чрезвычайно сильно выраженными, носить приступообразный характер с внезапным началом и таким же концом — в виде так называемых колик, или кризов. Последние часто сопровождаются потливостью, бледностью или покраснением кожи, нарушениями пищеварения, повышенной раздражительностью, немотивированной неудовлетворенностью, плохим общим самочувствием, страхом.

Немалую диагностическую роль при наличии болезней играют так называемые болевые точки — места резкой болезненности (при глубокой пальпации), особенно в пределах более общих зон Захарьина—Геда. Таких точек, характерных для тех или иных заболеваний, на поверхности тела очень много (рис 4.1).

## 4.2. ДОЗИРОВКА, РИТМ И ТЕМП МАССАЖА

Уровень реактивности организма является ведущим фактором, который должен учитываться при проведении оздоровления, а тем более лечения. Известно, что чувствительность организма утром выше, чем вечером. Для практики массажа имеют значение следующие наиболее общие положения.

1. Для детей в возрасте до 15 лет рекомендуются слабые воздействия, от 15 до 30 лет приемлем сильный массаж, в 31 — 50 лет — массажные воздействия средней силы.

2. Астеникам (высокорослым) рекомендуются более сильный нажим и более длительный массаж, атлетам (среднего роста) нельзя превышать порог болевого ощущения, низкорослые уже при легком разминании мышц могут ощущать боль. Давление целесообразно увеличивать от процедуры к процедуре.

3. Лица умственного труда реагируют на массаж быстрее. Для людей, занимающихся физическим трудом, более желательны и возможны интенсивные воздействия.

4. Выбор приемов и соответственно силы массажного раздражения согласуется с конкретным состоянием организма. Так, несколько повышенный тонус или уплотнение мышц исчезают быстрее после легких ручных вибраций. Приемы

разминания и валиния в этом случае, наоборот, могут привести к повышенной чувствительности и длительно продолжающимся болям. При гипотонии и атрофии мышц показаны жесткие вибрации, повышающие тонус мышц. При «набуханиях» мышц (вздутия от тяжелого труда, перетренировки) эффективны нежные вибрации, при вдавлениях — поглаживания, при втяжениях — поглаживания и разминания.

5. Ритм и сила воздействия массажных процедур всегда изменяют состояние сердечно-сосудистой и тонус нервной систем. Поэтому массаж с сильным (разминание) и быстрым по ритму (приемы рубления, сверления) воздействием повышает тонус ЦНС, а относительно слабые (поглаживание) и небыстрого ритма воздействия успокаивают ее. При повышенной раздражительности не следует проводить мощные воздействия массажем в быстром темпе, в данном случае будут полезнее процедуры более слабого массажа в небыстром темпе (поглаживание, несильное разминание или пиление и т. д.), при заторможенности (вялость, сонливость и т. д.) — сильные и в быстром темпе.

6. Эффективность лечения зависит от общего числа процедур массажа и интервалов между ними. Обычно зоны тела массируют в определенной последовательности. При массаже здорового человека с целью общего оздоровления, снятия усталости и укрепления здоровья рекомендуется последовательность массажных воздействий, выполняемых по схеме, приведенной на рис. 4.2. При этом оптимальны следующие условия:

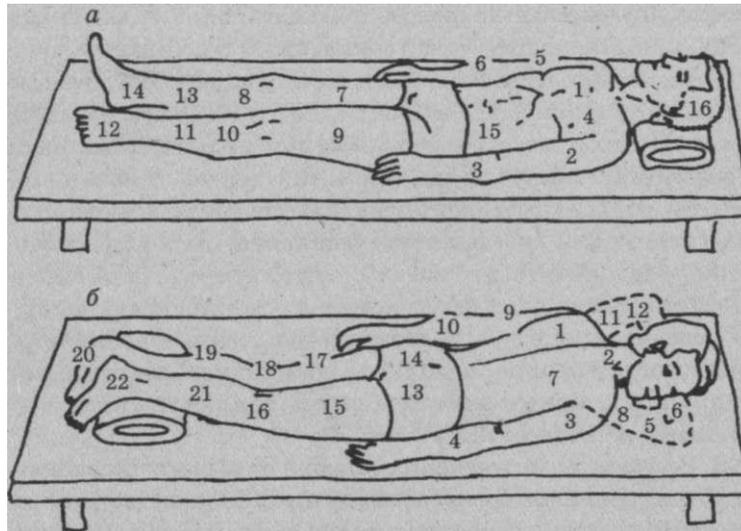
а) продолжительность массажа в среднем 20 мин, при наличии заболеваний сердца, печени, желчного пузыря несколько увеличивается;

б) силу давления при массаже следует увеличивать от поверхности к глубине ткани, а затем уменьшать;

в) банный массаж может дополняться 2—3 домашними процедурами в неделю, если это нужно по тем или иным показаниям, общее количество массажных процедур, необходимое для устранения всех рефлекторных изменений, в среднем колеблется от 8 до 12;

г) при проведении массажа манипуляции должны осуществляться в направлении массажных линий, показанных на рис. 4.3;

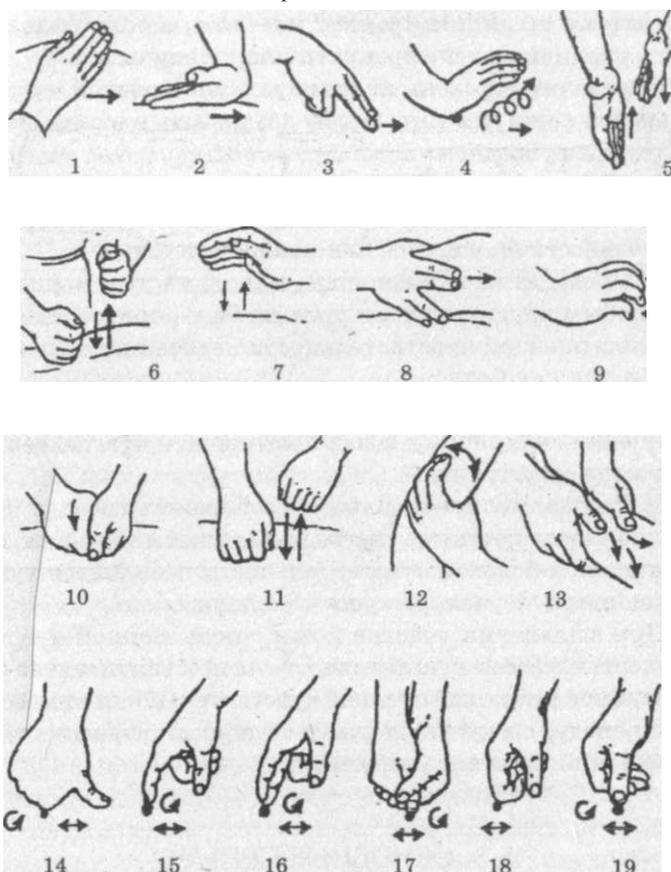
**Рис. 4.2.** Последовательность проведения общего массажа на передней и задней поверхности тела согласно цифровым указателям (по В. И. Васичкину):



**а** — в положении лицом вверх: **1** — правая грудная мышца; **2** — левое плечо, **3** — левое предплечье; **4** — левая грудная мышца; **5** — правое плечо; **6** — правое предплечье; **7** — правое бедро; **8** — правая голень; **9** — левое бедро; **10** — левая голень; **11** — область левого голеностопного сустава; **12** — левая стопа; **13** — область правого голеностопного сустава; **14** — правая стопа; **15** — область живота; **16** — область головы;

**б** — в положении спиной вверх (руки вдоль туловища или подложены под голову): **1** — левая половина спины; **2** — область шеи; **3** (или **5**) — правое плечо; **4** (или **6**) — правое предплечье; **7** — правая половина спины; **8** — правая дельтовидная мышца и надплечье; **9** (или **11**) — левое плечо; **10** (или **12**) — левое предплечье; **13** — правая ягодица; **14** — левая ягодица; **15** — правое бедро; **16** — область правого коленного сустава; **17** — левое бедро; **18** — область левого коленного сустава; **19** — левая голень; **20** — левая стопа; **21** — правая голень; **22** — правая стопа.

**Рис. 4.3.** Положение кистей и пальцев при выполнении основных приемов и направления движений при массаже



**1, 2** — поглаживание; **3 и 8** — варианты выжимания двумя пальцами; **4** — растирание; **5** — пиление (в горизонтальной плоскости, когда ребра ладоней на теле) или рубление (когда ладони перемещаются в вертикальной плоскости над телом); **6** — поколачивание; **7** — похлопывание ладонью; **9** — вариант растирания; **10** — вариант выжимания; **11** — поколачивание согнутыми в кулак пальцами; **12и13** — варианты приема выжимания; **14—19** — варианты точечного массажа (больной точки или выхода поясничных корешков по бокам позвоночника).

д) при длительном массаже может чрезмерно повыситься болевая чувствительность кожи, подкожной клетчатки и мышц. При выявлении таких изменений следует перейти на щадящие приемы массажа, а если болезненность увеличивается, прекратить процедуры.

Определить уровень индивидуальной болевой чувствительности кожи для того, чтобы дозировать массаж, можно следующим образом:

1. Проводят по коже без надавливания тупым концом иглы — прикосновение ее в зонах повышенной болевой чувствительности ощущается как колющее и острое.

2. Проводят по коже ногтем, тонкой частью мыльницы или любым другим острым предметом — при переходе на зону повышенной чувствительности легкое прикосновение ощущается как боль.

3. Кожу раздражают легким прикосновением (шекочут). Ощущение шекотания в зонах повышенной чувствительности всегда отсутствует.

4. Первым и вторым пальцами собирают в складку кожу и подкожную клетчатку, слегка поднимают и сжимают. При повышенной болевой чувствительности появляется тупая, давящая или жгучая, режущая, колющая боль.

При выявлении участка кожи с повышенной чувствительностью массажную активность на нем значительно снижают, а при резко повышенной чувствительности от массажных процедур следует воздержаться до восстановления в зоне нормальной чувствительности.

## 4.3. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА

### 4.3.1. Виды массажных воздействий

Обучиться общим приемам массажа и использовать их в бане как для самомассажа, так и при оказании услуг напарнику несложно. Осваивая приемы само- и взаимомассажа, необходимо сразу учиться делать каждый из них правой и левой рукой, переходить к разучиванию следующего приема, лишь хорошо освоив предыдущий.

Обязательное условие при проведении массажа — чистота главного его «инструмента» — рук массажиста, а также массируемой части тела, поэтому перед массажем принимают душ, смывая пот и грязь с кожи. До начала массажа кожу зоны воздействия поглаживают несколько раз ладонью без **Нажатия и** с нажатием, проверяя **ее** эластичность и упругость, наличие уплотнений (например, целлюлита), отсутствие болей и легкость скольжения ладони по коже и т. п. Для облегчения скольжения рук по коже применяют мыльную пену **или** место массажа намыливают туалетным мылом. Использовать в бане **креМы или** лосьоны **не** рекомендуется — кожа мокрая, а крем обычно изготавливают на жировой основе, поэтому **он** плохо впитывается, кроме того, в бане появляются ненатуральные запахи. **И еще:** первоначально нелишне усвоить главные приемы расположения **к**истей рук при массаже: они являются главным компонентом его эффективности (рис. 4.3).

При массаже обычно применяются приемы поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания, растирания, встряхивания, активные и пассивные движения с сопротивлением, а также ударные. Все эти приемы могут с успехом применяться **как** в общеоздоровительном **и** спортивном, так и в лечебном массаже.

Самый простой, фоновый, прием, с которого обычно **на**чинается массаж, — поглаживание. Это один **из** самых древних **и** распространенных приемов массажа.

Если при поглаживании вы прислушаетесь **к** своему **ды**ханию, **то** почувствуете, что **оно** замедлилось. Действительно, поглаживание удивительно успокаивающе действует **на** нервную систему, **а** при продолжительном применении даже снижает боли. Этот прием с успехом используют, когда **нуж**но снять у спортсмена излишнюю нервозность, эмоциональные переживания перед стартом.

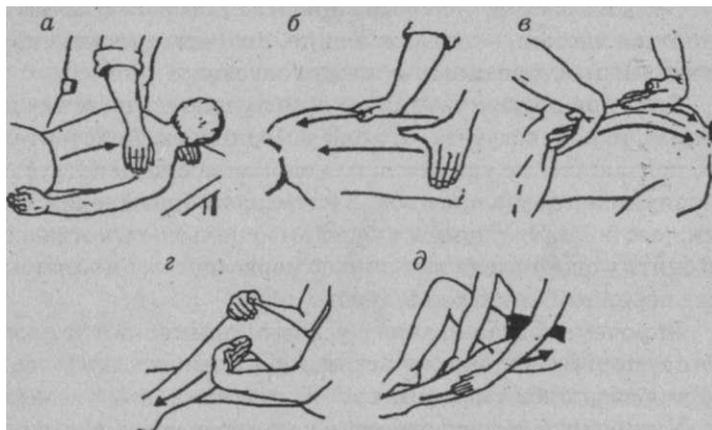
Впрочем, поглаживание с успехом применяют также, **и** когда спортсмен проиграл встречу **и** его эмоции необходимо купировать либо уменьшить.

У проигравшего спортсмена часто наступает излишняя нервозность. **И в** этом случае поглаживание снижает возбудимость. В лечебной практике поглаживание используется **при** травмах (**в первые** дни), спазмах, подергиваниях.

Поглаживание способствует сдвиганию верхнего отмершего слоя кожи, благодаря чему улучшаются функции потовых и сальных желез, питание кожи, а значит, и ее внешний вид. Поглаживание выполняется ладонью. При этом четыре пальца соединяются вместе, а большой отводится, что дает возможность захватить большую площадь. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слегка охватывает его и без усилия скользит по коже медленно и ритмично. В зависимости от того, какой участок тела массируется, поглаживание делается либо одной рукой, либо обеими поочередно. Варианты выполнения приема поглаживания при взаимомассаже показаны на рис. 4.4 и при самомассаже — на рис. 4.5.

Поглаживание одной ладонью применяется на всех участках тела как прямолинейно (например, на бедре от коленного сустава до паховой области или на руке от локтевого сустава до плечевого), так и кругообразно (например, на коленном и локтевом суставах, на животе). Попеременное поглаживание выполняется двумя ладонями, движения рук совершаются непрерывно, одна рука заканчивает поглаживание, а другая в это время следует за

*Рис. 4.4.* Взаимомассаж

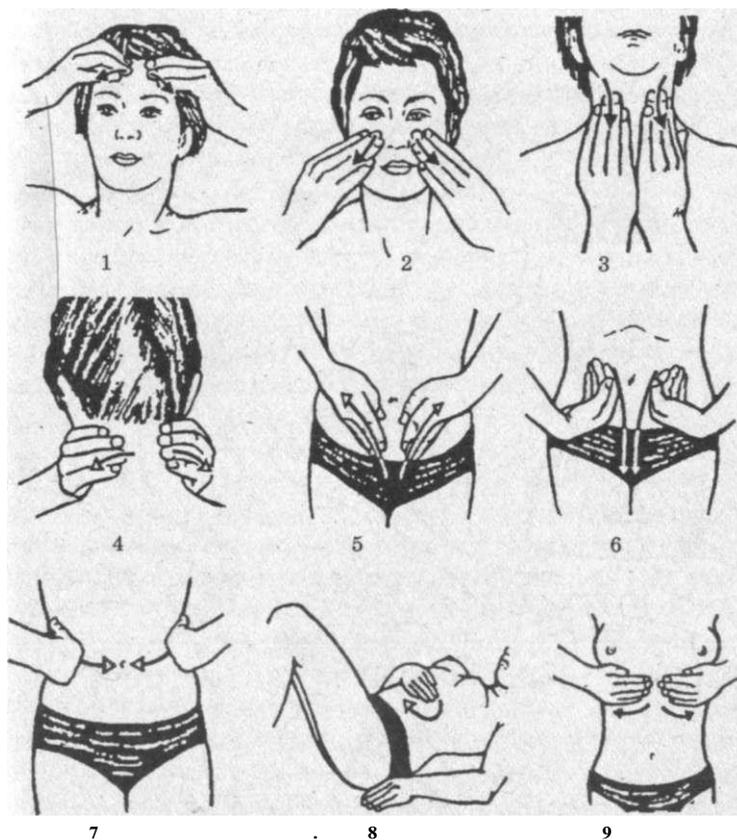


*а* — поглаживание мышц спины одной ладонью; *б* — двумя ладонями; *в* — тыльной стороной кистей; *г* — поглаживание ноги одной и *д* — двумя руками.

первой и повторяет все ее движения. Такая непрерывность действий рук обеспечивает высокую эффективность приема поглаживания.

При комбинированном поглаживании одна рука выполняет прямолинейное движение, а вторая — спиралевидное. Исходные действия при этом и их направления те же, что и

*Рис. 4.5. Самомассаж*

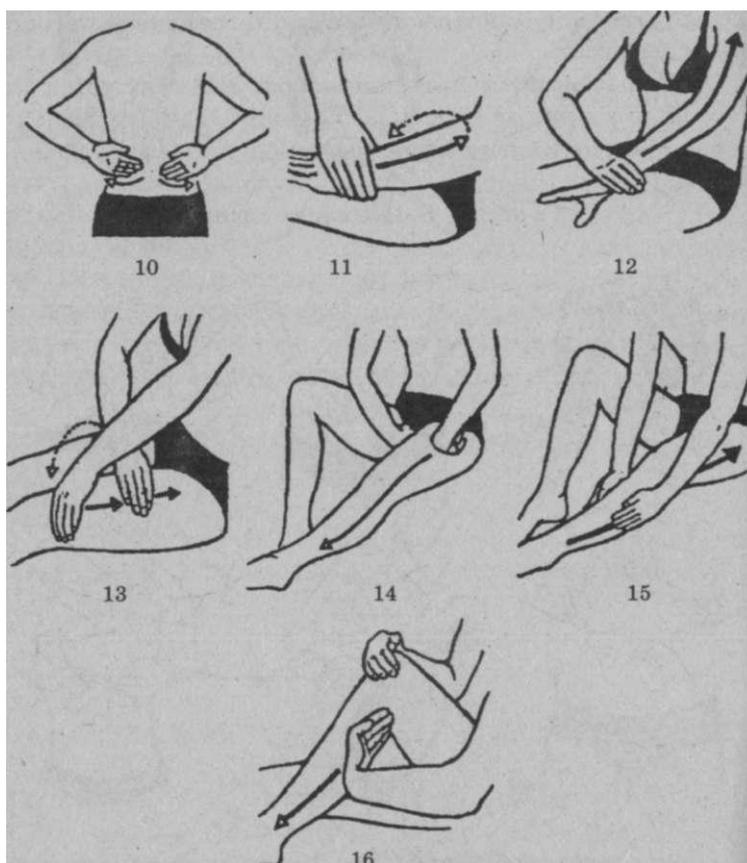


*1* — поглаживание лба; *2* — щек; *3* — передней и *4* — задней поверхности шеи; *5* — продольное поглаживание живота ладонью и *6* — тылом кисти двумя руками; *7* — поперечное поглаживание живота; *8* — круговое поглаживание живота одной рукой; *9* — поглаживание груди (нижней части груди и верхней части живота);

при попеременном поглаживании. Этот прием больше, чем остальные, действует успокаивающе на центральную нервную систему, особенно если поглаживание проводится на груди и спине.

Поглаживанием всегда начинают и заканчивают самомассаж.

*Рис. 4.5.* Самомассаж (продолжение)

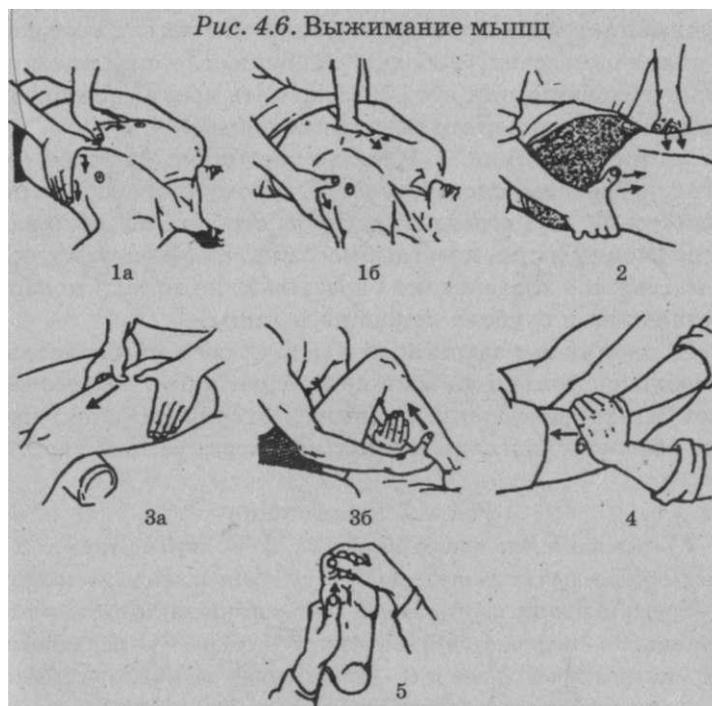


**10** — поясницы тыльной поверхностью кистей; **11** — одной рукой предплечья и **12** — всей руки; **13** — двумя руками бедра **14** — всей ноги; **15** — поглаживание голени ладонью двумя руками и **16** — тылом кисти.

Выжимание (рис. 4.6). Давление на часть тела осуществляется основанием ладони и бугром большого пальца; все пять пальцев при этом согнуты. При правильном выжимании кожа на этом месте сначала бледнеет (кровь из поверхностных венозных сосудов выдавливается), а через 1—2 с розовеет (сосуды вновь заполняются кровью).

Такая «принудительная» перекачка крови (одновременно и лимфы) хорошо согревает мышечную ткань и кожу, улучшает их питание. Выжимание возбуждает центральную нервную систему, оказывает тонизирующее влияние на организм в целом.

Его полезно применять, когда руки устают или отекают. Хороший эффект дает прием выжимания, если его проводить после предварительного прогревания рук в горячей ванноч-



*1* — груди (а — начало, б — окончание); *2* — поясницы; *3а*, *3б* — бедра и голени при самомассаже; *4* — тыльной стороны бедра; *5* — подошвы.

ке. Используют также поперечное выжимание: кисть накладывається поперек массируемой мышцы. В этом случае выжимание проводят большим пальцем. Из этого же положения выполняется выжимание ребром ладони (пальцы слегка согнуты).

Можно делать выжимание и подушечками четырех пальцев или одного большого в зависимости от того, какой участок тела массируется. Если, к примеру, прием надо провести на мышцах предплечья, удобнее воспользоваться поперечным выжиманием пальцами или ребром ладони, на мелких же мышцах кисти больше подходит выжимание подушечкой большого пальца или ребром ладони.

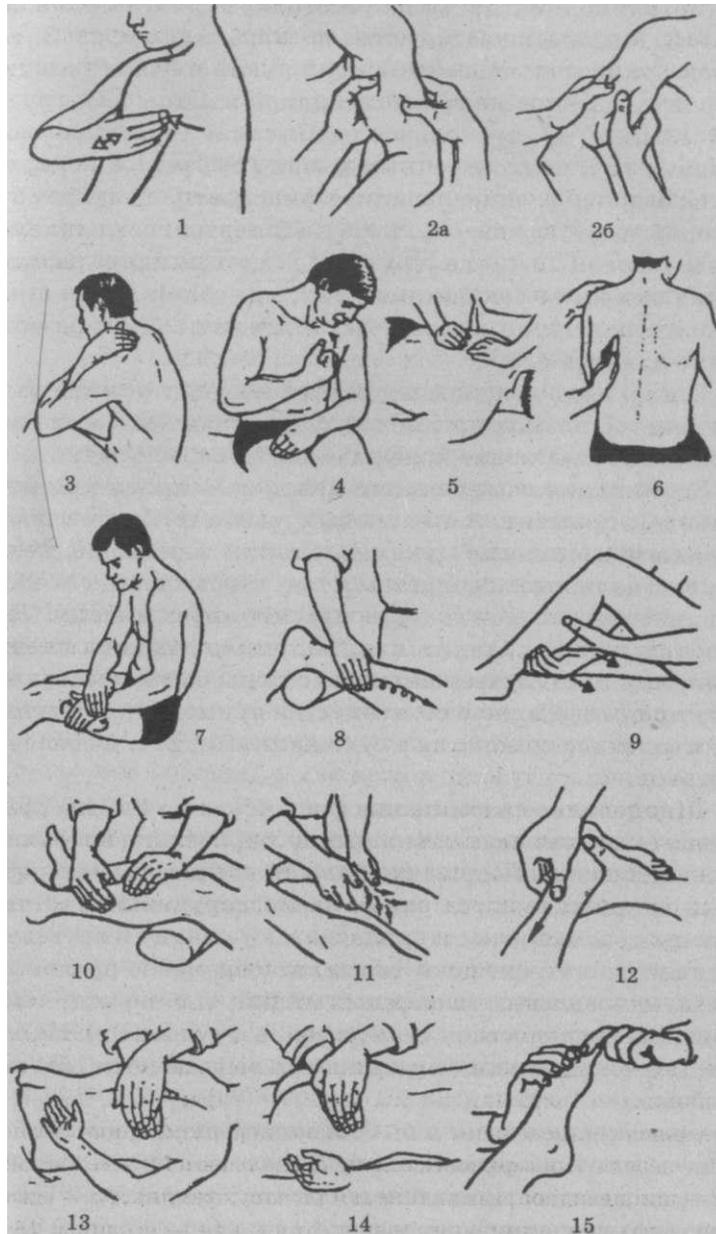
Эффект выжимания можно усилить так называемым отягощением. Для этого одна рука накладывається на другую, непосредственно выполняющую прием. Разумеется, выжимание с отягощением применяется в тех случаях, когда для самомассажа свободны обе руки, т. е. при массаже туловища или ног. Заканчивать выжимание рекомендуется несколькими поглаживаниями.

Разминание (рис. 4.7) заставляет кровь быстрее «бегать» по сосудам, способствует быстрому восстановлению физической и умственной работоспособности. Оно является основным приемом самомассажа, с помощью которого массажное воздействие охватывает не только поверхностные, но и глубоко лежащие мышцы.

Продольное разминание («елочка») в самомассаже проводится только на мышцах бедра, а при самомассаже также и на голени. Техника этого приема очень проста: обе руки накладываються на массируемый участок

**Рис. 4.7. Разминание**

**1** — мышц плеча одной рукой; **2а, 2б** — двумя руками; **3** — щипцевидное разминание одной рукой трапециевидной мышцы; **4** — грудной мышцы; **5** — продольное разминание области позвоночника; **6** — подлопаточных мышц; **7** — бедра; **8** — спиралевидное финское продольное и **9** — поперечное разминание голени; **10** — передней поверхности голени продольное и **11** — «елочкой»; **12** — щипцевидное разминание ахиллова сухожилия; **13** — «двойной гриф» при разминании мышц спины и **14** — ягодицы; **15** — разминание пальцев.



симметрично друг другу на расстоянии 1—2 см одна от другой. Мышца захватывается поочередно то правой, то левой рукой и смещается каждой рукой в одноименную сторону: разминание трапецевидной мышцы (3); грудной мышцы (4); продольное разминание области позвоночника (5); подлопаточных мышц (6), задней поверхности бедра (7), спиралевидное финское продольное (8) и поперечное голени (9), передней поверхности голени продольное (10) и «елочкой» (11), щипцевидное разминание ахиллова сухожилия (12), «двойной гриф» при разминании мышц спины (13) и ягодицы (14), разминание пальцев (15).

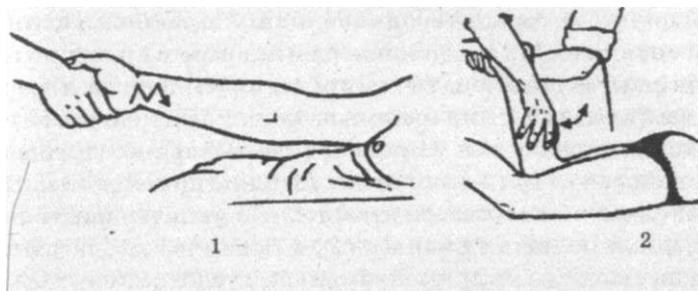
Если у вас с непривычки устали кисти, отложите разучивание остальных приемов на следующий день, а сейчас проведите более легкие приемы — поглаживание и т. п.

Разминание подушечками пальцев — прием универсальный, применяется на любых мышцах. Выполняют его одной или двумя руками, а также с отягощением. Пальцы должны располагаться так, чтобы они могли как можно глубже проникать в массируемую мышцу. На плоских мышцах, таких как, например, мышцы внешней части предплечья, пальцы должны быть сомкнуты. Этот прием особенно рекомендуется применять в местах, где мышцы соединяются с сухожилиями, т. е. в области суставов.

Щипцевидное разминание (рис. 4.7, поз. 3 и 12) применяется обычно на плоских мышцах туловища, но можно и на конечности. Подушечки пальцев сводятся вместе, обе руки устанавливаются рядом на массируемый участок, пальцы прихватывают и придавливают мышцу и круговыми движениями смещают ткани, одновременно продвигаясь по направлению массажных линий, т. е. по ходу тока крови (на конечности — от периферии к туловищу). На одном месте щипцевидное разминание выполняется обычно 3—5 раз.

Разминание подушечкой большого пальца применяется на всех участках тела. Особый эффект этот прием дает на плоских мышцах. Выполняется он так: подушечкой большого пальца мышца придавливается и вращательным движением (в сторону четырех других пальцев) смещается с од-

**Рис. 4.8.** Встряхивание мышц руки (1),  
потряхивание мышцы голени (2)



новременным продвижением руки вдоль мышцы. Палец вращается равномерно, с большой амплитудой.

Потряхивание (рис. 4.8, поз. 2) проводится после разминания на больших поверхностных мышечных группах — икроножных, бедренных, ягодичных и др. Оно способствует лучшему оттоку крови и лимфы, равномерному распределению межтканевой жидкости, расслаблению мышц, успокаивающе действует на центральную нервную систему.

Потряхивание оказывает влияние не только на поверхностные, но и на глубоко лежащие ткани. Хороший результат оно дает при судорогах мышц, спастических параличах и в других случаях, когда необходимо расслабить те или иные мышцы.

Техника потряхивания довольно проста: мышца потряхивается мизинцем и большим пальцем, остальные пальцы слегка приподнимаются.

Встряхивание (рис. 4.8, поз. 1) по физиологическому воздействию на организм сходно с потряхиванием, но проводится только на конечностях после других приемов (например, после того как полностью отмассированы ноги) в положении сидя, лежа или стоя. Для этого вытянутые вперед ноги сгибаются в коленях и встряхиваются короткими быстрыми движениями бедер по схеме «врозь—вместе». Очень важно, чтобы при встряхивании мышцы были максимально расслаблены. При выполнении приема встряхивания стоя вес тела переносят на одну ногу, а на расслабленных мышцах другой ноги, наклонившись, вы-

полняют встряхивание кистями обеих рук. В спортивных телепередачах нередко можно увидеть, как спортсмены выполняют этот прием, готовясь к старту.

Ударные приемы — поколачивание, похлопывание, рубление (рис. 4.9) — способствуют притоку крови к массируемому участку. Они раздражают мышечные волокна, увеличивая их сократительную силу. На центральную нервную систему они чаще всего оказывают возбуждающее действие. При выполнении ударных приемов мышцы необходимо полностью расслабить. На утомленных мышцах, после больших физических и психических нагрузок ударные приемы не применяются, но с успехом могут быть использованы в тех случаях, когда чувствуются вялость, апатия.

Поколачивание проводится ребром кисти, пальцы согнуты в кулак, мизинец слегка разжат (рис. 4.9, поз. 1). Сила удара, а следовательно, и степень воздействия зависят от напряжения мышцы кисти, а также от числа рыча-



1 — поколачивание мышц спины; 2 — ягодиц; 3 — похлопывание бедра; 4 — продольное рубление мышц бедра; 5 — рубление мышц надплечья; 6 — предплечья.

гов руки, участвующих в выполнении приема: при ударе только кистью воздействие будет значительно слабее, нежели при ударе, выполняемом с участием предплечья и тем более плеча. Поколачивание проводится перпендикулярно к массируемому участку, удары должны непрерывно и в быстром темпе следовать друг за другом, но не вызывать боли. Если появляются болевые ощущения, их следует немедленно снять поглаживанием и потряхиванием.

В практике лечебного самомассажа применяется поколачивание подушечками пальцев, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев, что, естественно, делает этот прием значительно более мягким.

Похлопывание (рис. 4.9, поз. 2) выполняется расслабленной кистью одной или двумя руками попеременно. При похлопывании пальцы прикасаются к повернутой вниз ладони, т. е. кисть принимает вид коробочки, дном которой служит ладонь, или похлопывание выполняют открытой ладонью. При таком положении кисти во время удара внутри «коробочки» образуется воздушная подушка, которая значительно смягчает удар, делает его более эластичным.

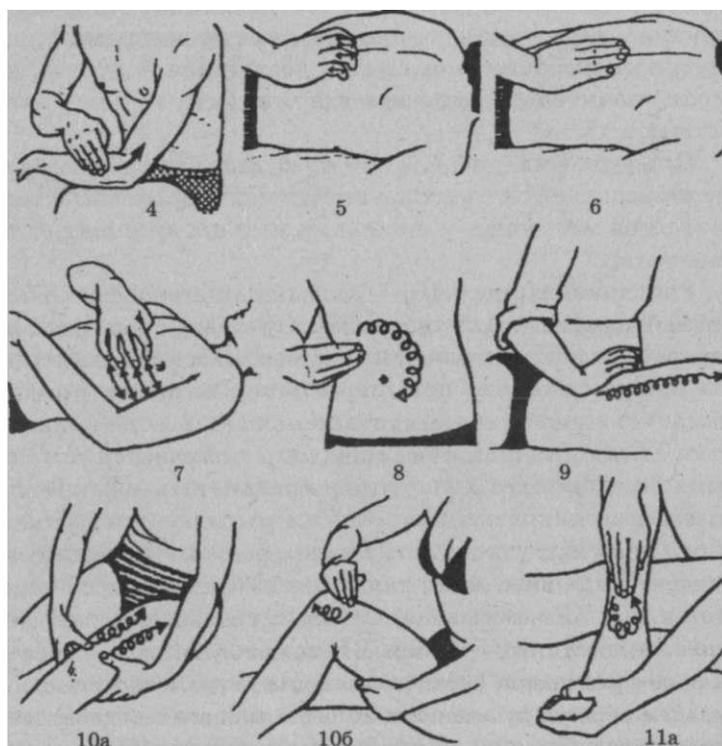
При рублений (рис. 4.9, поз. 4–6) кисть вытянута, пальцы разведены или сложены вместе и расслаблены. Удары наносятся мизинцем, а остальные пальцы в момент удара смыкаются.

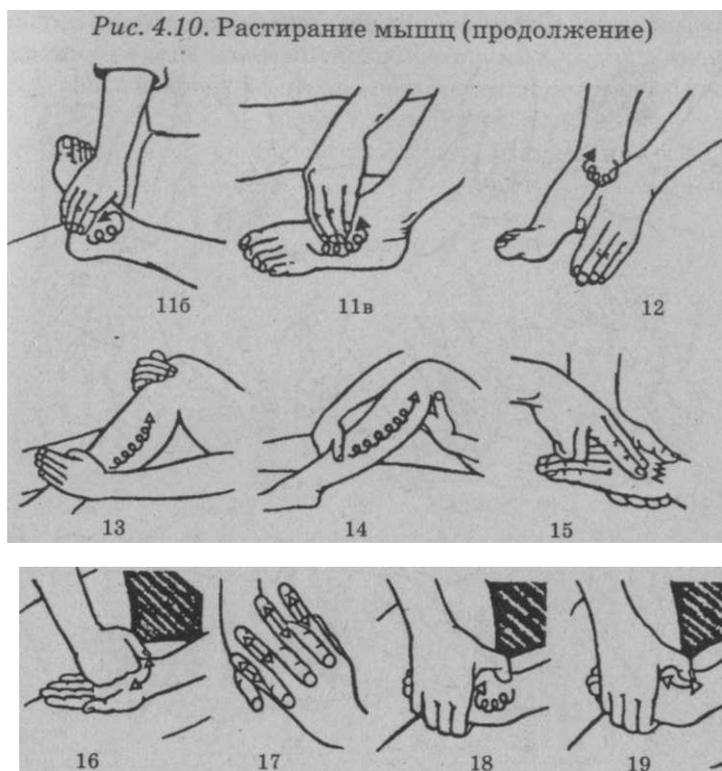
Растирание (рис. 4.10) — особый и многообразный массажный прием, воздействующий на суставно-связочный аппарат. Оно, как и другие приемы массажа, усиливает приток крови к тканям, повышает обмен веществ, придает большую эластичность суставно-связочному аппарату. От предыдущих приемов растирание отличается тем, что выполняется более энергично и в различных (обычно спиралевидно) направлениях. Так же растираются суставы, сухожилия и другие участки тела с бедным кровоснабжением — подошвы, внешняя сторона бедер, подреберный угол и т. п. Похлестывание веником в бане оказывает действие, сходное с растиранием. В бане можно также растирать кусочком сукна, брезентовой рукавицей, полотенцем.

Прием растирания имеет много вариантов: прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное и кругообразное рас-

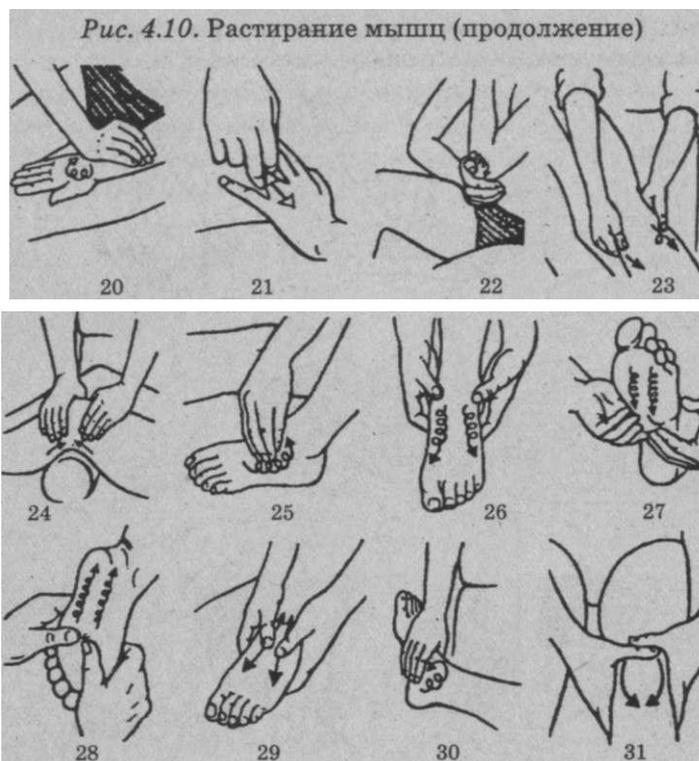
тирание подушечками пальцев; прямолинейное растирание основанием ладони и бугром большого пальца; «щипцевидное» (щепоткой или тремя пальцами); гребнеобразное пальцами, сжатыми в кулак, и др.

Все они могут проводиться как одной рукой, так и с отягощением ее другой рукой.





*1* — спиралевидное надплечья подушечками пальцев; *2* — прямолинейное плеча; *3* — надплечья; *4* — прямолинейное растирание предплечья и плеча; *5* — спины подушечками пальцев; *6* — ладонью; *7* — межреберных промежутков подушечками пальцев; *8* — финское спиралевидное растирание живота; *9* — поясницы и спины основанием ладони; *10a* — спиралевидное растирание пальцами бедра; *10б* — области внутренней лодыжки; *11a* — передней поверхности голеностопного сустава; *11б* — области внутренней лодыжки; *11в* — тыльной поверхности стопы; *12* — основанием ладони внутренней лодыжки; *13* — голени основанием ладони; *14* — одним пальцем; *15* — двумя пальцами тыльной поверхности кисти; *16* — растирание ладони кулаком; *17* — прямолинейное растирание пальцев «взамок»; *18* — растирание одним пальцем области лучезапястного сустава спиралевидное; *19* — продольное;



**20** — спиралевидное основанием ладони; **21** — прямолнейное каждого пальца; **22** — спиралевидное растирание основанием ладони области локтя; **23** — прямолнейное растирание нижней части бедра; **24** — сходящееся прямолнейное области колена; **25** — круговое растирание стопы концами пальцев кисти; **26** — параллельное двумя пальцами; **27** — спиралевидное передней и **28** — задней части подошвы; **29** — продольное растирание передней поверхности стопы; **30** — спиралевидные области внутреннего мышелка, **31** — круговое сходящееся области колена.

#### 4.3.2. Поза и направления массажных воздействий

После описания основных приемов массажа перейдем к ознакомлению с наиболее удобной позой массируемого в зависимости от процедуры и направления массажных линий (рис. 4.11).

Рис. 4.11. Направление массажных линий, прямые линии — активный массаж, пунктирные линии — легкий массаж без сильного надавливания (по А. Н. Буровых, А. М. Файну)

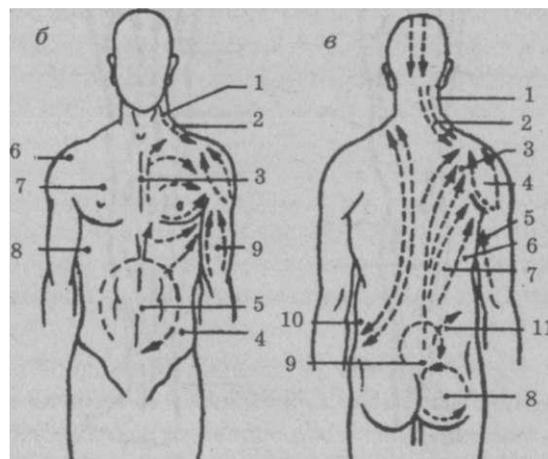
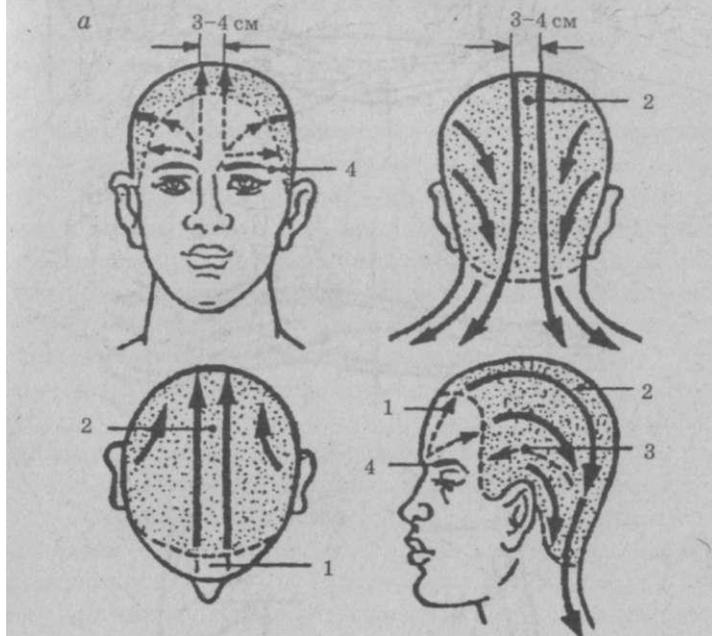
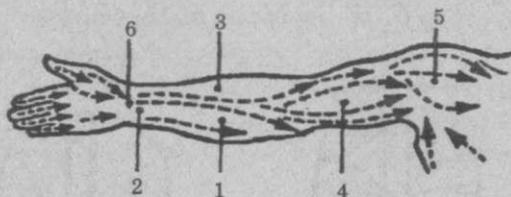
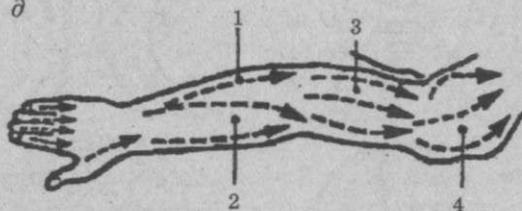


Рис. 4.11. Направление массажных линий (продолжение)

г

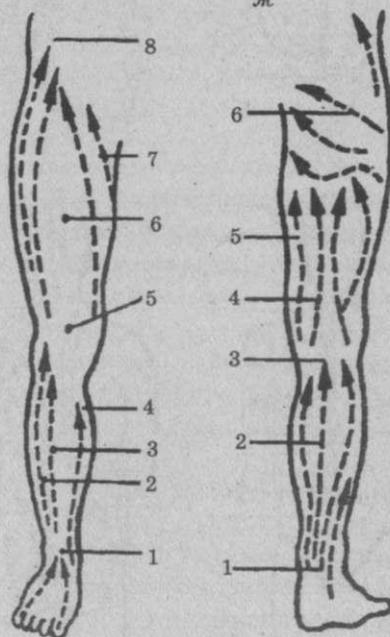


д



е

жс



**а**—на шее и на голове: **1** — в области лба; **2** — темени; **3** — височной кости; **4** — надбровной дуги;

**б** — на передней поверхности туловища: **1** — грудино-ключично-сосцевидная мышца; **2** — трапециевидная; **3** — грудина (средняя линия); **4** — косые мышцы живота; **5** — прямая мышца; **6** — дельтовидная мышца; **7** — большая грудная; **8** — передняя зубчатая и **9** — двуглавая мышца плеча;

**в** — задней поверхности туловища: **1** — грудино-ключично-сосцевидная; **2** — трапециевидная; **3** — лопатка; **4** — дельтовидная; **5** — трехглавая; **6** — зубчатая; **7** — широкая мышца спины; **8** — ягодичные мышцы; **9** — крестец; **10** — косые мышцы живота и мышцы спины; **11** — крестцово-подвздошный сустав;

**г** — на передней поверхности руки: **1** — сгибатели кисти и пальцев; **2** — сухожилие сгибателей кисти и пальцев; **3** — разгибатели кисти и пальцев; **4** — двуглавая мышца плеча (бицепс); **5** — дельтовидная; **6** — лучезапястный сустав;

**д** — на задней поверхности руки: **1** — сгибатели кисти и пальцев; **2** — разгибатели кисти и пальцев; **3** — трехглавая мышца плеча (трицепс); **4** — дельтовидная;

**е** — на передней поверхности ноги: **1** — голеностопный сустав; **2** — малоберцовые мышцы голени; **3** — передняя большеберцовая; **4** — икроножная мышца; **5** — надколенник (надколенная чашечка); **6** — четырехглавая мышца бедра; **7** — приводящая мышца бедра; **8** — передний выступ подвздошной кости;

**ж** — на задней поверхности ноги: **1** — ахиллово сухожилие; **2** — икроножная мышца; **3** — подколенная впадина; **4** — двуглавая мышца бедра; **5** — приводящая мышца бедра; **6** — ягодичные мышцы.

При массаже спины наиболее удобным является исходное положение лежа на груди, руки вдоль туловища, под колени подложен валик. Основные направления массажных линий: 1) по обе стороны позвоночного столба вниз до крестца; 2) от ягодиц через широкие мышцы спины к подмышечной области; 3) от грудино-ключично-сосцевидных мышц к лопаткам; 4) от плеча через дельтовидные мышцы к лопаткам; 5) от поясницы к подмышечным областям.

При массаже мышц, выпрямляющих туловище, используют поглаживания, растирания, разминания одной рукой

и с отягощением (двумя руками). В области позвоночника нельзя применять большие усилия, кроме того, активный массаж не должен вызывать боль. Массаж трапецевидной мышцы удобнее выполнять, когда руки массируемого положены под голову, а при массаже широкой мышцы спины — лежат вдоль туловища. При растирании внутреннего края и угла лопатки руку массируемого с этой же стороны необходимо заложить за спину, что позволит выпятить лопатку для процедурного воздействия. При массаже широкой мышцы спины очень полезно продольные разминания чередовать с поперечными. Приемы похлопывания, рубления, поколачивания в области почек не проводят.

Затем по массажным линиям выполняют массаж поясницы и ягодичных мышц, положение массируемого то же, но кисти рук удобнее скрестить и положить под лоб, а голени — на валик. Направления массажа поясницы:

1) продольных линий — от крестца к косым мышцам живота и от позвоночника к подвздошной области;

2) круговых линий — в области поясницы, на ягодицах в направлении к крестцу и паховым лимфатическим узлам (не захватывая их). В области поясницы используют поглаживания, растирания одной рукой с отягощением, а ягодичные мышцы, как более мощные, массируют более активно и энергично поглаживаниями, кругообразными растираниями (с энергичным прижатием пальцами и как бы проникновением в массу мышцы), выжиманиями с отягощением, разминаниями («двойной гриф»), а также рублением и вибрациями всей кистью.

При массаже ног выделяют процедурные воздействия на различные мышечные и суставные группы передней и задней поверхности ноги, а также — бедра, голени и стопы. Заднюю поверхность ноги массируют сверху вниз — от бедра к стопе, учитывая расположение массажных линий, по ходу лимфатических сосудов. Направления массажных движений: 1) от подколенной ямки к ягодичной складке; 2) от наружной задней поверхности коленного сустава по внутренней стороне бедра к паховой области; 3) от внутренней задней поверхности коленного сустава к приводящим мышцам бедра. Используют все виды поглаживаний, растирания всей кистью, выжимания, разминания («двойной гриф»), похло-

дывания, вибрацию. При потряхивании для расслабления мышц ногу сгибают в коленном суставе (массируемый в положении на животе), массирующий должен приподнять голень одной рукой, а другой рукой — выполнять прием.

На заднюю поверхность коленного сустава воздействуют концентрическими поглаживаниями, растираниями (обеими руками, подушечками и буграми больших пальцев), заканчивают 5—8 пассивными движениями в коленном суставе.

Массажные линии на задней поверхности голени идут от ахиллова сухожилия через икроножную мышцу к подколенной ямке. Массажные процедуры удобнее выполнять на ноге, согнутой до прямого угла в коленном суставе. Применяют все виды поглаживания, выжимания, разминания (одной рукой, «двойной гриф», двойное кольцевое), рубления, поколачивания и потряхивания. При выполнении массажа двумя руками под голень кладут валик.

Для массажа ахиллова сухожилия применяют все виды растирания одной и обеими руками без отягощения. Применяют растирание шипцеобразное, прямолинейное и кругообразное с упором на один и четыре пальца, на подошве — гребнеобразное, прямолинейное и спиралеобразное. Если массируемый имеет повышенную чувствительность к рефлексу щекотки, поглаживания подошвы не применяют. Направление массажных движений при растирании подошвы — к пятке.

Массаж передней поверхности ноги выполняют (положение массируемого лежа на спине или сидя) снизу вверх в такой последовательности: пальцы ног — тыльная поверхность стопы — голеностопный сустав — голень — коленный сустав — бедро. Выполняют попеременные поглаживания и растирания каждого пальца в отдельности (подушечкой большого пальца) и прямолинейные растирания между сухожилиями пальцев.

Массаж голеностопного сустава начинают под наружной лодыжкой около ахиллова сухожилия в направлении к внутренней лодыжке: прямолинейное и кругообразное растирания подушечками большого пальца и четырех пальцев. Процедуру массажа сочетают с пассивными движениями в суставе каждого пальца и всех пальцев вместе.

Переднюю поверхность голени массируют в направлениях: 1) от наружной поверхности ахиллова сухожилия по икроножной мышце к коленному суставу; 2) от внутренней поверхности ахиллова сухожилия к подколенной впадине. Если ногу массируемого положить на бедро массирующего, это позволит ему выполнять массаж обеими руками. Используют поглаживания одной и двумя руками, разминание, все варианты выжимания и рубление.

Массаж передней поверхности коленного сустава начинают с поглаживания вокруг надколенника, затем производят растирания передних и боковых поверхностей сустава подушечками и буграми больших пальцев. Для улучшения оттока венозной крови все растирания и поглаживания независимо от направления движения обязательно должны переходить на прямолинейное растирание бедра. Если кушетка низкая, как и в описанном выше случае, массирующий может положить ногу массируемого себе на бедро, что позволяет выполнять массаж двумя руками более эффективно и с меньшей затратой сил.

Массаж передней поверхности бедра выполняют в положении массируемого лежа на спине, голова расположена на валике. Направление массажных линий:

1) от наружной поверхности коленного сустава к подвздошной кости и паховой связке; 2) от внутренней поверхности коленного сустава через четырехглавую мышцу бедра к паховой складке. Используют все виды поглаживаний, растирания, выжимания. Внутренние поверхности бедер не массируют (во избежание раздражения эрогенных зон). Для повышения эффективности разминаний удобнее перевести массируемого в сидячее положение с упором руками сзади.

При массаже груди и живота положение массируемого — лежа на спине, под головой валик, руки вдоль туловища. Направление массажных линий: 1) от прямой мышцы живота по грудины вверх к ключицам; 2) по боковой поверхности шеи (от уха) по надплечью к дельтовидной мышце; 3) от грудины к подмышечной области; 4) от поясной линии по прямой мышце живота к подмышечной области; 5) круговые движения (по часовой стрелке) по прямой мышце живота.

Массаж груди рекомендуется начинать с растираний концами пальцев вдоль средней линии по грудины, затем пе-

рейти к массажу больших грудных мышц. Техника массажа у мужчин и женщин существенно отличается. У мужчин процедуры более энергичные, растирания выполняются концами пальцев, не затрагивая грудных сосков; у женщин — полностью минуя грудную железу. Выжимания, разминания, вибрацию и поколачивания проводят осторожно с учетом указанного различия.

Массаж живота выполняют с особым вниманием и дозированием усилий, исключая сильные, интенсивные манипуляции. Перед сеансом массируемый должен опорожнить кишечник и мочевой пузырь, удобное положение его — лежа на спине, для лучшего расслабления мышц передней брюшной стенки ноги слегка согнуты в коленных суставах и немного разведены. Выполняют круговые поглаживания и растирания реберного угла, разминание подушечками пальцев, двойное кольцевое разминание, вибрацию кистью. В заключение полезно произвести несколько втягиваний живота. Подчеркнем, что массаж живота не должен сопровождаться болью, а при ее возникновении процедуру следует прекратить и впоследствии проконсультироваться с врачом о причине появления боли (аппендицит, воспаление придатков у женщин).

Массаж верхних конечностей — обычно завершающий. Положение массируемого лежа на спине или груди, а при некоторых приемах массажа удобнее положение сидя. Для здоровых людей рекомендуется последовательность массажа руки снизу вверх: пальцы — кисть — лучезапястный сустав — предплечье — локтевой сустав — двуглавая, трехглавая и дельтовидная мышцы — плечевой сустав. Для ослабленных людей (например, болезнью) или нетренированных массаж руки рекомендуют выполнять в обратной последовательности. В любом случае массажные движения должны быть направлены по линиям от периферии к центру (по ходу лимфотока).

Направления массажа на передней поверхности руки:

- 1) от нижней части плеча по бицепсу через дельтовидную к грудной мышце;
- 2) от локтевой впадины по бицепсу к подмышечной области;
- 3) от лучезапястного вверх к локтевому суставу;
- 4) от пальцев через ладонь к лучезапястному суставу;
- 5) поперечные направления на ладони. Направле-

ния массажных линий на задней поверхности руки: 1) от основания бицепса к трапецевидной мышце; 2) от локтевого сустава через трехглавую мышцу плеча к дельтовидной; 3) от лучезапястного к локтевому суставу; 4) от пальцев по сухожилиям к лучезапястному суставу; 5) поперечные на пальцах. На руках нет такого четкого деления массажных зон, как на ногах (передняя и задняя поверхности).

Кисть и пальцы массируются в любом положении, когда они максимально расслаблены: поглаживания пальцев с тыльной и ладонной стороны (прямолинейные, круговые подушечками всех пальцев); различные растирания (поперечные и продольные, прямолинейные, спиралевидные). Завершается массаж пассивными движениями каждого сустава пальца и всех вместе и растираниями в области межпальцевых промежутков.

Лучезапястный сустав массировать удобнее, когда кисть лежит на бедре массируемого. Выполняются поглаживания сустава, растирания подушечкой большого пальца со всех сторон, подушечками четырех пальцев, прямолинейное и кругообразное, а в завершение выполняют пассивные движения в суставе и потряхивания.

Массаж предплечья выполняют в положении массируемого лежа на спине или сидя, его рука согнута в локте и удерживается одной рукой массажиста. Выполняются описанные выше приемы потряхивания, поглаживания, выжимания, разминания и вибрации.

Локтевой сустав массируют со всех сторон (передней, задней и боковых), рука немного согнута в суставе. Вначале попеременно выполняются поглаживания левой и правой руками боковых поверхностей сустава, затем — растирания (типа «щипцы», круговые, спиралевидные) и завершают процедуру несколькими пассивными движениями в суставе.

При массаже двуглавой мышцы используют все виды поглаживаний и разминаний, финский массаж, а трехглавой мышцы — поглаживания и разминания (ординарное, «двойной гриф», длинное, двойное кольцевое). Завершают процедуру приемом потряхивания бицепса и трицепса.

Массаж плечевого сустава начинают с кругообразного поглаживания и растирания (подушечкой большого пальца или всеми пальцами), стараются хорошо промассировать су-

ставную сумку. Массируемая поверхность сустава должна быть в удобном положении, а мышцы руки — максимально расслабленными. Например, при массаже передней поверхности суставной сумки удобнее отвести руку массируемого за его спину так, чтобы тыльная сторона кисти легла на поясницу, при массаже задней и нижней поверхностей суставной сумки массируемый кладет кисть себе на плечо.

Массаж шеи следует выполнять с особой осторожностью, учитывая расположение кровеносных и лимфатических сосудов. Правильно проведенные приемы массажа существенно улучшают отток венозной крови и лимфы из полости черепа. Основные направления массажных движений: 1) от волосистой части затылка по задней поверхности шеи к гребешку лопатки; 2) из-за уха вдоль грудино-ключично-сосцевидной мышцы к ключице и к дельтовидной мышце; 3) поперечные движения по задней поверхности шеи. Используют поглаживания (одной и двумя руками попеременно), разминания, растирания (шипцеобразные, подушечками пальцев), вибрации, несильные поколачивания и похлопывания или выжимания (без отягощения). При массаже задней и боковых поверхностей шеи наиболее удобная поза массируемого — сидя, опустив голову.

Для профилактики ангины полезно под углом нижней челюсти в области миндалин с обеих сторон кончиками пальцев с небольшим нажимом выполнять круговые движения массажа в течение 3—5 мин.

Массаж головы выполняется с различными целями: для улучшения циркуляции крови и лимфы, омолаживания кожи лица и лучшего роста волос на голове, для снятия головной боли и т. п. При головной боли выбор приемов зависит от ее причины — мигрень, повышение артериального давления, простуда и т. п. Массируемый в позе сидя со слегка наклоненной вперед или откинутой назад головой, глаза можно закрыть. Основные массажные линии: 1) от переносья через лобную и теменную область к задней поверхности шеи и трапециевидной мышце; 2) от виска за ухо к шее и по боковой поверхности шеи к трапециевидной мышце; 3) от переносья через надбровные дуги к вискам и к теменной кости. Необходимо строго соблюдать направления массажных

линий, чтобы не растягивать кожу (что может способствовать появлению дополнительных морщинок и отвислости кожи, например подбородка). Легкие массажные движения на лице, в волосистой области головы сменяют более энергичными приемами. Выжимания и разминания на голове не делают.

Массажные движения на коже лица выполняются легко, без сильного нажатия и смещения кожи и, конечно, без болевых ощущений. Основные направления массажных линий показаны на рис. 4.11, *а*. Положение массируемого сидя или лежа на спине. Основные приемы — поглаживание и легкое растирание, вибрация и постукивание (кончиками пальцев). В бане после выполнения массажа кожу лица полезно обмыть прохладной (но не холодной!) водой, чтобы повысить ее тонус и сгладить морщинки.

### 4.3.3. Сочетание массажа с движениями

Движения составной частью входят и в сеанс самомассажа. Их принято подразделять на активные, пассивные и с сопротивлением.

**Активные движения** выполняются без посторонней помощи и без каких-либо отягощений, т. е. без гантелей, резиновых бинтов, эспандера и т. п. Активные движения применяются для того, чтобы улучшить работу нервной системы, укрепить мускулатуру и связочный аппарат. К активным движениям относятся, например, потягивания, когда мышцы растягиваются наиболее естественно. Примером других активных движений могут служить различные махи руками и ногами.

Часть активных движений в процессе самомассажа необходимо выполнять с максимальной амплитудой. Это развивает гибкость, или, как ее иногда называют, суставную подвижность — качество, являющееся очень важным фактором предупреждения травматизма. Однако такие движения следует делать после предварительного массажа сустава, в котором выполняется движение, и мышц, которые при этом растягиваются. Начинать движения надо с небольшой амплитуды.

**Пассивные движения** производятся с посторонней помощью. Они отличаются большой амплитудой и отведени-

ем конечностей в крайние положения, что не всегда удается осуществить при самостоятельных активных движениях. Например, напарник по бане или массажист руками может согнуть ногу в коленном суставе или с помощью одной руки согнуть или разогнуть пальцы на другой руке. Пассивные движения обычно применяются при плохой подвижности суставов (после травмы или заболевания), для того чтобы восстановить в них нормальную подвижность или, как еще говорят, разработать их.

Благодаря многообразному воздействию на организм движения стали широко применяться при массаже с целью восстановления различных функций после повреждений (вывихов, растяжений, переломов и т. п.) и хирургических вмешательств.

Рекомендуется чередовать движения в том или ином суставе с различными приемами массажа в близлежащих частях тела. Прежде чем приступить к осуществлению первого движения, необходимо подготовить соответствующую часть тела с помощью 3—4 поглаживаний, 4—5 выжиманий, уделяя особое внимание приему разминания. Если мышцы не будут как следует подготовлены к проведению активных движений, могут возникнуть микротравмы как самих мышц, так и суставно-связочного аппарата. Самомассаж часто сочетается с движениями головы, верхних и нижних конечностей, туловища.

**Движения головы** укрепляют мышцы шеи и спины, воздействуют на сосуды, расположенные в области шеи, а через них и на кровообращение в полости черепа. Возможны наклоны вперед и назад, вправо и влево, вращения в ту и другую сторону. Вращения делаются так: отклоняют голову максимально назад, затем плавным поворотом головы касаются правым ухом надплечья, далее достают подбородком грудь, натягивая мышцы задней поверхности шеи, затем, продолжая вращение, касаются левым ухом надплечья и возвращаются в исходное положение. Повторить 2—3 раза в каждую сторону. Вначале все движения головы выполняются сидя и с закрытыми глазами. Делать резкие и быстрые вращательные движения головой не рекомендуется. У людей с отклонениями в артериальном давлении или у пожилых быстрые вращения головой могут вызывать головокружения.

*Движения верхних конечностей* развивают и укрепляют мышцы и суставы плечевого пояса, предплечья, кисти и пальцев. В суставах пальцев делаются следующие движения: сгибание и разгибание, разведение и сведение. В суставах кисти — сгибание и разгибание, отведение (кисть — в сторону) и приведение (возвращение в исходное положение), круговые движения. В локтевом суставе возможны сгибание и разгибание, пронация (поворот ладони вниз по типу движения «суп пролить») и супинация (поворот ладони вверх по типу движения «суп налить»). В плечевом суставе возможны движения руки вперед и назад, отведение и приведение, пронация и супинация, круговые движения.

*Движения нижних конечностей* развивают и укрепляют мышечно-связочный аппарат ног, мышцы живота и спины, увеличивают подвижность в суставах. Возможны следующие движения пальцами ног — сгибание и разгибание; в голеностопном и тазобедренном суставах — сгибание и разгибание, отведение и приведение, пронация и супинация, круговые движения; в коленном — сгибание и разгибание. Считают, что вращательные, круговые движения рук в плечевых суставах примерно на 15 % улучшают кровообращение и снижают усталость.

*Движения туловища* укрепляют мышцы спины и живота, увеличивают подвижность позвоночника, улучшают работу мышечно-связочного аппарата и внутренних органов. Возможны такие движения: сгибание и разгибание (прогибание), наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, круговые движения. Эти движения выполняются в положении стоя и сидя. Людям среднего и пожилого возраста не рекомендуется делать резких движений головой.

Итак, вы познакомились с техникой и методикой приемов самомассажа и сочетанием его с серией активных и пассивных движений. Чтобы создать усиление притока крови и обновить «застоявшуюся» кровь в той или иной части тела, каждый прием на всех участках тела рекомендуется проделать по 10—15 раз. Теперь вы вполне можете не только сами себя массировать, но и с успехом применить свое умение для помощи знакомым и близким, и не только в бане.

## 4.4. САМ СЕБЕ МАССАЖИСТ

Каждый из нас способен достаточно быстро усвоить навыки и основные приемы массажа и овладеть их техникой. Но многие из нас по натуре — индивидуалисты, а также могут быть и другие причины, по которым человек предпочитает самомассаж. Что ж, действуйте, но только будьте любезны вслед за общим усвоить и частное — навыки по массажному воздействию на отдельные части тела. Чтобы обеспечить максимальный эффект, вам так или иначе при этом кроме основных приемов придется на практике учитывать специфику воздействий на определенные части тела и помнить о рекомендуемой последовательности массажа. Ниже рассматриваются основные особенности массажа отдельных частей тела и последовательность осуществляемых при этом приемов. Разумеется, выполняя эти процедуры массажа, не надо забывать и рекомендаций, описанных в предыдущем разделе.

### 4.4.1. Самомассаж лица и шеи

Самомассаж лица и шеи представляет очень важную часть процедур по поддержанию упругости кожи, улучшению в ней обмена веществ, предотвращению старческих изменений, снятию болезненных и предболезненных реакций организма за счет рефлекторных воздействий, оптимизации кровообращения и т. п. Считается, что состояние кожи лица, особенно некоторых его частей, например под глазами и шеи, первым выдает возраст человека. Так, по числу лучевых морщин у наружного края глаз — «гусиной лапке», можно ориентировочно определить возраст человека, если знать, что каждой такой морщинке соответствует примерно 8—9 лет прожитой жизни.

Прогревание лица теплом и паром в бане очень благоприятно для кожи, не случайно в косметических салонах для этого используют паровую баню. Если же к парилке добавить массаж лица и шеи — эффект будет еще более поразительным. Массаж кожи лица выполняется нежно, без сильного надавливания подушечками пальцев. Особенно нежную кожу под глазами стараются не растягивать, постукивают

по ней подушечками пальцев легко, аккуратно, свободно. А поскольку в бане кожа лица и тела влажная, массаж выполняется без питательных кремов. Правда, считается, что горячая вода у некоторых людей может вызывать избыточное расширение сосудов кожи лица. Поэтому после окончания массажа для повышения упругости кожи и сужения сосудов рекомендуется ополоснуть лицо прохладной, но не холодной водой.

Основные массажные движения на лице (рис. 4.12) обычно выполняются по 10—15 раз. Они должны быть мелкими, например при спиралевидных растираниях, на щеках — мелкими завитками.

Самомассаж кожи и мышц шеи стараются выполнять в удобной для этого позе с максимально расслабленными мышцами. Приемы массажа показаны также на рисунках в предыдущем разделе: поглаживание лица и шеи (см. рис. 4.5, поз. 1—4), разминание (см. рис. 4.7, поз. 3) и спиралевидное растирание надплечья и шеи (см. рис. 4.10, поз. 1), рубление надплечья (см. рис. 4.9, поз. 6).

Кисти рук при выполнении некоторых приемов самомассажа шеи ощущают неловкость и даже болезненность без предварительного их разминания и прогревания, особенно при выполнении приема рубления. Разогреть и размять руки можно, выполняя другие, требующие усилий процедуры при массаже конечностей или туловища, например поглаживание бедер, комбинированное поглаживание голеней и т. п.



1 — спиралевидное растирание; 2 — вибрационная обработка подушечками пальцев; 3 — постукивание пальцами, прием можно выполнять, отрывая и не отрывая подушечки пальцев от кожи лица.

Заметим, однако, что массаж лица и шеи может принести пользу лишь тогда, когда он выполняется правильно, с учетом особенностей строения кожи и направлений кожных массажных линий. Последние, помимо прочего, показывают места наименьшего растяжения кожи. На подбородке они идут от середины по нижней челюсти в направлении к ушным мочкам; на щеках — от угла рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и поверхности носа к верхней части ушной раковины; вокруг глаза — от внутреннего угла по верхнему веку к наружному углу глаза, в обратном направлении — от наружного угла глаза по нижнему веку к внутреннему углу; на лбу — от середины лба к вискам. На носу кожные линии идут по спинке носа к «го кончику» и от спинки носа в стороны.

Прием поглаживания на лице обычно выполняют третьим, четвертым и пятым пальцами от основания носа и надбровных дуг вверх к волосам 2—3 раза и от середины лба в стороны 3—4 раза. В области подбородка в виде исключения массажные движения могут быть более энергичными. Здесь делают легкое поколачивание, вибрацию и постукивание вторым, третьим и четвертым пальцами, после чего надавливают и легко вращают кожу (не растягивать и не тянуть!). Массаж проводят от середины подбородка по краю челюсти до ушей.

После этого можно переходить к наружным углам глаз. Третьим и четвертым пальцами (левой рукой на левом виске, правой — на правом) надавливают 3—4 раза. Затем надавливают в области «гусиных лапок». Теми же пальцами делают очень легкие поверхностные движения под глазами, по скуловой дуге до внутреннего угла глаза. Массаж вокруг глаз надо делать осторожно, не допуская растягивания кожи. По верхнему веку движение начинают у внутреннего угла глаза, третьим и четвертым пальцами нежно проводят до наружного угла.

Щеки сильно простукивают пальцами от подбородка к глазам. Наметившиеся складки у рта можно смягчить с помощью давящего массажа, который выполняется одним-двумя пальцами. Гимнастику мышц лица (щек и губ), которые работают мало, осуществляют, например, перегонкой в закрытом рту воздуха между щеками и губами, выполняя по 10—15 таких упражнений несколько раз в день.

#### 4.4.2. Самомассаж головы

Массаж головы выполняют как с профилактической (для снятия усталости, «свежести мышления», укрепления роста волос), так и с лечебной целью (уменьшение или снятие головной боли).

Массаж волосистой части делают при головной боли или в межприступный период, при переутомлении, нарушении сна, повышенной раздражительности, а также при ослаблении роста или повышенном выпадении волос. В большинстве случаев для снятия головной боли достаточно массажа волосистой части головы продолжительностью 5–10 мин. При этом при выраженной головной боли, головокружениях или высоком артериальном давлении следует быть осторожными с активными воздействиями, ослабить интенсивность ударных приемов и удлинить время поглаживаний.

Все движения при массаже головы делаются по направлению роста волос — от макушки вниз к шее, ушам и т. д. Последовательность приемов в их применении следующая.

**1. Поглаживание:** а) поочередно ладонями, которые накладываются так, чтобы пальцы соединились на макушке. Поглаживаются сначала боковые части головы, не задевая ушных раковин, затем лобная и затылочная части; б) подушечками пальцев обеих рук — поочередно.

**2. Периодическое давление** основаниями ладоней с разных сторон одновременно. То же производят подушечками всех пальцев и фалангами сжатых в кулак пальцев. На затылочную и лобную области силу давления несколько увеличивают.

**3. Растирание:** а) кругообразное; б) прямолинейное; в) спиралевидное. Выполняется подушечками всех пальцев, которые не только надавливают на кожу, но и сдвигают и растягивают ее. Движения идут от макушки вниз к ушам, шее и надбровным дугам, повторяют поглаживание, после чего кругообразными движениями растирают область висков. При растирании избегают сильного давления, чтобы не вызвать болевых ощущений.

**4. Разминание.** Основанием ладони одной или одновременно двумя руками надавливают на кожу, а затем ладонями немного смещают кожу волосистой части головы в стороны.

**5. Поколачивание** осуществляется подушечками четырех пальцев обеих рук, более интенсивное на лобной и затылочной областях.

Заканчивают массаж поглаживанием подушечками всех пальцев и основанием ладони.

При массаже во время приступа мигрени голова опускается на грудь. Самомассаж головы в течение 3—5 мин снимает усталость и головную боль даже после большой физической или умственной нагрузки. Предложенные приемы несложны, не занимают много времени, хорошо освоить их можно за 5—7 сеансов, применяют не только в бане, но и в любом месте.

#### 4.4.3. Самомассаж груди

Понятие «грудь» объединяет переднюю часть грудной клетки, большие грудные мышцы и межреберные мышцы, которые участвуют в дыхательном акте. Задняя часть грудной клетки (спина) при самомассаже малодоступна, поэтому на нее удобнее воздействовать методами взаимного массажа.

Самомассаж груди выполняют сидя в удобной позе с максимально расслабленными мышцами в массируемой зоне.

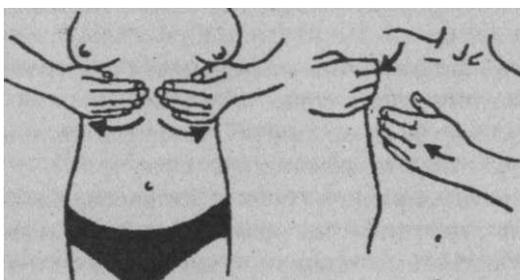
*Для самомассажа груди* нужно сесть таким образом, чтобы рука, со стороны которой массируется грудная мышца, свободно лежала кистью и предплечьем на бедре. Правой рукой массируют мышцы левой стороны груди, левой — мышцы правой стороны. Голову наклоняют к массируемой мышце, это позволяет дополнительно расслабить мышцы груди. Различные приемы массажа груди показаны на рис. 4.13, а также в предыдущем разделе (рис. 4.5—4.7 и 4.10).

Последовательность использования приемов:

**1. Поглаживание.** Рука плотно прижата к телу, большой палец отведен. Движение идет в прямолинейном или зигзагообразном направлении снизу вверх к подмышечной впадине. При этом надо стремиться захватить как можно больший участок тела.

**2. Выжимание** выполняется одной рукой по трем линиям, обходя сосок, — один раз под ним и два раза над ним по направлению от грудины к подмышечной впадине. Прием

Рис. 4.13. Самомассаж груди



1 — поглаживание нижней части груди и верхней части живота; 2 — двойное разминание наружного края грудной мышцы.

повторяется 4—6 раз. Выжимание можно проводить и бугром большого пальца, и основанием ладони.

**3. Разминание.** На грудной мышце применяются следующие его разновидности: а) ординарное, выполняемое одной рукой; б) выполняется фалангами согнутых пальцев; в) разминание подушечками четырех пальцев; г) разминание основанием ладони; д) двойное разминание, выполняемое двумя руками (саму грудную железу разминать нельзя, можно разминать только подлежащие края грудных мышц). Особой надобности применять все указанные приемы разминания нет, достаточно 3—4 раза повторить один из них в сочетании с выжиманием. При выборе приема следует исходить из величины мышцы. Если мышца маленькая (плоская), нет смысла применять ординарное разминание, достаточно массировать фалангами пальцев, сжатых в кулак, или подушечками четырех пальцев. На крупных мышцах полезно применять любой прием разминания.

**4—5. Потряхивание и поглаживание** осуществляются в обычном, «стандартном» порядке.

**6. Растирание межреберных промежутков.** Положение массируемого — сидя или лучше лежа. Массаж начинают от грудины в сторону подмышки. Подушечками пальцев энергично растирают межреберья. Прием проводится одной рукой и с отягощением (при взаимомассаже). При самомассаже удобно выполнять этот прием так, чтобы каждая рука

массировала свою сторону. Растирают подреберье от мечевидного отростка вниз — в стороны. Это выполняют ладонью, большой палец лежит сверху на ребрах, а четыре остальных снизу, каждая рука растирает свою сторону.

**7. Растирание грудины.** Пальцы слегка разводят, устанавливают их слева от грудины и кругообразными движениями производят движения по направлению к большой грудной мышце. Грудина растирается также кругообразными движениями основания ладони и фалангами согнутых в кулак пальцев. В месте соединения грудины с ключицей применяют кругообразное растирание подушечками второго, третьего, четвертого пальцев, а также всеми этими пальцами.

**8. Разминание больших грудных мышц** (2—3 раза) проводится стереотипно.

**9. Сдавливания грудной клетки** рекомендуются для всех возрастов. Проводятся в положении стоя или сидя. Вначале надо голову слегка отвести назад, а плечи расправить, как бы соединяя лопатки. Затем делается спокойный выдох и руками охватываются плечи на уровне плечевых суставов, голова опускается вниз. Прием повторяют несколько раз. Особенностью такого воздействия для женщин является то, что самомассаж выполняют выше молочной железы, т. е. на верхней трети большой грудной мышцы. Процедура способствует укреплению и повышению тонуса большой и малой грудных мышц, которые обеспечивают удержание молочной железы, и является, таким образом, профилактической мерой в предупреждении ее отвисания, что нередко наблюдается у женщин.

Систематически выполняемый самомассаж на верхней трети большой грудной мышцы улучшает фигуру. Самомассаж больших грудных мышц полезно проводить для поддержания красивой формы груди, а также для обеспечения упругого состояния кожи после значительной потери массы тела или после родов.

#### 4.4.4. Самомассаж живота

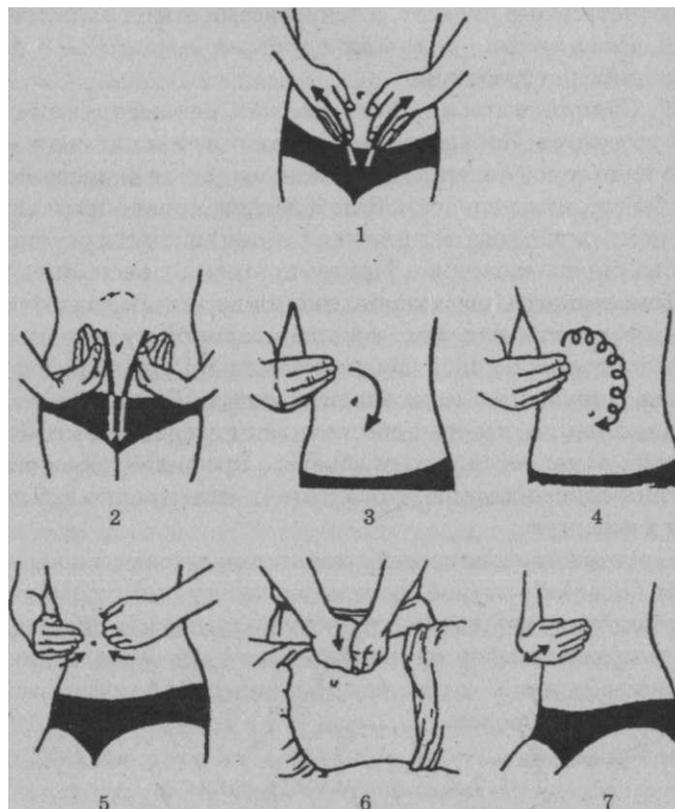
Массаж живота выполняется не на полный желудок, обязательно при этом учитывают самочувствие и особенности восприятия массажной процедуры. Массажные приемы

можно выполнять в положениях стоя, сидя и лежа. Массаж живота улучшает состояние кожи и повышает тонус мышц брюшного пресса, стимулирует перистальтику, что улучшает пищеварение, поэтому активно используется при наличии заболеваний желудка и кишечника.

Последовательность приемов следующая.

Начинают массаж с различных вариантов поглаживания — 10—15 движений (рис. 4.14, а также см. рис. 4.5 и 4.10).

**Рис. 4.14.** Круговое поглаживание живота



**1,2** — простое; **3,4** — спиралевидное; **5** — выжимание пальцами; **6** — при небольшом надавливании кулаком; **7** — вибрация передней стенки живота.

После поглаживания рекомендуется выполнить несколько раз спиралевидное растирание, затем — выжимание (5—7 движений) и вибрацию (10—15 движений). При болезненных ощущениях толчкообразные приемы массажа и выжимание исключают, а растирания чередуют с поглаживаниями.

#### 4.4.5. Самомассаж верхних конечностей

Массировать верхние конечности (рис. 4.15) можно стоя и сидя, сидячее положение более предпочтительно. Начинают самомассаж с общего поглаживания, а далее вначале массируют плечо от локтевого до плечевого сустава, а затем плечевой сустав.

Плечо. Первой массируется двуглавая мышца — бицепс, затем трехглавая — трицепс. Массаж бицепса проводится от локтевого сустава по направлению к подмышечной впадине. При этом большой палец, который скользит по внутренней борозде, не должен сильно надавливать на нее, поскольку там находятся плечевые артерии и вена, а также нервы.

Применяются следующие приемы.

**1. Поглаживание.** Массирующая ладонь накладывается на руку поперек таким образом, чтобы четыре пальца проходили снаружи, а большой — по внутреннему участку плеча с повторностью 3—4 раза.

**2. Выжимание** (рис. 4.15, поз. 1) проводится почти так же, как и поглаживание (но большой палец прижат к указа-

Рис. 4.15. Выжимание дельтовидной мышцы



1,2 — простое (ординарное); 3 — спиралевидное разминание мышц плеча и дельтовидной мышцы.

тельному), энергично, но легко сдавливают ладонью тело и ладонь перемещают вверх по 2—3-му участкам, повторяя процедуру от 3 до 5 раз.

3. **Разминание** делают ординарное (рис. 4.15, поз. 2). Мышца охватывается, слегка оттягивается от кости и разминается движениями в сторону четырех пальцев, затем фалангами сжатых в кулак пальцев, затем ребром ладони. Заканчивают процедуру потряхиванием и поглаживанием мышц руки.

Задний участок плеча — трехглавую мышцу — массируют в положении, при котором рука свободно опущена вдоль туловища. Приемы применяются в следующей последовательности: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание и поглаживание.

При малоподвижных суставах разминание проводится основанием ладони и пятью пальцами (большой прижат к указательному). Все движения делаются от локтевого сустава к плечевому. Затем опущенную вниз руку встряхивают при расслабленных мышцах.

Дельтовидную мышцу можно массировать в двух положениях. В первом массирующий сидит, опираясь локтевой частью предплечья (кисть свободно свисает) на колено согнутой ноги. Во втором положении массируемая рука кладется перед собой на стол или на спинку стула. В обоих положениях выполняются:

1. **Поглаживание** прямолинейное или спиралевидное, первые 2—3 поглаживания начинают от локтевого сустава и проводят до шеи.

2. **Выжимание** ребром ладони и большим пальцем проводится по трем участкам: передней, средней и задней частям дельтовидной мышцы.

3. **Разминание** ординарное, фалангами сжатых в кулак пальцев, подушечками четырех пальцев или основанием ладони. Таким образом подготавливается к более активному массажу плечевой сустав, который массируется в любом из рассмотренных двух положений.

При массаже плечевого сустава применяются следующие приемы.

1. **Растирание** подушечками четырех пальцев, выполняемое вокруг дельтовидной мышцы (спереди от подмышеч-

ной впадины, вверх к надплечью и вниз к широчайшей мышце), либо прямолинейное и кругообразное (четырьмя пальцами при фиксации большого пальца).

**2. Разминание** чередуют с растиранием, т. е. после 2—3 циклов растирания делается 1—2 цикла разминания дельтовидной мышцы. Во время выполнения приемов для большей эффективности воздействия руку следует отводить то вперед, то назад. При выявлении напряженности мышц делают их потряхивание, а затем продолжают растирание или разминание.

**3. Движения** пассивные или активные во всех направлениях завершают массаж плечевого сустава. Если в нем ощущается напряженность, после массажа следует проделать легкую гимнастику. При заболевании сустава полезно делать массаж после его предварительного прогревания (паром, водой и другими средствами), а также непосредственно под горячим душем или под лампой-соллюкс.

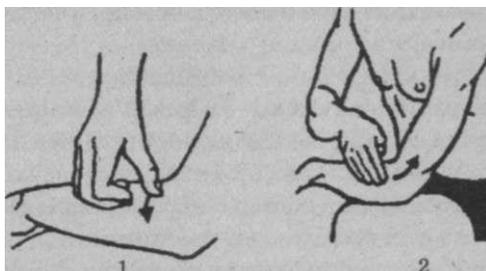
Локтевой сустав. Рука для массажа поворачивается ладонью кверху, и в таком положении массируется наружная часть сустава. Проводят щипцевидное растирание (в положении четыре пальца с наружной стороны, большой палец — с внутренней), при этом тщательно массируют боковые связки сустава либо выполняют прямолинейное и кругообразное растирание с попеременной опорой то на большой палец, то на четыре пальца (тогда большой палец обеспечивает растирание с внутренней стороны). Растирания можно выполнять и другими приемами: кругообразное фалангами сжатых в кулак пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев (особенно удобно делать его на задней части плеча чуть выше локтевого отростка) либо кругообразное ребром ладони. Различные приемы растирания показаны на рис. 4.10.

После растирания делают активные и пассивные движения: сгибание и разгибание. Кисть при движениях следует поворачивать то кверху, то книзу ладонью.

Предплечье. Вначале делают массаж на мышцах — сгибателях руки — внутреннем участке предплечья (кисть при этом обращена ладонью кверху), а затем на разгибателях — внешнем участке. Проводятся следующие приемы.

**1. Поглаживание** делается плотно прижатой ладонью от лучезапястного к локтевому суставу.

**Рис. 4.16.** Разминание и выжимание предплечья



**1** — ординарное разминание предплечья пальцами; **2** — выжимание мышц предплечья и плеча

**2. Разминание** (рис. 4.16 и 4.7): подушечкой большого пальца (четыре остальных находятся снизу на разгибателях, а палец совершает вращательные движения, разминая и при-  
давливая мышцу к костному ложу); ординарное разминание сжатыми в щепотку пальцами или фалангами пальцев, согнутых в кулак, ребром или основанием ладони.

**3. Выжимание** (рис. 4.16 и 4.6) осуществляют энергично бугром большого пальца по 2—3 участкам. Кисть как на сгибателях, так и на разгибателях устанавливают поперек предплечья. Выжимать можно ребром ладони, а в ряде случаев, когда, например, болят мышцы после большой нагрузки, подушечкой большого пальца по 3—4 участкам или подушечками всех пальцев одновременно.

Заканчивается массаж потряхиванием и поглаживанием.

На разгибателях предплечья проводятся разминания большим пальцем, подушечками всех пальцев и фалангами пальцев, согнутых в кулак.

Лучезапястный сустав. Применяются следующие приемы самомассажа.

**1. Поглаживание** как общий прием.

**2. Растирание** шипцеvidное (в положении, когда большой палец проходит с тыла, а четыре располагаются снаружи), кругообразное четырьмя пальцами от лучевой кости (которая подходит к большому пальцу) к локтевой либо кругообразное растирание большим пальцем или подушечками четырех пальцев, а также можно делать растирание основанием ладони.

3. *Движения* активные и пассивные — сгибание, разгибание и кругообразные движения в суставе в обе стороны.

Кисть. Существует немало профессий, которые связаны с постоянным напряжением пальцев и кисти (учащиеся, врачи, машинистки, пианистки, швей-мотористки и др.). Постоянные напряжения мышц кисти и пальцев могут приводить к появлению болей. Нередко боли становятся хроническими, вынуждающими даже менять профессию, а в некоторых случаях (чаще у учащихся и врачей, связанных со спешным письмом) развивается писчий спазм, требующий продолжительного лечения. Самомассаж в таких случаях является не только надежным профилактическим средством, но и способствует развитию выносливости, гибкости и подвижности пальцев, повышению работоспособности.

Необходимо сказать и еще об одном аспекте использования самомассажа кисти и пальцев — эстетическом. Красота рук всегда обращает на себя внимание окружающих. Может быть не все мужчины, но наверняка все женщины хотели бы иметь гладкую, упругую кожу на пальцах и кистях, ровные эластичные ногти. Этому тоже поможет самомассаж, который можно делать, в том числе и в бане.

Во многих профессиях кисть и пальцы подвергаются перегрузке, поэтому восстановление их трудоспособности и снятие утомления с мышц — главная цель самомассажа. Если самомассаж проводится в положении стоя, кисть прижимается к животу, если сидя, располагается на бедре или столе. Вначале 5—6 раз делается поглаживание от ногтей до лучезапястного сустава, после этого — 4—6 выжиманий ребром ладони в том же направлении.

Затем растирают межкостные мышцы на тыльной стороне кисти. При этом применяются следующие приемы.

**1. Растирание** прямолинейное, спиралевидное и кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев (располагая их вдоль пястных костей) либо прямолинейное и кругообразное большим пальцем или спиралевидное основанием ладони.

**2. Разминание** выполняют при сильном давлении большого пальца, основанием или ребром ладони либо согнутыми в кулак пальцами.

На ладони применяются следующие приемы.

**1. Растирание кисти** прямолинейное и спиралевидное выполняют подушечками четырех пальцев; прямолинейное, спиралевидное и кругообразное можно выполнять гребнями сжатых в кулак пальцев.

**2. Выжимание кисти** ребром ладони или кулаком.

**3. Разминание кисти** кругообразное подушечкой большого пальца или подушечками четырех пальцев либо фалангами сжатых в кулак пальцев.

Заканчивают самомассаж ладони поглаживанием.

**Пальцы.** При многих профессиональных работах устают больше пальцы, чем сама кисть. Для снятия утомления пальцев, профилактики их заболевания и укрепления ногтей применяются следующие приемы самомассажа.

**1. Поглаживание** — от ногтей до лучезапястного сустава.

**2. Растирание** шипцевидное согнутым указательным и средним пальцами (захватив палец в «клещи», делают прямолинейные, кругообразные движения от ногтевых фаланг к основанию, затем пальцы массирующей руки вращают вокруг массируемого пальца), прямолинейные и кругообразные движения всеми пальцами, плотно обхватывая ими массируемый палец, либо круговыми движениями (подушечкой большого пальца массируют тыльную сторону фаланги, остальные четыре обхватывают и поддерживают палец снизу), либо растирание ребром ладони спиралевидное или по всем направлениям.

Лимфатические сосуды расположены поперечно на тыльной стороне пальцев, поэтому их растирание полезно делать поперек. Боковые участки всех пальцев растирают одновременно, сплетая пальцы обеих рук «в замок» и скользя ими от ногтей к основаниям.

**3. Движения** пассивные и активные (при необходимости увеличить силу кисти с сопротивлением): разгибание и сгибание пальцев в кулак, а также такие движения, которые применяют, растирая замерзшие руки.

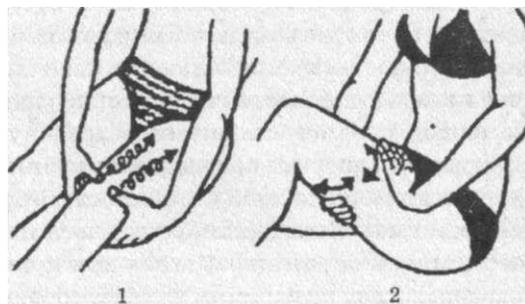
Ногти, если они здоровые, должны быть розового цвета, блестящие, ровные и красивые. Если они стали ломкими, начали расслаиваться или на них появились белые «островки», то чаще основной причиной этого является ухудшение их кровоснабжения. Самомассаж для укрепления ног-

тей — простое и очень эффективное средство. Его можно делать практически при любых обстоятельствах, используя 3—4 свободные минуты 2—3 раза в день. Если вы сидите, положите кисть на стол или бедро, а если стоите — прижмите ее к животу и расслабьте. Свободной рукой 4—5 раз погладьте ее, начиная от ногтевых фаланг пальцев в направлении лучезапястного сустава. Затем энергично разомните кисть ребром ладони в том же направлении 5—6 раз. После этого приступайте к выполнению основного приема — растирания. Для этого пальцы обеих рук слегка сжимают в кулаки и, соединив средние фаланги пальцев, трут одни о другие вверх-вниз, переходя на концевые фаланги. Затем растирание продолжается в направлении вперед-назад, при этом, растирая ногтевые фаланги, слегка разжимайте кулаки, а растирая средние, сжимайте их. Заканчивают массаж растиранием, затем поглаживанием всей кисти.

#### 4.4.6. Самомассаж нижних конечностей

Поддержание с помощью самомассажа нормального тонуса мышц ног — важная мера профилактики многих заболеваний. Его следует начинать с бедер (рис. 4.17 и 4.5—4.10). Это не только практически удобно, но и физиологично. Массировать можно в различных положениях в зависимости от обстановки и условий. Если вы находитесь в бане, удобнее всего сесть боком на лавочку, положить на нее прямую ногу, с которой решили начать массаж, а другую опустить на пол.

*Рис. 4.17.* Финское спиралевидное разминание большими пальцами (1) и валиние (2) мышц бедра



Если же вы находитесь в «ограниченных» условиях или намерены отmassageровать только бедро, можно сесть на скамью, ноги согнуть или полусогнуть так, чтобы они опирались на пол или землю наружным краем стопы. Такое положение дает возможность massировать одновременно и переднюю, и заднюю части бедер. В тех случаях, когда надо отmassageровать верхнюю поверхность бедра, используется поза, когда массируемый сидит, положив ногу на ногу.

Самомассаж бедра может проводиться и в положении сидя на скамье или стуле, ногу полусогнуть и расслабить, опираясь пяткой о стол, спинку стула либо перекладину ниже сиденья. В любом положении желательно иметь устойчивую опору со стороны спины.

Для самомассажа бедра применяются следующие приемы.

**1. Поглаживание** двумя руками или комбинированное, когда руки движутся от коленного сустава в сторону паха.

**2. Выжимание** особенно полезно проводить, когда мышцы слабые и плохо развитые или болят после физической нагрузки. После того как мышцы окрепнут или боль утихнет, можно приступить к более глубокому выжиманию с отягощением. Возможны два варианта. В первом внутренняя часть правой ноги massируется правой рукой, а наружная левой, при этом кисть располагается поперек бедра; во втором варианте правая рука выполняет выжимание с наружной стороны правого бедра, а левая с внутренней, движение направлено вдоль бедра и давление производится основанием ладони.

**3. Разминание** выполняют ординарное по трем участкам бедра — внутреннему, переднему и наружному, двойным грифом (в тех же зонах, с той разницей, что свободная рука отягощает massирующую: четыре пальца накладываются на четыре, большой на большой), продольное разминание проводится по трем линиям бедра (внутренней, средней и наружной), двойное ординарное разминание (одновременно на передней и задней поверхности бедра, когда ноги находятся на полу или massируемая нога полусогнута). Последний прием очень эффективен при повышенной нагрузке на мышцы ног в условиях похода, соревнований,

когда существует необходимость очень быстро восстановить работоспособность.

**4. Потряхивание** проводится, как уже говорилось, после разминания для равномерного распределения питательных веществ в тканях.

**5. Растирание** наружной поверхности бедра можно выполнить гребнями пальцев, сжатых в кулак, прямолинейными, спиралевидными и кругообразными движениями одной рукой либо с отягощением (накладывая одну кисть на другую) прямолинейными и кругообразными движениями. Растирание всего бедра способствует хорошему прогреванию его мышц, что полезно, например, перед входом в прохладную воду, после выхода из воды (если появился озноб), при продолжительной сидячей работе или ноющих болях в ногах вследствие недостаточного кровообращения.

**6. Ударные приемы** — поколачивание, похлопывание или рубление — могут перемежать сеансы массажа.

При самомассаже задней поверхности бедра принимают удобное положение: сидя, например на стуле, отставив ногу в сторону на носок и приподняв пятку для расслабления мышц задней поверхности. Одноименной рукой выполняют следующие массажные приемы: поглаживание, выжимание, ординарное разминание, потряхивание, завершая все поглаживанием. Затем занимают положение лежа на боку (массируемая нога находится сверху) и выполняют массаж по схеме, описанной выше.

Коленный сустав не так уж активно снабжается кровью, поэтому даже на ощупь кожа в области колена обычно более прохладная, чем других частей ноги. Учитывая физическую нагрузку на ноги, это ставит коленный сустав в нелегкие условия функционирования и относительно легкой подверженности переохлаждению и травмированию, часто в нем развиваются обменные и инфекционные заболевания, появляются боли, ограничение движений. Этим страдают люди разного возраста, в том числе и молодые. Обменные нарушения в суставах и костях очень трудно лечить, но их самомассаж — не худшее из профилактических лечебных средств, а самомассаж коленного сустава вообще не представляет большой трудности.

Массаж коленного сустава включает следующие приемы.

**1. Кругообразное поглаживание двумя руками,** при этом руки обрабатывают противоположные стороны: если массируют правое колено, то правой рукой поглаживают внешнюю его сторону, а левой — внутреннюю.

**2. Растирание** применяют щипцевидное, прямолинейное и кругообразное (подушечками четырех пальцев с опорой на большой палец либо только большим пальцем с опорой на другие). Приемы можно выполнять с отягощением, т. е. двумя руками, при этом направление движения может быть прямолинейное с растиранием основанием ладони и буграми больших пальцев (ладони следует плотно прижать к боковым участкам сустава и скользить вперед и назад), кругообразное — основанием ладони или подушечками всех пальцев (правой рукой справа, левой слева) либо кругообразное — фалангами согнутых пальцев.

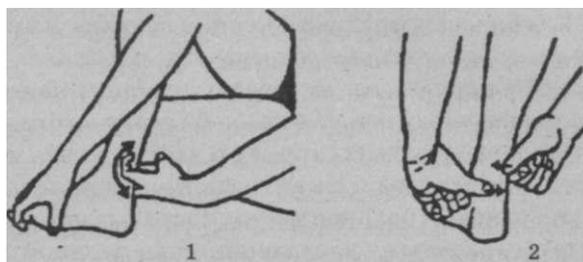
Коленный сустав можно массировать в положении сидя и стоя, в последнем случае центр тяжести тела переносится на свободную от массажа ногу.

В конце самомассажа выполняют поглаживание колена двумя руками вокруг сустава, а затем очень полезно завершать все выполнением активных движений: сначала 5—7 раз сгибают ногу в коленном суставе, стараясь максимально приблизить бедро к груди. Затем увеличивают объем движений в суставе: 3—5 раз делают то же, но с помощью рук, обхватив голень и дополнительным усилием прижимая бедро к груди.

Голень. Варикозное расширение вен голени — одно из следствий перегрузки ног работой или их заболевание. Необходимо регулярно следить за ногами и, используя самомассаж, постараться предотвратить развитие этой болезни. Самомассаж начинают с икроножной мышцы в положении сидя (голень нижней внешней частью кладется на бедро другой ноги у колена) или в том же положении, но с согнутой массируемой ногой, которая упирается во что-либо пяткой.

**1. Поглаживание** (рис. 4.18 и 4.5) применяют попеременное и комбинированное, массажные движения направлены от ахиллова сухожилия к подколенной ямке. При приеме комбинированного массажа двумя руками правая рука скользит зигзагообразно, а левая — прямо по той же зоне.

**Рис. 4.18.** Шипковидное поглаживание (1) и разминание (2) двумя пальцами ахиллова сухожилия



Икроножную мышцу обхватывают ладонью массирующей руки так, чтобы четыре пальца были сверху, а большой снизу. Выполнив 2—3 поглаживания, делают разминание, не изменяя положения рук, но прикладывая к мышце более энергичное усилие.

**2. Разминание** ординарное или двойное кольцевое делают так, что кисти при этом располагают поперек икроножной мышцы, затем поочередно то правой, то левой рукой захватывают так, чтобы разминание смещалось в сторону мизинца. Более энергичные массажные воздействия осуществляют при разминании двойным грифом.

**3. Потряхивание** можно делать любой рукой, перемещение ладоней при этом осуществляется в направлении от ахиллова сухожилия к подколенной ямке.

Ахиллово сухожилие удобнее массировать сидя на низкой скамейке. Используют растирание (рис. 4.18 и 4.10) шипцевидное прямолинейное, а также прямолинейное и кругообразное поочередно четырьмя пальцами и большим пальцем, либо спиралевидное растирание гребнями пальцев, сжатых в кулак.

При втором варианте прямолинейное растирание шипцевидным приемом выполняют одной рукой, располагая четыре пальца массирующей руки с внутренней стороны, а большой — с наружной; если руки при растирании ахиллова сухожилия меняют, меняют также и расположение пальцев на сухожилии на противоположное. Можно выполнять шипцевидное разминание или прямолинейное и кругообразное растирание подушечками четырех пальцев обе-

их рук, при этом направление движений каждой руки должно быть в свою сторону. Растирание должно быть направлено вдоль ахиллова сухожилия от пятки до икроножной мышцы. Самомассаж при растяжениях сухожилий на ноге или руке полезно сочетать с согревающими мазями, а также с другими народными методами лечения; например, применяют чесночный сок. После 6—8-минутного самомассажа вытирают насухо массируемую часть сустава и через 1—1,5 мин очищенным зубком чеснока, а лучше чесночным соком натирают больное место. Часто смазывать кожу нельзя (может развиваться воспаление), при сильном растяжении достаточно это делать 2—3 раза в неделю, помня при этом, что тепловые процедуры при растяжении не следует выполнять сразу же (первые 1—3 дня обычно делают тугое бинтование и прикладывают холод).

Пятка. Применяются следующие приемы массажа: прямолинейное щипцевидное растирание, прямолинейное и кругообразное растирание подушечками пальцев (большой палец сверху, а четыре других располагают снизу), либо прямолинейное и кругообразное растирание гребнями пальцев, согнутых в кулак.

Подошва растирается в том же положении, что и пятка. Применяют растирания прямолинейное и кругообразное гребнями пальцев, кругообразное фалангами или подушечками четырех пальцев, соблюдая направление кругообразных движений пальцев в сторону мизинца. Внутренний край стопы рекомендуется массировать дольше.

Существует теория, согласно которой считают, что на подошве имеются чувствительные зоны, связанные с определенными органами тела — желудком, тонкими кишками, печенью, сердцем и т. п., и раздражение этих зон может благотворно сказываться на функциях органов. Массаж этих зон улучшает кровоснабжение органов, что соответственно сказывается на их функции.

При массаже стопы рекомендуют следующие приемы.

**1. Поглаживание** 2—3 раза подъема стопы от пальцев к голеностопному суставу.

**2. Растирание** ладонью всей стопы с целью подготовки ее к более глубоким приемам растирания. Выполняют прямолинейное, кругообразное и спиралевидное растирания

подушечками четырех пальцев вдоль плюсневых промежутков. Эти же приемы можно выполнять с отягощением, причем удобнее стопу растирать рукой одноименной стороны, отягощая ее рукой противоположной стороны, и наоборот. Растирание будет более энергичным, если его выполнять ребром ладони.

Удобно растирать стопу, обхватив ее двумя руками с боков так, чтобы четыре пальца каждой руки располагались снизу со стороны подошвы, а большие пальцы — со стороны подъема. Выполняют прямолинейное, спиралевидное, кругообразное растирания всеми пальцами и с отягощением. При растирании стараются хорошо прорабатывать выступающие косточки и промежутки (канавки) между плюсневыми костями.

Растирания делают и по внутреннему, и по наружному краям стопы — прямолинейное, зигзагообразное, либо кругообразное гребнями пальцев, сжатых в кулак, или подушечкой большого пальца.

Затем переходят к самомассажу пальцев ног. Часто обращают внимание на то, что с внутренней стороны стопы у многих людей после достижения 30—35-летнего возраста имеется так называемый подагрический бугорок, доставляющий много хлопот, — его массируют приемом растирания более энергично.

При растирании обхватывают пальцами массирующей руки каждый палец ноги и кругообразными движениями подушечек пальцев делают самомассаж от ногтя до основания пальца. Можно делать и прямолинейное растирание каждого пальца ноги, причем большой палец массирующей руки при этом должен находиться сверху, а остальные четыре пальца руки — снизу. После растирания полезны активные и пассивные движения в суставах пальцев — сгибание и разгибание.

Затем растирают стопу, обхватывая ее обеими руками и с силой надавливая и «ломая», как бы отделяя одну косточку от другой. Завершают самомассаж гимнастикой стопы: совершают подъем на носки, «перекатывание» на пятки и на внутреннюю и внешнюю ее стороны, а также шаг на месте с опорой на эти же части стопы.

Голеностопный сустав массируют следующими приемами.

**1. Поглаживание** двумя руками в обычном порядке.

**2. Растирания** прямолинейные и спиралевидные приемом «щипцы» в направлении к ахиллову сухожилию вдоль голеностопного сустава, прямолинейное растирание одной рукой (вначале большой палец располагают с внутренней стороны сустава, а четыре вниз, к ахиллову сухожилию, после чего положение пальцев при массажном движении меняют) или выполняют кругообразное растирание с таким же расположением пальцев при самомассаже. Перечисленные приемы можно делать с отягощением, причем кругообразное растирание проводится подушечками четырех пальцев обеих рук.

После завершения растирания в голеностопном суставе полезно произвести активные и пассивные движения — сгибание, разгибание и вращение (по 5—10 раз).

Самомассаж одной ноги с помощью другой. Как упоминалось выше, самомассаж широко используется как лечебное средство и его нередко рекомендует врач. Однако физически ослабленному пожилому или очень полному человеку непросто выполнить самомассаж голени и стопы. Учитывая это обстоятельство, А. А. Бирюков разработал методику самомассажа одной ноги с помощью другой. Комплекс его приемов, используемый в ряде больниц и физкультурных диспансеров, дал хорошие результаты.

Методика такого самомассажа довольно проста. Массируемую ногу ставят на пол, на коврик или кусок поролона, а пяткой другой ноги растирают пальцы и подъем стопы — прямолинейно, поперек и кругообразно. Растирание можно проводить наружным и внутренним краем стопы. Массируют поочередно то одну, то другую ногу. Надо заметить, что при такой форме самомассажа не только устраняются дефекты стопы (плоскостопие, последствия подагры), но она также приобретает повышенную прочность. В этом же положении массируют голеностопный сустав и ахиллово сухожилие. Растирание проводят пяткой, ахилловым сухожилием и другими частями стопы в различных направлениях.

При массаже голени в указанном положении она может быть и выпрямленной.

Икроножная мышца массируется подъемом стопы и подошвой. Можно выполнять легкое поглаживание, а при более сильном давлении — выжимание. Разминание проводится кругообразно. Переднеберцовые мышцы массируются пяткой, ахилловым сухожилием и икроножной мышцей.

Эту методику можно использовать и в случаях, когда не представляется возможным сделать обычный самомассаж голени и стопы. Хороший результат она дает при массаже в ванне, особенно после того как суставы связки и мышцы хорошенько распарятся.

## 4.5. МАССАЖ ДЕЛАЕТ ПОМОЩНИК

### 4.5.1. Некоторые особенности взаимного массажа

При наличии неоспоримых достоинств (индивидуальный подбор приемов по силе и продолжительности массажа, лучшие условия для самоконтроля и т. п.) самомассаж имеет и недостатки. Один из них — плохая доступность, а то и недоступность отдельных частей (поясница и спина), где без сторонней помощи не обойтись. Вторым значительным недостатком самомассажа — не во всех случаях можно применить специальные приемы массажных воздействий. Прибегнув к помощи напарника или специалиста, можно существенно расширить возможности воздействия массажа, достигнуть значительно большего эффекта и, главное, выполнить общий массаж тела, что практически недостижимо при самомассаже. Есть еще одно существенное достоинство стороннего или взаимного массажа: на рефлексогенные и сегментарные зоны он часто оказывает более выраженное воздействие, чем при выполняемых по той же методике приемах самомассажа (например, на воротниковую и поясничную рефлексогенные зоны).

Исходные позиции при стороннем массаже те же. Перед началом полезно разогреть тело и конечности, что сделать в бане несложно, а также размять суставы рук и ног (например, сидя на скамейке, руками разминать пальцы ног). Затем, обхватив руками стопу (разумеется, если этому не мешает ваш тучный живот), совершите пассивные движения —

сгибайте и вращайте ее в разные стороны, а при наличии препятствий то же можно выполнить в виде активных движений без рук. Помассируйте голеностоп по всей его окружности. Можно даже применить несколько пробных простых приемов самомассажа: энергичное поглаживание вдоль ноги от стопы вверх двумя руками, несколько приемов выжиманий ладонью ноги, согнутой в колене под прямым углом, разминание двумя руками икроножной мышцы.

Представить в целом порядок выполнения процедур банного массажа, осуществляемого с помощью напарника, можно по привычной схеме. Пропарившись на горячем полке и ополоснувшись под теплым душем, вы выходите в мыльное отделение и ложитесь на скамейку спиной вверх. Ваш «персональный массажист», чтобы руки лучше скользили и массаж был более глубоким, намыливает их и приступает к делу. Вначале он массирует спину. Далее на очереди поясница, ягодицы, ноги и, наконец, плечи и руки. Команда перевернуться лицом вверх — и идет массаж в очередности: руки, плечи, грудь, живот, ноги. Сеанс массажа продолжается 15—20 мин. Знатоки бани и массажа считают, что за один банный сеанс возможны 2—3 и даже 4 общемассажных сеанса (начинающие обычно довольствуются одним сеансом) суммарной продолжительностью до 1 ч с нарастающими от сеанса к сеансу силой и временем на отдельные воздействия (особо большие) участки тела. Рекомендуемая последовательность проведения массажа на передней и задней поверхности тела представлена на рис. 4.2.

Во всех случаях не следует причинять боль в массируемом участке чрезмерными усилиями. При массаже рекомендуется соблюдать определенные правила и последовательность. Так, грудь массируют от ее середины в стороны, а шею — от волос к ключицам. Массаж руки проводят от кисти до локтя, затем к подмышкам. Однако внимание: в подмышечной впадине расположены лимфатические узлы, массировать которые, как было указано, нельзя. При массаже ног направляются от стопы к коленному суставу. И вновь остановка — в подколенной области тоже есть лимфатический узел. Далее массируют бедро, продвигаясь вверх к области паха. И снова внимание — здесь есть паховый лимфатический узел. Его массировать нельзя.

По самочувствию и желанию массажный сеанс в бане может быть дополнен самомассажем отдельных участков тела, особенно мест перехода мышц в сухожилия или в месте боли.

Напомним любителям бани и массажа некоторые правила, которые ими иногда нарушаются.

1. Начинают массаж с поверхностных приемов — легкого, затем более глубокого поглаживания;

2. Только легкое поверхностное поглаживание можно проводить по ходу лимфотока, а все остальные — только до ближайших лимфатических узлов.

3. Поглаживание проводят медленно (24—26 движений в 1 мин), плавно, ритмично.

4. При нарушении кровообращения (припухлости, отеке) все поглаживания проводят по отсасывающей методике, т. е. начинают с вышенаходящихся участков. Например, при патологическом процессе в голеностопном суставе — сначала массируют бедро, затем голень и только затем сам сустав, но все движения — по направлению к паховому лимфатическому узлу.

5. На сгибательной поверхности конечностей приемы проводятся более глубоко.

6. При проведении сеанса не обязательно применять все виды основных и вспомогательных приемов, достаточно выбрать наиболее эффективные и максимально применимые для данного участка тела.

Наиболее часто встречаются следующие ошибки.

1. Выполнение приема, вызывающего неприятное ощущение или даже боль у подопечного.

2. При плоскостном поглаживании в массирующей руке разводятся пальцы и не обеспечивается плотное их прилегание к массируемой поверхности, что ведет к неравномерному воздействию и появлению неприятных ощущений.

3. Очень быстрый темп и резкое выполнение приемов, вызывающие смещение кожи вместо скольжения по ней.

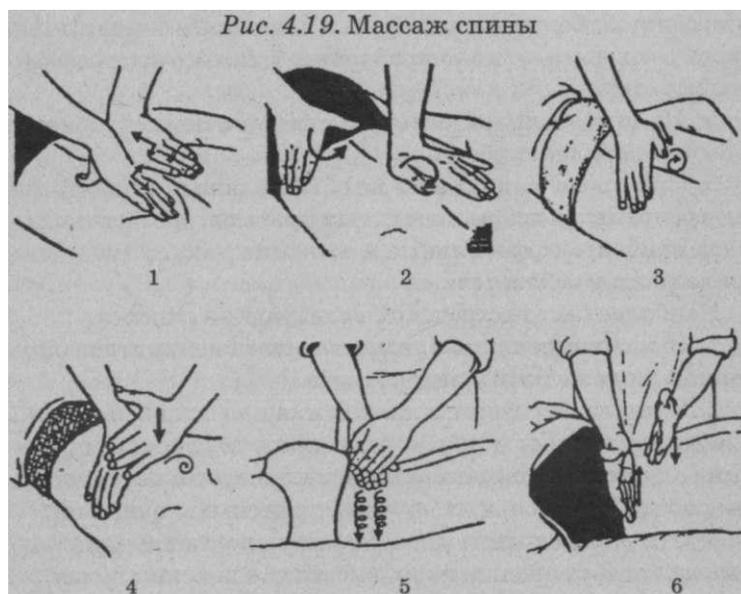
#### 4.5.2. Массаж спины

Как упоминалось, массаж в исполнении помощника-массажиста выполняется более активно, поэтому целесообраз-

но подготовить тело к более сильным разминаниям и другим активным приемам массажа, произведя некоторые описанные выше приемы самомассажа.

Массаж спины помощнику наиболее удобно выполнять в положении подопечного лежа, когда мышцы расслаблены. Наиболее часто применяют приемы (рис. 4.19. и 4.4, 4.6—4.7, 4.10): поглаживание, разминание, сверление (I—2-й способы), воздействие на промежутки между остистыми отростками позвонков, приемы: пиление, выжимание, толчки (все приемы — снизу вверх), затем массируют окологривную область.

**Поглаживание** спины можно проводить как тыльной стороной кисти, так и ладонью, выполняя прием двумя или одной рукой. Число движений приема 20—30. При поглаживании не следует сильно нажимать на тело и смещать подкожную клетчатку и мышцы.



**1** — прием «пилы»; **2** — перемещение; **3** — сверление одной рукой; **4** — сверление с отягощением; **5** — финское спиралевидное растирание с отягощением; **6** — прием «пиление» ребром ладоней.

**Прием перемещения** сходен с поглаживанием, но выполняется со смещением мягких тканей и большим нажатием ладонью одной или обеих рук. Число движений до 10. Массируемый должен лежать удобно и расслабленно, не напрягать мышцы спины, вытянув руки вдоль тела. При болезненности мышц (перетренировка, миозит) воздействия производят менее интенсивно и меньшее число раз.

**Разминание мышц спины** и подлопаточный массаж (разминание с углублением пальцами кисти под лопатку) выполняется в положении сидя или лежа. При введении кончиков пальцев под лопатку совершают не только давление, но и небольшие движения с перемещением пальцев. Прием повторяется 5—7 раз.

Массажист, став справа от массируемого, левой рукой обхватывает его правое надплечье, а правой производит мелкие растирания в направлении нижнего угла лопатки, активно нажимая пальцами кисти по ходу широкой мышцы. Затем следует разминание большим пальцем правой кисти вдоль внутреннего края лопатки до уровня плеч; растирание и разминание верхнего края трапециевидной мышцы до затылка. В том же порядке массируется левая сторона спины, включая попутное разминание тканей, расположенных под лопаткой, а также над и под ее остью.

**Прием «пилы»** (рис. 4.19, поз. 1). Массажист захватывает кожный валик по сторонам позвоночника между I и II пальцами обеих кистей и обеими руками осуществляет пилящие движения в противоположных направлениях (не скользя по коже).

**Растирание** спины **прямолинейное** выполняется концевыми фалангами одного или нескольких пальцев, применяется при массаже небольших мышечных групп; круговое выполняется с круговым смещением кожи концевыми фалангами с опорой на I палец или на основание ладони.

**Поколачивание** мышц спины делается кистью, сжатой в кулак, — 15—20 ударов по области мягких тканей спины.

**Разминание одной рукой** (ординарное) — достаточно простой прием, но требует определенной тренировки. Рука массажиста плотно обхватывает мышцу, располагаясь поперек нее, затем старается немного приподнять ее над костным ложем и размять между большим и четырьмя остальными

пальцами. Очень важно пальцам плотно прижиматься к телу и сохранять плавное безотрывное от мышцы движение вперед. Если мышца большая и рука не может ее полностью охватить, разминание проводится по 2—3 направлениям.

Вариантом разминания является двойной гриф, который оказывает более мощное воздействие, так как выполняется двумя руками.

Рубление и спиралевидное растирание описаны выше в общих приемах массажа и проводятся так же, как при самомассаже.

Сверление может выполняться двумя способами. При первом массажист находится слева от тела, правая рука кладется на область крестца, так, чтобы позвоночник оказался между I и II—V пальцами. Справа от позвоночника подушечками II—V пальцев производят круговые, винтообразные движения по направлению к нему, перемещая руку снизу вверх от одного сегмента к другому (I палец служит опорой). Затем так же, но возвышением I пальца, основной и концевой его фалангами массируют ткани слева от позвоночника снизу вверх, но опорой при этом служат остальные пальцы. При втором способе массажист справа и слева от позвоночника помещает кончики пальцев и производит винтообразные движения в сторону позвоночника, передвигаясь по тем же направлениям, что и при первом.

Воздействие на промежутки между остистыми отростками позвонков осуществляется концевыми фалангами II и III пальцев. Их помещают на позвоночник так, чтобы один остистый отросток находился между двумя пальцами, и до 5 с мелкими круговыми движениями, направленными в противоположные стороны, углубляются как выше, так и ниже отростка, затем переходят на отросток, расположенный выше, и так до конца позвоночного столба.

Описанные приемы, кроме ударных (сотрясение почек нежелательно), приемлемы и для стороннего массажа поясничной области.

Как уже упоминалось, не обязательно на одном массируемом человеке выполнять все приемы, выбирают те, которые более соответствуют данному человеку и условиям массажа. Обычный набор приемов на один сеанс массажа спины примерно таков: поглаживание длинных

мышц тыльной стороной кисти снизу вверх до лопаток, выжимание их ребром ладони со стороны большого и указательного пальцев, растирание мышц тыльной стороной кисти, разминание их тыльной стороной пальцев, сжатых в кулак.

После массажа полезно сделать общее растирание всей спины жестким полотенцем, скрученным в 3—4 раза: сначала 5—6 раз растирают вдоль спины от надплечья к тазу, затем 5—8 раз поперек туловища.

### 4.5.3. Массаж области шеи

Массаж шеи помощник делает в положении массируемого сидя или лежа от 3 до 10 мин по показаниям и самочувствию массируемого. Начинают с задней части шеи. Выполняют следующие приемы (см. рис. 4.5, 4.7, 4.9 и 4.10):

**Поглаживание** ладонью одной или обеих рук, плотно прижимая к коже, сверху от волосяного покрова вниз к спине и к плечевому суставу.

**Выжимание** выполняется на шее рукой с одноименной стороны ребром ладони или бугром большого пальца — на разноименной стороне.

**Разминание** проводится подушечками четырех пальцев одноименной руки прижатием мышцы к костному ложу с одновременным смещением ее. Начинают разминание от затылка по направлению вниз к лопаткам по 4—5 раз с одной и другой стороны, затем следуют 3—4 поглаживания и повторный цикл разминания, переход к поглаживанию надплечья (трапецевидной мышцы) от уха к плечевому суставу (3—4 раза), выжимание (3—4 раза) и «шипцевидное» разминание со смещением мышц в сторону мизинца (правой рукой на левой стороне шеи и наоборот).

**Растирание** делается круговыми движениями четырех пальцев от одного уха к другому по линии затылочной кости; если то же делать двумя руками, то их следует смещать навстречу друг другу. Растирание проводится и вдоль шейных позвонков от волосяного покрова к спине: кругобразное — подушечками четырех пальцев, пунктирное — от позвоночного столба в стороны.

**Поглаживание** концами расслабленных пальцев по голове, шее и надплечьям предшествует заключительному поглаживанию задней части шеи.

На передней части шеи поглаживание выполняется попеременно от челюсти вниз к груди. Движения рук должны быть нежными, чтобы кожа под ними не сдвигалась и не растягивалась. Затем подушечками четырех пальцев делают кругообразное разминание грудино-ключично-сосцевидной мышцы от мочки уха вниз по переднебоковой поверхности шеи к груди. За ухом, где эта мышца начинается и идет вниз, производят кругообразное растирание одним или несколькими пальцами, чередуя его с поглаживанием и разминанием (3—4 раза).

После этого массируют подбородок, что особенно необходимо для тех, у кого он «двойной». Применяются следующие приемы.

**1. Поглаживание** осуществляют тыльной стороной кисти (рукой со своей стороны) от средней линии шеи к ушам и от верхнего края подбородка (челюсти) вниз к горлу (4—5 раз). Прием выполняют одной или поочередно двумя руками.

**2. Разминание** проводится тыльной частью кисти, пальцы при этом прижимают к подбородку и круговыми движениями смещают кожу 4—5 раз в одну сторону, затем столько же в другую.

**3. Поколачивание** делается тыльной стороной пальцев, одновременно четырьмя или каждым пальцем поочередно, после чего все завершается поглаживанием.

#### 4.5.4. Массаж поясничной области

Массируют поясничную область в положении стоя, сидя, лежа. Применяются следующие приемы (см. рис. 4.4—4.7, 4.10).

**1. Поглаживание** — ладонями обеих рук от позвоночника в стороны и от ягодиц вверх.

**2. Растирание** выполняют ладонями одной или двух рук или подушечками всех пальцев, располагая их почти перпендикулярно к массируемой поверхности рядом с позвоночником, и мелкими круговыми движениями массируют зону вдоль позвоночника и в стороны от него на 4—5 см

(каждая рука массирует свою сторону), либо растирают область пальцами, сжатыми в кулак, или большим пальцем. Растирание можно проводить тыльной поверхностью кисти или этой же стороной кисти с отягощением круговыми движениями. После растирания выполняют наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения тазом и повороты туловищем в обе стороны, выпрямляясь после каждого круга. При наклонах делают выдох, а при выпрямлении туловища — вдох.

3. **Выжимание и разминание** мышц поясницы выполняют по обычной методике.

Массаж поясничной области особенно необходим людям «сидячих» профессий, при простреле, радикулите, ишиасе и некоторых других заболеваниях. Лучше всего такой массаж делать после тепловой процедуры. После массажа уменьшить боль в пояснице может разгрузка позвоночника провисанием тела на перекладине несколько раз в день по 1—1,5 мин (после этого не следует резко спрыгивать). Следует помнить, что, если спина или поясница недавно болели или болят, в бане не следует принимать холодный душ или купаться в прохладном бассейне.

#### 4.5.5. Массаж ягодичных мышц и тазобедренных суставов

Ягодичные мышцы удобнее всего массировать в положении лежа, но можно и стоя, оставляя в расслабленном положении одну из ног.

Применяются следующие приемы (рис. 4.7—4.9).

1. Поочередное **поглаживание** одной или двумя руками от бедра вверх до гребня подвздошной кости.

2. **Выжимание** 3—5 раз основанием ладони (одной рукой).

3. **Растирание** выполняют кругообразное подушечками четырех пальцев вокруг копчика, прямолинейное и кругообразное от копчика вверх до поясницы; кругообразное тыльной стороной ладони (одной рукой и с отягощением) либо кулаком со стороны большого и указательного пальцев. На гребне подвздошной кости проводят кругообразные растирания сжатыми в кулак пальцами от позвоночника по направлению косых мышц живота.

Рис. 4.20. Разные стадии приема валиния руки



**1** — круговые перемещения мышц; **2** — продольное перемещение рук массажиста во время приема валиния.

**Разминание** ординарное по двум участкам, кругообразное фалангами пальцев, сжатых в кулак, либо основанием ладони или гребнями кулака кругообразное и прямолинейное.

**Потряхивание** проводится снизу вверх. При массаже ягодичных мышц лежа нужно поворачивать массируемого то на один, то на другой бок.

В тазобедренной области мышцы массируются в том же положении, что и мышцы ягодиц. Применяются следующие приемы.

**1. Поглаживание** кругообразное.

**2. Разминание** (2—3 раза) ординарное сочетают с потряхиванием, разминание выполняют основанием ладони. Можно применять и разминание подушечками пальцев, гребнями пальцев, сжатых в кулак.

3. Завершают энергичным кругообразным (подушечками четырех пальцев, гребнями пальцев или основанием ладони) и штрихообразным (гребнями пальцев) **растиранием** вокруг тазобедренного сустава.

#### 4.5.6. Общая схема одного сеанса банного взаимомассажа

Выше рассмотрены основные приемы массажа на недоступных или труднодоступных частях задней поверхности тела, при обработке которых нужна помощь массажиста,

владеющего приемами массажа хотя бы в объеме навыков, описанных в этой книге. Однако и многие другие массажные приемы, выполняемые самостоятельно на доступных частях тела, удобнее получать от помощника. Поэтому считаем, что любителю бани будет полезна предлагаемая краткая схема одного сеанса банного массажа, выполняемого помощником.

Воздействия на затылочную область. Начинают массаж вдоль позвоночника, затем переходят на трапециевидную и грудино-ключично-сосцевидную мышцу. Массажные движения направлены к затылку, затем переходят на область лба (*поглаживание, растирание* по ходу лобной мышцы) и завершают процедуры легкими поглаживаниями.

Воздействия на спину. Массируют спину снизу вверх к шее и волосистой части головы. Приемы массажа: *поглаживание, растирание, разминание, сверление, перемещение, похлопывание, выжимание, межпозвонковое выжимание*. После массажа соответствующей корешковой области и области спины массируют конечности.

Массаж рук. Основные приемы на руке — *поглаживание, растирание, выжимание, разминание* (в положении массируемого сидя выполняют 10—15 размираний энергичных, но не болезненных), *потряхивание, вибрация и валяние* (при расслабленной руке, лучше в лежачем положении массируемого, выполняют 15—20 движений — рис. 4.20); на кисти добавляются приемы: выжимание ребром ладони или ладонью, растирание спиралевидное, прямолинейное или штриховое, не сильно и не болезненно, но плотно, прижимая пальцы к межкостным промежуткам (выполняют 20—30 движений по тылу кисти) или круговое пальцами, исключаются приемы валяния и вибрации. Хорошо расслабляет мышцы руки встряхивание, его выполняют 4—7 раз.

Массаж бедра. Выполняют приемы — *поглаживание, растирание*, в том числе продольное, бедра двумя пальцами, повторяя движение 10—15 раз; *строгание* (рис. 4.21), которое, как и предыдущий прием, выполняется двумя пальцами обеих рук, но число движений увеличивается до 20—30; *разминание* мышц одной и двумя руками, *вибрация, пиление, поперечное рубление, продольное выжимание ребром ладони*.



1 — строгание передней поверхности двумя руками; 2 — продольная вибрация на двуглавой мышце бедра.

Следует быть внимательным при обнаружении варикозного расширения вен ног, которое обычно бывает хорошо видно только на голени; если на ней обнаружится даже небольшое уплотнение, массировать это место нельзя.

**Массаж голени** осуществляют следующими приемами: *поглаживание*, различными вариантами *растирания* одной и двумя руками с перекрестом рук, *разминание* двумя руками и *потряхивание* голени. Каждый прием выполняют 10—20 раз и обычно завершают поглаживанием.

**Массаж тыльной и подошвенной части стопы** включает *поглаживание*, *растирание* (варианты спиралевидного растирания, выполняемые по 3—5 раз), *разминание*, *выжимание* (вариант выжимания одним большим пальцем руки, выполняемый 3—5 раз). На тыльной поверхности стопы полезно штриховое растирание двумя пальцами.

Кроме подошвенной части стопы, следует массировать также каждый палец ноги (зажимая каждый палец ноги между большим и указательным пальцами руки).

На **голеностопном суставе** осуществляют *растирание* и *разминание*.

**Воздействие на грудную клетку.** В положении лежа или сидя проводят *растирание* в стороны от мечевидного отростка груди, далее — межреберья, начиная от грудины к позвоночнику, *выжимания* от низа грудной клетки вверх и затем комбинируют легкие *вибрации* и *растяжение* грудной клетки.

Воздействие на таз начинается с **поглаживания и растирания** крестца по ходу гребешка, далее применяются приемы **сверления** — воздействие на промежутки между остистыми отростками позвонков, **пиления** с переходом в положение сидя, массажист воздействует на подвздошные гребни, подвздошную мышцу, начиная от лобковой кости, применяя приемы поглаживания, растирания, осторожного разминания, вибрации и сотрясения таза.

#### 4.6. СПЕЦИАЛЬНЫЕ СХЕМЫ ЛЕЧЕБНОГО И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА

Если вы владеете навыками и приемами массажа, можете довольно успешно помогать себе, знакомым и близким (в том числе и в бане) при физическом и умственном переутомлении и лечении заболеваний. Рекомендации по перечисленным состояниям и наиболее часто встречающимся заболеваниям и жалобам и схемы массажа приводятся ниже (по А. Н. Буровых и А. М. Файну).

При проведении сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении следует распределять общее время сеанса приблизительно так: поглаживание и потряхивание — 20—30 %, растирание — 10—20 и разминание с выжиманием — 50—60 %.

Разминание проводят без сильного надавливания пальцами, однако стараясь глубоко и без боли проникнуть в толщу мышц. Тщательно массируются места начала и прикрепления мышц, где скапливаются продукты обмена. Заканчивая массаж каждой мышечной группы, всегда выполняют легкие поглаживания и потряхивания. В табл. 4.1 приводится рекомендуемая схема сеанса такого массажа общей продолжительностью 30—35 мин. Раскладка времени рассчитана на приблизительно одинаковое утомление всех мышечных групп человека среднего телосложения массой 65—75 кг. В зависимости от мышечной и общей массы, а также степени утомления отдельных мышечных групп и наличия локализованных болевых ощущений продолжительность сеанса и раскладка времени меняются. При невозможности провести весь сеанс общего массажа

нужно ограничиться частным для особо уставших мышечных групп.

С увеличением продолжительности и интенсивности умственных нагрузок становятся более выраженными зоны повышенного мышечного тонуса, которые обычно локализуются в области мышц шеи, трапециевидных и межлопаточных мышц. С помощью массажа удастся значительно ослабить повышенный тонус мышц и снять стойкое эмоциональное возбуждение. Наиболее эффективен в этом случае общий восстановительный массаж, который, помимо того, является средством профилактики против возникновения застойных явлений в сосудистой системе. Полезен также и частный массаж для снижения тонуса и расслабления напряженных мышечных групп.

**Таблица 4.1**

Схема проведения сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении  
(продолжительность сеанса 30—35 мин)

Положение массируемого, группа мышц	Прием	Продолжительность или количество движений
1. Спина (лежа на груди сначала правая половина, затем левая)	Поглаживание Растирание Разминание	3—4 движ. 30—60 с 2—3 движ. 90—120 с
2. Бедро (задняя поверхность, правая нога, включая стопу, затем левая)	Поглаживание Поглаживание Растирание Поглаживание Разминание	2—3 движ. 3—4 движ. 5—10 с 2—3 движ. 120—150 с
3. Коленный сустав	Растирание	20—30 с
4. Голень (задняя поверхность)	Поглаживание Растирание Поглаживание Чередование: разминание выжимание поглаживание потряхивание вибрация	3—4 движ. 5—Ю с 2—3 движ.     60—80 с

Окончание табл. 4.1

Положение массируемого, группа мышц	Прием	Продолжительность или количество движений
5. Ахиллово сухожилие и голеностопный сустав	Растирание	30—40 с
6. Стопа	Растирание	20—30 с
7. Лежа на спине (голень передняя поверхность, правая нога, включая бедро, затем левая)	Поглаживание Растирание Поглаживание	2—3 движ. 3—5 с 3—5 с
8. Коленный сустав	Растирание	20—30 с
9. Бедро (передняя поверхность)	Поглаживание Растирание Чередование: разминание поглаживание потряхивание вибрация выжимание поглаживание	3—5 с 10—15 с 120—150 с    3—5 движ. 3—5 с
10. Плечо (правая рука, включая грудную мышцу, затем левая)	Поглаживание Растирание Чередование: разминание выжимание потряхивание	10—15 с  40—60 с 2—3 с
11. Плечевой сустав вместе с грудной мышцей	Поглаживание Растирание Чередование: разминание поглаживание вибрация Поглаживание Растирание	60—90 с  40—60 с

Умственное утомление нередко сопровождается возникновением головных болей, что обуславливает рефлекторное повышение тонуса мышц в области шейных и грудных сегментов, что вследствие этого является зоной лечебного воздействия. Начинают массаж с поглаживания воротниковой зоны, затылка, трапециевидных мышц. Прекрасный эффект в снижении мышечного тонуса достигается за счет использования вибрации и слабых ударных приемов типа похлопывания и потряхивания. Время сеанса рекомендуется распределять следующим образом: поглаживание — 20—30 %, разминание — 30—40 %, вибрация, легкие ударные приемы — 20—30 %. В табл. 4.2 приведена наиболее часто оправдывающая свое применение схема сеанса продолжительностью 35—40 мин. Если общий массаж выполнить нет возможности, рекомендуется ограничиться курсом массажа воротниковой зоны и затылочной области.

**Таблица 4.2**

**Схема проведения сеанса восстановительного массажа при умственном утомлении (продолжительность сеанса 35—40 мин)**

Положение массируемого, группа мышц	Прием	Продолжительность или количество движений
1. Лежа на груди затылочная область и воротниковая зона (при поглаживании шеи и затылка захватывать спину)	Поглаживание	5—8 движ.
	Растирание	30—40 с
	Поглаживание	5—6 движ.
	Разминание	30—40 с
2. Спина (правая, затем левая половина)	Поглаживание	5—6 движ.
	Растирание	3—4 движ.
	Вибрация	20—30 с
	Поглаживание	10—15 с
	Разминание	5—6 движ.
	Вибрация	40—60 с
	Потряхивание	10—50 с
Поглаживание	5—6 движ.	

*Продолжение табл. 4.2*

Положение массируемого, группа мышц	Прием	Продолжительность или количество движений
3. Бедро (задняя поверхность, правая нога, включая стопу, затем левая)	Поглаживание Растирание Поглаживание Разминание Вибрация Ударные Поглаживание	5—6 движ. 5— Ю с 5—6 движ. 30—40 с  10—15 с 5—6 движ.
4. Коленный сустав	Растирание (встречные «щипцы» с опорой на один палец)	
5. Голень (задняя поверхность)	Поглаживание Растирание Поглаживание Чередование: разминание вибрация ударные поглаживание	5—6 движ. 5— Ю с 5—6 движ.  40—60 с  10—15 с 5—6 движ.
6. Ахиллоу сухожилие и голеностопный сустав	Растирание	30—40 с
7. Стопа	Растирание	20—30с
8. Лежанаспине (голень, передняя поверхность, правая нога, включая бедро, затем левая)	Поглаживание Растирание Поглаживание	2—3 движ. 3—5 с 2—3 движ.
9. Коленный сустав	Растирание	20—30 с
10. Бедро (передняя поверхность)	Поглаживание Растирание Чередование: разминание поглаживание вибрация потряхивание выжимание поглаживание	5—6 движ. 10—15 с 60—80 с     5—6 движ.

Окончание табл. 4.2

Положение массируемого, группа мышц	Прием	Продолжительность или количество движений
11. Плечо (правая рука, включая правую грудную мышцу, затем левая)	Поглаживание Растирание	3—4 с 5—8 с
	Чередование: разминание выжимание потряхивание вибрация	40—60 с    30—40с
12. Плечевой сустав с грудной мышцей	Поглаживание Растирание	5—6 движ. 100—120 с
	Чередование: разминание поглаживание вибрация потряхивание	100—120 с
13. Животи диафрагма	Поглаживание (круговое)	1—2 мин
14. Межреберье	Растирание	20—30 с

Умеренная банная процедура, оказывая комплексное воздействие на органы и системы, прежде всего на центральную нервную систему, является эффективным и наиболее физиологичным средством борьбы с утомлением.

Чтобы эффективнее восстанавливались силы после тяжелой физической работы или спортивной тренировки, очень полезно принять общий массаж. Однако если физическое переутомление чрезмерно, то оно может сопровождаться повышенной возбудимостью. В этом случае снять нервное напряжение перед сеансом массажа помогает прием горячей душа в сочетании с непродолжительным пассивным отдыхом.

#### 4.7. ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ И САМОМАССАЖ

Самомассаж всегда доступен и поэтому является неотъемлемой частью комплексного лечения больных. Чаще всего массаж используется при заболеваниях опорно-двигатель-

ного аппарата и различных повреждениях: вывихах, растяжениях, радикулите, ишиасе, подагре, переломах, кровоизлияниях в суставы, мышечной атрофии, парезах, дистрофиях, контрактурах и др. Но прежде чем приступить к массажу, необходимо проконсультироваться у врача или специалиста в этой области.

Основные приемы лечебного самомассажа те же, что и при самомассаже здоровых участков тела. Наиболее часто применяется поглаживание попеременное, спиралевидное и комбинированное, а на суставах — концентрическое. Растирания предпочтительнее проводить подушечками четырех пальцев, основанием ладони, подушечкой большого пальца. Разминание может быть ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, продольное, подушечками пальцев, основанием ладони, гребнем кулака. Выбор приемов зависит от конфигурации мышц, места проведения массажа, характера травмы или заболевания.

Во всех случаях первый сеанс самомассажа следует начинать с участка, лежащего выше поврежденного или больного места. Такой массаж называется отсасывающим, он проводится в первые 2—3 дня. Выполняют его осторожными движениями, проверяя реакцию организма, постепенно увеличивая усилия и углубление в ткани.

**Массаж при головной боли.** Лучший способ борьбы с головной болью — укрепление нервной системы, одним из вариантов которого является регулярное посещение парной бани. При головной боли не всегда нужно спешить в аптеку, следует попробовать массаж волосистой части головы и лба, шеи и воротниковой зоны — это часто ее уменьшает или полностью снимает.

Специалисты утверждают, что только систематическое проведение лечебного массажа (не менее трех раз в год с промежутком два месяца) позволит ощутить его эффективность в полной мере.

Начинают массаж с волосистой части головы. Вначале делают *поглаживание* от макушки вниз к шее. Ладони располагаются на макушке, левая — спереди, правая — сзади, и, одновременно продвигаясь вниз, поглаживают переднюю часть головы 3—4 раза. После этого руки передвигаются на боковые части головы, пальцы при этом обращены к затыл-

ку. Поглаживание направлено вниз к ушам — 3—4 раза, затем поглаживание проводится поочередно то правой, то левой ладонью от макушки вниз по шее к спине.

После этого делается **выжимание**, так же, как и поглаживание первым способом — 3—4 раза, только в замедленном темпе и со значительным давлением. После этого проводится **поглаживание** по шее от затылка вниз по одной из ее сторон до плечевого сустава. Для этого правая рука сгибается в локтевом суставе и кисть ее располагается на левой стороне затылка. Вторая рука (левая) локтем упирается в стол, а ее кисть поддерживает локоть массирующей (правой) руки. Поглаживание повторяется 3--4 раза, затем положение рук меняется и поглаживают другую часть шеи. Процедуру желательно повторять в течение 3 мин.

Дальше на этих же участках и в том же направлении проводится **выжимание**, выполняемое 3—4 раза большим пальцем. Выжимание можно осуществлять и одноименной рукой, тогда оно делается ребром ладони.

Следующий прием — **растирание**, которое выполняют в области затылка, где прикрепляются мышцы. Растирание проводится 4—5 раз подушечками четырех сомкнутых вместе пальцев обеими руками одновременно от ушей к позвоночнику. Затем делается разминание подушечками четырех пальцев разноименной рукой (как и поглаживание) от волосистой части головы вниз к плечевому суставу по 2—3 раза с каждой стороны. Повторяют массаж головы, начиная с **поглаживания** ладонями (3—4 раза) от макушки вниз, чередуя воздействия по передней и задней сторонам с боковыми. В завершение сеанса массажа выполняют поглаживание головы подушечками разведенных пальцев обеих рук сверху вниз.

**Растирание** волосистой части проводится подушечками пальцев обеих рук, проникающих сквозь волосы к коже. Руки начинают двигаться от лба к макушке кругообразно — 3—4 раза. Затем массажные движения перемещают за уши на затылочную часть, производя кругообразные растирания вверх к макушке (3—4 раза). После этого делают 2—3 поглаживания от макушки вниз. Такая процедура значительно улучшит ваше самочувствие.

Для массажа за ушной областью следует принять удобную позу с опорой спины о спинку стула или другой какой-

нибудь неподвижный предмет, голову нужно слегка опустить. Кончиками пальцев выполняют *поглаживание* и легкое *выжимание* от заушной области вниз — 6—7 раз. Здесь же делают растирание. Пальцы проникают как можно глубже (но без ощущения боли) и мелкими вращательными движениями производят легкое растирание — 4—5 раз. После этого на области макушки проводится разминание пальцами, разведенными врозь: круговыми давящими движениями (пальцы смещаются вместе с кожей, делается 2—3 раза), затем пальцы обеих рук устанавливаются на лобной части головы и разминание делается снизу вверх до макушки. Подушечки пальцев как можно плотнее прижимаются к кожногопокрову, и спиральными движениями достаточно энергично растирается кожа.

После этого переходят к поглаживанию лба. Выполняют его легким прижатием кончиков пальцев от центра лба в стороны, без смещения и растягивания кожи в сторону вискам 3—4 раза. Следующее поглаживание выполняется от надбровной линии к волосам. В этих же направлениях делают круговые растирания.

Массаж в области висков выполняется кончиками средних пальцев обеих рук, осторожно надавливая на кожу и производя круговое растирание, завершают общим поглаживанием головы сверху вниз 4—5 раз.

***Самомассаж при гипертонической болезни.*** На больного гипертонической болезнью благоприятно влияет массаж воротниковой зоны: шеи, затылка, надплечий, лопатки и груди. Воздействие должно быть легким, особенно на задней поверхности шеи, чтобы не вызвать головной боли.

При гипертонической болезни хороший эффект на регулирование артериального давления оказывает комбинированный массаж головы и живота. Вначале массируют затылочную часть головы от бугра к темени, затем лобную и височную области, более тщательно массируют место прикрепления грудно-ключично-сосцевидной мышцы. Применяются поглаживание и растирание.

Благоприятно влияет и снимает головную боль растирание жестким полотенцем, проводимое вдоль спины и поперек спины по 5—6 раз, а также вдоль и поперек задней части шеи по 3—4 раза. Вначале растирание делают влажным

полотенцем, а затем сухим. В конце процедур полезно сделать легкие вращения головой, наклоны вперед и назад, но при условии, что это не вызывает головокружения или поташнивания.

**Самомассаж при ушибах и растяжениях.** Умелое проведение массажа места травмы или повреждения сустава во всех случаях ведет к кожной гиперемии (покраснению), понижению общей болезненности травмированного места, улучшению обмена веществ, ускорению рассасывания отеков, инфильтратов и кровоизлияний. Раннее начало сеансов массажа способствует уменьшению боли и быстрому восстановлению функций органов.

При свежем растяжении или вывихе, когда еще резка боль и идет выделение крови в ткани из поврежденных сосудов (увеличивается синяк), массаж обычно не делают. На этой стадии важны покой, тугое бинтование или шинирование (решает врач) и холод на место травмы. В последующем массаж сначала применяется выше места ушиба, растяжения и т. п. Например, при растяжении сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава массируют голень, при повреждении коленного сустава — бедро, лучезапястного сустава — предплечье, локтевого сустава — плечо и т. д. Отсасывающий массаж делается два раза в день по 4—7 мин. Постепенно длительность сеансов увеличивается до 10—12 мин. Применяют **поглаживание, выжимание, разминание.**

Через два-три дня (4—6 сеансов), если разрешит врач, приступают к массажу непосредственно травмированного участка. Но сначала также массируют вышележащий участок, а только уже затем переходят на больное место. Начинают с поглаживания и легких растираний и постепенно переходят к более глубокому массажу, применяя растирание с отягощением, прямолинейно и кругообразно. Самомассаж чередуют с активными и пассивными движениями. Рекомендуется комбинировать самомассаж с тепловыми процедурами (теплая водная ванна, суховоздушная ванна, соллюкс, парафин). Очень хороший результат дает баня. Попутно часто применяют различные согревающие вещества в виде растирок, мазей, которые способствуют быстрому и более качественному восстановлению функций суставов и связок при вывихах, растяжениях, ушибах, а также

при ревматических заболеваниях суставов (артрит, артроз), миалгии, невралгии, неврите, радикулите, ишиасе и при травмах. Однако прежде чем выбирать растирки и мази, нужно посоветоваться с врачом.

**Массаж при пояснично-крестцовом радикулите и ишиасе.** Вначале массаж должен быть легким и непродолжительным (3—5 мин) — поглаживание, растирание, но не глубокое. Постепенно надо переходить к более глубокому массажу, который делается в течение 5—10 мин. Массаж проводится в области поясницы, крестца, ягодиц и задней поверхности бедра. Применяются приемы: **поглаживание**, **растирание** (основанием ладони, подушечками четырех пальцев либо тыльной стороной ладони) и **разминание**. На всех этапах лечения массаж рекомендуется выполнять в сочетании с лечебной гимнастикой.

**Самомассаж при артрозе тазобедренного сустава.** Для людей, страдающих этим заболеванием, массаж является одним из основных средств лечения. Если беспокоит сильная боль в суставе, массаж начинают делать с выше- и нижележащих участков, применяя легкие неглубокие приемы: **поглаживание** поясничной области, ягодиц и верхней трети бедер (все по 8—10 раз), **разминание** мышц вокруг тазобедренного сустава. Вначале воздействие проводится основанием ладони (5—6 раз), затем подушечками четырех пальцев (кругообразное), причем пальцы разводятся врозь, а вращение делают в сторону мизинца. Если боль не очень сильная, проводят растирание вокруг тазобедренного сустава. Завершают массаж пассивными движениями в суставе в лежачем положении пациента.

**Массаж при хронической пневмонии.** Массаж приносит большую пользу при этом заболевании, однако прежде чем приступить к процедурам, необходимо посоветоваться с врачом. Цель массажа (самомассажа) — стимулирование рефлекса, способствующего расширению бронхов и углублению дыхания.

Начинают сеанс с грудной клетки, а затем переходят на спину. На груди делают вначале 2—4 **поглаживания**, 4—5 **выжиманий** больших грудных мышц. После этого переходят к **растираниям** межреберных промежутков, строго соблюдая направление движения вдоль ребер и сверху вниз к

тазу; делаются прямолинейное — подушечками четырех пальцев, зигзагообразное и кругообразное растирания. Каждый прием выполняется по 2—3 раза и после каждого проводится 1—2 раза комбинированное **поглаживание**.

После этого подушечками четырех пальцев и ребром ладони растирается грудина (2—3 раза), потом — подреберья (2—3 раза). Заканчивают все **поглаживанием** и переходят к массажу спины. На спине проводят **поглаживание** двумя руками (4—6 раз), **выжимание** ребром ладони (3—4 раза) и **разминание** длинных мышц спины: «щипцы» (2—3 раза), подушечкой большого пальца (2—4 раза), ребром ладони (2—3 раза). Заканчивают комбинированным поглаживанием всей спины. Затем приступают к **разминанию** широчайших мышц: ординарное (2—3 раза), двойное кольцевое (2—3 раза). Этими приемами мышцы подготавливаются к растиранию. Его начинают вокруг лопатки подушечками четырех пальцев (3—4 раза), перемещаются вдоль позвоночного столба к грудной части, а затем повторяют **выжимание** ребром ладони (3—4 раза). Заканчивают **поглаживанием** и переходят на другую сторону, где проводят массаж в таком же порядке. Продолжительность сеанса массажа до 12 мин ежедневно или через день. Курс 10—14 сеансов.

**Массаж при тендовагините.** Это заболевание очень распространено у музыкантов, доярок, машинисток, телеграфисток. Как воспаление сухожильных влагалищ, оно возникает при чрезмерных нагрузках, связанных с частыми и резкими непрерывными движениями. Тендовагинит проявляется болезненным ощущением при движении какой-либо мышцы или группы мышц, припухлостью по ходу сухожильного влагалища, хрустом при движениях. Как показала практика, массаж при нем дает хороший результат.

Массаж при тендовагините начинают на участке, лежащем выше места боли. После 3—5 **поглаживаний** делают 3—4 **выжимания** и вновь повторяют **поглаживание**. Повторное поглаживание уже можно попробовать провести несколько ближе к болезненному участку. Затем выполняют 4—6 **выжиманий**, 3—4 **поглаживания** и 5—7 **разминаний**. Далее приступают к поглаживанию (3—5 раз) больного участка и легким прямолинейным **растираниям**, которые могут выполняться в различных направлениях. После этого вновь де-

лают самомассаж (массаж) на вышележащем участке, но уже со значительным давлением. Во всех случаях не рекомендуется причинять боль в массируемом участке. Так проводят 3—5 сеансов. Затем сила воздействия приемов должна увеличиваться, так же как и время на отдельные (особо большие) участки и сеанс в целом.

После 3—5 сеансов нужно уделять особое внимание массажу в местах перехода мышцы в сухожилие. Всегда следует заканчивать сеанс на больном месте легким поглаживанием. самомассаж при тендовагините делают 2—3 раза в день. Если заболевание поразило кисти рук, можно растирать их дополнительно в течение дня. Такой подход к лечению значительно быстрее и более основательно восстановит функции пораженных участков.

На всем протяжении массажу должны сопутствовать тепловые процедуры.

**Массаж при миалгии.** Частые причины воспаления мышц (миалгии) — охлаждение, продолжительное пребывание в сыром помещении. После посещения парной бани, например, не рекомендуется длительное время находиться в прохладной воде, даже если ее температура равна 22—25 °С. Миалгия нередко возникает у тех, кто посещает бассейн на открытом воздухе в зимнее время.

Сеанс массажа при миалгии начинают с легкого **поглаживания** и **потряхивания** (последний прием применяется на круглых мышцах). После этого переходят к **разминанию** (ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое и др.). После каждого приема разминания рекомендуется делать комбинированное **поглаживание**. Затем выполняется **растирание** (прямолинейное и кругообразное подушечками больших пальцев, прямолинейное и кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, основанием ладони) с чередованием с **поглаживанием** и неболезненным **давлением** (одним и двумя пальцами, основанием ладони, кулаками).

Массажу должны предшествовать тепловые процедуры, особенно эффективна паровая или суховоздушная баня. Если массаж выполняется в бане, его следует проводить после 2—3 заходов в парилку. Между заходами не рекомендуется выходить в прохладное помещение и тем более посещать про-

хладный бассейн. Вместо этого рекомендуется пассивное нахождение в теплой бане или горячий душ с предельным напором струи, направленной на больное место.

В парильном отделении полезно несколько раз сделать веничный компресс — наложить горячий веник на больное место на 20—30 с. Массаж следует проводить в таком месте, где нет сквозняков, и подальше от входных дверей. Скамья должна быть предварительно согрета. Дома после массажа желательно использовать согревающие мази. После массажа накладывают сухую повязку или компресс с целью сохранения тепла. Первые сеансы массажа могут быть непродолжительными и легкими, последующие удлиняются, и энергичность воздействия повышается, их продолжительность может доходить до 8—10 мин.

Баня парит,  
баня правит,  
баня все дела поправит.

*Пословица*

## ГЛАВА 5

# **БАНЯ: ОПАСНЫЕ СЛУЧАЙНОСТИ И НЕЗДОРОВЬЕ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НИХ**

Парную баню посещают как здоровые, так и больные люди. Число последних, к сожалению, среди населения значительно больше, чем можно предположить. Поэтому в парной бане нередки случаи, неожиданные как для самого парящегося, так и для окружающих его людей, например резкое ухудшение самочувствия человека, вплоть до потери сознания или судорожного припадка, даже у тех, кто внешне выглядит нормально. Растерянность и сильная тревога пострадавшего могут даже вызвать панику среди других посетителей (например, при судорожном припадке или ожоге кожи по недосмотру), особенно если они не обладают хотя бы минимумом знаний по оказанию само- и взаимопомощи в таких ситуациях.

Понятно, что при хроническом или тяжелом заболевании и частом плохом самочувствии, человек, желающий посетить баню, должен обязательно посоветоваться с врачом — можно ли ему это делать вообще, а если можно, то какие процедуры будут для него полезны или хотя бы безопасны. И только в том случае, если врач разрешит, при условии строгого соблюдения всех рекомендаций врача страдающему какой-то болезнью можно направиться в баню. Но и там ему следует проявлять особую осторожность и по самочувствию контролировать достаточность воздействия принимаемой банной процедуры.

Под влиянием экстремальных воздействий на тело (горячей воды, пара, ударов веником) серьезная патология может впервые проявить себя именно в бане. Так, в парилке у посетителя, страдающего хроническим бронхитом, впервые может возникнуть приступ удушья или судорожный эпилептический припадок. Дело в том, что банные раздражители, благоприятные для здоровья при правильном использовании, способны одновременно играть и роль так называемых «провоцирующих факторов», под влиянием которых у лиц, страдающих известной или скрытой патологией, возможны резкое нарушение функций организма и ухудшение здоровья. В этом случае необходимо немедленно прервать банные процедуры, принять назначенное врачом лекарство (хронически больные обычно носят их с собой) и выйти на свежий воздух. При внезапном приступе с потерей сознания такой посетитель нуждается в оказании немедленной медицинской помощи.

Описывая возможные нарушения здоровья в бане, автор счел нецелесообразным придерживаться строгой и малопонятной для неспециалистов их классификации с использованием научных терминов, а постарался по возможности упростить объяснение болезней и несчастных случаев. Главное, проанализировать наиболее часто встречающиеся в бане осложнения от перегревания тела горячей водой и паром, останавливаясь только на их сути, дать ориентиры по оказанию необходимой доврачебной помощи в обычных и критических ситуациях по спасению жизни пострадавших (например, при обширном ожоге, отравлении угарным газом или утоплении в бассейне), а также по профилактике возникновения таких ситуаций.

Особенно это важно для посетителей частных бань, которые в отличие от крупных общественных не имеют медпункта с медперсоналом и в лучшем случае располагают только медицинской аптечкой с ограниченным набором лекарств первой необходимости.

Задача этой главы — объяснить читателю, что необходимо ему самому или с помощью окружающих сделать, до того как прибудет врач, если без него невозможно обойтись.

## 5.1. НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

От перегрева тела, особенно головы, в парной бане у некоторых людей возникает носовое кровотечение. Склонны к нему люди, имеющие близко расположенные в слизистой носа кровеносные сосуды, с искривлением носовой перегородки, имеющие повышенное артериальное давление или пониженную вязкость крови, порок клапана сердца, болезни легких (bronхоэктатическая болезнь, туберкулез) и крови (гемофилия, лейкоз), местную патологию носа (аденоиды, хронический ринит). Иногда кровотечение из носа провоцируется имеющимся или перенесенным накануне насморком. У детей оно встречается чаще, чем у взрослых. Дети иногда просто повреждают слизистую оболочку носа пальцем. При определенной предрасположенности к носовым кровотечениям причиной их в бане могут быть высокая температура воздуха в бане и парной (некоторые дети страдают носовыми кровотечениями только в жаркие дни), утомительные и рискованные игры в бассейне.

При возникновении кровотечения из передних отделов носовой полости кровь вытекает наружу, из задних — в носоглотку.

**Доврачебная помощь:** успокоить взрослого или ребенка; придать приподнятое положение верхней части тела, голову запрокинуть немного назад (при полном горизонтальном положении кровь будет затекать в носоглотку и кровотечение будет более продолжительным); нос затампонировать ватой или кусочком марли, смоченным перекисью водорода (останавливает кровотечение). При сильных кровотечениях нужно придавить крылья носа к носовой перегородке, наложить холодные примочки на переносицу, для усиления спазма сосудов носа можно использовать рефлекторное влияние, добавив холодную примочку на лоб и затылок. После остановки кровотечения полезно дать таблетку аскорутина, викасола, глюконата кальция или выпить столовую ложку хлористого кальция (10 %-ный раствор).

## 5.2. БАННЫЙ КОНЪЮНКТИВИТ И КОНЪЮНКТИВИТ КУПАЛЬЩИКОВ

В общественной бане бассейн является желанным и любимым парильщиками атрибутом. Однако хлорированная вода может раздражать глаза и вызывать осложнения в виде конъюнктивита — преимущественно воспаления оболочки глаз (склеры). Различают банный конъюнктивит и конъюнктивит купальщиков. Первый может развиваться от перегрева склеры, второй — от внесения в глаз инфекции из воды бассейна.

Банальный конъюнктивит, впрочем, тоже считают инфекционным, хотя до настоящего времени точный возбудитель его неизвестен. Он не раз фиксировался даже в форме эпидемий в различных городах Европы и Америки у пользовавшихся общественными банями или бассейнами, поражая иногда всю группу одновременно купавшихся. Специалисты считают, что инфекция может быть передана также от лиц, страдающих банным конъюнктивитом, через предметы банного обихода (полотенце, носовой платок, мочалку).

Одним из основных симптомов конъюнктивита являются покраснение (гиперемия) конъюнктивы, вначале сухость глаз и их быстрая утомляемость, а затем и слезотечение. В случаях, когда воспаление конъюнктивы распространяется на все глазное яблоко, гиперемия особенно бросается в глаза, покраснение отличается ярко-красным цветом, нарастающим по своей интенсивности от края роговицы к краям глаза, нередко имеет точечные или более распространенные кровоизлияния (рассасываются обычно через несколько дней), которые чаще наблюдаются при злоупотреблении горячим паром и горячим душем, особенно у лиц с повышенным артериальным давлением и пожилых.

Острые явления банного конъюнктивита обычно не требуют специального лечения и проходят после нескольких дней воздержания от воздействия на тело и глаза горячей водой и паром. Однако в следующее посещение бани следует соблюдать осторожность. При развитии хроническом конъюнктивите воспаляются также веки (краснеют, шелушатся, появляются зуд, болезненность мигания, сухость и резь в

глазах от яркого света, возможны слезотечение и небольшие гнойные выделения). В этом случае уже требуется лечение у окулиста.

Длительность банного конъюнктивита обычно 2—4 месяца. Заканчивается он, как правило, полным выздоровлением. Как осложнение при нем возможно воспаление евстахиевых труб (снижается слух, появляются боли в ушах и закладывание ушей словно пробкой из ваты), что требует лечения у ЛОР-врача и прекращения посещения парной бани.

### 5.3. «РУКА ПРАЧКИ», ИЛИ «БАННАЯ КОЖА»

Активное воздействие горячей воды в бане на кожу тела не всегда благотворно, если злоупотреблять продолжительностью банной процедуры (находятся «любители», которые берут билет в парную баню на 2—3 сеанса подряд и более). Многим чересчур ретивым приверженцам парилки знаком развивающийся под влиянием длительного контакта с водой симптом мацерации кожи рук в виде так называемой «банной кожи», или «руки прачки» (по аналогии с симптомами у женщин, постоянно стирающих одежду вручную). Кожа набухает, белеет, становится рыхлой и складчатой (складки обычно продольные), даже может отслаиваться.

Мацерированная кожа частично или полностью утрачивает свои свойства по защите организма от проникновения инфекции и вредных химических веществ, легко повреждается и болеет, наиболее легко развивается на пальцах рук и ног, а также ладонной поверхности. Мацерация кожи, как правило, — процесс обратимый, после правильного регулирования режима банных процедур и прекращения контакта с водой свойства кожи вскоре восстанавливаются.

### 5.4. СУДОРОГИ МЫШЦ ЛИЦА, ИЛИ ТРИЗМ

Тризм — судорожное непроизвольное сжатие челюстей в результате тонической судороги жевательных мышц. Может возникнуть при обливании лица холодной водой, рез-

ком охлаждении полости рта и зубов (например, очень холодными напитками), после стресса или эмоционального возбуждения, при наличии воспаления нижнечелюстного сустава, переломов нижней челюсти (например, после удара подбородком при падении на скользком полу бани), воспаления жевательных мышц и слизистой оболочки десен, в тонической фазе эпилептического припадка, при невралгии тройничного нерва и в других случаях.

Содержание *доврачебной первой помощи* зависит от характера основного заболевания. При невралгии тройничного нерва дают обезболивающее (анальгин, баралгин, аспирин), прикладывают теплую грелку к половине лица, на которой возникло судорожное сокращение мышц. При истерии дают успокаивающие средства (валерьяну, бром) и транквилизаторы (седуксен, элениум). При подозрении на столбняк или менингит (они тоже являются причиной тризма) больные подлежат госпитализации.

## 5.5. МИГРЕНЬ

Возможная в бане приступообразная односторонняя головная боль (гемикrania), часто сопровождающаяся тошнотой, рвотой и нарушением зрения (пятна, светлые блики, круги, «снег» перед глазами), обусловлена спазмом сосудов мозга и сетчатки. Человеку, оказавшемуся в бане в такой ситуации, необходим покой. Его следует успокоить и по возможности изолировать от любопытства окружающих, дать ему 1—2 таблетки аспирина, эффективно сочетание аспирина с кофеином (их смесь содержит аскофен) или крепким кофе. При сильной головной боли показаны индометацин, амидопирин, анальгин, реопирин, вольтарен. Эффективны эрготамин (1—2 таблетки), таблетки кофетамина, но входящий в его состав эрготамин в некоторых случаях может быть противопоказан (например, при беременности, болезнях печени). При рвоте дают седуксен, пипольфey, супрастин или димедрол. Благоприятное воздействие оказывают горчичники на заднюю поверхность шеи, смазывание висков ментоловым карандашом, горячий сладкий чай, горячие ножные ванны, го-

рячий (если при приступе мигрени лицо бледное от сужения сосудов) или холодный (если лицо красное) компресс на голову.

## 5.6. ОТРАВЛЕНИЕ УГАРНЫМ ГАЗОМ

Бани связаны с печным отоплением и опасностью отравления угарным газом. Смерть от угарного газа часто подкрадывается незаметно для человека, попавшего в среду с его присутствием (угарный газ не имеет ни цвета, ни запаха), и сам пострадавший иногда уже ничего не может сделать для своего спасения. Появляются резкая слабость, нежелание двигаться, бороться за свою жизнь и звать на помощь, потеря сознания.

Образование опасной концентрации газа в воздухе банных помещений является следствием неправильной растопки бани. Максимально допустимой дозой оксида углерода в помещении считается 0,002 %, смертельной — 0,4—0,5 % (смерть взрослого человека наступает в течение 5—30 мин в зависимости от состояния здоровья и возраста).

Признаки *легкой, степени* отравления оксидом углерода — сильная головная боль, шум в ушах, пульсация височных артерий, головокружение, мелькание в глазах, чувство жажды, тошнота, слабость, нередко рвота и обморок. Признаки *средней степени* отравления — выраженная мышечная слабость, нарушения координации движений, покраснение лица, повышение температуры тела (38—40 °С), повышение артериального давления, одышка, тахикардия, затемнение сознания. Признаки *тяжелой степени* — потеря сознания, судороги, одышка, резкое снижение артериального давления, ярко-алый цвет кожных покровов, кома. Смерть наступает от остановки дыхания вследствие паралича дыхательного центра.

**Доврачебная помощь.** Перед оказанием первой помощи необходимо принять меры и для собственной безопасности, вплоть до применения противогаса с гопкалиптовым патроном (насадкой, очищающей от угарного газа вдыхаемый воздух). Пораженного следует немедленно вынести на свежий воздух. При потере сознания пострадавшему дают вдохнуть

нашатырного спирта (2—3 капли на ватке), а после прихода в сознание — сердечные средства и от головной боли, обеспечивают покой, согревают (укрывают, обкладывают грелками), вызывают врача или доставляют в ближайшую поликлинику. При отсутствии дыхания и сердцебиения ему немедленно проводят искусственное дыхание и наружный массаж сердца.

## 5.7. ОЖОГИ КОЖИ

Ожоги кожи могут возникнуть при случайном попадании на тело очень горячей воды или пара во время банных процедур, при неумелом обращении с веником в парной, случайном соприкосновении с горячими элементами банного оборудования.

Различают ожоги ограниченные (поражение до 10 % поверхности тела) и обширные (более 10 %). Ведущим симптомом ожога является сильная боль, чем обширнее пораженная поверхность и чувствительней кожа, тем более выраженная и нестерпимая. В первые мгновения боль может почти отсутствовать, но может также вызвать (особенно при обширном поражении) потерю сознания (болевого шок) и даже гибель.

По степени тяжести ожоги обычно делят на четыре степени: I — покраснение (эритема) кожи; II — образование пузырей с мутным содержимым (иногда с примесью крови, если повреждены более глубокие слои ткани); III — пузыри лопаются и образуются омертвевшие участки кожи или кожные лоскуты; IV — омертвение и обугливание кожи, подкожной клетчатки и мышц (в особо тяжелых случаях вплоть до кости). Обычно место ожога содержит участки поражения разной степени тяжести. Поэтому часто врачи указывают степень поражения через тире. Например, при наличии на месте ожога покраснения кожи и пузырей обычно указывают: «ожог I—II степени».

Ожоги I степени для некоторых людей могут быть прогностически опасны, если повреждено более половины всей поверхности тела. Ожоги II степени опасны при повреждении 1/3 поверхности тела, III степени — при повреждении

менее 1/3 поверхности тела. При тяжелых и обширных ожогах развивается шок, иногда с резко выраженной фазой возбуждения. При этом обычно наблюдаются тяжелые длительные нарушения общего состояния организма, определяемые как ожоговая болезнь.

**Доврачебная помощь.** У пострадавшего необходимо закрыть обожженную поверхность сухой стерильной повязкой (открытые части тела и лицо обычно не закрывают). Обгоревшую одежду, приставшую к коже, не отделяют, а забинтовывают сверху стерильным бинтом. Для купирования сильной боли, от чего страдают нервная и сердечно-сосудистая системы пострадавшего, полезно дать сердечные капли (например, корвалол или валокордин) и успокаивающие средства (настойку брома с валерьяной, элениум, тазепам и др.). До покрытия стерильной повязкой ожоговую поверхность осторожно осушают (промокательными движениями), покрывают масляно-бальзамической или стрептоцидной эмульсией, либо 0,2 %-ной фурацилиновой мазью. При задержке с эвакуацией при ожогах II—IV степени окружающую кожу очищают тампонами, смоченными 0,5 %-ном раствором нашатырного спирта. Крупные пузыри не трогают. Загрязненные участки осторожно очищают тампонами, смоченными перекисью водорода (которая дает обильную пену в контакте с поврежденной кожей и хорошо ее очищает).

Пострадавшие с обширными ожогами любой степени, с ожогами III или IV степени любой протяженности и локализации, а также с ожогами II степени головы и шеи подлежат немедленной госпитализации в ожоговые, травматологические или хирургические отделения больниц.

## 5.8. ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

Ток напряжением выше 50 В при несоблюдении техники безопасности может вызывать термический и электролитический ожог. Чем выше напряжение и продолжительнее действие тока, тем тяжелее поражения. В местах входа и выхода тока (чаще всего на руках и ногах) наблюдаются тяжелые электроожоги вплоть до обугливания, в более легких случаях — так называемые «метки тока» в виде округлых

пятен от 1 до 5—6 см в диаметре с темным центром и синевой по периферии. Существенное значение имеет то, через какие органы проходит ток, что можно установить, мысленно соединяя места входа и выхода тока. Особенно опасно прохождение тока через сердце, головной мозг — чревато остановкой сердца и дыхания. Вообще при любой электротравме в той или иной степени поражается сердце. В тяжелых случаях развивается картина, напоминающая кардиогенный шок: частый пульс, низкое АД, пострадавший бледен, испуган, отмечается одышка, нередко наблюдаются судороги, возможны потеря сознания и остановка дыхания.

**Доврачебная неотложная помощь.** Прежде всего пострадавшего освобождают от контакта с источником электрического тока, не забывая о принятии мер для личной безопасности от поражения им. При остановке дыхания проводят искусственное дыхание, вводят сердечные и сердечно-сосудистые средства (адреналин, кордиамин, кофеин подкожно), средства, стимулирующие дыхание (лобелии внутримышечно), при остановке сердца делают непрямой его массаж. В тяжелых случаях пострадавший подлежит госпитализации.

## 5.9. ТРАВМЫ В БАНЕ

### 5.9.1. Вывихи

Вывихи ключицы возможны при падении на вытянутую руку или на плечевой сустав. При этом отмечаются выступание внешнего конца ключицы кверху, грудинного — кпереди, режущая кзади, положительный симптом «клавиша» (при надавливании на конец ключицы она встает на место, при прекращении давления вновь приподнимается). Все манипуляции и движения рукой в плечевом суставе вызывают в нем значительную болезненность. При частичном вывихе выступание ключицы небольшое. При опускании плеча путем потягивания за руку оно не увеличивается, как при полном вывихе, а остается прежним. Ключица вместе с плечом перемещается книзу. Диагноз нетрудно установить после осмотра. **Первая помощь** заключается в подвешивании руки

на косынке, введении обезболивающих средств (50 %-ный раствор анальгина внутримышечно).

Вывихи предплечья возникают при падении на кисть руки, чаще всего бывают задними, реже — передними и боковыми, могут сочетаться с переломами костей локтевого сустава. При **заднем вывихе** предплечье укорочено, имеется характерная штыкообразная деформация локтевого сустава за счет выступления локтевого отростка. Пострадавшие жалуются на сильную боль, движения в суставе резко ограничены и болезненны. При попытке разгибания в суставе определяется пружинистое сопротивление. При **переднем вывихе** предплечье удлинено по сравнению со здоровой конечностью, в области локтевого отростка определяется западение, функция ограничена меньше, чем при заднем вывихе. При **боковых вывихах** предплечье смещено внутрь или наружу. Передним и боковым вывихам нередко сопутствует повреждение локтевого или срединного нерва с выпадением чувствительности на кисти.

**Неотложная помощь** заключается в наложении шины на локтевой сустав. Длина стандартной шины — от верхней трети плеча до основания пальцев (рука должна быть согнута в локтевом суставе). При использовании подручных средств (палка, линейка, доска) их длина должна выходить за пределы локтя и пальцев на 1,5—2 см. Дают обезболивающие средства.

Подвывихи головки лучевой кости могут наблюдаться у детей младшего возраста, если взрослый резко дергает ребенка за кисть, за которую его держит. Ребенок плачет и жалуется на боль в области локтя. Рука согнута в локтевом суставе, предплечье развернуто. Подвывих можно вправить, но это должен сделать медработник (после обезболивания).

Повреждения связочного аппарата коленного сустава случаются при «подворачивании» ноги, падении на прямую ногу, прыжках с высоты и т. п. Помимо боли в поврежденном суставе отмечается избыточное отведение голени наружу (при повреждении внутренней боковой связки) или внутрь (при повреждении наружной связки). Эти симптомы проверяют на разогнутом коленном суставе. При повреждении передней крестообразной связки наблюдается симптом «переднего выдвижного ящика»: ногу сгибают в колене под прямым углом и обеими руками подают голень вперед. Если

связка повреждена, отмечается избыточное смещение голени вперед. Для повреждения задней крестообразной связки характерен симптом «заднего выдвигающего ящика». При отрыве собственной связки надколенника последний смещается вверх, определяется дефект связки.

**Неотложная помощь** заключается в иммобилизации коленного сустава транспортной шиной.

### 5.9.2. Переломы открытые и закрытые

Общие положения. Всем переломам трубчатых костей характерны деформация места перелома (закрытый перелом) или зияющая рана с виднеющейся в ней частью кости (открытый перелом), необычное положение или укорочение конечности, резкая боль при попытках движений. Способы остановки кровотечения при открытых переломах будут описаны ниже, костные отломки при них нельзя извлекать из раны. Кровотечения из ран чаще всего венозные. Открытые переломы крупных костей могут сопровождаться травматическим шоком.

Иммобилизацию (обездвиживание) мест перелома осуществляют шинами — стандартными (например, лестничной либо из подручных средств, захватывая два ближайших к месту перелома сустава двух костей (предплечья или голени) или обездвиживая все три крупных сустава при переломе одной кости конечности (плеча или бедра). Шину накладывают не на голое тело, а обматывают ее бинтом или материей (косынкой, шарфом).

Переломы ключицы возникают при падении на вытянутую руку или на плечевой сустав, в редких случаях сочетаются с повреждением плечевого сплетения. Для перелома со смещением характерна деформация ключицы, ненормальная подвижность, припухлость. Центральный отломок выступает несколько вперед и вверх, периферический — опускается вниз. У детей часты переломы по типу «зеленоветки» и поднадкостничные, при которых отломки не смещены, возникают только небольшая припухлость и болезненность в месте перелома. Ребенок шадит руку, прижимает ее к туловищу здоровой рукой.

**Неотложная помощь** заключается в иммобилизации подвешиванием руки на косынку или прибинтовыванием

к туловищу. После обезболивания (укол анальгина) вызывают врача.

Переломы костей локтевого сустава. Из костей, составляющих локтевой сустав, по клиническим признакам можно с достаточной достоверностью определить только перелом локтевого отростка. Переломы других костей (мышелков плеча, головки лучевой кости) диагностируются с трудом, требуют рентгенографии. Травма локтевого сустава — одна из самых частых в детском возрасте. На месте травмы всегда возникает гематома и быстро развивается отек, при переломе локтевого отростка со смещением отломков прощупывается щель между ними.

**Неотложная помощь** производится наложением шины на локтевой сустав и поддерживающей руку повязки, дают анальгин. При сильных болях и отеке на место повреждения накладывают холод, пострадавшего госпитализируют.

Переломы костей предплечья могут сопровождаться переломом как обеих костей, так и одной (локтевой или лучевой). Обычно перелом является следствием прямого удара по предплечью. Перелом одной кости может сопровождаться вывихом другой. Определяются переломы легко. При переломах обеих костей отмечаются деформация предплечья, патологическая его подвижность, боль, крепитация отломков. При переломах одной кости деформация выражена меньше, при осторожном прощупывании места деформации можно определить место наибольшей болезненности и смещения отломков. При тяжелых травмах необходимо проверить положение головок лучевой и локтевой костей. При вывихе они легко прощупываются под кожей.

При оказании **неотложной помощи** проводится иммобилизация предплечья лестничной или деревянной шиной. Накладывают ее от нижней трети плеча до основания пальцев кисти. Руку сгибают в локтевом суставе под прямым углом. Дают обезболивающее и вызывают врача.

Перелом лучевой кости возможен при падении на кисть руки. У женщин он бывает чаще, чем у мужчин, у детей нередко проходит по линии ростковой зоны. Дистальный отломок смещается к тылу, в результате чего образуется штыкообразная деформация. Отмечается сильная боль в месте перелома, при смещении отломков — деформация кистево-

го сустава, увеличение его объема за счет излияния крови. Движения резко ограничены и болезненны. Характерный механизм травмы, резкая боль и отек в области метаэпифиза лучевой кости позволяют заподозрить наличие перелома лучевой кости. При наличии штыкообразной деформации кистевого сустава диагноз перелома не вызывает сомнений.

**Доврачебная помощь:** наложение шины от основания пальцев до верхней трети предплечья. При сильных болях дают анальгин.

Переломы пястных костей и фаланг пальцев кисти возникают чаще в результате непосредственного удара по ним. Характерны деформации (при переломах со смещением), припухлость, острая боль, крепитация отломков, подногтевые гематомы при переломах ногтевых фаланг.

При оказании **первой помощи** переломы фаланг пальцев шинируют палочками (дощечкой), прибинтовывая их с ладонной стороны. При переломах нескольких костей шину накладывают с ладонной стороны от концов пальцев до середины предплечья.

Переломы надколенника — относительно частая травма, возникающая при падении на коленный сустав с ударом надколенником по твердой поверхности (например, о пол в бане). Одновременно часто бывает разрыв бокового сухожилия, из-за чего верхний отломок надколенника смещается вверх. Травмированный коленный сустав увеличен в объеме, ощущается боль в переднем отделе сустава, там же нередко наблюдаются ссадины и гематомы. При прощупывании можно выявить дефект между отломками надколенника.

При оказании **неотложной помощи** коленный сустав иммобилизуют транспортной шиной, дают обезболивающие средства.

Перелом мышечков большеберцовой кости бывает следствием падения на ноги, подворачивания ноги в коленном суставе, сильного удара по наружной или внутренней стороне коленного сустава, падения на коленный сустав. При переломах со смещением возникает варусная (перелом внутреннего мышечка) или вальгусная (перелом наружного мышечка) деформация коленного сустава. Сустав опухает, образуется выраженный синяк (кровоизлияние в ткань и, возможно, в сустав). Для переломов без смещения характер-

ны боль в области коленного сустава, особенно при нагрузке по оси конечности, гемартроз, избыточная боковая подвижность голени.

**Неотложная помощь** включает шинирование, обезболивание, наложение холода на место перелома.

Переломы верхнего конца бедра встречаются преимущественно у лиц пожилого и старческого возраста, в том числе от относительно небольших травм (падение со скамейки). Различают медиальные и вертельные переломы шейки бедра. У молодых пациентов после сильного толчка в бок, удара в вертельную область (падение с высоты) наблюдаются чрезвертельные переломы. При чрезвертельных переломах отмечается сильная боль в области тазобедренного сустава, нога вывернута наружу так, что внешний край стопы касается плоскости, на которой лежит пострадавший (топчан, скамья). Быстро появляются припухлость и гематома в области большого вертела бедренной кости. Попытка приподнять ногу вызывает сильную боль в месте перелома. Укорочения конечности обычно не бывает. Поколачивание по пятке вызывает резкую боль в области тазобедренного сустава. При медиальных переломах шейки бедра боль и ротация наружу не столь значительны. Самостоятельно поднять прямую ногу больной не может (положительный симптом «прилипшей пятки»). Если это делается с посторонней помощью, боль почти не ощущается, а поколачивание по пятке вызывает умеренную боль в области тазобедренного сустава.

При вколоченных медиальных переломах шейки бедра боль в тазобедренном суставе выражена незначительно, пострадавший нередко способен ходить с частичной опорой на поврежденную ногу. Резкое усиление боли наступает при вторичном смещении отломков, чаще при небольшой повторной травме (споткнулся, неловко сел).

Чрезвертельные и подвертельные переломы у молодых людей характеризуются выраженной болью в области тазобедренного сустава в покое и при попытке пассивных движений, нога вывернута, укорочена. В области тазобедренного сустава и верхней трети бедра появляется быстро нарастающая отечность вследствие гематомы.

Оказывая **первую помощь**, накладывают шину такой длины, чтобы она захватывала всю ногу (от пятки и выше

тазобедренного сустава), дают обезболивающее средство и вызывают врача.

Перелом области голеностопного сустава часто сопровождается перелом обеих костей голени, реже — только большеберцовой или малоберцовой. Может возникать как при прямом (сильный удар по голени, падение тяжелых предметов на ногу), так и непрямом физическом воздействии (резкое вращение голени при фиксированной стопе). В первом случае возникают поперечные переломы, во втором — косые и винтообразные. Нередки оскольчатые переломы. При переломах со смещением отломков отмечаются деформация и укорочение голени, грубая патологическая подвижность, боль, крепитация отломков. Пострадавший самостоятельно поднять ногу не может, признаком перелома служит локальная боль в месте перелома кости, усиливающаяся при поднятии ноги и попытке произвести движение стопой. В месте повреждения можно прощупать утолщение за счет гематомы.

При *неотложной помощи* переломы середины голени подлежат обязательному шинированию лестничными шинами от верхней трети бедра до конца пальцев стопы. Пострадавшему дают анальгетик.

## 5.10. РАНЫ И КРОВОТЕЧЕНИЯ

При ранении артерии кровь ярко-красного цвета, может обильно вытекать или бить струей из раны, при повреждении вены из раны обильно вытекает темная кровь. Поскольку артерии идут рядом с венами, они часто повреждаются одновременно. Такие кровотечения очень опасны как потерей крови, так и ее заражением. При капиллярном повреждении (поверхностном сканировании кожи, счесывании или скользящем разрезе) кровотечения обычно незначительны и опасны только при заболевании гемофилией, когда кровь может сочиться часами.

Основные приемы остановки кровотечения: при артериальном и венозном — пальцевое прижатие сосуда выше места ранения к кости и наложение жгута выше места повреждения конечности ближе к туловищу. Под жгут необходимо подложить свернутое полотенце, шарф или платок. Жгут

накладывают на одиночную кость — плечевую или бедренную, к которым можно прижать артерию и вену. Наложение жгута на предплечье или голень малоэффективно, так как прижать сосуды мешают двойные кости, между которыми проходят крупные сосуды. Вблизи места повреждения или на место раны (после ее обработки и перевязки) накладывают пузырь или полиэтиленовый мешочек со льдом либо снегом, грелку с холодной водой. Эффективны давящая повязка на рану: сверху на нее накладывают салфетки или делают валик из основного бинта (можно сделать скатку из другого бинта), сгибание раненой конечности и поднятие места ранения (если это возможно) на уровень или выше сердца (для уменьшения давления крови и скорейшего образования тромба в поврежденном сосуде), но при открытом переломе накладывать на рану тугую или давящую повязку нельзя, следует ограничиться только стерильной фиксирующей повязкой.

Обработка раны обычно заключается в ее промывании (если рана загрязнена) раствором перекиси водорода, марганцовокислого калия, фурацилина или чистой кипяченой водой, в обработке краев раны йодом или зеленкой (внутри раны они не должны попадать — при обширной ране возможен шок от боли), в наложении стерильной салфетки и стерильном бинтовании. Если в ране имеется инородный предмет (например, сломанная палка), извлекать его должен врач травмопункта. Место раны лучше обездвижить (шинировать конечность). Пострадавшему дают обезболивающие (анальгин, баралгин и др.), сердечно-сосудистые средства (валокордин или корвалол).

При сильном кровотечении полезно дать пострадавшему лекарство, ускоряющее свертывание крови, — аскорутин или викасол в таблетках, препараты кальция в таблетках (глюконат кальция) или в растворе (хлористый кальций).

## 5.11. УТОПЛЕНИЕ

Утопление.— одна из форм механической асфиксии (удушья). В бане оно может произойти в бассейне, а если парная баня находится вблизи речки или озера — во время

окунания в них. В воде несчастные случаи и без того, к сожалению, не редкость. Беспечность тем более недопустима после контрастных перепадов температур парной бани, когда возможны спазмы не только сосудов кожи, но и жизненно важных органов, в том числе сосудов мозга и сердца. Ослабленные, больные, пожилые люди, а также дети могут терять в холодной воде сознание. Если парные процедуры принимают зимой и для окунания используют прорубь, потеря сознания или судорога мышц тела возможны даже у здоровых людей. Поэтому знать правила и приемы оказания доврачебной медицинской помощи при утоплении необходимо каждому любителю бани.

**Первый вариант** утопления характеризуется рефлекторной остановкой дыхания и сердечной деятельности, наступающими, в частности, вследствие резкого внезапного охлаждения тела (у людей с ослабленной функцией сердечно-сосудистой системы и предрасположенных к обморокам, когда после парной они окунаются в холодную воду бассейна или в прорубь). Склонны к потере сознания при контрастном температурном окунании (из парной в бассейн) эмоционально впечатлительные люди, когда оно происходит на фоне выраженного возбуждения (может произойти и после принятия дозы алкоголя), и люди с заболеваниями ушей при проникновении холодной воды через дефект барабанной перепонки в среднее ухо и евстахиеву трубу. Утопление при этом наступает очень быстро, легкие даже не успевают заполниться водой. Кожные покровы пострадавшего приобретают выраженную бледную окраску, пенная масса из верхних дыхательных путей после его извлечения из воды не выделяется.

При **втором варианте** утопления вода проникает в легкие, когда пострадавший тонет медленно, то скрываясь под водой, то всплывая. В этих случаях пострадавшему свойственны резкий цианоз (посинение) кожных покровов, набухание вен шеи и конечностей, выделение изо рта и носа пенной массы, часто розового цвета. Количество пены значительно увеличивается при надавливании на грудную клетку и проведении закрытого массажа сердца.

**Третий вариант** утопления бывает при выраженном угнетении центральной нервной системы в результате алко-

гольного опьянения, эпилептического припадка, сотрясения мозга и т. д. В начале утопления голосовая щель смыкается, поэтому лишь небольшой объем воды проникает в легкие, но пострадавший значительное количество воды заглатывает в желудок и часть ее выделяется при надавливании на верхнюю часть живота (эпигастральную область). Цианоз в этих случаях выражен умеренно, изо рта пострадавшего выделяется пена.

Помимо перечисленных вариантов, утопление может быть результатом неожиданной потери сознания в воде вследствие развития тяжелой патологии (инфаркт миокарда, острое нарушение мозгового кровообращения) либо тяжелой травмы (перелом основания черепа или шейного отдела позвоночника при нырянии в бассейн).

По механизму утопление делят на первичное, асфиксическое и вторичное. **Первичное** утопление составляет 75—95 % от всех несчастных случаев в воде. При нем вода попадает в дыхательные пути и легкие, а из них в кровь. При утоплении в пресной воде (вариант несчастья в парной бане с бассейном) большое количество воды, пока утонувший находится в ней в бессознательном состоянии, всасывается из легких в кровь, и начинается разрушение (диализ) кровяных телец. Поэтому при оказании помощи пострадавшему после его извлечения из легких может выделяться кровавая пена. В отличие от этого при утоплении в морской воде всасываемая в кровь соленая вода вызывает ее сгущение, изо рта и носа выделяется белая, «пушистая» пена.

**Асфиксическое** утопление встречается в 5—20 % всех случаев. При нем развивается рефлекторный спазм дыхательных путей и аспирация воды не происходит, а удушье наступает из-за ларингоспазма. Более часто оно бывает у детей и женщин, а также при потере пострадавшим сознания в загрязненной, хлорированной воде. При этом вода в большом количестве рефлекторно заглатывается в желудок, пока пострадавший еще жив и находится в бессознательном состоянии. В итоге может развиваться отек легких и наступить смерть.

**Вторичное** утопление развивается в результате остановки сердца вследствие попадания пострадавшего в холодную воду («ледяной шок», «синдром погружения») и рефлектор-

ной реакции на попадание воды в дыхательные пути или полость среднего уха через поврежденную барабанную перепонку. Для вторичного утопления характерен выраженный спазм периферических сосудов. Отек легких, как правило, не наступает.

Установление механизма утопления имеет важное значение для успешного проведения реанимации. Если при рефлекторной остановке дыхания и сердца (кожа пострадавшего бледная — «белый утонувший») выведение из состояния клинической смерти возможно даже в случае пребывания тела под водой в течение 10 мин, то при других видах утопления (с выраженным синюшным оттенком кожи — «синий утонувший») успешная реанимация возможна после пребывания под водой не более 3—6 мин. Лишь в единичных случаях (при утоплении зимой) в очень холодной воде можно рассчитывать на успех реанимационных мероприятий при пребывании человека под водой до 20 мин.

Осложнениями истинного утопления в пресной воде могут быть развитие пневмонии (к концу первых суток после утопления), поражения почек и острая почечная недостаточность, нервно-психические нарушения. Возможны периодические головные боли, неуравновешенное настроение, судороги, нарушения координации движений и т. д.

**Неотложная медицинская помощь** включает ряд последовательных мероприятий по восстановлению легочной вентиляции и сердечной деятельности. При извлечении из воды пострадавшему немедленно очищают полость рта от слизи и рвотных масс. Затем приступают к проведению искусственного дыхания методом изо рта в рот или изо рта в нос и закрытый массаж сердца (см. ниже).

При утоплении необходимо также умеренное и постепенное согревание пострадавших. Это достигается тщательным растиранием кожных покровов, массажем верхних и нижних конечностей по направлению к сердцу, завертыванием в сухие одеяла и применением теплых грелок. При сохраненном сознании пострадавший нуждается только в согревании тела и продолжительной кислородотерапии.

## 5.12. СУДОРОЖНЫЙ ЭПИЛЕПТИЧЕСКИЙ ПРИПАДОК

Большой судорожный припадок при эпилепсии в типичных случаях состоит из четырех фаз: фазы предвестников (аура), фазы тонических судорог, переходящих в генерализованные тоническо-клонические, эпилептической комы и послеприпадочного сна. Иногда ему предшествуют предвестники: парестезии в виде ощущения тепла или холода; зрительные нарушения (появление в поле зрения точек, фигур и т. п. — фотопсия; неправильное восприятие предметов, которые кажутся маленькими — микропсия или чрезмерно большими — макропсия); слуховые и обонятельные галлюцинации, усиленные аппетит или жажда, расстройства настроения. После ауры (симптомы — предвестники припадка при этом у каждого больного могут быть свои: например, ощущение неприятного вкуса во рту или появление особого запаха), которая длится несколько минут, больной теряет сознание и падает, часто со своеобразным громким вскриком, обусловленным спазмом голосовой щели и судорожным сокращением мышц грудной клетки. Тотчас появляются генерализованные (общие) сокращения мышц всего тела — тонические судороги, которые длятся обычно до 1 мин. Дыхание во время этой фазы задерживается, шейные вены набухают, лицо становится бледным с постепенно нарастающим посинением (цианоз). После *тонической фазы* возникают клонические судороги мышц — толчкообразные подергивания конечностей, шеи, туловища. Глазные яблоки повернуты в сторону и также судорожно подергиваются, язык двигается взад-вперед, из-за его прикусывания (что, как правило, бывает) выделяющаяся изо рта пенная слюна окрашена в розовый цвет, голова сильно ударяется о пол. Дыхание шумное, хриплое, зрачки резко расширены, на свет не реагируют. Частота клонических мышечных сокращений постепенно убывает, по окончании их наступает мышечное расслабление, дыхание становится спокойным, цианоз проходит. Больной не реагирует на самые сильные раздражители (кома), так как сознание его отключено (в отличие от истерического припадка). Нередко припадок

сопровождается непроизвольным мочеиспусканием, реже — непроизвольной дефекацией. **Клоническая фаза** обычно длится 2—3 мин. После кратковременного коматозного состояния сознание больного или постепенно проясняется, или наступает глубокий сон. В некоторых случаях после судорожного припадка больной в течение некоторого времени дезориентирован, испуганно оглядывается по сторонам, не может связно говорить, пытается куда-то идти, что требует контроля за его действиями.

Если первый припадок эпилепсии случился в бане, он, как и сама болезнь, исключает дальнейшее посещение больным бани, так как приступ может возникнуть неожиданно, в любом положении тела или при любой процедуре — как в парной, так и в бассейне. Следует иметь в виду, что генерализованный судорожный припадок, напоминающий эпилептический, в бане может возникнуть и как проявление интоксикации или аутоинтоксикации (алкогольной, оксидом углерода, при токсикозе беременности, при гипогликемической и диабетической комах, инсульте) и как следствие перегревания, что не исключено в парилке.

При оказании **первой помощи** во время одиночного судорожного припадка необходимо постараться уберечь больного от ушибов рук, ног и головы. Для предупреждения прикусывания языка (были описаны случаи, когда больной, находясь в беспамятном состоянии, откусывал себе часть языка) между коренными зубами вставляют какой-либо твердый предмет, обернутый бинтом или полотенцем. Во время сна после припадка не следует будить больного и вводить ему какие-либо лекарства.

### 5.13. ИСТЕРИЧЕСКИЙ ПРИПАДОК

Истерический припадок, в целом не опасный для жизни больного, но производящий нервное воздействие на некоторых присутствующих, имеет в своей основе сильное эмоциональное потрясение или возбуждение. Некоторые люди путают истерический припадок с эпилептическим, так как в обоих случаях приступ проявляется судорогами,

нарушениями движения и сознания (при истерическом припадке оно нарушается значительно меньше). Однако признаки (симптомы) истерического и эпилептического припадков существенно отличаются. Истерическому припадку обязательно предшествует выраженное нервное возбуждение, при нем больной обычно контролирует поведение окружающих, не наносит себе увечий или травм, приступ не переходит в сон. Важной отличительной особенностью истерического припадка является то, что он начинает развиваться и достигает наибольшей выраженности в присутствии «зрителей» — людей, на которых заведомо направлено его воздействие, и если преследуемая при этом конкретная цель достигнута и желания бьющегося в припадке человека удовлетворяются, припадок быстро прекращается. Поэтому если при истерическом припадке на больного не сильно обращать внимание, он вскоре успокоится.

Возникающие иногда при истерическом припадке тонические судороги носят вычурный характер, отличаются большим разнообразием как в проявлениях, так и в длительности. Иногда при приступе больной истерией принимает позу так называемой истерической дуги, когда он опирается на опору (пол бани, скамейку) только головой и пятками, а туловище изгибает дугой. Больные могут кусать кончики пальцев, языка, губы. Глаза во время припадков плотно сжаты и больные активно сопротивляются попытке их открыть. Если это удастся, можно отметить, что зрачки (в отличие от эпилепсии) хорошо реагируют на свет. Изредка наблюдается недержание мочи, но непроизвольная дефекация никогда. Вслед за тонической формой припадков (с длительным сокращением мышц) могут развиваться клонические судороги (ритмичные подергивания мышц). В отличие от эпилептических они носят беспорядочный характер и напоминают целенаправленные движения: больные рвут на себе одежду, бьются головой о пол и т. п.

**Помощь** в случае истерического припадков: необходимо тут же вывести больного в комнату отдыха (такие обычно есть при банях), уложить его, удалить из помещения посторонних людей, создать спокойную обстановку. Если в бане возник спор или конфликт больного с конкретным человеком, этого человека следует попросить выйти. Врач и при-

сутствующие должны вести себя так, чтобы больной понял, что ничего страшного с ним не случилось. Больному дают транквилизатор (седуксен, элениум), успокаивающие средства (валерьянку, бром и др.).

## 5.14. ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Гипертонический криз — резкое, внезапное повышение артериального давления (АД), сопровождающееся вегето-сосудистыми нарушениями (покраснением лица и шеи, выделением пота, головокружением и т. д.). Гипертонический криз чаще бывает у больных гипертонической болезнью (очень высокое давление, например 200/130 мм рт. ст.), но возможен и у людей, не страдающих гипертонией и имевших до этого нормальное артериальное давление (у них симптомы криза могут отмечаться уже, например, при повышении давления со 130/80 до 160/90 мм рт. ст.).

Гипертонический криз может развиться после нервного срыва, перевозбуждения или стресса, вследствие резкой смены горячей воды на холодную, окунания в бассейне, интенсивного прогревания головы под горячим душем, у здоровых — от перегрузки организма процедурами после перенесенной болезни (например, гриппа) или приема алкоголя. Развитию криза способствуют резкие изменения погоды (парилка гипертоникам в этот период не рекомендуется), отмена или нерегулярность приема назначенных лекарств, злоупотребление крепким кофе и др.

Общие симптомы криза проявляются головной болью в области затылка (чаще) или висков (реже), головокружением, иногда появлением «тумана» перед глазами, тошнотой и рвотой, болью в области сердца или чувством тяжести за грудиной (чаще у пожилых людей). Лицо и шея человека обычно покрываются красными пятнами или краснеют, приобретают багрово-синюшный оттенок, иногда потеют (чаще лоб).

При оказании *неотложной помощи* во время гипертонического криза нужно уложить больного на кушетку, обеспечить покой и приток свежего воздуха, если он одет, растегнуть стесняющую и сдавливающую грудь и шею одежду, положить к ногам грелку с горячей водой, дать дибазол или

имеющееся у больного лекарство, принимаемое им по назначению врача. Если гипертонический криз осложнен острой сердечной недостаточностью, больному дают валидол или нитроглицерин под язык. В зависимости от интенсивности боли внутримышечно вводят ан.пгин (2—4 мл 50 %-ного раствора). Часто после этого показана госпитализация больного. Она обязательна, если есть подозрение на инфаркт (стойкие боли в области сердца, не проходящие после приема двух таблеток нитроглицерина под язык) или инсульт (слабость в конечностях, тошнота и нарушение речи).

## 5.15. БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

В жарком и душном помещении бани, особенно в парилке, у больных бронхиальной астмой вполне возможны приступы удушья. В основе этой болезни лежат хроническое воспаление дыхательных путей и аллергия. Отмечается высокая чувствительность астматиков даже к слабым раздражителям (запахам, растворам и мазям, иногда втираемым в тело после бани, некоторые сорта мыла и шампуня и т. п.), которые являются для больного аллергенами. Приступ удушья может развиваться после выраженных отрицательных или положительных эмоций, после физической нагрузки, а также неожиданного обливания тела холодной водой (например, в шутку партнерами по бане). У некоторых больных приступу удушья предшествуют головные боли, насморк, чувство стеснения в грудной клетке, ощущение зуда и др.

Приступ начинается в большинстве случаев остро. Больной задыхается, «ловит воздух» открытым ртом, принимает вынужденное положение, фиксируя плечевой пояс. Дыхание сопровождается чувством стеснения в грудной клетке, становится шумным, жужжащим, свистящим, слышным на расстоянии, исчезает пауза между вдохом и выдохом. Больной покрывается потом, губы бледнеют и синеют (цианоз), набухают вены шеи, появляется отечность лица. Больной постоянно меняет позу, стремясь облегчить дыхание, упирается руками в сиденье или опирается локтями на что-либо. Возникает рефлекторное сердцебиение, иногда с симптомами сердечной недостаточности. Мокрота откашливается с

большим трудом, вначале вязкая и стеклообразная, затем более жидкая.

Приступ удушья может длиться от нескольких минут до нескольких часов и даже дней. Небольшое удушье может проходить без употребления лекарств, выраженное удушье (часто бывает при большом «стаже» болезни) — только после их приема. Иногда больной не может принять лекарства сам и нуждается в срочной сторонней помощи.

При **доврачебной помощи** необходимо придать больному удобное положение сидя или стоя с опорой для рук, успокоить его (и самим не паниковать), обеспечить приток свежего воздуха через открытую форточку или окно. Легкий приступ бронхиальной астмы может купироваться горячей ножной или ручной ванной (в банях всегда есть тазики или ведра для воды), горчичниками и приемом противоспастических препаратов, которыми обычно располагает больной.

## 5.16. ОБМОРОК

У некоторых посетителей бани, особенно с пониженным артериальным давлением (чаще у подростков) и сердечно-сосудистыми заболеваниями или болезнями легких, при перегреве тела горячей водой и длительном вдыхании пара в бане возможны легкие и относительно непродолжительные потери сознания — обмороки.

Обморок — разновидность сосудистого криза, вызывающего острое малокровие мозга. Он может возникнуть не только от перегревания тела, но и при духоте в помещении, психической травме, болевом раздражении от удара, падения на скользком и мокром полу, при ожоге горячей водой, больших кровопотерях (сильном носовом кровотечении), отравлении угарным газом, у ослабленных после тяжелой болезни, у лиц с вестибулярными нарушениями и низким артериальным давлением.

**Простой обморок** чаще развивается постепенно, реже внезапно. Больной чувствует головокружение, тошноту, потемнение в глазах, бледнеет, теряет сознание, обычно медленно опускается на пол, но иногда и падает «как подкошенный». Лицо и тело бледны, зрачки расширены, реакция на свет ос-

лабленна. Дыхание поверхностное. Пульс на лучевой артерии либо не прощупывается, либо резко ослаблен. Приступ длится 20—40 с, после чего сознание восстанавливается полностью.

**Судорожный обморок** сопровождается непроизвольными сокращениями мышц туловища и конечностей. Различают судороги тонические (длительное сокращение группы мышц), клонические (периодические, ритмические сокращения мышц — подергивания) и смешанные. Судорожный обморок вначале протекает как простой, затем наблюдается тоническая судорога на фоне низкого мышечного тонуса. Длительность обморока от 30 с до нескольких минут.

У детей с неустойчивой вегетативной нервной системой кратковременная потеря сознания встречается чаще в подростковом периоде, особенно у девочек. Причины — испуг, сильные эмоции, резкие боли (неожиданный шипок, шлепок, обливание горячей водой и др.). Обмороку способствуют переутомление, резкий переход из горизонтального положения на скамейке в парилке или в комнате отдыха в вертикальное и перераспределение крови в организме. Его симптомы: внезапное появление общей слабости, потеря равновесия, тошнота (возможна рвота), звон в ушах, потемнение в глазах, бледность кожных покровов, холодный пот, замедление сердечной деятельности до 50—40 сокращений в минуту, слабый пульс, учащенное поверхностное дыхание. Обморок длится от нескольких секунд до 10 мин, заканчивается благополучно.

При оказании неотложной помощи необходимо уложить больного, расстегнуть воротник, обеспечить доступ в помещение свежего воздуха. На лицо брызгают холодной водой или прикладывают ко лбу холодную примочку. Обычно этих простых мероприятий и вдыхания паров нашатырного спирта бывает достаточно. При длительном обмороке вызывают врача.

## 5.17. КОЛЛАПС И ШОК

Коллапс — острая сосудистая недостаточность с длительным и тяжелым расстройством кровообращения. Шок — наиболее глубокая потеря сознания и тяжелая форма сосу-

диетой недостаточности. У детей они чаще являются следствием сильного болевого раздражения при травмах, ожогах, больших кровопотерях. Коллапс и шок с полной потерей сознания могут развиваться в бане от действия сильных внешних раздражителей (ожог), травм (удары, переломы), инфарктов (у пожилых или страдающих стенокардией людей).

Первыми признаками являются развивающаяся на глазах присутствующих резкая («мертвенная») бледность кожи, посинение (цианоз) губ, холодный липкий пот, холодные конечности. У больного нарушаются сознание и ориентировка в окружающей обстановке, глаза тусклые с расширенными зрачками, заостренные черты лица. Дыхание учащенное, поверхностное, пульс слабый, иногда с перебоями, температура тела падает до 35 °С. Иногда начинается непрерывная рвота. Сознание может быть сохранено. Психика при этом угнетена, выраженная апатия, ответы на вопросы медленные, тихим голосом, с жалобами на слабость, ощущение холода и жажду.

При шоке различают две фазы — возбуждения (пострадавший не осознает, что делает, срывает бинты, пытается куда-то бежать, непоседлив) и торможения (неподвижен, безмолвен, открытые глаза не воспринимают увиденного). Во всех случаях шока доврачебная и медицинская помощь должна быть срочной. Следует расслабить стесняющую дыхание пострадавшего одежду, уложить его с приподнятыми ногами, приложить к ногам и рукам грелки, обеспечить доступ в помещение свежего воздуха, при возможности использовать кислородную подушку. Если невозможно срочно вызвать врача скорой помощи или приезд его задерживается надолго, можно воспользоваться домашней аптечкой (если это произошло в частной бане) или аптечкой государственной бани — в них часто есть ампулы с кофеином, кордиамином или камфорой. Инъекции кордиамина в первые часы необходимо повторять каждые 30 мин, а позже через 2—3 ч при постоянном контроле уровня артериального давления, добиваясь стойкой его нормализации. Для устранения болевого синдрома вводят внутримышечно раствор анальгина.

При травматическом шоке первостепенность и очередность мероприятий по оказанию помощи зависит от харак-

тера и причины травмы, вызвавшей его развитие. В отличие от коллапса травматический шок протекает в форме фазового процесса. В начальном периоде, особенно если травме предшествовало сильное нервное перенапряжение, пострадавший может быть возбужден, эйфоричен, не осознавать всю тяжесть своего состояния и полученных повреждений (фаза возбуждения). Затем наступает фаза торможения: пострадавший становится заторможенным, апатичным. Сознание бывает частично сохранено. Выражена бледность кожных покровов и губ.

По степени тяжести и по потере крови различают четыре степени травматического шока: при шоке I степени (компенсированная кровопотеря, обычно в объеме 5—10 мл/кг) явные нарушения гемодинамики могут отсутствовать, давление не снижено, пульс не учащен. При шоке II степени (субкомпенсированная кровопотеря, обычно в объеме 11—18 мл/кг) верхнее давление снижается до 90—100 мм рт. ст., пульс учащенный, усиливается бледность кожных покровов, периферические вены спавшиеся. При шоке III степени (некомпенсированная кровопотеря, обычно в объеме 19—30 мл/кг) состояние тяжелое, систолическое давление 60—80 мм рт. ст., пульс учащен до 120 уд/мин, слабого наполнения, отмечается резкая бледность кожных покровов, выступает холодный пот. При шоке IV степени (декомпенсированная кровопотеря, обычно больше 35 мл/кг массы) состояние крайне тяжелое. Сознание становится спутанным и угасает. На фоне бледности кожных покровов появляется цианоз, пятнистый рисунок, давление ниже 60 мм рт. ст., сердцебиение — до 140—160 уд/мин, но пульс определяется только на крупных сосудах (на сонной артерии).

При оказании **неотложной помощи** в первую очередь необходимо остановить кровотечение (если это возможно) наложением жгутов, тугих повязок, тампонированием, в крайнем случае пальцевым прижатием сосуда к кости и т.д. Уколами кофеина и кордиамина можно поднять давление крови, но не следует стремиться делать это быстро. Нельзя вводить наркотические анальгетики при подозрении на повреждение внутренних органов или внутренние кровотечения (у пострадавшего исчезнут жалобы, а они нужны врачу для опре-

деления тяжести его состояния и объема вмешательства), а также при шоке III—IV степени).

При наличии внутреннего кровотечения, основными внешними признаками которого являются быстрое ухудшение состояния пострадавшего и развивающаяся бледность, потеря речи и сознания, больному нужно обеспечить покой, постараться не передвигать его и не вынуждать напрягаться, дать сердечные капли (корвалол, кордиамин, валокордин, капли Зеленина), положить холод на место удара и срочно вызвать скорую помощь.

## 5.18. ТЕРМИЧЕСКАЯ КАСТРАЦИЯ

Врачам-специалистам хорошо известно, что для яичек мужчины очень вредно как их перегревание, так и резкое переохлаждение. В случае единичных передозировок и нарушения правил приема банных процедур — это *лишь возможная, но не обязательная* расплата за регулярное посещение бани. Однако не учитывать потенциальную опасность таких нарушений в состоянии здоровья нельзя.

Нормальное функционирование яичек актуально и немаловажно не только для молодых и способных к репродукции (зачатию) мужчин, но и для мужчин любого возраста, так как у каждого из них имеется предстательная железа — их своеобразная «ахиллесова пята». Она способна воспаляться (развивается простатит) как от «восходящей» из половых путей инфекции, так и от резкого охлаждения после предварительного прогрева. Парная баня с холодным бассейном как раз и могут создавать такие условия при неразумном пользовании ими.

Проявляется простатит жалобами на боли в промежности и крестце, учащенным и затрудненным мочеиспусканием. Равным образом и у женщин резкий перепад температуры от прогревания и резкого охлаждения промежности и органов таза делает возможным (но не обязательным) воспаление половых органов, в частности яичников (аднексит). При аднексите появляются сильные боли внизу живота и в области крестца, вздутия живота, задержка стула,

возможны повышение температуры, тошнота и рвота. Женщины более чувствительны к различным заболеваниям тазовых органов, чем мужчины. Поэтому развитию аднексита, кроме холодной воды бассейна, может способствовать даже просто продолжительное сидение на холодной скамейке в комнате отдыха или пребывание в мокром купальнике, даже летом, на ветру, когда послебаннный отдых организован вне помещения.

Как простатит, так и аднексит могут приводить к бесплодности: в первом случае она наступает по вине мужчины, во втором — по вине женщины. Но есть еще одна неприятность. Постоянное воспаление способствует образованию опухолей — простаты или яичников (к сожалению, в жизни это встречается чаще, чем хотелось бы, что лишь указывает на необходимость относиться к банному вопросу со всей серьезностью). Так что если при медосмотрах у вас выявлены даже бессимптомные хронические изменения в мочеполовых путях (увеличена простата или яичники), при посещениях бани должны исключаться любые перегревания и переохлаждения.

При постоянном перегреве или переохлаждении у мужчин может нарушаться нормальная выработка спермы или даже развиваться аспермия, а слишком частое (больше 1—2 раз в неделю) посещение бани или сауны с перегреванием организма отрицательно влияет на качество спермы. Даже достаточно продолжительное однократное повышение температуры тела до 39 °С, например при гриппе, может сделать сперму инфертильной (бесплодной) на срок до 3 месяцев.

Контрастные температуры в бане не опасны, но только в одном случае — если учитываются реальные возможности и состояние организма и если ими при этом пользуются с умом. Установлено, что быстрое 1—2-минутное охлаждение организма производит его термическую встряску (своеобразный стресс), для здоровья полезную, поэтому дозированные контрастные перепады температуры (до 1—2 мин) более предпочтительны, чем плавание в бассейне с холодной водой сразу после парилки. Если вы все-таки решили поплавать, перед этим дайте немного остыть телу в комнате отдыха.

## 5.19. "СЛОНОВЫЙ НОС", ИЛИ РИНОФИМА

Заболевание, которое в народе именуют «слоновым носом», а в медицине ринофимой (а еще элифантиазмом носа) — выраженная резкая гипертрофия (увеличение) покровов носа, главным образом его кончика и крыльев, что подчас обезображивает лицо. В основе этого заболевания лежит гипертрофия сальных желез с расширением сосудов. Среди причин, способствующих его развитию, специалисты указывают на длительное воздействие на кожу как высоких, так и низких температур, а также их резких перепадов, злоупотребление алкоголем в сочетании с нарушением нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта. Так что, любители бань и банных застолий, будьте начеку и знайте меру! Учтите, что лечение ринофимы, увы, только хирургическое, поскольку от примочек, вяжущих и дезинфицирующих растворов, серно-ихтиоловых взвесей, антибиотиков внутрь эффект незначительный, и процесс не останавливается. При этом не нужно ссылаться, что «вот у Петровича, который даже чаще меня парится, все хорошо, а ко мне эта болячка прицепилась!». Здоровье у каждого свое, и реакция организма на вредные факторы индивидуальна. Поэтому любителям париться подолгу и помногу нужно помнить, что чрезмерным принятием процедур парной бани можно испортить хорошее и полезное дело.

## 5.20. ОСНОВЫ ДОВРАЧЕБНОЙ РЕАНИМАЦИИ

Реанимацией называют комплекс экстренных мероприятий, направленных на восстановление и поддержание жизненно важных функций организма, который находится в терминальном состоянии — период выраженного нарушения дыхания и сердцебиения, вплоть до их остановки. Простейшие реанимационные приемы — *искусственное дыхание и наружный С закрытый) массаж сердца* — освоить по силам любому человеку.

Цель реанимационных воздействий — через нервные окончания в легких и сердце вызвать раздражение дыхательного и сердечно-сосудистого центров головного мозга и во-

зобновить их жизнеобеспечивающий автоматизм. При массаже сердца кроме поступления нервных сигналов в мозг раздражаются также центры системы внутреннего автоматизма сердца.

Смерть наступает поэтапно: вначале останавливается дыхание. Если оно с помощью искусственного дыхания не восстанавливается самостоятельно, через несколько минут происходит остановка сердца. Тогда задача спасателя усложняется, так как приходится выполнять две реанимационные процедуры — искусственное дыхание и массаж сердца (на 3—4 массажных толчка в области сердца производят один вдох).

**Искусственное дыхание** выполняется при остановке или резком ослаблении дыхания по любым причинам (например, от удушья). Перед его выполнением следует убедиться в проходимости верхних дыхательных путей, поскольку ротовая полость может быть забита рвотными массами, а при утоплении в речке или в озере — илом, землей, водорослями.

Различают две группы способов искусственного дыхания. К первой относят способы, основанные на обеспечении **пассивного поступления** воздуха в легкие при расширении грудной клетки (а вместе с ней и легких), когда создается отрицательное давление в дыхательных путях. Это в первую очередь способы Сильвестра, Каллистова, Нильсена. Различные методы изменения положения рук пострадавшего или сдавливание грудной клетки вызывают выжимание или всасывание воздуха в легкие. Например, по способу Сильвестра пострадавшему в положении лежа на спине подкладывают под лопатки скатку, ритмично запрокидывают руки за голову и назад к груди, прижимая кисти к подвижной части ребер грудной клетки. При выполнении этого искусственного дыхания спасающему удобнее находиться сзади со стороны головы пострадавшего.

Вторая группа способов связана с **активным вдуванием** воздуха в легкие (14—18 вдуваний в 1 мин). Сюда следует отнести способы: «изо рта в рот», «изо рта в нос», с помощью воздуховода и с использованием аппаратов для искусственного дыхания. Способы второй группы являются более эффективными.

Способ «изо рта в рот». Пострадавшего укладывают на спину, осматривают и очищают ротовую полость от инород-

ных тел, если они есть. Затем подкладывают валик (скатку одежды) под лопатки и запрокидывают голову пострадавшего так, чтобы темя находилось в одной плоскости со спиной. Такое положение головы можно создать также, если подвести свою руку под заднюю поверхность шеи пострадавшего. Оказывающий помощь становится с правой стороны от пострадавшего, свою правую руку кладет на затылок, а левую на область темени и максимально запрокидывает голову пострадавшего, его рот должен быть открытым. Если челюсти у больного крепко сжаты, можно пользоваться способом «изо рта в нос» (см. ниже).

Спасаящийся становится сбоку от пострадавшего, делает два глубоких вдоха, зажимает нос пострадавшего, прижимается своими губами к его губам, с силой вдует в легкие воздух — происходит раздувание легких пострадавшего и искусственный вдох. Затем спасатель разгибается и делает очередной глубокий вдох, одновременно отпуская сжатые пальцами крылья носа пострадавшего. Выдох для пострадавшего — пассивный акт, когда его грудная клетка спадается благодаря эластичности мышц грудной клетки. Рот пострадавшего рекомендуют прикрыть марлей или платочком, однако это снижает эффективность искусственного дыхания. Таким образом, выдох спасателя является вдохом для пострадавшего, а выдох последнего происходит за счет спадания грудной клетки и уменьшения межреберных промежутков. При наличии можно воспользоваться S-образной пластмассовой трубкой, которая помогает прижимать язык пострадавшего и имеет широкий просвет для выдоха ему в рот, что облегчает выполнение искусственного дыхания.

Способ «изо рта в нос». Пострадавшему придается положение, как при способе «изо рта в рот». Спасаящийся зажимает рукой рот пострадавшего, охватывает своими губами его нос, предварительно прикрытый салфеткой, и по счету «раз-два» вдует воздух — происходит вдох; по счету «три-четыре» отрывается от носа — происходит выдох.

Закрытый массаж сердца. Пострадавшего укладывают на спину на что-либо твердое так, чтобы его тело не прогибалось. Уровень тела спасаемого должен быть не выше пояса спасателя, чтобы ему было удобно прямой в локте рукой делать толчки на грудной клетке пострадавшего. Можно

положить спасаемого на пол, тогда спасатель становится от него справа на колени, кладет основание левой кисти на нижнюю треть грудины и немного влево (место проекции сердца пострадавшего). Поверх этой кисти перпендикулярно к ней накладывается кисть правой руки (ладони оказываются в положении крест-накрест). Нажимают на грудину по направлению к позвоночнику с силой, достаточной, чтобы сместить ее на 4—6 см.

Массаж выполняется со скоростью 60—80 раз в 1 мин. Однако считать время по секундной стрелке часов неудобно — легко сбиться от волнения. Рекомендуется делать толчки грудной клетки по счету «один-два-три» — на первый или последний счет в умеренном темпе. Непрямой массаж сердца, как и искусственное дыхание, — процедура достаточно утомительная и требует не только определенного навыка, но и больших физических усилий. Поэтому лучше, если есть возможность выполнять их, сменяя друг друга, либо разделить обязанности: один из спасателей делает искусственное дыхание (лучше с помощью воздуховода), другой — массаж сердца.

Массаж будет менее утомителен, если его выполнять так, чтобы основная толчковая рука (у правшей — правая) была выпрямлена в локте. В момент вдоха массаж не делают, так как это может привести к разрыву ткани растянутого легкого.

Без своей бани  
пропал бы Ваня.  
*Пословица*

## ГЛАВА 6

# СТРОИМ СВОЮ БАНЮ

### 6.1. ОБЩИЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Трудности в поддержании необходимого режима составляют одну из главных проблем любой большой бани (городской или фирменной), рассчитанной на непрерывный поток посетителей. В противовес этому маленькие сельские или дачные бани «легко регулируемы»; в них несложно создать и поддержать желаемый температурный и влажностный режим. Не случайно простая деревянная банька у себя или соседа часто оказывается куда милее сердцу любителя попариться, нежели пышная городская, даже если она имеет повышенную разрядность и фешенебельный антураж.

В большой коммунальной бане с обилием посетителей, при наличии кафельных стен, испарений сухой жар создать достаточно трудно. Потому-то своя банька при сельском или дачном доме — сегодня уже обычное явление. Да и окружена она не асфальтом и кирпичными монстрами, а свежим воздухом и ублажающей взгляд природой, дающими душе и телу дополнительные стимулы, спокойствие и отдохновение. Но какой бы вариант для себя вы ни выбрали, строить ее надо с умом, расчетливо, сообразуясь не только с индивидуальными вкусами и материальными возможностями, но и с рядом общих требований и рекомендаций по строительству.

Небольшие уютные семейные или групповые бани предназначены для регулярного посещения достаточно ограниченного числа людей или небольшого коллектива любителей попариться. Обычно это число не превышает 8—10 человек на один сеанс, а то и того меньше. Типовые проекты такого рода бань

вообще-то отсутствуют, а отдельные рекомендации, периодически появляющиеся в СМИ, нередко носят сугубо рекламный характер и даже способны дезориентировать читателя, привести к неоправданным затратам, излишнему расходованию стройматериалов и электроэнергии, нарушению требований безопасности и т. п. Поэтому, приступая к строительству бани, следует помнить, что баня должна быть именно баней, а не образцом или, того хуже, музеем дилетантского, противоречащего ее функциональному назначению творчества.

Чаще собственные бани рубятся из хорошо просушенного дерева хвойных пород. Неплоха и древесина лиственных пород, особенно осины. Пол и полки бани делаются без гвоздей, чтобы простругиванием можно было время от времени снимать верхний их слой, поврежденный водой и мылом. Баню лучше строить «по-белому», с теплым предбанником, где хранятся все банные атрибуты, есть место для стола и лежака. Пол чаще делают деревянный, хотя встречается еще и утрамбованная земляная, устилаемая перед банной процедурой сухим сеном или соломой. Как правило, баня строится на краю подворья, у воды. Недопустимы обмазывание бани глиной изнутри и покраска пола и полков. Сточные устройства должны исключать возможность застаивания воды под полом. Нижние звенья бани следует рубить из неподсохшей сосны, ели, лиственницы или осины, а под углы класть чурбаки. При этом желательно их просмолить, например, гудроном. Потолок в бане устраивается из досок под шпунт, сверху засыпается толстым слоем опилок, шлака или земли. Если кровля неметаллическая, под ней можно хранить веники. Помещения бани, и особенно парилка, должны иметь все для хорошего проветривания и просушивания после каждой процедуры. Освещение в бане по возможности лучше предусматривать электрическое. Камни во избежание растрескивания должны нагреваться без непосредственного контакта с пламенем. Металлических предметов в бане должно быть минимальное количество, особенно недопустимы металлические ручки и крючки в самой парилке.

Планировку бани надо производить так, чтобы работы по устройству подводных и отводных водоводных труб, канализационных стоков, вентиляционных коробов можно было вы-

полнить с минимальными затратами и безусловным соблюдением требований гигиены и безопасности. Лучшим строительным материалом для бани, конечно, является сухая древесина, однако иногда это обходится очень дорого, и потому для возведения стен прибегают к использованию кирпича или железобетонных панелей, силикатных и иных стеновых блоков, что, в общем-то, не противопоказано, но менее желательно.

Парилка планируется из расчета 2—3 м<sup>2</sup> на человека, а лучше до 5 м<sup>2</sup>. При таком расчете через парилку может пройти до 4—5 смен парящихся без перерывов на просушку бани, при меньшем — график придется сокращать, а поторапливание и сопутствующая этому нервозность наверняка снизят удовольствие от бани: она не терпит суеты. Если планируются две парилки, в частности русский и финский варианты, их лучше устраивать смежно.

Парилку (рекомендуемый размер 7—9 м<sup>2</sup>), так же как и всю баню, необходимо обеспечить хорошей вентиляцией. Двери ее должны выходить в предбанник, где хранятся веники, тазы, подкладные доски, простыни. Из предбанника (желательно размером 4—6 м<sup>2</sup>) лучше иметь отдельные выходы в помещение для водных процедур (душ, ванна, купель) и комнату отдыха. Помещение для водных процедур может быть совмещено с массажной комнатой, там же ставятся кушетки для отдыха и, если хватает пространства и денег, тренажеры для физических упражнений.

Если парилка нагревается за счет топки печки-каменки, ее необходимо устраивать таким образом, чтобы дым не попал в помещение парилки, а камни лучше нагревались от жара, а не от огня. Наиболее удобен вариант, когда топка вынесена из парилки, а в нее выходит лишь емкость, заполненная камнями. Этот способ, хотя и менее экономичен, но зато более безопасен для парящихся, поскольку исключает появление в парилке по недосмотру угара и заливание печи водой даже при большом ее количестве. При необходимости такую конструкцию топки легко переоборудовать и под форсунку.

Следующий важнейший этап — планировка и размещение санитарно-технических устройств, а также системы освещения. Продумываются и оборудуются подводы и стоки для воды с учетом намеченных мест проведения водных процедур, допустимых уровней влажности в помещении, доступ-

ности этих мест для ремонта. При обязательном участии специалистов (!), планируется схема и надежность изоляции электропроводки, а также установление электроотопительного оборудования, если таковое вами предусматривается.

После монтажа системы освещения, электропитания, отопления, водопроводов и водосточков начинается непосредственное оборудование стен парилки. Они сначала обшиваются брусом (5x5 см) в виде решетки с ячейками для заполнения утеплителем толщиной не менее 5 см. Поверху ячейки покрываются металлической фольгой. Если стены парилки не являются частью наружных, то такого утепления, как правило, оказывается вполне достаточно. Сверху фольгу плотно обшивают доской из липы, осины, березы. Потолок лучше сделать двойным, с промежутком, заполненным слоем утеплителя толщиной 10—15 см и вентиляционным воздушным пространством 15—20 см.

Пол лучше всего зацементировать, не забыв при этом про канализационные стоки и трапы. Сверху на него кладут лаги толщиной не менее 5 см, на них без зазоров любые обработанные доски (половую рейку). Полки для сидения и лежания делаются из осиновых досок со щелями 1—2 см. Боковые стороны полков не следует зашивать плотно, чтобы не создавать впечатления загроможденности и не затруднять уборку помещения. Их лучше зашить рейкой с шагом в 10—15 см. Верхний полок делают удобным для лежания, шириной 70—80 см, нижние располагаются в виде лестницы со ступенями высотой 70 и шириной 30—50 см. Полки лучше устраивать по смежным сторонам, верхние при этом желательно делать откидывающимися.

Над печью-каменкой или электрокамином делается навес — потолок с наклоном, чтобы жар и пар от них равномерно растекались по всему помещению. Электрокамин должен быть хорошо заизолирован и огражден, чтобы избежать его касания по неосторожности. Над ним укрепляют мелкую металлическую сетку, чтобы листья от веников не попадали на нагретую поверхность камней и не горели, образуя дым и удушливый запах. Сетка к тому же способствует лучшему разбрызгиванию воды при плескании ее на камни. Сейчас нередко над ней на расстоянии 20—30 см устраивают второй навес из металлической сетки, куда насыпают мелкие и

крупные камни, что повышает экономичность и комфортность парилки, а также увеличивает долговечность теплоэлектронагревателей (ТЭНов) камина (при поливании водой камней второго слоя исключаются ее попадание на ТЭНы и пригорание на них ароматических веществ).

Двери парилки должны быть с высоким порогом и невысокой дверной коробкой, хорошо утеплены, подогнаны, открываться только в сторону предбанника и не иметь никаких задвижек. В верхней части двери хорошо иметь окошко размером 10x20 см для наблюдения за парящимися. В парилке все открытые для касания телом металлические детали закрываются деревом, а шляпки гвоздей утапливаются или зашиваются рейками.

В парилке необходимо иметь вытяжную вентиляцию и небольшое закрывающееся окошко ( $15-25\text{ см}^2$ ) для притока свежего воздуха, хорошо, если она оборудована автоматическим регулятором температуры (ее датчик при этом должен находиться вне парилки) или хотя бы спиртовыми термометрами (ни в коем случае не ртутными — это опасно!) со шкалой в интервале  $20-150\text{ }^\circ\text{C}$ .

Освещение в парилке должно быть неярким, не бьющим в глаза, но достаточным для того, чтобы отчетливо видеть лица парящихся и показания термометров. На полочке, находящейся на виду, будет полезен набор песочных часов на 2, 3, 5, 7, 10 мин для контроля за временем пребывания в парилке. Кроме того, здесь должны быть ковш для воды с деревянной ручкой длиной 40—50 см и деревянная неглубокая бадейка (в крайнем случае таз) для приготовления ароматизированных растворов.

Душевые в личных банях оборудуются по вкусу и возможностям. Если средства позволяют, может быть даже так называемая «водолечебная кафедра» — комплект, включающий различные типы душевых устройств, а в отдельных кабинках могут найти себе место специальные ванны для подводного, гидро- и вибромассажа, микробассейны-купели и т. п. Разумеется, все эти помещения хорошо гидроизолируются, могут быть отделаны керамической плиткой, но на нее, как и на бетонный пол, следует класть деревянную решетку, резиновый или иной коврик, чтобы на них не поскользнуться и не получить травму или ушиб,

Комната отдыха также оборудуется в зависимости от имеющихся возможностей. Стены хорошо отделать деревом, но все другие украшения на них должны присутствовать в минимально необходимом для создания обстановки уюта и функционально целесообразном количестве. Столы, стулья, скамейки также делаются из дерева и покрываются бесцветным лаком, что очень удобно для уборки и дезинфекции. Если позволяют условия и возможности, в комнате отдыха устанавливают деревянную кушетку с подголовником для отдыха и массажа, под которой желательно разместить обогревательный прибор, обеспечивающий постоянно теплую ее поверхность. Очень важно обеспечить в комнате отдыха хорошую вентиляцию и постоянство температуры (25—28 °С), найти место для шкафа с самоваром и посудой. При достаточных размерах и наличии материальных средств в комнате отдыха могут стоять деревянные кресла, аппараты для массажа, установка для ультрафиолетового облучения и иные «навороты». Правда, при этом баня может оказаться не меньше иного садового домика.

Туалеты, если они предусмотрены конструкцией вашей бани, должны отделяться от других помещений плотной перегородкой с дверью, иметь достаточную вентиляцию и необходимые приспособления для прочистки и ежедневной тщательной уборки и дезинфекции. Рациональнее всего в бане иметь «биотуалет»: и место экономится, и гигиенично.

Раздевалка оборудуется специальными вешалками или шкафами для хранения одежды и обуви, по возможности раковиной или умывальником с холодной и горячей водой, зеркалом, приспособлением для сушки волос и электрополотенцем. В раздевалке же должны находиться питьевая вода, аптечка с медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи. Как правило, рядом с раздевалкой или в ней размещаются подсобные и вспомогательные ниши, шкафы, полки для хранения веников, белья, различной утвари, оборудования и приспособлений.

Имея собственную баню, необходимо планировать средства и время на ее ежегодный ремонт, техническое

обслуживание и периодический осмотр, во время которого особое внимание обращают на состояние деревянных поверхностей, подвергающихся воздействию воды и температуры. Если обнаружены гниль, грибок и другие быстро распространяющиеся повреждения, надо сразу, не откладывая на потом, провести ремонтные и санитарные работы и ни в коем случае не пользоваться баней при неисправных обогревателях, санитарно-технических и осветительных приборах.

Устроителям собственных бань и их пользователям следует помнить, что **недопустимо:**

пользоваться баней, не принятой специалистами по эксплуатации электроустановок и электросетей, без санитарно-технических устройств и системы водоснабжения;

использовать самодельные камины и электропечи;

эксплуатировать баню без гарантий соблюдения санитарно-гигиенического режима;

эксплуатировать камин и любое другое оборудование сверх установленного по паспорту срока службы.

Гигиенические и санитарные нормы использования бани предусматривают, что их вытяжная естественная вентиляция постоянно должна находиться в рабочем состоянии. В частности, решетки-жалюзи, установленные в вентиляционной системе, должны быть всегда открыты. Приточно-вытяжная вентиляция с механическим побуждением функционирует во время работы бани в зависимости от предусмотренного режима. Проветривание помещений бани с помощью форточек и фрамуг разрешается только до и после завершения банных процедур.

После бани необходимо произвести уборку помещений, инвентаря и оборудования. Скамьи, полы, полки для тазов и стены надо вымыть жесткими щетками с горячей водой и мылом, диваны и шкафчики для хранения белья и одежды привести в порядок, протереть дорожки и маты. Металлические тазы и ванны можно протирать специальными растворами или мыльно-керосиновой эмульсией (20 г мыла, 100 г керосина на 1 л воды) и затем горячей водой. Раз в месяц необходима влажная химическая дезинфекция всех помещений, куда попадает влага.



## 6.2. ВЫБОР МЕСТА И ТИПА ФУНДАМЕНТА ДЛЯ БАНИ

Место для бани должно отвечать определенным требованиям. Оно по возможности должно быть сухим, возвышенным, с относительно хорошо впитывающим воду грунтом (без оползней), на берегу водоема, но недалеко от дома. От выбора места в известной мере зависят затраты на строительство бани и ее обустройство.

Издавна застройка нового места приехавшим поселенцем по традиции начиналась с бани, в которой семья иногда и жила, пока строился дом. Такой опыт по освоению «новых земель» предками можно использовать в ряде случаев и сегодня, особенно, если учесть, что баня требует для строительства меньше и времени, и материальных затрат.

Несомненно, парную баню при возможности удобнее всего располагать вблизи речки или водоема. При их отсутствии проблему решают по-разному. Если позволяют размеры участка и характер грунтов, рядом с баней можно выкопать небольшой бассейн глубиной около 1,5 м (дно и стены его покрывают бетоном, чтобы удобнее было чистить и дезинфицировать его). В дне необходимо сделать закрываемое отверстие-слив, а под ним для быстрого слива — подушку из метрового слоя гальки. Если водоема нет, приходится ограничиваться обливаниями водой из ведра или под сооруженным вблизи либо внутри бани душем. Обязательно необходимо предусмотреть хороший отвод загрязненных вод — именно поэтому баню лучше располагать на возвышенном месте, чтобы ограничиться минимальным заглублением канализационного лотка по пути с участка на место слива или к поглопительному колодцу с подушкой из гальки или камней.

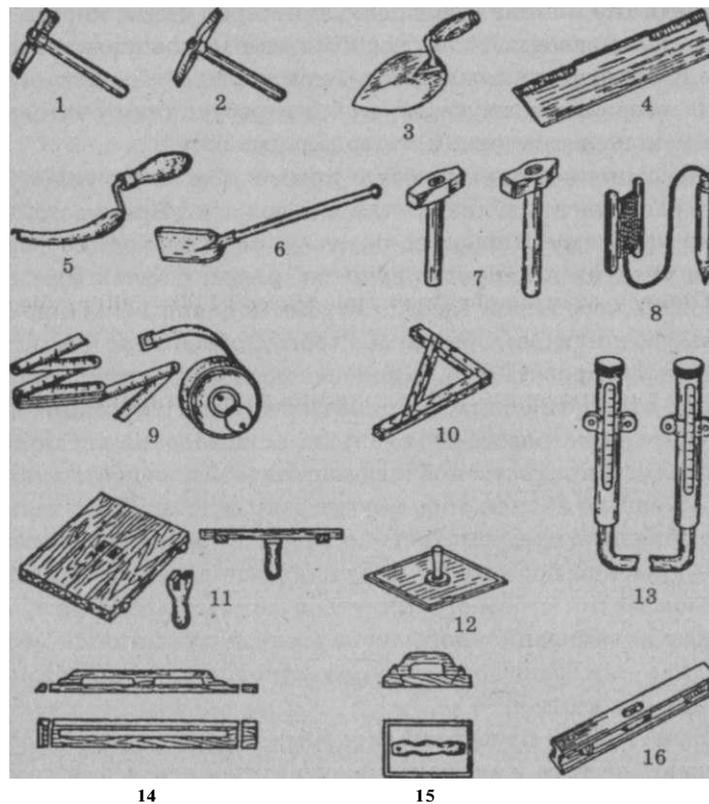
Баню можно пристроить и к дому. В этом случае ее сооружают из того же строительного материала, что и дом. Объем работ по устройству инженерного оборудования (освещение, водопровод, канализация) при этом сокращается. Окна бани лучше располагать на запад — в вечернее время лучи заходящего солнца создадут в ней особо приятную атмосферу уюта.

## 6.3. СТРОИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ

### 6.3.1. Инструменты и приспособления

Правильно подобранный и хорошо подготовленный инструмент (рис. 6.1) повышает качество и производительность труда, обеспечивает безопасность работ.

*Рис. 6.1.* Инструмент для печных работ



*1* — печной молоток; *2* — строчка; *3* — кельма; *4* — нож-цикля; *5* — расшивка; *6* — растворная лопата; *7* — кувалда; *8* — отвес; *9* — метр и рулетка; *10* — угольник; *11,12* — соколы; *13* — гибкий водяной уровень; *14* — терка; *15* — полугерка; *16* — уровень.

**Печной молоток** с одной стороны имеет боек, с другой — кирочку. Бойком пробивают отверстия в кладке, грубо окапывают кирпичи, кирочкой стесывают их. Он должен иметь достаточную массу, легким молотком кирпич разбить нельзя. Рукоятку из крепкой древесины (клен, бук) делают овальной.

**У кирочки** нет бойка, оба конца имеют вид лопаточек. Кирочка для тески изразца более легкая, лезвия ее тоньше.

**Кельма** служит для зачерпывания и расстилания раствора по кирпичу. Правая боковая и задняя кромки полотна слегка приподняты для лучшего задерживания жидкого раствора. При работе удобнее, если рукоятка закреплена не по центру полотна, а сдвинута на 5 мм вправо.

**Нож-тупичок** из полосовой стали толщиной 4 мм и нож-цикля из листовой стали толщиной 1,5 мм длиной 23—25 см служат для обрубки и выравнивания кромок на изразце.

**Расшивка** предназначена для уплотнения швов и придания им декоративного выпуклого либо вогнутого профиля.

**Отвес** — остроконечный груз массой 200—600 г, обеспечивает контроль за вертикальностью плоскостей и углов, уровень — для проверки горизонтальности кладки, а угольник — для проверки прямолинейности соединения конструктивных элементов.

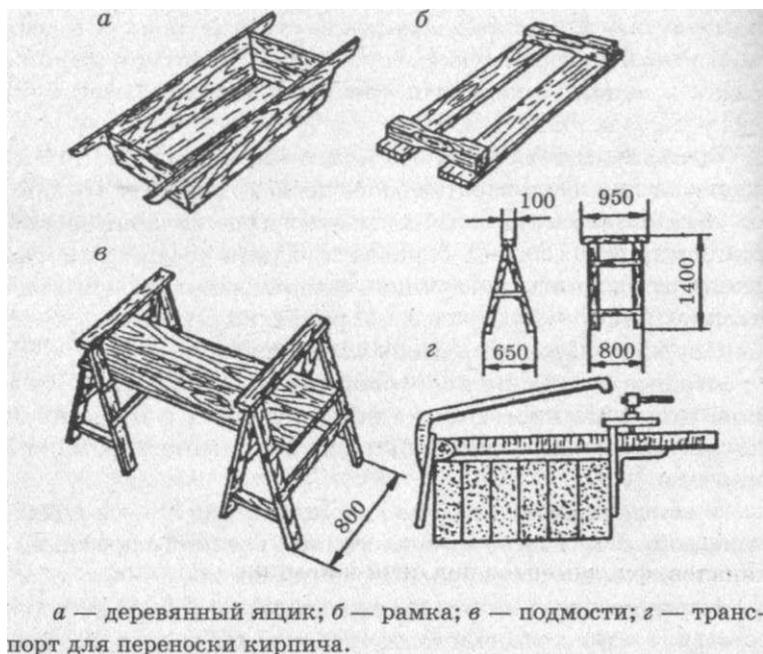
**Складной метр и рулетка** используются для разметки и проверки линейных размеров элементов конструкции.

Специальная скамья размером 1500x250x500 мм предназначена для размещения материалов и инструментов печника. Расположение инструментов и материалов на полках должно обеспечивать свободный и безопасный доступ к ним.

Приспособления, необходимые для строительства печи, показаны на рис. 6.2.

**Гибкий водяной уровень** понадобится для контроля соответствия отметок конструктивных элементов проектным положениям и для переноса отметок на расстояние. Каменщику и печнику на рабочем месте необходимо иметь деревянный ящик для раствора размером 1500x1000x300 мм с четырьмя ручками, подмости, рамку для переноса кирпича, специальную скамью, ведро для воды. Конструкция подмостей должна быть достаточно прочной и безопасной. Про-

Рис. 6.2. Приспособления для кладки печи



стейшие подмости устраивают в виде двух козелков с промежуточными опорами для щита настила. Рамку для переноса и хранения кирпича размером 500x250 мм изготавливают из деревянных брусков или стальной проволоки толщиной 5 мм.

**Растворная лопата** понадобится для перелопачивания раствора и расстилания его при бутовой кладке.

**Кувалда и трамбовка** (деревянная или металлическая) нужны для скалывания бута и уплотнения бутовой или бутобетонной кладки.

**Транспорт для переноски стройматериалов.** Для подноски кирпича, а также бетонных блоков удобно специальное приспособление, состоящее из продольной планки и двух зажимных пластин-лап, одна из которых закреплена на планке шарнирно, а вторая фиксируется винтом. К первой пластине приварена рукоятка для переноски. Максимальное расстояние между пластинами — 55 см, что позволяет

захватить до восьми кирпичей. Достаточно поставить такое приспособление на какую-либо плоскость, как груз освобождается от зажимных лап.

### 6.3.2. Строительные материалы

Кроме дерева и различных пиломатериалов, о которых будет сказано позднее, при строительстве бани вам вполне могут понадобиться такие стройматериалы, как глина, кирпич, вода, песок, известь, гипс, цемент, бетон, бутовый камень, войлок, асбест, толь, гончарные или керамические трубы, проволока, мешковина и т. д.

**Глина** — основной строительный материал при кладке печей. Чаще всего применяют жирную (содержится 2—3 % песка) и среднюю (около 15 % песка) глину. Но следует иметь в виду, что глину не рекомендуется применять для приготовления растворов, используемых при кладке и штукатурке во влажных помещениях, для кладки оголовков дымовых труб, наружных стенок дымовых и вентиляционных каналов, фундаментов под печи и камины.

**Кирпич** используется для кладки печей и каминов. Из обыкновенного глиняного (красного) кирпича выкладывают большую часть массива печи: наружные стенки, дымоходы, насадку бесканальных печей, перекрытие, дымовые трубы. Важное значение имеет сорт кирпича. Кирпич первого сорта — хорошо обожженный, красного цвета, без трещин, при легком постукивании издает чистый звонкий звук; второго сорта — недожженный, розового цвета, при постукивании молотком издает глухой звук, может использоваться только для кладки менее ответственных деталей печи, например горизонтальных и вертикальных разделок; третьего сорта — пережженный, темно-коричневого цвета (железняк), употребляется только на фундаменты. Для кладки сводов применяют клиновидный кирпич. Нельзя использовать для кладки печей силикатный кирпич. Кирпич от разборки старых зданий, тщательно очищенный от глиняного и цементного растворов, также пригоден для кладки печей, но нельзя использовать старый кирпич из кладки на известковом растворе, он пригоден только для возведения оголовков дымовых труб и оснований под печи и камины. Межигорку

(малый кирпич) от разборки печей, если она не перегоревшая, можно применять для кладки свода, устройства внутренних перегородок (дымооборотов), футеровки топливника.

**Раствор** для кладки и штукатурки печей готовят на чистой воде, не содержащей взмученного ила, не имеющей затхлого запаха и растворенных солей в больших количествах.

**Песок**, применяемый в растворах для кладки, должен быть без примеси ила, растительных остатков и других включений. До приготовления раствора его рекомендуется просеять через сито с отверстиями 1—1,5 мм. Речной песок, имеющий закругленные частицы, для кладки печей менее пригоден, чем обычный, так называемый горный, а дюнные и барханные пески, состоящие из очень мелких зерен, для приготовления растворов вовсе не пригодны.

**Известь** применяют для приготовления растворов, употребляемых для кладки фундаментов под печи и оголовки труб, расположенных выше крыши. Используют только гашеную известь (пушонку). Негашеную известь надо погасить, загрузив в деревянную бочку или ящик и залив небольшим количеством воды (выдерживают перед употреблением не менее двух-трех недель, не допуская пересыхания).

**Строительный гипс (алебастр)**, замешанный с водой, быстро твердеет (схватывание начинается через 4 мин и длится от 6 до 30 мин), что создает неудобства при его употреблении, поэтому в гипсовый раствор добавляют замедлители схватывания (например, 1—1,5 %-ный раствор животного клея). Применение горячей воды также продлевает начало схватывания гипса на 15—20 мин. При оштукатуривании печей гипсовый раствор наносят на горячую поверхность.

**Цемент**, затворенный водой, в течение некоторого времени преобразуется в монолитное твердое тело большой прочности, показатели которой для портландцемента на 28-й день схватывания, а для глиноземистого цемента — на 3-й день определяют их марку (400, 500, 600 или 700).

**Бетонные смеси** различного состава применяют для возведения фундаментов под саму баню, печи, камины, коренные трубы, для кладки стен. Легкие керамзитобетоны, перлитобетоны, керамзито-перлитобетоны и золобетоны используют для утепления дымовых и вентиляционных каналов, выполненных из асбестоцементных труб.

**Бутовый камень** — различные горные породы (известняк, доломит, песчаник, гранит и т. п.) для сооружения фундаментов и очагов на открытом воздухе, применяется также в качестве декоративно-поделочного материала.

**/Подсобные материалы.** При кладке печей, каминов, дымовых и вентиляционных каналов, устройстве иных коммуникаций используют тепло- и гидроизоляционные материалы, асбестоцементные и керамические напорные трубы, изразцы, печную проволоку и другие вспомогательные материалы.

.Асбест — огнеупорный материал, который выдерживает длительный нагрев до 450—500 °С без значительной потери прочности, с эффектом применяется при устройстве противопожарных разделок, несгораемых стен и перекрытий, изоляции сгораемых материалов, изготовлении несгораемых прокладок, используется вместо войлока как прокладочный материал между рамками печных приборов, дверцами, печной кладкой и т. п.

**Асбестоцементные трубы** длиной до 4 м, диаметром 125—300 мм, толщиной от 12 до 20 мм удобны для устройства дымоходов (дымовых труб), начиная с чердака и выше кровли, прокладки канализационных сливов, дренажа и т. п. Они не нуждаются в окраске в течение всего срока службы, стойки к воздействию отрицательных температур, служат десятилетиями, прочны, относительно легки, просты при компоновке. Недостатком их является низкая сопротивляемость ударным воздействиям.

**Строительный войлок** используют для уменьшения передачи тепла от нагретых частей печи к прилегающим сгораемым конструкциям. Он практически не воспламеняется. Перед применением войлок вымачивают в глиняном растворе, им изолируют разделки печей и труб, обертывают концы деревянных-балок, проходящих вблизи дымовых каналов и разделок, кладут под предтопочные листы.

**Голь и рубероид** используют для гидроизоляции фундаментов и других конструкций, а также как кровельные материалы (самостоятельно или под шифер, черепицу). Толь укладывают на дегтевых, рубероид — на битумных мастиках.

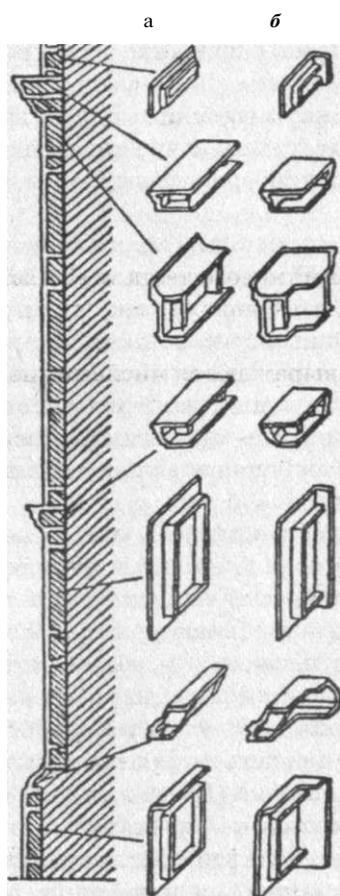
**Гончарные, или керамические, трубы** длиной от 350 до 700 мм, диаметром 170—220 мм применяют для устройства

дымовых труб и воздушных каналов, прокладки канализационных сливов.

**Печные изразцы** (рис. 6.3) при строительстве бани могут понадобиться в том случае, если вы строите баню с шиком, решили придать печке-каменке особый шарм или выложить изразцами кирпичную перегородку. Изразцы изготавливают из обычной или огнеупорной глины и кварцевого песка, одну (лицевую) сторону покрывают глазурью

(без глазури называют терракотовыми) и по использованию делят на стеновые (для образования гладких поверхностей), фасонные (облицовка выступающих частей печи) и угловые (облицовка углов).

**Рис. 6.3.** Варианты печных изразцов



**а** — прямые; **б** — угловые.

**Проволоку стальную** применяют для перевязки и крепления печных приборов, но сначала ее обжигают, чтобы придать необходимые мягкость и прочность. Топочные дверцы проволокой крепить нельзя, для этой цели служат специальные лапки из полосовой стали, соединенные с рамками дверок.

**Сталь в виде швеллеров, уголков, двутавровых балок, полос, листов, круглых стержней** может использоваться при строительстве бани с различной целью. Листовая сталь, например, находит применение при облицовке внутренних стенок воздушных камер печей, для устройства футляров под камин,

предтопочного покрытия, прибываемого к деревянному полу перед дверкой, и т. п.

*Металлические сетки* применяют для обтяжки наружной поверхности печи-каменки перед оштукатуриванием. Она должна иметь ячейки размерами не более 10x10 мм. Сетка не только способствует удержанию раствора на стенках, но и предохраняет оштукатуренную поверхность от растрескивания при перегреве печи. Для тех же целей используется мешковина. Она должна быть тонкой, неплотной, перед накладыванием на наружную поверхность печи ее обычно замачивают в растворе глины.

### 6.3.3. Строительные растворы

Простые строительные растворы состоят из одного вида вяжущего материала и заполнителя, сложные, или смешанные, — из двух или более вяжущих (цемента и глины, цемента и извести) и заполнителей. Например, цементно-известковый раствор с соотношением 1:3:15 состоит из одной части цемента, трех частей известкового теста и 15 частей песка. В сложных растворах объем основного вяжущего материала условно принят за единицу, остальные компоненты (вяжущие и заполнители) выражаются числами, показывающими, сколько объемных частей их берут на одну часть основного вяжущего. Название сложных растворов обычно начинается с названия основного вяжущего вещества. Например, известково-глиняный раствор в своем составе имеет два вяжущих — известь и глину.

*Глиняный раствор* не пригоден для кладки фундаментов и дымовых труб над крышей. Его используют только в сухом месте, шов должен быть 3—5 мм. Раствор из более толстого шва быстро выкрашивается, в него подсасывается воздух, который ухудшает работу печи и вызывает излишний расход топлива. Тонкие швы можно получать только из хорошей глины и тщательно перемешанного раствора, процеженного через сито с ячейками 3x3 мм. Песок для раствора должен быть мелким, крупность зерен — не более 1 мм.

Тощие растворы не обладают нужной пластичностью и крепостью, жирные — пластичны, но при высыхании образуют трещины. Наиболее пригодны для кладки растворы

средней пластичности, или нормальные, в которых вяжущее и наполнитель находятся в оптимальном соотношении. Известковые, цементные и сложные растворы наносят на кладку только инструментами.

Перед приготовлением глиняного раствора глину необходимо проверить: ее размачивают и тщательно разминают, пока она не будет прилипать к рукам, делают шарик диаметром 40—50 мм или лепешку диаметром 100 мм и сушат 2—3 дня. Появление на них трещин указывает, что глина жирная и требует добавления песка. Если трещин нет и шарики или лепешки, падая с высоты 1 м, не рассыпаются, значит, глина пригодна для приготовления раствора.

Другой способ проверки качества глины: 2—3 кг глины заливают водой, разминают комки и перемешивают веселкой. Если глина сильно пристает к веселке (полностью ее обволакивает), значит, она жирная, в нее необходимо добавить песок. Если на веселке остаются отдельные сгустки, глина считается нормальной, и из нее готовят раствор без добавления песка. Если веселка покрывается тонким слоем глины, значит, она тощая и требует добавки жирной глины.

Можно проверить качество глины и так: 0,5 кг замешивают до густоты крутого теста и тщательно разминают руками. Из глиняного теста скатывают шарик диаметром 40—50 мм, помещают его между двумя гладкими дощечками и плавно сжимают, пока на шарике не образуются трещины. Если глина тощая (суглинок), шарик распадается на куски, если глина более жирная — трещин нет даже при сильном сжатии (на  $1/5$ — $1/4$  диаметра). Изготовленный из нормальной глины шарик трескается при сжатии на  $1/3$  диаметра, из жирной — дает тонкие трещины при сжатии на  $1/2$  диаметра.

Глиняного раствора для печной кладки требуется от  $1/10$  до  $1/13$  объема печи, считая по наружному размеру — в среднем 25 л (2,5 ведра) на 100 шт. кирпича. Глиняный раствор должен хорошо переносить нагревание до 800—1000 °С, не теряя прочности и не выделяя вредных испарений. Для приготовления раствора можно использовать бой сырцового кирпича.

Прочность глиняного раствора повышается, если на ведро добавить 100—150 г поваренной соли. Иногда на ведро

раствора дают 0,5—1 кг портландцемента, но такой раствор используют не позже чем через час после приготовления. В жирную глину добавляют 0,5—5 объемных частей просеянного песка. Очень тощие глины отмачивают, промывают в воде, удаляя излишки песка.

Оптимальное соотношение глины и песка в глиняном растворе — 1:1 или 1:2, воды для него нужно до 1/4 объема глины.

Глину нормальной жирности, не требующую добавления песка, засыпают в ящик или бочку слоями и смачивают водой, где она размокает на протяжении нескольких часов. Затем ее тщательно перемешивают и протирают через сито с ячейками 3х3 мм. Воду добавляют на рабочем месте, достигая необходимой густоты раствора.

**Известковый раствор** готовят из известкового теста, песка и воды. Для придания прочности в него добавляют цемент, а для быстроты схватывания — гипс (при штукатурных работах).

Для приготовления раствора известковое тесто процеживают через сито с отверстиями 3х3 мм, через него же просеивают и песок. Если тесто получилось слишком густое, добавляют воду, затем вводят песок, и всю массу тщательно перемешивают до однородного состояния. Количество песка зависит от качества извести. На одну объемную часть теста добавляют от 0,5 до 5 (обычно 2—3) объемных частей песка.

Для определения качества известкового раствора его перемешивают деревянным веслом в течение 2—3 мин, если раствор к веслу не прилипает, значит, он тощий; если прилипает местами в виде отдельных сгустков или покрывает весло слоем 2—3 мм — нормальный, если раствор прилипает толстым слоем, значит, он жирный. В тощий раствор необходимо добавлять известковое тесто, в жирный — песок. Известковые растворы можно хранить на протяжении нескольких суток.

**Цементный раствор** — самый прочный, твердеет на воздухе и в воде, быстро схватывается (начало схватывания — через 45 мин, конец — не позднее 12 ч). Применяется не позже часа с момента приготовления, при более длительных сроках снижает свою прочность. Марка, или прочность,

раствора на сжатие бывает разная и зависит от количества составляющих материалов, а также марки цемента. Составы раствора — от 1:1 до 1:6.

Чтобы приготовить раствор, цемент и песок просеивают через сито с отверстиями 3х3 мм, отмеривая их объемными дозами, затем нужное количество песка насыпают тонким слоем и сверху посыпают цементом, перемешивают до полной однородности, а иногда дополнительно просеивают через сито и, наконец, в сухую смесь льют воду до достижения нужной густоты.

Для кладки фундаментов во влажном грунте и труб выше кровли готовят сложный раствор из двух вяжущих и одного заполнителя: цемента, известкового теста и песка. На одну часть цемента берут от 1 до 3 частей известкового теста и от 6 до 15 частей песка.

Жаростойкие бетонные смеси используют для изготовления монолитных очагов открытого огня или блоков для кладки печей и топливников. Технология приготовления, такая как и цементно-песчаного раствора. Применение цементного раствора, как правило, требует сооружения опалубки и выдерживания его до 28 суток во влажном режиме. Свежеуложенный бетон (в опалубке) закрывают рогожами или стружками и обильно смачивают водой, особенно в течение первых трех — пяти дней. Хорошие результаты дает использование для этих целей полиэтиленовой пленки (паровой эффект). Рекомендуемый в объемных частях состав жаропрочных (огнестойких) растворов цемента следующий:

#### **Для очагов открытого огня**

Цемент марки не ниже 400 .....	1
Щебень из красного кирпича .....	2—2,5
Кварцевый песок или тонкомолотый красный кирпич .....	2—2,5
Тонкомолотый (пылевидный) шамотный песок .....	0,33

#### **Для топливников**

Цемент марки не ниже 400 .....	1
Щебень из шамотного кирпича .....	2
Песок .....	2
Тонкомолотый (пылевидный) шамотный песок .....	0,33

### 3.4. Безопасность при работе с инструментами и материалами

При выполнении строительных работ необходимо проявлять осторожность и принимать предохранительные меры, например, при стесывании и рубке кирпича постоянно следить за качеством и исправностью инструмента и подсобного оборудования.

Чтобы удалить из растворов посторонние травмоопасные примеси, раствор необходимо процедить. Распорки для укрепления траншей под фундамент следует хорошо упрочнить. Стремянки и подмости нужно снабжать перилами. У основания перильных стоек и по краям настилов надо прибить бортовые доски. Стремянки нельзя загружать строительным материалом даже временно. Подмости и настилы, особенно при кладке на высоте, должны быть хорошо закреплены.

При гашении извести рот и нос следует закрывать влажной повязкой из марли, чтобы пыль не попала на слизистые оболочки и в дыхательные пути, работать нужно в одежде, надежно предохраняющей тело от попадания брызг, которые могут вызвать ожоги. При хранении известкового теста в ямах они должны иметь ограждения и прочный настил с хорошо закрывающимся люком.

Кладку верхних частей стен или печей нужно вести с крепких подмостей, материалы на них складываются так, чтобы между ними и краем подмостей оставалось пространство шириной в 0,3 м. Ширина настила должна быть не менее 1 м. Настилы, расположенные на высоте более 1,1 м от уровня земли, или перекрытия ограждают перилами высотой не менее 1 м и бортовыми досками внизу высотой не менее 15 см. Нельзя устраивать подмости на табуретках, деревянных чурках или столбиках из кирпича, сложенных насухо.

При складировании материалов на чердаке и крыше нужно убедиться в прочности перекрытий и стропил. Перегрузка этих конструкций не допускается. При необходимости кладки дымовой трубы там, где еще нет чердачного перекрытия, работу следует вести с настила из досок толщиной 40—50 мм, уложенного на балках и огражденного перила-

ми. Хождение по доскам, подшитым снизу балок, запрещается. Для хождения по незавершенному чердачному перекрытию по балкам укладывают ходы шириной не менее 0,7 м, огражденные с двух сторон поручнями, из досок толщиной 40—50 мм с закрепленными концами.

На крыше несколько ниже трубы для производства работ и размещения ящика с раствором устраивают горизонтальную площадку на кронштейнах, которая крепится к стропилам, с ограждением со стороны ската. Кирпичи складывают на стремянках, прикрепленных к коньку крыши. При невозможности устройства площадки достаточной ширины работать наверху следует с предохранительным поясом, привязанным к надежной конструкции здания.

При недостаточном освещении и необходимости использования электричества светильники закрывают защитными сетками, а изолированные электропровода на рабочем месте крепят на роликах, а не на гвоздях, или прокладывают в резиновых трубах.

Инструмент надо содержать в исправном состоянии, насаженным на крепкие гладкие ручки (черенки) без заусенцев.

Отделочные работы на высоте ведут с подмостей и с соблюдением тех же правил, что и при кладке стен или печей. При оштукатуривании печей следует надевать рукавицы, так как некоторые виды растворов вызывают разъедание кожи. Нельзя оставлять на подмостях и стенках сооружаемой печи материалы и инструменты.

При разборке печей нужно следить, чтобы падающие кирпичи не повредили электропроводку. На период работы ее лучше отключать от электрической сети. При разборке дымовых труб над крышей площадь у дома со стороны ската крыши, на котором расположена труба, должна быть ограждена на расстоянии 10 м.

При работе на крыше особое внимание уделяется состоянию обуви. Подошвы сапог и ботинок должны быть резиновыми. Запрещается выход на крышу в обуви на кожаной или пластмассовой подошве.

Во время работы на крыше необходимо привязываться к прочным элементам конструкций кровли или к специальным металлическим скобам. При хождении следует остерегаться скольжения, а также провалов кровли.

Если на чердаках отсутствует накат, не разрешается ходить по подшивке, в этих случаях следует уложить для прохода доски. Особенно необходимо остерегаться травмирования о кровельные гвозди и ушибов головой о конструкции кровли, а также прикосновений к оголенным электропроводам.

Отравление оксидом углерода (угарным газом), который содержится в продуктах сгорания топлива, в большинстве случаев происходит при ухудшении и прекращении тяги в дымовых каналах. Поэтому при эксплуатации печной бани важна регулярная проверка технического состояния и своевременная чистка дымоходов и вентиляционных каналов.

Во избежание пожаров, половина которых обуславливается неисправностями печей и дымоходов, необходимо следить, чтобы нагреваемые поверхности печей и дымоходов не соприкасались со сгораемыми частями зданий. Основное требование пожарной профилактики: деревянные или другие легковозгораемые части зданий должны находиться на достаточном расстоянии от горячих частей печи и дымоходов или быть хорошо изолированными.

Особую опасность представляют трещины, образующиеся в массиве печи и дымовых каналах вследствие неравномерной осадки или выкрашивания глиняного раствора из швов, и сажа, накопившаяся в большом количестве в дымовых каналах.

Для изоляции применяют несгораемые или с низкой теплопроводностью материалы: красный кирпич, войлок, а также асбест в виде листов и шнура. Деревянные или другие сгораемые поверхности пола, соприкасающиеся с разогреваемыми печами и плитами металлическими частями, изолируют листом асбеста толщиной 12 мм с обивкой сверху кровельной сталью. Полы под металлическими печами, изготовленными из листовой или кровельной стали, а также отлитыми из чугуна, изолируют двумя рядами кирпича, укладываемого на плашку по двойному слою войлока, пропитанного глиняным раствором.

Пол под топочной дверцей печи обивают металлическим листом размером 500x700 мм, предохраняющим его и плинтус у стенки печи от возгорания.

При установке печи между сгораемыми перегородками или в проеме деревянной стены между печью и перегородками оставляют отступ шириной не менее 130 мм, заделываемый кирпичной кладкой. Деревянную конструкцию тщательно изолируют асбестом или войлоком, пропитанным глиняным раствором. Минимальное расстояние от внутренней поверхности ближайшего дымохода печи (дыма) до дерева должно быть не менее 250 мм (1 кирпич). Ширина разделки равна толщине примыкающей стены или перегородки здания. При примыкании к печи кирпичных или негорючих стен толщина и ширина разделки составляют 0,5 кирпича.

Во всех случаях при сооружении печи или дымовой трубы возле деревянной стены или перегородки здания между ними оставляют свободный воздушный промежуток (отступку) на высоту печи или дымовой трубы. Сгораемые стены и перегородки в отступке изолируют асбестом или двумя слоями войлока, пропитанного глиняным раствором, с последующей обивкой кровельным железом. Отступка может быть открытой или закрытой с одной или с обеих сторон кирпичом (можно использовать другой огнестойкий материал).

При устройстве закрытой отступки ее заделывают с боков кирпичными стенками толщиной в полкирпича. Общую толщину открытой отступки устраивают с таким расчетом, чтобы расстояние от внутренней поверхности дымовых каналов до деревянной стены или перегородки было не менее 250 мм. Если отступка закрыта с обеих сторон кирпичом, ее перекрывают двумя рядами кирпича или другим отвечающим этим требованиям (огнестойкость) материалом. Образовавшуюся закрытую камеру снизу и сверху снабжают вентиляционными решетками для циркуляции воздуха. Площадь сечения каждой вентиляционной решетки должна быть не менее 150 см<sup>2</sup>.

В чердачных перекрытиях, где сгораемые части здания примыкают к дымовым каналам, предусматривают вертикальные и горизонтальные разделки.

Разделки устраивают также в местах примыкания сгораемых конструкций к вентиляционным каналам, если они расположены рядом с дымовыми. При использовании для

чердачных перекрытий легковогогораемых утеплителей вертикальные разделки дымовых труб, стеновых дымовых каналов и печей выводят на 0,7 м выше поверхности утеплителя.

Горизонтальные разделки вокруг труб у стеновых дымовых каналов и стенок печи выполняют из кирпича или других теплоизоляционных материалов путем утолщения кладки по всей высоте сгораемого перекрытия. При этом между разделкой и перекрытием устраивают прокладку из двух слоев войлока, пропитанного глиняным раствором, толщиной не менее 20 мм.

При устройстве разделок в полах и потолках помещений необходимо конструктивно обеспечивать независимость осадки стен и перекрытий от осадки печи и трубы. Запрещается опирать разделки на конструктивные элементы перекрытия.

Ширина свободного пространства между наружной поверхностью дымовой трубы и деревянной частью стропил или обрешетки должна быть не менее 130 мм. При легковогогораемых кровлях (толевых, драночных) ширина такого пространства должна быть не менее 250 мм. Кровлю в местах прохождения дымовой трубы покрывают железом, шифером, кровельной сталью или другими несгораемыми материалами на ширину не менее 0,5 м с тщательной подгонкой их под выдру трубы.

Горизонтальные разделки в плоскости перекрытий выполняют одновременно с основной кладкой печи или дымовой трубы. Нельзя перевязывать кладку вертикальных разделок, устраиваемых у деревянных стен и перегородок, с кладкой печи или дымовой трубы.

Металлические и железобетонные балки, расположенные вблизи дымовых каналов, должны быть на расстоянии не менее 0,13 м от их внутренней поверхности. Деревянные балки, проходящие или заделанные в стены дымовой трубы, следует располагать на расстоянии не менее 0,25 м от каналов.

Концы деревянных балок нужно обернуть двумя слоями войлока, пропитанного глиняным раствором. Если невозможно установить балки с соблюдением указанного расстояния от дымовых и вентиляционных каналов, устраивают ригель.

Толщина разделок приведена в табл. 6.1.

**Таблица 6.1**

Рекомендуемая толщина разделок  
(расстояние от «дыма» до сгораемой  
конструкции), мм

Типы отопительных печей периодического действия	Конструкция, защищенная от возгорания	Конструкция не защищен- ная от возгора- ния
Металлические печи без футеровки	700	1000
Керамические и металлические печи (с футеровкой) со стенками толщиной до 0,7 м	380	500
Теплоемкие печи и дымовые трубы со стенками 0,7 м и более	250	380

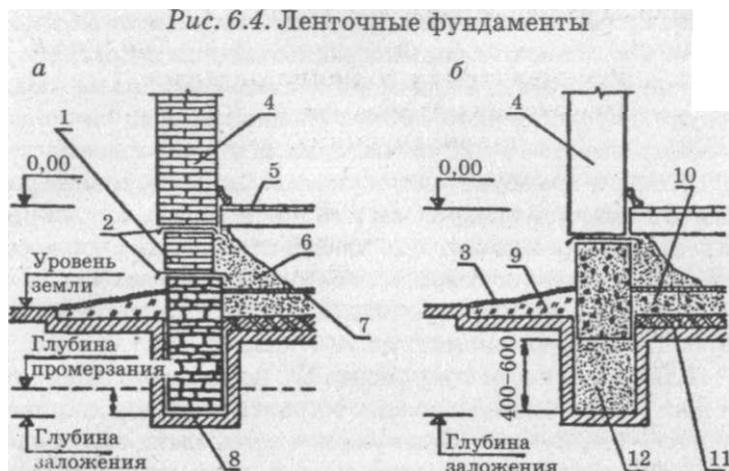
Разделку асбестоцементных дымовых труб в местах при-  
мыкания к сгораемым частям помещения выполняют путем  
уширения асбестоцементного стояка или созданием несго-  
раемого участка перекрытия.

Соблюдение правил строительства печей и бань, а также  
правил пожарной безопасности создает благоприятные ус-  
ловия для оздоровления испытанными банными методами,  
обеспечивает безопасность и использование парной с полной  
нагрузкой в соответствии с назначением.

## 6.4. ФУНДАМЕНТЫ ДЛЯ БАНЬ

При строительстве бань чаще всего применяют ленточ-  
ные (с кольцевым замыканием — такой фундамент более  
прочен и почти не дает трещин на грунтах с небольшим сме-  
щением) и столбчатые фундаменты.

*Ленточный фундамент* (рис. 6.4) применяют для тя-  
желых каменных стен сплошной кирпичной кладки, но он  
может использоваться и для деревянных рубленых стен. По  
периметру будущей постройки под наружными и несущи-  
ми внутренними стенами роют траншею для фундамента.



*а* — из бутового камня; *б* — на песчаной подушке; *1* — цоколь; *2* — гидроизоляция; *3* — отмостка; *4* — стена; *5* — доски пола; *6* — засыпка; *7* — цементная стяжка; *8* — подошва фундамента; *9* — уплотненная глина; *10* — песок; *11* — уплотненный грунт; *12* — песчаная подушка.

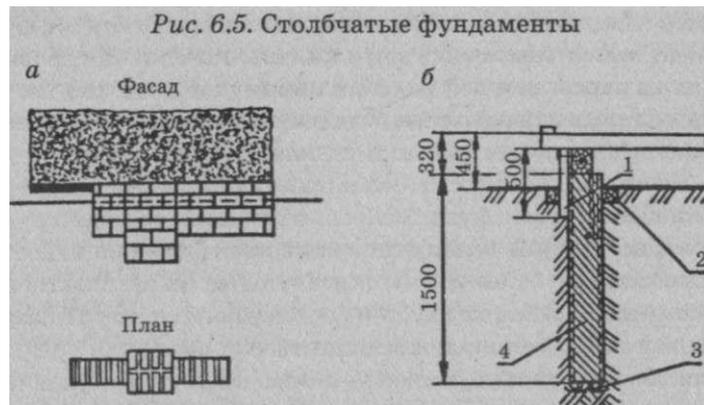
Кладку или бетонную заливку выводят выше нулевой отметки, выравнивают раствором и устраивают гидроизоляцию из двух слоев рубероида на битумной мастике. Для кладки фундаментов используют бутовый камень, щебень или гравий, а также пережженный и битый кирпич на цементно-песчаном или цементно-известково-песчаном растворе (в зависимости от влажности грунта и уровня грунтовых вод).

Несмотря на относительно простую технологию сооружения, ленточные фундаменты получаются особенно прочными, но требуют большого количества материалов, поэтому массивны и более трудоемки. Подошва их располагается обычно на 20 см ниже глубины промерзания с учетом самой суровой зимы (в каждой местности она своя, для средней полосы составляет не менее 75—80 см). Если грунт сухой или песчаный, подошву фундамента можно закладывать выше глубины промерзания, но не меньше чем на 50—70 см от уровня земли. Для экономии материала дно траншеи можно заполнять крупнозернистым песком. Такие фундаменты

можно применять в любых грунтах независимо от их влажности. Подошва фундамента располагается на расчетной глубине заложения, а каменная кладка заменена песчаной подушкой толщиной 40—60 см. На дно траншеи насыпают песок слоями по 15—20 см, каждый из них поливают водой и тщательно трамбуют. Затем укладывают слой гравия или щебня толщиной около 10 см и заливают его цементно-песчаным раствором, после него кладут следующий слой песка и т. д. Над поверхностью земли бетон укладывают в опалубку до нужной высоты и устраивают гидроизоляцию. Такой вариант может сэкономить до 50 % бетона.

Для сохранности фундамента его необходимо защитить от поверхностных вод и дождя: устроить отсыпку шириной не менее 1 м, которая имеет уклон от стен здания и отводит от них влагу. Ее делают сразу после сооружения фундамента. Для этой цели лучше всего подходит жирная глина, которую укладывают в углубление в земле, засыпают тонким слоем гравия с песком и слегка трамбуют.

Для стен из легких конструкций более рациональны **столбчатые фундамента** (рис. 6.5). Однако их можно рекомендовать там, где почва не склонна к оползням, иначе искривление столбов приведет к перекосу всего сооружения. По расходу материалов и трудозатратам такие фундамента



**а** - со столбами из кирпича; **б** - со свай из асбестоцементной трубы; **1** - асбестоцементный лист; **2** - бетон; **3** - подошва фундамента; **4** - асбестоцементная труба, заполненная бетоном.

в 1,5—2 раза, а при глубоком заложении — в 3—5 раз дешевле ленточных. Преимущества их особенно очевидны при возведении рубленых, брусчатых и каркасных бань, когда не нужно делать специальных перемычек между столбами, а расстояние между опорами составляет 2,5—3 м. Применение столбчатых фундаментов ограничено на слабонесущих грунтах при строительстве бань со стенами из тяжелых конструкций. Кроме того, возникают сложности при устройстве цоколя, однако для бань, где необходимость в нем отсутствует, столбчатые фундаменты вполне рациональны.

Столбы, которые располагают на расстоянии 1,5— 2,5 м друг от друга, изготавливают из дерева, камня, кирпича, бетона, бутобетона, железобетона. Их обязательно ставят под углы бани, в местах пересечения стен, под стойками каркаса. Размер бутобетонных столбов — 60х60 см, кирпичных — 50х50 см. Под легкие каркасные бани сечение столбов можно уменьшить.

Для экономичности, снижения затрат труда и повышения качества фундаментов целесообразно применять свайные фундаменты из монолитного или сборного железобетона. Сечение свай — 120—150 мм, глубина заложения — 1,5 м, расстояние между сваями по контуру здания — 2—3 м. Отверстия для свай выполняют садовым буром. У основания отверстие расширяют до 25—35 см в диаметре на высоту 30 см, насыпают песок (до 5 см) и утрамбовывают. Затем в отверстие вставляют оболочку из рубероида (в два слоя) по толщине сваи и арматурный каркас (если свая заливная). Для сборных вариантов столбчатых фундаментов могут быть использованы железобетонные столбы и армированные внутри асбоцементные трубы. Преимуществом их является небольшая масса.

Устройство фундаментов начинается с разбивки в натуральной величине плана сооружения. Прямые углы устанавливают с помощью «египетского треугольника» с соотношением сторон 3х4х5, выполненного из веревки, мягкой проволоки или сбитого из длинных досок. Окончательную проверку прямоугольности плана производят измерением диагоналей.

Разбивку плана траншей и котлованов производят с учетом допустимой крутизны земляных откосов. Вертикальные

стенки высотой 1—1,2 м можно оставлять лишь в плотных глинистых и суглинистых грунтах при отсутствии грунтовых вод. В других случаях следует предусматривать земляные откосы или временное крепление стен жердями, подтоварником, горбылем. Кладку фундаментов производят, как правило, сразу после рытья траншей или ям, удалив из них воду и разжиженный грунт. При устройстве песчаного фундамента особое внимание следует уделить послойному трамбованию песка с поливкой каждого слоя водой через 10—15 см.

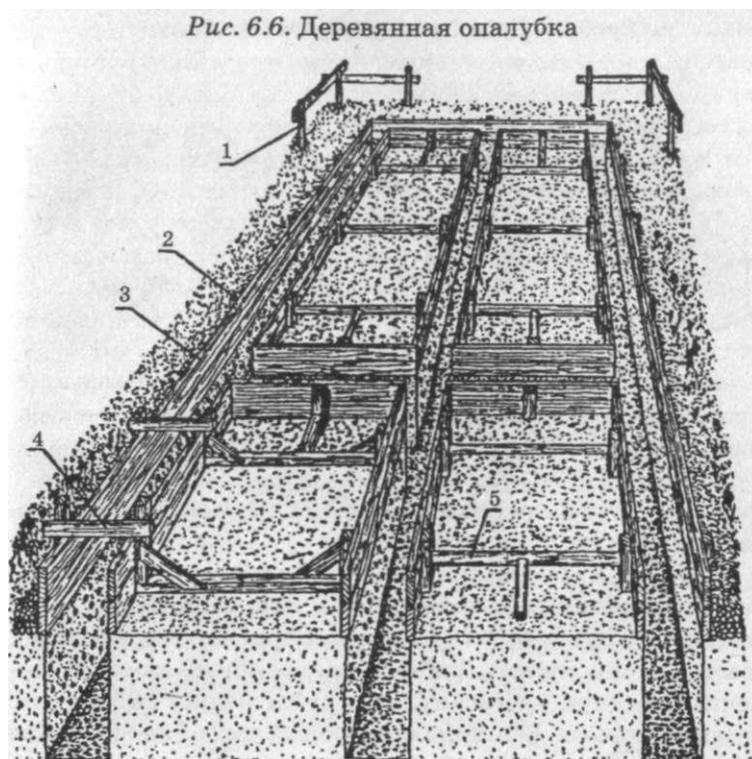
Для повышения качества строительных работ и экономии кирпича кирпичные фундаменты лучше устанавливать на высокой песчаной подушке. Для ускорения строительства эффективно применение сборных бетонных блоков. Изготовить их можно заранее, используя в качестве опалубки доски.

При выполнении фундаментных работ бетон укладывают в опалубку: каркас, состоящий из стенок (брусков или досок) с прибитой к ним обшивкой. Доски в опалубке должны быть плотно подогнаны одна к другой или покрыты с внутренней стороны плотной бумагой, рубероидом или толем, чтобы не допустить утечки цемента и чтобы при затвердении его поверхность, прилегающая к обшивке, была гладкой. Когда бетон затвердеет, опалубку и обшивку снимают.

Укладку бетона ведут в опалубке (рис. 6.6), очищенной от мусора и стружки и обильно смоченной водой (чтобы не расходовалась влага жидкого бетона), слоями не более 15 см, разравнивая гладилкой и трамбуя. Жесткий бетон трамбуют до тех пор, пока поверхность его не заблестит от выступившей влаги (цементного молока). Одновременно следует простучивать опалубку снаружи, чтобы бетон лучше проник в мелкие пустоты между арматурой и опалубкой. Заглаживание поверхности выполняют с помощью бруска, который перемещают по верхним доскам опалубки.

При сооружении буровых свай для предотвращения осыпания стен скважины в ее устье устанавливают свернутый в трубу лист жести или перевернутое ведро без днища.

Через 2—3 ч после схватывания открытую поверхность бетона покрывают мешковиной, опилками или стружками и обильно поливают водой, в том числе и опалубку. В жар-



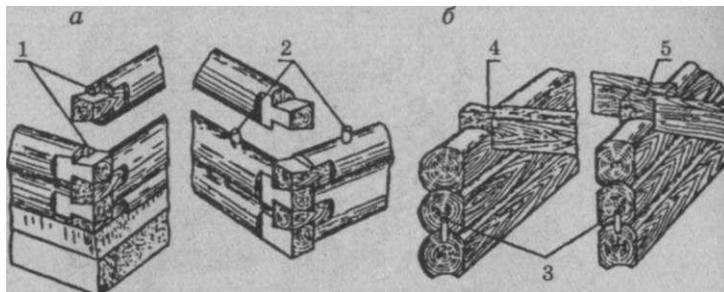
**1** — обноска; **2** — стойка; **3** — опалубка; **4** — перемычка; **5** — распорка.

кую погоду первые два-три дня полив производят через каждые 3—4 ч, затем — 2—3 раза в день в течение недели. Во влажном состоянии бетон поддерживают 14—28 дней, накрывая полиэтиленовой пленкой, что позволяет в 2—3 раза сократить число поливов.

## 6.5. ДЕРЕВЯННЫЕ БАНИ

Для строительства такой бани желательно использовать бревна одинаковой толщины. Торцы бревен от комля стесывают с внутренней стороны до толщины, равной верхнему диаметру. Теску выполняют от вершины к комлю, чтобы не

Рис. 6.7. Рубка стен из бревен «в лапу»



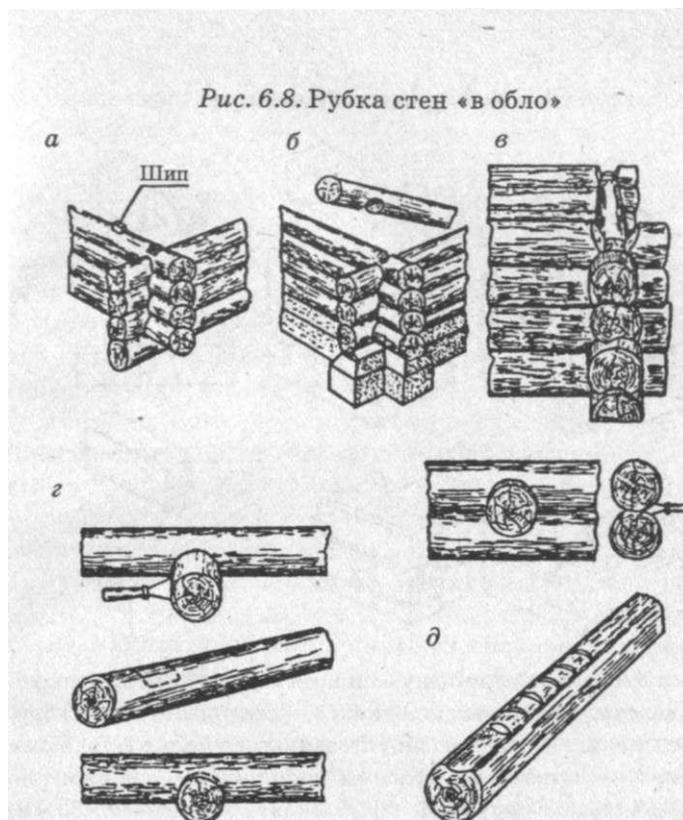
*а* — с коренным шипом; *б* — укладка и крепление балок в стенах; 1 — коренной шип; 2 — вставной шип; 3 — зазор; 4 — крепление одной балки; 5 — крепление двух балок.

было задиров. В процессе возведения сруба на толстый конец бревен кладут тонкий.

Сруб «в лапу» (рис. 6.7) выполняют только из бревен одинаковой толщины. На торцах размечают лапы по шаблону, размер которых зависит от толщины бревен. Нижний венец обычно не стесывают. Для него следует брать самую высококачественную древесину. При рубке чашку выбирают с нижней стороны. Венцы для прочности скрепляют по длине шипами, ставя их через 1—1,5 м, еще чаще — в последних двух венцах, между которыми врубают потолочные балки. Толщина шипов — 25 мм, ширина 60—70, высота 120—150 мм. Гнезда под них делают на 20—30 мм глубже.

Конопатку выполняют дважды: первый раз после постановки сруба — вчерне, второй — через 1—1,5 года после прекращения усадки.

Сруб можно рубить «в обло» (рис. 6.8). Первый венец состоит из двух первых, или нижних, бревен и двух вторых, или верхних. Сначала строго горизонтально укладывают на противоположных сторонах два первых бревна на одинаковом расстоянии друг от друга. Затем на них под прямым углом кладут два вторых бревна и приступают к выполнению угловых соединений в чашку. Бревна второго венца укладывают комлями в разные стороны. Более простыми по конструкции являются брусчатые стены. Брусья изготавливают из бревен, опиливая их на четыре канта обычно сечением 150x150 мм.

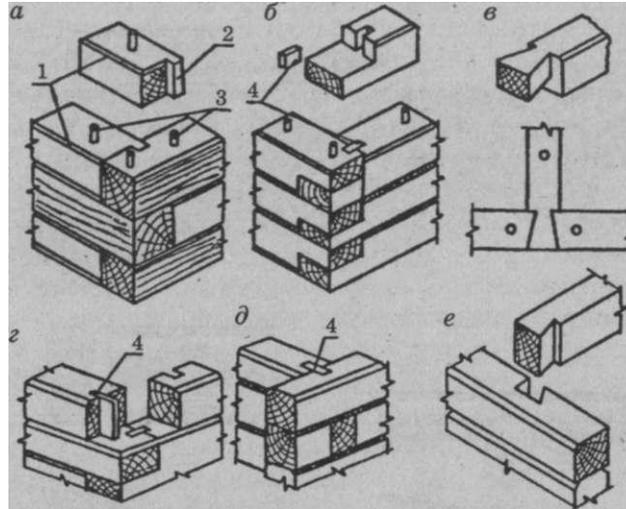


*а* — простое соединение; *б* — сложное соединение с потайным шипом; *в* — «обло» чашкой вверх; *г* — разметка и вырубка чашки; *д* — вырубка овального паза.

При заготовке брусев остаются горбыли, которые после доводки до нужных кондиций используют для устройства полов или чердачных перекрытий. В углах брусья соединяют «в обло», «в лапу» и т. д. Для прочности применяют коренные или вставные шипы, располагая их вертикально.

Чтобы предохранить бревна нижнего венца от разрушения, под них укладывают доску толщиной 40—50 мм, шириной 200—300 мм. Ее покрывают с трех сторон, за исключением верхней (и торцевых), антисептиком или битумной мастикой, обертывают с трех сторон рубероидом в два слоя и укладывают на гидроизоляцию. На подкладку настилают теплоизоляционный материал, на который кладут венец.

Рис. 6.9. Рубка стен из бруса



*а* — рубка угла в перевязку с шипом; *б* — рубка угла в полде-  
рева на нагелях и вставных шпонках; *в* — соединение стен из бру-  
сьев на нагелях; *г* — то же из шпунтованных брусьев с вставными  
рейками; *д* — сопряжение углов на шпонках; *е* — сопряжение  
внутренней стены с наружной на шпонках; 1 — фаска 20x20 мм;  
2 — коренной шип; 3 — нагели; 4 — шпонки.

Нижние стороны венца ровно отесывают или строгают, что  
обеспечивает плотное прилегание к подкладке. На окладной  
венце укладывают второй венец, на него — последующие с  
укладкой между пазами бревен теплоизоляционного мате-  
риала, чтобы не было незаполненных мест.

При выполнении сруба из брусьев (рис. 6.9) их распола-  
гают один над другим с прокладкой между ними теплоизо-  
ляционного материала (обычно войлока). Если войлок тол-  
стый, его стыкуют впритык и укладывают в один слой,  
тонкий — в два слоя, но концы также стыкуют впритык, а  
второй слой укладывают на первый, перекрывая нижележа-  
щие швы.

Для отвода атмосферных осадков от нижней части стен в  
окладном, а лучше во втором венце выбирают паз и вставля-  
ют в него сливную доску или кровельную стальную жель

такой ширины, чтобы она нависала над цоколем не менее чем на 50 мм.

Перекрытия бань выполняют из древесины (см. рис. 6.8). Основным несущим элементом являются балки, опирающиеся концами на стены. На боковые грани вдоль балок прибивают бруски, служащие опорой для щитов наката, которые несут паро- и теплоизоляционный слой. В чердачных перекрытиях к щитам наката снизу прикрепляют потолок. Балки перекрытий выполняют из древесины хвойных пород (сосны, ели), расстояние между которыми и их сечение принимают в соответствии с данными табл. 6.2.

**Таблица 6.2**

Рекомендуемое минимальное сечение балок при их толщине 5,10x15 см

Ширин пролета s	Расстояние между балками 0,5 м									Расстояние между балками 1 м								
	Расчетная нагрузка, кг/м <sup>2</sup>									Расчетная нагрузка, кг/м <sup>1</sup>								
	200			300			400			200			300			400		
	Высота балки при ее толщине									Высота балки при ее толщине								
	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15	5	10	15
2,0	9			10			11			11			13	10		14	11	
2,5	11			13	10		14	11		14	11			13			14	
3,0	13	10		15	12			13			13			15			16	
3,5	15	12			14			15			15			18	15		17	
4,0		14			16			17	15		17	15		20	17		19	
4,5		16			18	16		20	17		20	17		23	20		22	
5,0		17	15		20	17		22	19		22	19		25	22		24	
5,5		19	17		22	19		24	21		24	21		28	24		27	
6,0		21	18		24	21		26	23		26	23		30	26		29	

Перед укладкой деревянные балки обрабатывают антисептиком, а боковые поверхности их концов, если они опираются на кирпичные стены, обертывают толем в два слоя. Торцы балок оставляют открытыми.

В кирпичную стену балки заделывают так, чтобы в отопительный сезон сюда не проникал теплый воздух и не соприкасался с тонкой холодной наружной заделкой гнезд, так как это вызывает осаждение конденсата, способствующего загниванию древесины. Глубина заделки балки должна быть не менее 100 мм. Торец ее следует выполнять скошенным, просветы между торцом и задней стенкой гнезда должны составлять 20—30 мм. Внутреннюю поверхность гнезда нужно затереть цементным раствором.

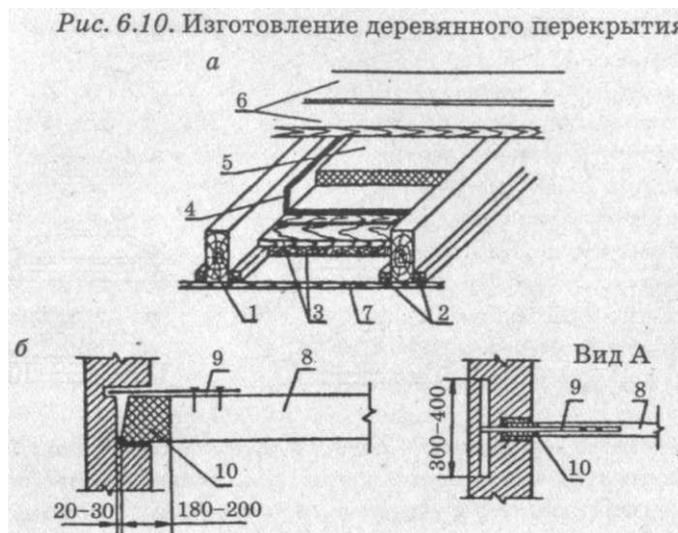
Опирающуюся на стену балку иногда необходимо подрезать, но сделать это нужно умело, так как резкое изменение поперечного сечения балки может привести к ее расщеплению. Чтобы этого избежать, подрезку следует выполнять не под прямым, а под острым углом к направлению волокон. Во всех случаях длина опорной площадки подреза должна быть не более высоты сечения балки.

Из низкосортной древесины изготавливают щиты наката — два ряда досок, сколоченных во взаимно перпендикулярном направлении. Зазоры между ними и балками 5—10 мм. Перед изготовлением щитов следует составить план их раскладки на перекрытии (с указанием размеров). Готовые щиты маркируют в соответствии с планом. У щитов наката, уложенных на черепные бруски, нижняя поверхность должна находиться в одной плоскости с таковой балок (рис. 6.10).

Готовые щиты нужно обработать антисептиком. Противопожарную обмазку наносят только на чердачном перекрытии после окончания его устройства. Для удобства сборки перекрытия щиты складывают в порядке, обратном порядку их монтажа. Пароизоляционный слой из толя или пергамина набивают на щиты наката после обработки их антисептиком. Теплоизоляционный слой укладывают на чердачное перекрытие после завершения всех работ по устройству крыши.

Устройство перекрытий начинают с разметки положения гнезд, в которые заделываются балки на кирпичной кладке стен, выложенных до отметки низа перекрытия. Гнезда должны быть шире балок на 50—60 мм и от наружной поверхности отделяться стенкой в четверть кирпича. После разметки выкладывают еще два ряда кладки (с учетом гнезд). Поверхность кладки, предназначенную для балок, очища-

Рис. 6.10. Изготовление деревянного перекрытия



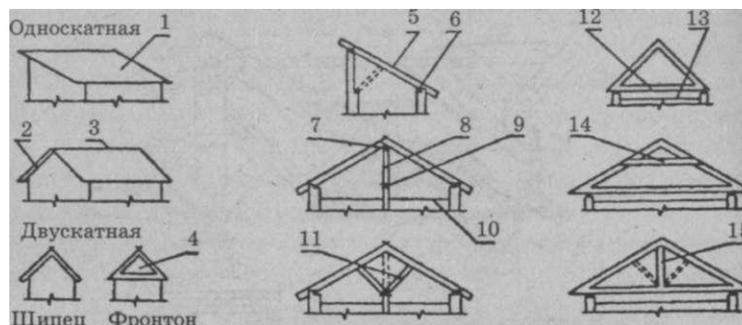
*a* — общий вид: *1* — балка; *2* — черепные бруски; *3* — щиты наката; *4* — пароизоляция (толь); *5* — утеплитель (минераловатные листы); *6* — доски; *7* — подшивка потолка; *б* — узел крепления балки к стене: *8* — балка; *9* — анкер; *10* — гидроизоляция (толь).

ют от мусора и покрывают изоляционной прокладкой из двух слоев толя, пергамина или рубероида. Работы по установке балок завершаются заделкой гнезд известковым раствором и возведением стены на 2—3 ряда кладки с таким расчетом, чтобы закрыть гнезда сверху.

Крыши бани делают односкатные и двускатные (рис. 6.11). Стропильные системы являются несущими конструкциями скатных крыш и бывают двух типов: с наслонными и висячими стропилами. Количество пролетов и их величина влияют на выбор стропильных систем.

Выбор вида кровли зависит от многих факторов, в частности от уклона крыши, климатических особенностей. Важную роль играют соображения экономичности, величины первоначальных и эксплуатационных затрат. Чем больше угол наклона крыши, тем она сложнее и дороже, так как увеличивается расход материалов. Кровля должна быть долговечной, легкой, недорогой и водонепроницаемой, возводиться с минимальной трудоемкостью.

**Рис. 6.11.** Односкатная и двускатная крыши



**1** — скат; **2** — карниз; **3** — конек; **4** — тимпан; **5** — стропило; **6** — мауэрлат; **7** — коньковый прогон; **8** — стойка; **9** — лежень; **10,13** — перекрытия; **11** — подкос; **12** — затяжка; **14** — ригель; **15** — бабка.

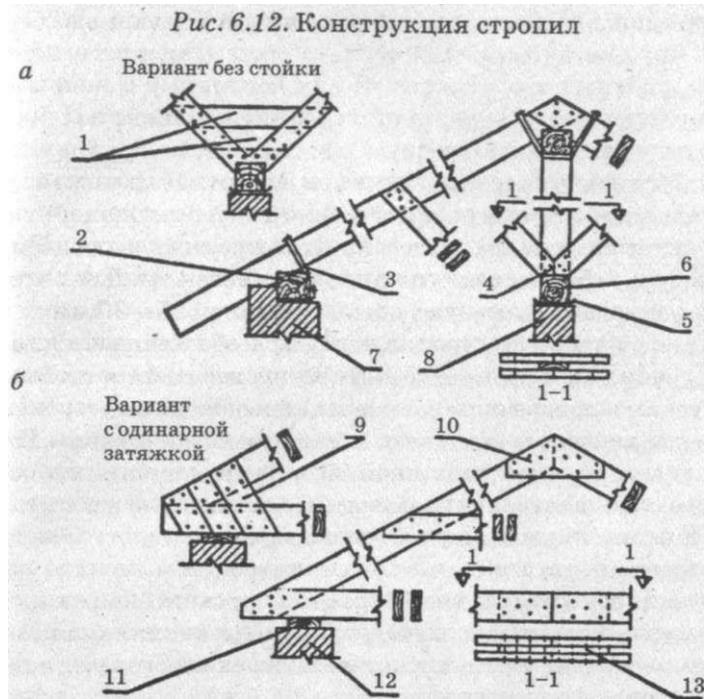
Стропила кровли в зависимости от ее вида бывают наслонные и висячие (рис. 6.12). Наслонные стропила представляют собой балки, но в отличие от балок перекрытия они устанавливаются наклонно.

Опорами для них служат две наружные стены (односкатная крыша) или наружная и внутренняя стены. Стропильные ноги противоположных скатов крыши не обязательно должны находиться в одной плоскости, они могут укладываться на коньковый прогон попеременно.

Все элементы висячих стропил должны быть жестко связаны между собой — это стропильная ферма, которая опирается только на две крайние опоры. Стропильные ноги висячих стропил, упираясь друг в друга в коньке, создают значительное горизонтальное давление, которое передается стенам. Нижний пояс стропильной фермы (затяжка) гасит распор.

Для стропил используют брусья или доски толщиной 40—60 мм из хорошо просушенной древесины хвойных пород с минимальным количеством сучков и без трещин. Дощатые стропила легче и удобнее, так как все соединения осуществляются на гвоздях с помощью деревянных накладок. Врубки применяют только для соединения стоек с прогоном

Рис. 6.12. Конструкция стропил



*a* — наслонные; *b* — висячие; 1 — доски-вкладыши; 2 — мауэрлат; 3 — хомут (скрутка); 4 — врубка; 5 — рубероид; 6 — лежень; 7, 12 — наружная стена; 8 — внутренняя стена; 9, 10 — доски-накладки; 11 — подкладка; 13 — доска-вкладыш.

и лежнем (в наслонных стропилах). Стойки выполняют из тех же досок, что и стропила.

Для конькового прогона берут брус 10x10 см, а лежень и мауэрлат (опорный брус для стропил) делают из такого же бруса или из бревен, стесанных на два канта. Хомуты из стальной полосы или скрутки из проволоки диаметром 6 мм прибивают большими гвоздями к мауэрлату, а в верхнем (коньковом) узле — к прогону.

На стены из облегченной кирпичной кладки, легковесные и каркасные укладывают сплошной мауэрлат. При массивных кирпичных и каменных стенах под каждую стропильную ногу можно положить отрезок бревна или бруса длиной около 50 см, при этом концы хомутов крепят к ме-

таллическим крюкам, заделанным в толщу стены на 25—30 см ниже мауэрлата.

В рубленых и брусчатых банях наслонные и висячие стропила опирают на верхний венец стены, а хомуты крепят ко второму венцу (сверху).

Узлы висячих стропил можно выполнить без ригеля или с ригелем с пролетами соответственно до 6 и 8 м. Одинарную затяжку делают из тех же досок, что и стропила, а для двойной затяжки берут доски толщиной не менее 4 см. Для ригелей и накладок используют доски толщиной 25—30 мм.

Если в плоскости стропил жесткость обеспечивается самой стропильной фермой, то для противодействия ветровым нагрузкам в поперечном направлении необходимо устроить одну-две диагональные связи в каждом скате крыши. Их выполняют из досок толщиной 30—40 мм, прибитых к основанию одной стропильной ноги и к средней части соседней. В насланных стропилах раскосы лучше делать между двумя соседними стойками. Сечение стропил зависит от их нагрузки (вес кровли, снега), размера пролета, шага стропил и угла их установки (табл. 6.3). Применяя подкосы, можно несколько уменьшить сечение стропил. Угол установки стропил (уклон кровли) берется 30°.

**Таблица 6.3**

Сечение стропил для двускатной крыши  
в зависимости от длины стропильной ноги

Длина стропильной ноги, см	Сечение стропил, см	
	доски	брусья
300	4X18(16)	10x12(10)
	4X16(14)	
	8X14(12)	
400	6X20(18)	10X16(14)
	8X18(16)	
500	8x22(20)	10x20(18)

После возведения стропил следует без проволочек приступить к покрытию крыши, чтобы предохранить деревянные конструкции от атмосферных осадков. Лучше делать это

летом. Рулонные покрытия, устройство которых связано с применением мастик, следует выполнять только при сухой погоде.

Металлическую кровлю делают из листовой стали толщиной 0,5—1 мм с цинковым покрытием или без него (черная сталь). Кровля из черной стали служит 20—25 лет, из оцинкованной — 25—30. Минимальный угол наклона — 20°. Это наиболее дорогая и сложная кровля, требующая постоянного ухода. Положительные свойства металлической кровли — легкость, несгораемость и возможность устройства любой сложной конфигурации. Еще более прочны, долговечны и просты в эксплуатации и уходе крыши из металлочерепицы и полимерных материалов.

Перед укладкой черной (неоцинкованной) кровельной стали ее насухо протирают от смазки, очищают от ржавчины и покрывают с обеих сторон два раза горячей олифой. Смазку удаляют смоченной в бензине тряпкой, а олифу наносят с добавлением красителя, чтобы были заметны пропуски.

Основанием для стальной кровли служит обрешетка из брусков сечением 50x50 мм или доски толщиной не менее 25 мм. Расстояние между брусками или досками не должно превышать 200 мм. Под лежащие (горизонтальные) фальцы укладывают доски шириной не менее 100—120 мм. Расстояние между лежащими фальцами (при длине листа 1420 мм) — от 1370 до 1400 мм. Иногда под стальную кровлю делают сплошную обрешетку с настилкой рубероида, который, поглощая водяные пары, проникающие через чердачное перекрытие, предохраняет кровельные листы от коррозии.

Работы по устройству кровли начинают с заготовки листов. Вдоль всех кромок листов отгибают фальцы, затем листы по коротким сторонам соединяют лежащими фальцами в картины. Минимальная картина состоит из двух листов. При небольшой высоте ската можно заготовить картину длиной на весь скат и на крыше соединять длинные стороны стоячим фальцем.

Крепление листов к обрешетке производят кляммерами, которые одним концом прибивают к обрешетке, а другим заделывают в стоячие фальцы. Расстояние между кляммера-

ми 500—700 мм. Их вырезают из оцинкованной кровельной стали в виде полос шириной 30—40 мм и длиной 100—150 мм и скручивают под углом 90°.

Карнизный край кровли удерживают Т-образные костыли, прибиваемые по краю карниза через 700 мм. Можно использовать прямоугольные металлические полосы толщиной 3—4 мм и шириной 40—60 мм, прибывая их через 300—400 мм.

Наиболее сложный участок стальной кровли — воротник вокруг дымовой трубы. Его лучше изготовить заранее — все работы можно выполнить внизу, на верстаке, и кровельный лист с готовым воротником включить в общее покрытие.

Кровлю из неоцинкованной стали сразу после устройства следует покрыть грунтовкой и окрасить (не менее двух раз). Для масляных красок (в том числе при использовании железного сурика) грунтовкой служит олифа с добавлением пигментов, для нитроэмалей — нитрогрунтовка.

Одной из недорогих и простых по технологии изготовления является кровля из рулонных материалов — толя и рубероида. Толь лучше использовать в качестве временного покрытия. При надлежащем соблюдении технологии 3—5-слойное покрытие из рубероида может служить не меньший срок, чем металлическая кровля из оцинкованной стали, при этом затраты гораздо меньше. Кровлю из рубероида применяют при любых уклонах крыши. Недостаток ее — легкая воспламеняемость. Уклон крыши может быть меньше 15° (вплоть до 0° — плоская кровля).

Для надежного и долговечного покрытия (срок службы не менее 30 лет) требуется тщательное соблюдение технологии его устройства. Количество слоев рубероида зависит от уклона крыши. На крутых скатах (45° и больше) достаточно двух слоев, на средних (20—40°) — трех, на малых уклонах (5—15°) — четырех слоев.

Для рулонной кровли требуется ровное и жесткое основание. Его лучше делать двухслойным. По стропилам укладывают несущий рабочий настил из досок толщиной 25 мм с зазором 1—5 см, по которому пол углом 30—45° настилают сплошной слой из узких сухих досок толщиной 15—20 мм.

Работу выполняют в сухое, теплое и безветренное время. Кровельный материал перед укладкой перематывают в ру-

лоны обратной стороной. Для внутренних слоев обычно применяют пергамин, толь или рубероид с мелкой посыпкой, для наружных — материал с крупнозернистой или чешуйчатой посыпкой (бронированный рубероид). Для наклейки рулонных материалов на основание, склеивания полотнищ и верхнего покрытия рулонных ковров используют горячие и холодные мастики: рубероидные или битумные для материалов 1-й группы, толевые или дегтевые (только горячие) — 2-й группы.

Рубероид служит в 2—3 раза дольше, чем толь. При рубероидном покрытии можно применять как горячие, так и холодные мастики, а при использовании толя — только горячие. В состав горячих и холодных мастик входят нефтяной битум и наполнители, которые подразделяются на волокнистые и пылевидные. Лучший волокнистый наполнитель — асбест, минеральная вата. Пылевидными наполнителями для горячих мастик могут быть шлаковая пыль, зола ТЭЦ, молотый известняк, гипс, кирпичная пыль, древесные опилки, для холодных мастик — известь гашеная (пушонка). Для получения мастик лучше применять комбинированные наполнители: часть волокнистых и две части пылевидных. Состав горячей мастики: битум — 80—90 %, наполнитель — 10—20; холодной — битум — 40, соляровое масло — 40, наполнитель — 20 %. Готовая мастика при слое 2 мм не должна стекать на уклоне 45° при температуре 60—70 °С, давать трещин при медленном изгибе по окружности стержня диаметром 30—40 мм.

Горячую мастику готовят следующим образом: в котел загружают битум и нагревают его до 200—220 °С, затем постепенно вводят наполнитель и перемешивают, при этом температура ее должна быть не ниже 160 °С. Холодную мастику готовят так: в котел загружают битум и нагревают до 160—180 °С, в другом котле перемешивают наполнитель с соляровым маслом. После обезвоживания битума в первый котел выливают смесь из второго котла и перемешивают до прекращения вспенивания однородной массы.

Кровельные работы начинают с грунтовки деревянного основания. Грунтовку готовят, растворяя битум в керосине, бензине или соляровом масле. После высыхания огрунтованного основания делают рулонный ковер. Вниз уклады-

вают пергамин на мастике, затем рубероид на мастике. На крутых скатах (более  $15^\circ$ ) полотнища укладывают от конька к карнизному свесу, на пологих — вдоль карниза. При горячей мастике возможна послойная или одновременная наклейка кровельного ковра, при холодной — только послойная. Интервал при наклейке слоев на холодной мастике — 12 ч. Продольный напуск слоев — 70—100 мм. В каждом последующем слое полосы смещают: в двухслойном покрытии на  $1/2$  ширины; в трехслойном — на  $1/3$  и т. д. Наружную поверхность ковра покрывают мастикой слоем 3—5 мм и втапливают в нее мелкий скатанный горячий гравий размером 3—6 мм.

Покрытие из плоских асбестоцементных плиток (этернита) по своим характеристикам близко к черепичной кровле при несколько меньшем сроке службы (30—40 лет). Такая кровля легче и менее трудоемка при устройстве.

Кровля из асбестоцементных волнистых листов (шифера) является наиболее технологичной и распространенной в индивидуальном строительстве. Она долговечна, имеет малую массу и почти не требует ухода, в 2—3 раза дешевле металлической. Для придания ей архитектурной выразительности асбестоцементные листы можно окрашивать. Оптимальный уклон крыши —  $20-45^\circ$ .

Асбестоцементные кровли из волнистых листов обыкновенного профиля устраивают на кровлях с уклоном более 27 % по деревянной обрешетке. Первый лист укладывают по шнуру вдоль ската, начиная от карниза, без обрезки углов. Затем на гребне второй волны с правой стороны листа ручной дрелью (диаметр сверла на 1—2 мм больше диаметра гвоздя) сверлят отверстие на расстоянии 80—100 мм от нижней кромки и прибивают лист к карнизному свесу шиферным гвоздем с прокладкой из резины, толя, рубероида, не добивая гвоздь на 2—3 мм. Далее кладут второй лист продольного ряда (от первого к концу), точно прикладывают его по месту, сверлят дрелью отверстие на второй волне справа на середине нахлестки второго листа на первый (на расстоянии 60 мм от нижней грани второго листа) и прибивают его к обрешетке шиферным гвоздем с рубероидной прокладкой, не добивая на 3—4 мм. Таким же образом обрабатывают следующие листы первого продольного ряда и прибивают их к обрешетке.

В покрытие волнистые листы укладывают: в поперечном направлении — справа налево (если находиться в положении лицом к коньку) с перекрытием одного листа другим на одну волну; в продольном направлении — снизу вверх с перекрытием нижеуложенного ряда укладываемым выше на 140 мм при уклоне до 58 % и на 120 мм при более крутом уклоне. Листы в ряду удобнее укладывать справа налево, причем учитывают направление господствующих в данном районе ветров, чтобы открытые кромки продольных стыков были обращены к подветренной стороне.

Крыть крышу можно двумя способами: со смещением продольных кромок листов на одну волну по отношению к таким же кромкам листов ранее уложенного ряда; с совмещением продольных кромок листов во всех рядах, укладываемых выше. Для укладки по первому способу заготавливают необходимое количество листов, обрезанных на одну, две, три и четыре волны. В этом случае линия стыковки листов на скате в продольном направлении будет ступенчатой. По второму способу в листах обрезают лишь углы, тогда линия стыковки листов на скате по продольным кромкам будет прямой.

Листами с долевым обрезкой волн рекомендуется покрывать относительно узкие по уклону, но длинные в поперечном направлении скаты. Широкие по уклону, но короткие в поперечном направлении скаты покрывают листами со срезаемыми углами.

Основанием под покрытие волнистыми листами служит обрешетка из брусков сечением 60х60 мм. На таком основании продольная нахлестка листов будет плотной, листы будут прочно лежать на бруске обрешетки. Раскладывают и крепят бруски обрешетки от карниза к коньку с шагом 530 мм. Крепят листы на обрешетке специальными шиферными гвоздями с резиновой шайбой или металлической наплеккой, которые покрывают окрасочным составом на натуральной олифе; гвоздь забивают, пока из-под шайбы не выступит остаток смазки.

Обрешетку крыши выполняют с таким расчетом, чтобы на нее можно было уложить целое число листов как в продольном, так и в поперечном направлении. Если это невозможно, в кровлю вводят обрезанные листы, которые в попе-

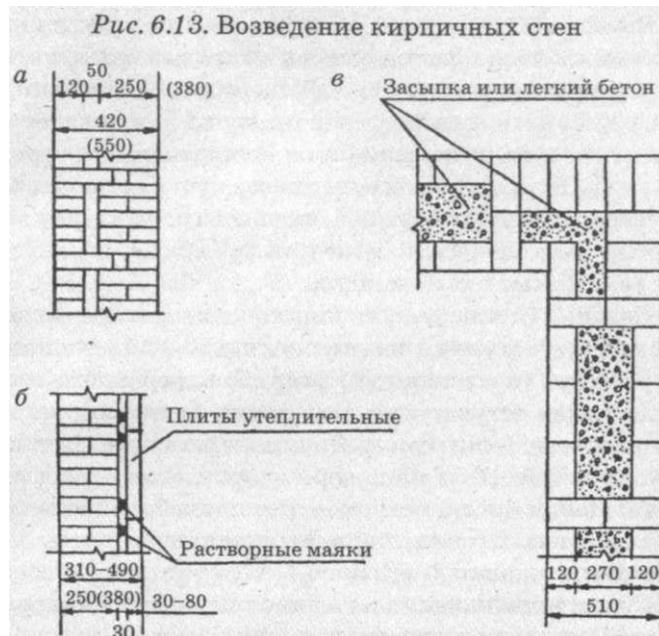
речных рядах укладывают предпоследними у фронтового свеса, а в продольных — у конька. Чтобы избежать применения обрезанных листов, допускается увеличение или уменьшение свесов кровли на фронтонах, а также изменение величины выноса карнизного свеса.

## 6.6. КАМЕННЫЕ БАНИ

Наибольшее применение в строительстве бань находят следующие типы конструкций кирпичных стен: стена с воздушным промежутком шириной 4—6 см, расположенным в ее толще; стена с облицовкой изнутри плитным утеплителем; стена с теплоизоляционной засыпкой между наружным и внутренним рядами кирпича с поперечными перегородками (колодезная кладка). Возведение таких стен позволяет экономить кирпич благодаря уменьшению толщины кладки, обеспечивать хорошие теплотехнические показатели. Они требуют особой внимательности и аккуратности при выполнении работ, тщательной перевязки швов.

На рис. 6.13, *а* показано вертикальное сечение стены с устройством воздушного промежутка. Она состоит из наружного ряда кладки толщиной в полкирпича, воздушного промежутка и основного массива стены толщиной в один или полтора кирпича. Через 4—6 рядов кладки обе стенки перевязывают тычковым рядом кирпичей по всей длине стены. Кирпичные связи можно заменить армированием стальными прутками сечением 6—8 мм с шагом 50 см. Концы прутков можно согнуть.

На рис. 6.13, *б* изображено сечение стены с утеплителем, который крепится к ней с помощью растворных маяков. При этом образуется воздушный зазор в 2—4 см. Возможны и другие способы крепления плит к кирпичной кладке, например с помощью деревянных реек, прибитых к пробкам в швах кладки. На эти рейки набивают плиты утеплителя. В качестве теплоизоляционных плит можно использовать арболит, фибролит, жесткие минераловатные плиты, плиты из легкого бетона и других теплоизоляционных материалов неорганического происхождения. Необходимая теплоизоляция получается при толщине стены в полтора кирпича и



**а** — вертикальное сечение стены с воздушным зазором; **б** — вертикальное сечение стены с утеплителем; **в** — план стены колодцевой кладки с заполнением легким бетоном.

утеплителя из фибролитовых плит толщиной 50 мм, а с применением эффективного кирпича те же показатели достигаются при толщине кладки 25 см, т. е. в один кирпич.

На рис. 6.13, **в** показан план стены колодцевой кладки с засыпкой или заполнением легким бетоном. Поперечные стенki расположены через три кирпича, наружные углы кладки выложены тычковым рядом. Засыпку делают по мере возведения стены слоями по 10—15 см с их трамбованием. Через 2—3 слоя засыпку надо поливать известковым раствором сметанообразной консистенции.

В качестве засыпки применяют мелкий шлак, керамзит или другие легкие заполнители. Можно использовать песок, смешанный с опилками и известью-пушонкой (2:2:1). Завершать колодцевую кладку рекомендуется тремя-четырьмя рядами сплошной кладки, предварительно армировав последний ряд (с засыпкой) металлической сеткой.

Внутренние несущие стены должны быть толщиной не менее 25 см, перегородки обычно выкладывают толщиной в полкирпича или в четверть, т. е. на ребро. Если перегородка или простенок в четверть кирпича имеет длину более 1,5 м, кладку следует армировать стальной проволокой через два-три ряда. Штукатурят их с обеих сторон цементно-песчаным раствором (1:2). Для большей прочности штукатурку выполняют по металлической сетке или проволоке, натянутой на гвозди, забитые в швы кладки.

На лицевой поверхности кирпичных стен, предназначенных под штукатурку, швы на глубину 10—15 мм оставляют без раствора (пустошовка). Лицевые поверхности стен, не подлежащих штукатурке, заполняют раствором вровень с поверхностью (вподрезку). Излишки раствора швов подрезают кельмой. Швы на поверхности можно обрабатывать специальным инструментом — расшивкой: сначала по вертикали, затем по горизонтали. Выполняют расшивку по ходу работ после кладки 3—4 рядов.

Кирпичную кладку выполняют по системе однорядной (цепной) или многорядной перевязки. Учитывая сравнительно незначительный объем кладки и небольшую толщину стен, лучше возводить стены с однорядной перевязкой, которая отличается простотой исполнения и достаточной прочностью.

Ряды кирпича, укладываемого вдоль стены длинными боковыми поверхностями, называют ложковыми, короткими боковыми поверхностями, перпендикулярно к плоскости стены — тычковыми.

Для перевязки швов при кладке углов и простенков используют неполномерные кирпичи: четвертки, половинки и трехчетвертки, идут в дело кирпичи с отбитыми углами или другими дефектами. Неполномерные кирпичи укладывают целой стороной наружу. Рубку кирпича производят молотком-кирочкой. Если кирпич надо разрубить поперек, сначала делают несколько легких ударов острием молотка-кирочки по линиям обрубки на двух смежных плоскостях, затем перекаладывают кирпич в руке на ребро и резким ударом откалывают намеченную часть.

Однорядная система перевязки отличается тем, что ложковые ряды кирпичей чередуются с тычковыми, а вер-

тикальные швы каждого ряда перекрываются кирпичами следующего ряда. При перевязке всех швов в каждом ряду, чтобы избежать укладки в конце тычковых рядов продольных половинок кирпича, ложковые ряды при кладке углов и простенков должны начинаться и заканчиваться трехчетвертками. При кладке углов следует в каждом ряду одну стену выкладывать ложками, а другую (примыкающую) — тычками.

Перед кладкой стен по фундаменту прокладывают гидроизоляцию, делают разметку стен и мест расположения дверных проемов, при этом следует учесть, что длина сплошных участков должна быть кратна размеру кирпича по ложку (тычку) с учетом толщины раствора в швах. Если это условие не соблюдено, работы усложнятся из-за необходимости использовать в большем объеме неполномерный кирпич.

Кладку начинают от углов. На смежных углах сперва укладывают несколько угловых кирпичей и соединяют их шнуром, ориентируясь на который ровно кладут следующие кирпичи. Шнур-причалка помогает обеспечить прямолинейность и горизонтальность рядов кладки, а также одинаковую толщину горизонтальных швов.

На углах можно выкладывать небольшие участки стены (маяки) высотой до 6 рядов кладки. В этом случае шнур-причалку крепят к гвоздям, которые закрепляют в швах кладки. Его устанавливают для каждого ряда, отступая от вертикальной плоскости кладки на 3—4 мм. После натяжения шнура наносят раствор на участок длиной не более 1 м, чтобы он не успел схватиться, прежде чем на него лягут кирпичи. Перед подачей на стену раствор перемешивают. Порции раствора, подаваемого на стену, расстилают сплошным ровным слоем толщиной 20—25 мм. При кладке тычковых рядов раствор расстилают слоем, отступающим от грани стены на 10 мм (когда необходимо заполнить швы лицевой поверхности) или на 30 мм (для кладки в пустошовку). При кладке ложковых рядов растворный слой должен быть меньшей ширины и не доходить до грани стены на 20—30 мм.

Необходимо следить за качеством швов. Только их правильное заполнение раствором, равномерное уплотнение, одинаковая толщина и правильная перевязка обеспечивают высокую прочность кладки. Важно придерживаться следующих

правил: первый ряд кладки обязательно выполнять из целого кирпича; кладка ряда должна начинаться с укладки наружных кирпичей; при необходимости использовать битый кирпич, укладывать его в ложковые ряды с внутренней стороны; не применять битый кирпич при перевязке углов, кладке простенков, колонн и опорных участков; балки должны опираться на тычковый ряд; перед укладкой глиняный кирпич следует смачивать, особенно в жаркую погоду.

Кладку можно выполнять по всему периметру стены порядным способом, т. е. к укладке следующего ряда приступать после полного окончания предыдущего. Однако такой способ неудобен, особенно когда работы ведутся на высоте. Поэтому можно выполнять кладку отдельных участков стен, оставляя в местах временного перерыва кладки штрабы, которые позволяют обеспечить надежную перевязку новой части кладки с ранее возведенной.

Размечая расположение по вертикали отдельных элементов здания, связанных со стенами, следует помнить, что все вертикальные размеры должны быть кратны размерам используемого кирпича.

Вертикальное ограничение стены (ровный обрез по вертикальной плоскости) получают, располагая в начале ее в ложковом ряду две трехчетвертки, а в тычковом — целый кирпич. В процессе возведения стен в боковые поверхности оконных и дверных проемов закладывают пробки — деревянные бруски, по размерам одинаковые с кирпичом. С каждой стороны заделывают по две пробки, которые перед укладкой смолят или обертывают рубероидом. Оконные и дверные коробки целесообразно устанавливать в процессе ведения кладки.

Над оконными и дверными проемами необходимы перемычки. Наиболее простой в изготовлении является рядовая перемычка, которая применяется для перекрытия пролетов шириной менее 2 м. Рядовые перемычки выкладывают с соблюдением горизонтальности рядов и правил перевязки обычной кладки. Высота их — 6—9 рядов кладки, длина — на 0,5 м больше ширины проема. Перемычку выкладывают из отборного кирпича на растворе.

Перемычки делают с применением опалубки из досок толщиной 40—50 мм. Если в стенах смонтированы оконные

и дверные коробки, их используют в качестве опалубки, предварительно защитив деревянные элементы слоем гидроизоляции. Перед кладкой рядовой перемычки на опалубку наносят слой раствора толщиной 20—30 мм, в него укладывают арматуру из трех стержней диаметром 4—6 мм. Арматуру запускают за края проема не менее чем на 25 см и загибают вокруг кирпича, т. е. заанкеривают в кладке.

Время выдерживания рядовой перемычки на опалубке при температуре наружного воздуха выше 10 °С должно быть не менее 12 суток, от 1 до 10 °С — 18—24 суток.

Широко применяется кладка стен из мелких блоков промышленного или самостоятельного изготовления. Наиболее дешевыми и доступными наполнителями легких бетонов для мелких блоков являются шлак, керамзит и древесные опилки. Кладка стен из мелких блоков производится на таком же растворе, что и кирпичная. Стены из блоков с наружной стороны лучше оштукатурить цементно-песчаным раствором или облицевать кирпичом с воздушным промежутком или без него. При этом обязательно устраивают металлические связи между кирпичной облицовкой и кладкой стены через 4—6 рядов кирпича. С внутренней стороны стены можно оштукатурить.

Легкий бетон изготавливают из шлака или керамзита. Состав бетона с цементом М 300 (в объемных частях): 1:10 для наружных и внутренних стен и 1:12 — для перегородок. При использовании цемента М 200 или М 400 количество шлака соответственно уменьшают или увеличивают на две части. Для повышения качества бетона шлак желательнее просеять и разделить на две фракции: крупную — с размером зерен 6—40 мм и мелкую — до 5 мм. Крупного шлака в заполнителе должно быть в 1,5 раза больше. Сначала обе фракции перемешивают между собой и с цементом, добавляют воду и еще раз перемешивают до однородного состояния.

Стены бани можно построить из опилкобетонных блоков. В качестве наполнителя применяют опилки деревьев хвойных пород (без щепок и коры) и песок. Примерное соотношение цемента М 300, песка и опилок — 1:2:6 (в объемных частях). Для повышения пластичности смеси половину части цемента можно заменить одной частью извести. Сначала

перемешивают в сухом виде песок и вяжущие, затем добавляют воду и опилки. После второго перемешивания полученной смесью заполняют заранее подготовленные формы. Внутренние поверхности формы надо промазать отработанным машинным маслом, солидолом или техническим вазелином. Поддон следует посыпать песком или опилками, чтобы блоки не прилипли к нему. После заливки формы смесью ее оставляют под навесом для сушки на три дня. Пускать в дело готовые блоки можно не раньше чем через неделю. Таким же способом изготавливают блоки из шлако- и керамзитобетонам

## 6.7. БАНИ-САУНЫ

Финская сауна мало чем отличается от русской бани. Для ее внутренней отделки используют только древесину (желательно хвойных пород), благоприятно сочетающую такие свойства, как низкая теплопроводность, высокая теплоемкость, влагоемкость, пористость. В связи с особенностью парения в сауне (низкая влажность при высокой температуре) при ее планировке обязательно нужно предусмотреть душевую или отдельное помещение для мытья. Для нагрева сауны можно использовать электропечи, а также природный газ или дрова.

Для стен парилки применяют высушенные доски толщиной 20—30 мм из дерева лиственных пород — осины, березы или липы, которые при эксплуатации не коробятся и имеют низкую теплопроводность. Для обшивки можно применять доски из сосны или лиственницы. Для внутренней поверхности предбанника пригодны любые сорта древесины. При обшивке парилки доски располагают вертикально и плотно подгоняют друг к другу, делая выборку в паз или на четверть. Под внутреннюю деревянную облицовку подкладывают пароизоляционный слой из полиэтиленовой пленки, алюминиевой фольги или пергамина. Рубероид или толь применять не следует, так как при нагреве от них исходит неприятный запах. Особенно тщательно надо выполнять пароизоляцию в местах соединения потолка со стенами. Для этого при «обшивке стен сверху оставляют по 150—200 мм

пароизоляционного материала, который подгибают при обшивке потолка.

С наружной стороны каркас бани обшивают сосновыми или еловыми досками, которые располагают горизонтально, что обеспечивает жесткость здания. Применяют различные варианты сочленения досок. При обшивке встык под доски следует проложить гидроизоляционный слой из рубероида или толя. Промежуток между внутренней и внешней обшивкой заполняют теплоизоляционным материалом, толщина которого зависит от его теплопроводности. Углы бани, а также коробку двери и окна с внешней и внутренней стороны обшивают досками и наличниками. Для предохранения от гниения наружную стену покрывают олифой и окрашивают. Внутреннюю обшивку бани не окрашивают и не покрывают лаком, чтобы избежать выделения вредных веществ при нагреве, кроме того, краска не пропускает пар.

Подшивку потолка сауны выполняют строгаными досками толщиной 20—30 мм. Доски прибивают к каждой балке двумя гвоздями длиной в 3—3,5 раза больше толщины доски. Для пароизоляции потолка применяют те же материалы, что и для стен. Поверх пароизоляции укладывают слой утеплителя.

Стены сауны обычно делают из бревен (бруса) или каркасными. Строительство бревенчатой бани-сауны не отличается от русской бани. Наиболее экономичны по расходу материалов и трудоемкости возведения каркасные стены. Они требуют в 1,5—2 раза меньше древесины, чем бревенчатые и брусчатые, а при использовании эффективного утеплителя во столько же раз легче. Кроме того, каркасные стены в отличие от рубленых не подвержены усадке.

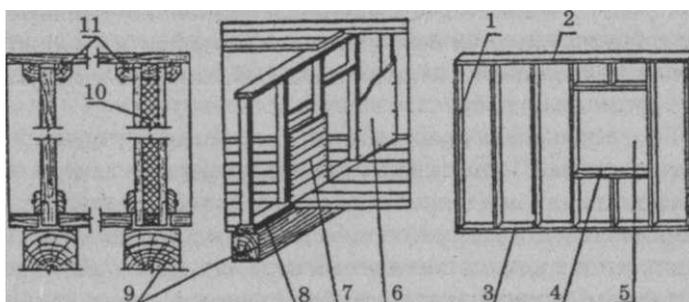
Главный враг каркасных стен — влага во внутренней полости каркаса. Проникнуть туда она может через щели и неплотности во время дождей и снежных заносов, а также конденсироваться в холодное время года из поступающих со стороны внутренних помещений водяных паров. Для защиты каркаса и утеплителя от увлажнения со стороны внутренних помещений бани-сауны устраивают пароизоляцию — слой пергамина, рубероида или полиэтиленовой пленки, укладываемый между утеплителем и внутренней обшивкой.

Стены бани состоят из жесткого деревянного каркаса, который устанавливают на фундамент и обшивают с обеих сторон досками. Внутреннее пространство между обшивками заполняют утеплителем. Каркас собирают из заранее заготовленных рам, состоящих из обвязок, стоек и ригелей (рис. 6.14). Ширина элементов рамы влияет на теплотехнические качества стен: пространство между обшивкой заполняется утеплителем, его толщина равна ширине стоек рамы. Поэтому предварительно следует определить размер рам. Желательно, чтобы каждая стена состояла из отдельной рамы. Масса ее в зависимости от породы дерева и влажности древесины может достигать 150—200 кг, для монтажа понадобится 5—6 человек.

Монтаж каркасных стен начинают с устройства цокольной обвязки из обработанных антисептиком досок сечением 50x100 мм. Перед началом работ с помощью отметок на обноске уточняют разметку стен здания. Доски цокольной обвязки укладывают наружной гранью по наружному контуру стены и соединяют гвоздями в углах, а при необходимости сращивания и на стыках вполдерева. При этом длина соединения должна равняться двум толщинам доски. Все соединения цокольной обвязки выполняют на опорах.

Доски цокольной обвязки должны быть уложены строго горизонтально. При небольших отклонениях это может быть

**Рис. 6.14.** Схема рамы бани каркасной конструкции



**1** — стойка каркаса; **2** — верхняя обвязка; **3** — нижняя обвязка; **4** — ригель; **5** — проем для оконного блока; **6** — обшивка; **7** — доски; **8** — обвязка; **9** — балка (лага); **10** — звукоизоляционный слой; **11** — бруски 40x40 мм.

достигнуто за счет устройства прокладок из 2—3 слоев толя или пропитанных антисептиком кусков досок различной толщины. Горизонтальность цокольной поверхности определяют уровнем. Прямоугольник цокольной обвязки проверяют промером диагоналей.

Рамы каркаса сколачивают рядом с местом их установки на ровной площадке. Расстояние между осями стоек — 0,6 м. При необходимости устройства в стене проемов, а также в местах примыкания к другим стенам и перегородкам это расстояние может изменяться, но не должно превышать 1 м.

В местах'расположения оконных и дверных проемов шаг стоек определяется размером оконных и дверных коробок. При необходимости добавляют надпроемные и подоконные стойки. В местах примыкания к стене других стен и перегородок также располагают стойку. Обвязки, стойки и ригеля соединяют гвоздями. При необходимости обвязки сращивают так же, как и доски цокольной обвязки. Обвязку соединяют только над стойками. После сборки рамы промерами по диагоналям проверяют ее прямоугольность и скрепляют временными раскосами, которые должны связывать обвязку и стойки рамы, но не выступать за пределы ее контура, чтобы не мешать дальнейшей сборке.

Сборку стен каркасного типа начинают с образования одного угла. На цокольной обвязке монтируют одну раму и после выверки вертикальности по отвесу закрепляют ее временными подкосами. Затем под прямым углом монтируют вторую раму и также после выверки вертикальности закрепляют подкосами. Для большей устойчивости верхнюю и нижнюю обвязки смонтированных рам скрепляют в углу примыкания досками.

После установки всех рам еще раз проверяют их вертикальность и горизонтальность верхней обвязки, затем крепят к цокольной обвязке и между собой. Нижнюю обвязку рам крепят к цокольной обвязке гвоздями. При соединении рам можно использовать подбалочную обвязку из брусков сечением 50x50x80—100 мм, скрепив ее гвоздями. Обвязка не должна стыковаться в местах расположения стыков верхней обвязки и рам.

Технологически обшивка каркаса выполняется в зависимости от того, какие имеются материалы. Каркасно-об-

шивные наружные стены можно оштукатурить. Для этого на каркас набивают косую зашивку из колотых досок, которая придает стенам жесткость, по ней набивают штукатурную дрань. Если зашивки выполняются горизонтальными рядами, для повышения устойчивости здания рекомендуется на каждой стороне каркаса установить по два раскоса разного направления.

С наружной стороны бани можно выполнить чистую зашивку из строганых досок в четверть или обшить ее древесноволокнистыми плитами либо нестрогаными досками (вкосу), а по ним — строгаными. Доски обшивки крепят одним 60-миллиметровым гвоздем к каждой стойке каркаса.

Изнутри стены обшивают 16-миллиметровыми досками. Обшивка должна хорошо закрывать стыки рам. После возведения стен все деревянные изделия и детали следует покрыть олифой с добавлением небольшого количества краски. В наружных стенах промежуток между двумя обшивками заполняют теплоизоляционным материалом. Эту работу выполняют одновременно с креплением обшивки. В качестве утеплителя можно использовать минераловатные плиты, мягкие древесноволокнистые плиты, опилки с добавлением извести и алебастра и т. п. Чтобы предотвратить уплотнение утеплителя (типа минеральной ваты), которое приводит к ухудшению теплозащитных качеств стены, к стойкам каркаса между обшивкой крепят горизонтальные деревянные бруски с шагом 0,3—0,5 м в шахматном порядке.

После установки стен баню необходимо разбить на отдельные помещения с помощью перегородок. Деревянные перегородки устанавливаются на балки или лаги. Если перегородка находится между основными балками пола и параллельна им, для нее устанавливают дополнительную балку, которая опирается на ригели, врубаемые в соседние основные балки. Если направление перегородки перпендикулярно к балке, на нее укладывают прогон и устанавливают перегородку. Перегородки бывают сплошные дощатые — одинарные или двойные, двойные — с воздушным промежутком или с заполнением, каркасно-обшивные.

Перегородки делают из остроганных с одной стороны обрезных досок толщиной 0,04—0,05 м и шириной 0,1—0,2 м.

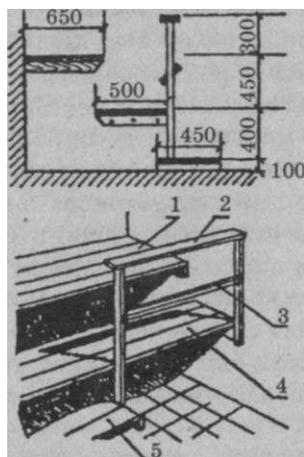
Более широкие доски применять не следует, так как они могут покоробиться. Лучше использовать доски шпунтованные или с четвертями, которые гарантируют жесткость перегородки и отсутствие в ней щелей. Обрезные доски соединяют между собой на круглых шипах диаметром 8—12 мм, располагаемых примерно через 1 м по высоте досок. Круглые шипы можно заменить гвоздями без шляпок длиной 60—80 мм. В месте установки перегородки на стенах шнуром с помощью отвеса отбивают вертикальные линии. Линии проводят также на балке и на потолке и прибивают по ним бруски (40x40 мм), образующие пазы шириной, равной толщине используемых досок. Один из брусков не доводят до стены на 0,2—0,3 м, чтобы можно было свободно вставлять в паз доски перегородки. На балку можно набить направляющие бруски.

Учитывая возможную усадку строения, доски перегородки делают короче высоты помещения на 40 — 50 мм. Доски вставляют по одной в пазы и придвигают вплотную к стене и друг к другу, фиксируя их с помощью шипов или четвертей, чтобы получить перегородку без щелей и зазоров. Внизу готовой перегородки с двух сторон прибивают плинтусы. Небольшие щели между перегородкой и стеной конопатят паклей, смоченной гипсовым раствором.

Наиболее экономичной является каркасно-обшивная конструкция перегородок. Каркас из досок собирают на шипах, врубках или гвоздях. Его устанавливают на балку или ригель, боковые стойки прибивают к стенам. Верхняя обвязка каркаса не должна доходить до потолка на 10—20 мм, зазор конопатят паклей с гипсовым раствором и закрывают с двух сторон брусками. Для установки дверной коробки в перегородке в каркасе устанавливают дополнительные бруски.

Сауна обычно меньше по размеру, чем русская баня. Для одновременного посещения ее 5—6 человеками необходимо помещение длиной 2,5 м, шириной и высотой по 2 м. В этом случае на полках вдоль стен парной в два яруса все могут улечься одновременно. Строить слишком большие сауны нецелесообразно, так как кроме сопутствующих этому дополнительных затрат потребуются установка печи больших размеров.

Рис. 6.15. Полок сауны



1 — верхний полок;  
2 — планка; 3 — перекладина;  
4 — нижний полок;  
5 — подставка для ног.

Обычно в зависимости от предпочитаемой температуры парильщики делятся на группы и посещают сауну по несколько человек. Скамьи в бане устраивают в двух уровнях; верхняя, шириной 0,5 м, расположенная на расстоянии 1 м от потолка, обычно служит полком. Скамьи устраивают под прямым углом вдоль стен. Планка, установленная спереди и слегка выше уровня верхнего полка, позволяет класть на нее ноги и лежать в различных позах. Окно для освещения не обязательно.

Скамьи и полок изготавливают из осины или березы. Размеры и устройство полков показаны на рис. 6.15.

Так как в современной сауне в основном парятся, а не моются, необходимость в подводе воды в парилку отпадает. Для мытья скамей и помещения после парения воду можно подавать по шлангу из душевого помещения.

Электропечь для нагрева камней обычно располагают в ближнем к двери углу, экономя пространство для скамей. В банях с отоплением дровами печь размещают так, чтобы сократить длину дымовой трубы внутри помещения бани до минимума. Дверца топливника должна быть вне парилки. Независимо от места расположения и типа печи вокруг нее устанавливают предохранительные перила.

В сауне должна быть предусмотрена вентиляция. В бревенчатых банях необходимое количество свежего воздуха поступает через нижние венцы стен, уложенные свободно. В других помещениях для регулирования притока воздуха в стенах предусматривают вентиляционные отверстия с задвижками: 24 см на каждый  $1 \text{ м}^3$  парилки. Располагают вентиляционные отдушины так, чтобы одна находилась на расстоянии 30 см от пола, другая — на противоположной стене

в 30 см от потолка. Через нижнюю отдушину, размещенную рядом с нагревателем, поступает свежий воздух, который проходит мимо горячих камней печи и, нагреваясь, поднимается к потолку. Верхняя отдушина служит для воздухообмена у потолка. Для циркуляции воздуха не следует применять вентиляторы направленного действия, так как они нарушают равномерное распределение тепла, парилщик может получить ожоги.

Стены сауны обычно делают бревенчатые, создающие наилучшие условия для парения, или каркасного типа с теплоизоляцией. Но сауны могут быть и с кирпичными или бетонными стенами, обшитыми изнутри досками с пароизоляцией. Основные требования к конструкции стен и потолка парилки — хорошая теплоизоляция, исключающая потери тепла, и хорошая герметичность при нормальном воздухообмене.

Стены из кирпича такой же толщины, что и бревенчатые и каркасного типа, из-за высокой теплопроводности сохраняют меньше тепла: при температуре на полке парилки 100 °С и наружной температуре воздуха 20 °С наружная поверхность кирпичной стены прогревается до 30 °С, бревенчатой — до 29 °С, каркасной с тепловой изоляцией — до 26 °С. Тепловые потери кирпичных и бревенчатых стен равны при увеличении толщины кладки кирпичных до 52 см.

Особенно хорошо сохраняют тепло каркасные стены с заполнителями из минеральной ваты или стекловолокна, теплопроводность которых в три раза меньше, чем древесины. При толщине изоляции 10 см потери тепла с  $1 \text{ м}^2$  каркасной стены составляют 170 кДж/ч (40 ккал/ч), что в 1,8 раза меньше, чем бревенчатой стены, и почти в четыре раза меньше, чем кирпичной.

## 6.8. ПЕЧКА - СЕРДЦЕ БАНИ

### 6.8.1. Печи-каменки

Печь в русской бане делают кирпичной. Ее размеры зависят от объема парной.

Основанием печи массой более 750 кг служит фундамент, при меньшей массе ее ставят на бетонном полу без массивного

фундамента. Глубина заложения фундамента — 0,5 м от поверхности земли, размер на 5 см больше, чем печь (в каждую сторону). Фундамент изготавливают из бутового камня и бетона. Сверху фундамента укладывают ряд кирпичей и устраивают гидроизоляцию из двух слоев рубероида или пергамина.

В топливнике для лучшего горения топлива необходима колосниковая решетка. При использовании дров ее укладывают на одном уровне с топочной дверцей. Топливник для каменного угля имеет неглубокую шахту, в которой решетка заглублена примерно на 300 мм по сравнению с уровнем топочной дверцы. Кроме того, с обеих сторон и сзади топливника устраивают небольшие скосы, чтобы во время сжигания уголь скатывался вниз и после окончания горения колосниковая решетка оказывалась закрытой раскаленными прогоревшими углями. Минимальная толщина наружных стен топливника — полкирпича (120 мм).

Зольник расположен под колосниковой решеткой и предназначен для сбора золы, образующейся при сжигании твердого топлива, и регулирования подачи воздуха в топочное пространство. При отсутствии зольника воздух попадает в топливник через дверцу и не проходит сквозь толщу топлива, которое в этом случае сгорает не полностью. Подачу воздуха в зольник регулируют поддувальной дверцей. При поступлении в топливник избытка воздуха температура в зоне горения снижается, процессы сгорания топлива и прогревания печи ухудшаются. При недостаточном притоке воздуха из-за образования продуктов неполного сгорания горение протекает неравномерно.

В горловине дымохода или в дымовой трубе банных печей для регулирования тяги устанавливают задвижку. Когда топливо полностью прогорает, задвижку закрывают. Если в топливнике к моменту закрывания дымовой трубы остались несгоревшие головешки или уголь, при недостатке воздуха образуется угарный газ, который может стать причиной отравления. Если догорание головешек затягивается, проникающий через закрытую колосниковую решетку холодный воздух уносит с собой большое количество тепла. При использовании каменного угля в задвижке или вьюшке, закрывающих дымовую трубу, делают отверстие диаметром 20 мм для удаления угарного газа.

Камни в каменке размешают в дымоходе на решетке из стальных прутьев диаметром 4—6 см или из кирпичей, уложенных с промежутком для прохождения дымовых газов. При непрерывном сжигании дров в количестве 2,5 кг на 1 м<sup>2</sup> площади бани температура каменки достигает 500—600 °С, что достаточно для нагрева парной. Масса камней для каменки в русской бане зависит от объема парной и составляет 35—45 кг камней на 1 м<sup>3</sup> помещения.

Для передачи тепла каменки в печах закрытого типа на уровне или чуть выше верхнего ряда камней сделана паровая дверца. При сжигании топлива дверца закрыта, и дым не проникает в помещение. Перед заходом в баню дверцу открывают и прогревают парную до температуры 50—60 °С. Для каменки лучше всего подходят булыжники темного или серого цвета размером, немного большим, чем кулак. Темные камни, собранные у воды, служат дольше, так как прошли естественный процесс упрочения. Подбирают камни округлой формы, чтобы между ними свободно проходили пламя и дым и обеспечивался равномерный нагрев. Камни с трещинами применять не следует, так как они легко распадаются на куски. Обнаружить дефектные камни можно по глухому звуку, который они издадут при постукивании по ним молотком.

Для нагревания воды можно использовать котел, который вмазывают в отопительную печь, или змеевик, установленный в топливнике. Доводить воду до кипения не следует, чтобы не повышать влажность воздуха в парилке. В финской сауне моются в изолированном от парной помещении, поэтому установленную в ней емкость с нагреваемой водой соединяют трубами со змеевиком.

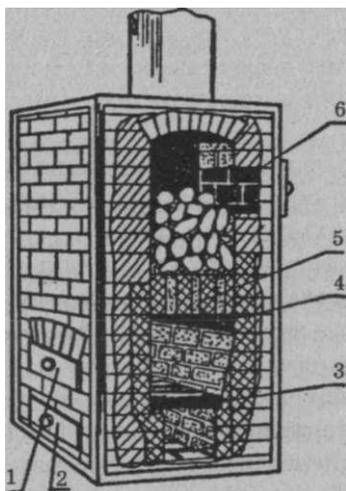
В современных условиях финская сауна обычно обогревается электрическими нагревателями (ТЭНами). Для поддержания в парной необходимой температуры ее оснащают терморегулирующим устройством. Нагреть воду для мытья в сауне можно через змеевик, вмонтированный в корпус отопительной печи и соединенный трубами с баком воды в моечном отделении. Обшитые досками стены помещения площадью 1,5—2 м<sup>2</sup> покрывают двумя слоями изолирующего материала или пластиковым водостойким по-

крытием, чтобы защитить древесину от действия водяных паров. Полы покрывают керамической плиткой, в полу при желании устанавливают сливную трубу для отвода воды в наружную дренажную яму.

В русской бане и финской сауне используются печи, работающие на твердом и газообразном топливе.

Самым распространенным видом топлива банных печей являются дрова. Тепло от сгорания дров зависит от их влажности и вида древесины и достигает 3107 ккал/кг. Лучшее топливо — твердые лиственные породы деревьев. Березовые дрова, которые при горении дают высокое, ровное пламя и не искрятся, считаются наиболее подходящими для нагрева камней. Сухие березовые дрова при горении выделяют на 25 % больше тепла, чем осиновые, и на 15 % больше, чем сосновые. К концу топки в печь подбрасывают несколько осиновых поленьев, образующих длинное красно-синее пламя, уничтожающее сажу.

**Рис. 6.16.** Печь-каменка



**1** — топочная дверца; **2** — поддувальная дверца; **3** — решетка колосниковая; **4** — топливник; **5** — щелевая арка; **6** — огнеупорный кирпич.

Каменка — сердце бани (рис. 6.16). В зависимости от способа размещения топки бывают печи с открытой и закрытой каменкой. Выбор типа каменки зависит от того, как пользуются баней. Если парятся в один день и в один заход несколько человек, открытая каменка предпочтительнее, так как она быстро нагревает парильню, но под действием воды быстро и остывает. При открытой каменке камни укладывают кучей над топливником.

Печи с закрытой каменкой требуются больше времени и топлива для разогревания. Ее начинают топить за 2—3 ч до посещения бани. За счет аккумуляции тепла кладкой и камнями печь с

закрытой каменкой создает высокую температуру в парной не только во время парения, но и в последующие один-два дня. В русской бане обычно устанавливают печь с закрытой каменкой.

По толщине наружных стенок и характеру теплоотдачи различают печи толстостенные с толщиной стенок в зоне топливника в кирпич, тонкостенные с толщиной в полкирпича, а остальных стенок — в четверть кирпича (каменки периодического действия и длительного горения), тонкостенные с металлическими стенками с футеровкой и без нее (длительного горения).

Для удобства обслуживания печь размещают у стены рядом с входной дверью, напротив окна: не нужно носить дрова через помещение, печь хорошо освещается. Лучший вариант, когда дверца печи открывается не в парную, а в тамбур: не надо входить в парилку при топке. Дверцу следует располагать возможно ближе к полу. Пар в русских банях получают, обливая раскаленные камни водой. Чтобы раскалить камни, их помещают в печь-каменку, которая используется одновременно для обогрева помещения бани и для получения горячей воды.

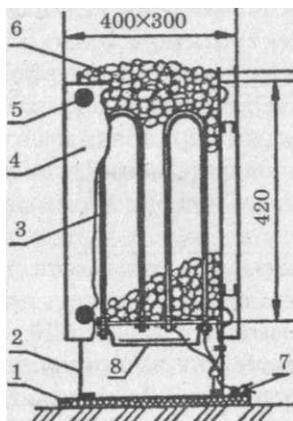
Печь-каменка должна соответствовать определенным условиям эксплуатации: нагревать воздух в парилке до температуры не менее 45 °С у пола и 95 °С под потолком; обеспечивать образование пара при поливе камней водой; не выделять дым и газ; быть экономичной.

Печи для индивидуальных бань делают кирпичными или металлическими. Они просты и надежны, теплоемки, создают благоприятную атмосферу здорового пара. Кирпичная кладка защищает наружную стенку от перегрева и снижает ее температуру, при этом каменная засыпка нагревается до 1000 °С в нижней зоне и до 500 °С — в верхней. При такой температуре сажа, оседающая на камнях, выгорает. Это свойство теплоемких печей-каменок пропускать продукты сгорания через каменную засыпку позволяет значительно упростить их конструкцию.

### 6.8.2. Печь для сауны

В современной сауне применяют металлическую печь, нагреваемую за счет электроэнергии или сжиганием дров. Так как в ней нет массивной кирпичной кладки, для образо-

**Рис. 6.17.** Схема электрокаменки



1—асбестоцементная плита; 2 — корпус; 3 — ТЭНы; 4 — внешний кожух; 5 — продувочное отверстие; 6 — камни; 7 — кабель; 8 — шины-перемычки.

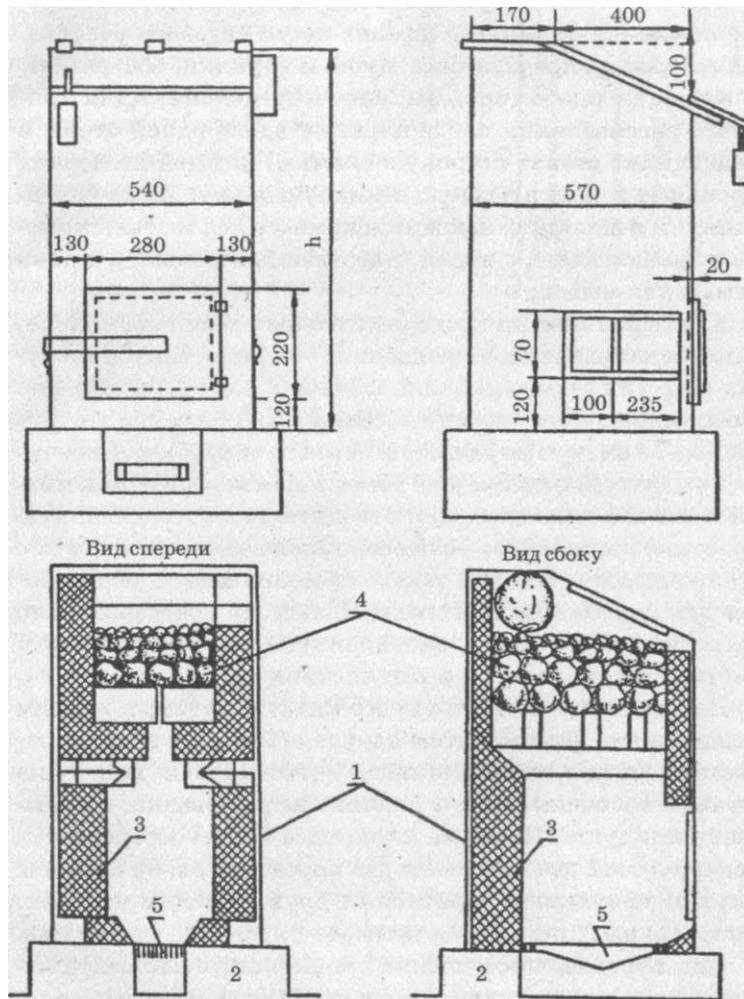
В печах используются электронагреватели открытого и закрытого типа. ТЭНы закрытого типа удобнее в эксплуатации, так как их легко заменить. Тепловую защиту печи выполняют обычно из нескольких тепловых экранов, расположенных последовательно друг за другом, или из огнеупорной кладки. Тепловые экраны изготавливают из нержавеющей или низкоуглеродистой стали. Каменку располагают на решетке в корпусе печи. Масса камней зависит от объема парилки. При отсутствии каменки воздух в парилку нагнетают вентилятором через электропечь, которая работает по той же схеме, что и обычный тепловой калорифер.

Топливные печи для сауны состоят из корпуса, дымохода и каменки (рис. 6.18). Они могут быть выполнены с огнеупорной кирпичной кладкой. Кирпичная кладка печи аналогична кладке печи русской бани. Корпус сваривают из листов стали толщиной 3—5 мм. Дрова сжигают на колосниковой решетке. Из-за малой тепловой емкости корпуса

в парилке печь должна нагреваться непрерывно. Электропечь имеет свои преимущества: быстрее разогревается, точно поддерживает заданную температуру, не загрязняет атмосферу дымом и копотью.

Электропечи состоят из корпуса, электронагревателей и тепловой защиты, выпускаются в вариантах с каменкой или без нее. Корпус печи делается сварным или на болтах из стальных листов толщиной 2—3 мм круглого или прямоугольного сечения. Его размеры зависят от мощности нагревателя и объема каменки. Для улучшения теплообмена с окружающим воздухом в нижней части корпуса предусмотрены щели (рис. 6.17).

**Рис. 6.18.** Кирпичная печь для сауны, облицованная металлическим листом



**1** — металлический лист; **2** — фундамент; **3** — огнеупорный кирпич; **4** — камни; **5** — колосниковая решетка.

печи воздух в парилке быстро нагревается. Каменку для накопления тепла размещают в специальном верхнем канале печи.

Обычно на садовом участке баню-сауну размещают в противоположной от дачного домика части садового участка. Она состоит из предбанника, душа и парилки, обогревается печью, дверца которой выходит в предбанник. Для приятного расслабления после парилки вдоль одной стены в предбаннике ставят широкую скамью, над ней на петлях укрепляют дополнительную откидную полку. Между предбанником и парилкой находится комната для мытья, где устанавливают котел с водой, нагреваемый печью, а также скамью для мытья.

Для использования оздоровительных возможностей сауны — закаливания и охлаждения — перед верандой сооружают бассейн размером 6х3 м, глубиной 1,3—1,7 м. Его дно имеет уклон в сторону бани. Стенки и дно бассейна толщиной 12—15 см делают заливкой бетона в опалубку. Для очистки от мусора, а также для обновления воды в самой низкой части дна устанавливают отводную трубу, соединенную с естественным стоком, если есть такая возможность, или с электронасосом. Воду из такого бассейна можно использовать для полива сада и огорода. Правда, ее предварительно фильтруют через бочку, заполненную послойно крупным речным песком, галькой и ракушечником.

На садовом участке сауну можно совместить с жилым помещением. Домик в этом случае обычно состоит из открытой веранды, жилой комнаты — гостиной, кухни, душа с туалетом и сауны. Вход в парилку из раздевалки, примыкающей к Душу. Парилка площадью 3,7 м<sup>2</sup> обогревается электрической печью и имеет два яруса полков, на которых могут одновременно париться от двух до шести человек. Полки сауны, когда ею не пользуются, можно разместить на одном уровне, а помещение при дефиците площадей использовать как спальню. Воду нагревают в электроводоподогревателе объемом 25 л, установленном на стене душа.

Наиболее простой вариант отдельно расположенной от жилого помещения бани — бревенчатая избушка, которая состоит из помещения, служащего одновременно раздевалкой и парилкой. Для отопления используют дровяную печь

или электрокамин, установленный в углу парилки. Три полка шириной по 60 см расположены ступенями друг над другом. Такой вариант бани требует наименьшего расхода строительных материалов, материальных затрат и топлива.

Можно построить садовый домик с баней или пристроить баню к существующему помещению, например к открытой террасе садового домика площадью 25 м<sup>2</sup>. Для переоборудования может быть использована жилая комната. Парилка имеет площадь 3,6 м<sup>2</sup>, высота ее — 200 см. Для отопления применяют металлическую печь постоянного действия. Стены деревянной каркасной конструкции, с тепловой изоляцией. Вблизи печи стену выкладывают из кирпича. Полки шириной 80—90 см располагают на высоте 80—90 см. Рядом с парилкой находится душевая. Если летний домик расположен вблизи водоема или на участке имеется бассейн, от душевой можно отказаться.

С террасой дачи полезной площадью 35 м<sup>2</sup> можно связать банный блок, состоящий из предбанника (4 м<sup>2</sup>), душевой (2 м<sup>2</sup>) и парилки (4 м<sup>2</sup>). Малые размеры сауны позволяют быстро ее нагревать электрической или дровяной печью. В ней могут одновременно париться несколько человек. Названные параметры не исключают многовариантности, зависящей от возможностей и индивидуальных подходов к решению «саунного» вопроса для себя и своей семьи.

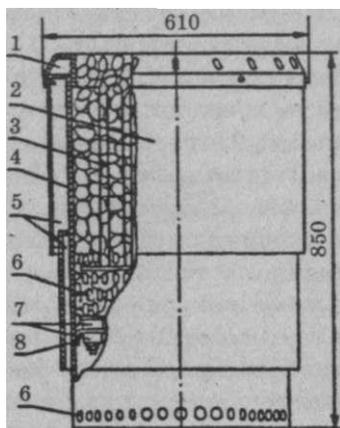
### 6.8.3. Московская электрокаменка

Эта электрокаменка является одним из вариантов печи промышленного изготовления (рис. 6.19). Ее мощность — 2,8 кВт. Камни (крупная галька размером 40—60 мм) массой 30 кг нагреваются четырьмя электронагревателями, мощность каждого — 1 кВт. Терморегулятор ТУДЭ-4 поддерживает температуру в пределах 90—120 °С. Разумеется, ничто не стоит на месте и возможны ее модификации.

Каменку устанавливают на асбестоцементную плиту. Корпус печи необходимо заземлить, а для предотвращения случайного прикосновения — армировать деревянными перилами. Шкаф управления размещают в предбаннике.

В одном из производственных объединений Москвы был освоен выпуск печи для получения сухого или влажного пара

**Рис. 6.19.** Схема московской электрокаменки



1 — корпус; 2 — камера; 3 — ТЭНы; 4, 5 — внутренняя и наружная обечайки; 6 — отверстия; 7 — изоляторы; 8 — кронштейны.

в финской и русской бане. Печь работает на дровах и отличается простотой эксплуатации и экономичностью. Расход топлива — 8 кг/ч. В помещении объемом 10 м<sup>3</sup>, например, получившая признание модель АОТ-44 позволяет довести температуру сухого пара до 140 °С и выше. Одновременно за 1 ч в такой печи нагревается до 50 °С 100 л воды.

Каменка с котлом для подогрева воды дает мягкий пар, служит источником тепла и нагревает воду. Топить ее можно из предбанника, дрова — любые, в том числе крупные поленья. Так что не все отечественное хуже импортного, иногда весьма привередливого или требующего больших денег.

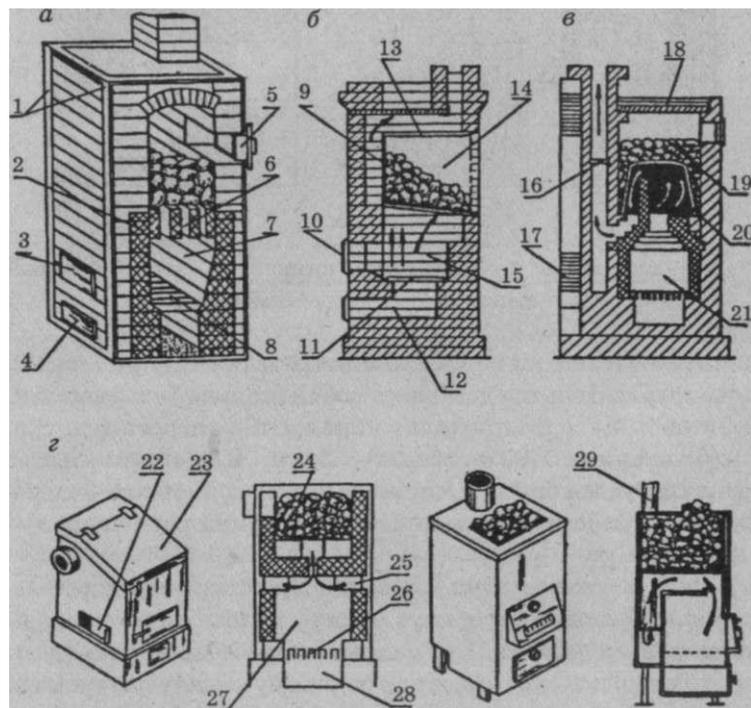
Печь ставят на отдельном фундаменте, заглубленном на 0,5 м. Между фундаментом печи и стенами бани оставляют промежуток не менее 5 см, его засыпают песком, чтобы избежать растрескивания конструкции при неравномерных осадках. Выкладывают каменку из красного кирпича. Кладку ведут на глинопесчаном растворе. Печь, выложенную изнутри огнеупорным кирпичом, можно топить углем. Расход материалов: красный кирпич — 200 шт. (без трубы), огнеупорный кирпич — 50 шт., глина — 0,1 м<sup>3</sup>, песок — 0,2 м<sup>3</sup>, дверцы топочные, прочистные и поддувальные, задвижки — 2 шт., котел для воды, колосниковая решетка (или штучные чугунные колосники — 5–6 шт.).

Печь имеет закрытую жаровую камеру, где уложены камни. Добавлять к ним чугунные чушки (что иногда практикуется) не рекомендуется, так как пар будет жестким. Газы, пройдя через камни, попадают в дымовые каналы (обороты), проходят под котлом и направляются в трубу. Одновременно с нагревом воды нагревается отопительный

щиток, выходящий в моечную. Различные варианты печи-каменки, распространенные в России, представлены на рис. 6.20, а—г).

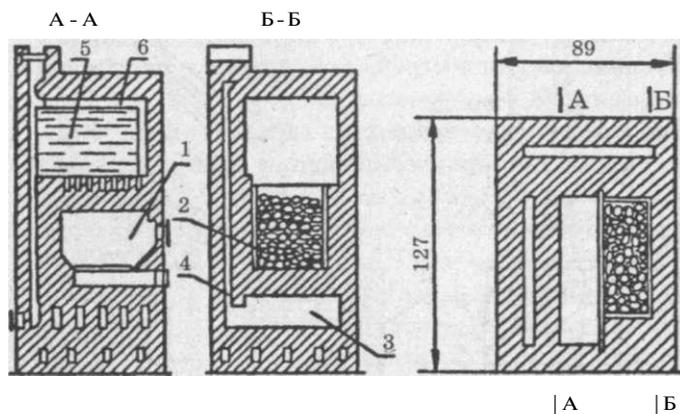
Удачную универсальную печь-каменку предложил А. Суздальцев для обогрева помещения и получения пара

**Рис. 6.20.** Распространенные варианты печи-каменки для русских бань и саун



1 — металлический уголок; 2 — огнеупорный кирпич; 3,10 — топочные дверцы; 4 — поддувало; 5 — дверца для полива камней водой; 6 — щелевой свод; 7 — перекрытие; 8,11 — колосниковая решетка; 9, 24 — камни; 12 — поддувало; 13 — металлический ящик; 14 — воздушная камера; 15, 21, 27 — топливник; 16 — задвижка; 17 — жалюзийная решетка; 18 — дверца для выхода пара; 20 — котел; 22 — заслонка; 23 — дверца для загрузки камней; 25 — канал для поступления воздуха; 26 — жарочный настил; 28 — зольник; 29 — дымоход.

**Рис. 6.21.** Каменка конструкции  
А. Суздальцева



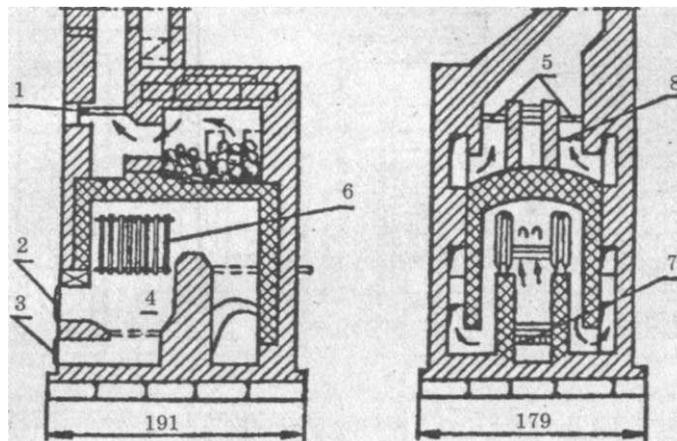
**1** — топливник; **2** — засыпка из камней; **3** — нижний канал;  
**4** — вертикальный канал; **5** — водогрейный бак; **6** — проем.

(помимо того что в ней можно нагревать воду, рис. 6.21). Водонагреватель представляет собой стальной сварной бак. В нижнем массиве проходят каналы для нагрева воздуха. Высота печи — 1,85 м, объем — 2,5 м<sup>3</sup>. Для строительства печи требуется 660 шт. кирпича красного и 40 шт. — огнеупорного. Масса камней — 180 кг, средний расход дров — 14 кг/ч.

Печь работает в двух режимах. При открытом дросселе-клапане дымовые газы идут, минуя колпак, и по каналам направляются к баку. При закрытом дросселе-клапане газы проходят в дымоход, затем по боковому каналу опускаются в очистной канал, поднимаются по вертикальному каналу и выходят в дымовую трубу. В этом режиме печь начинает работать через 30 мин после начала топки. Разогрев печи происходит за 5—6 ч. Подогрев воды сохраняется в течение 4—6 ч после окончания топки.

На рис. 6.22 показана печь с использованием в качестве водонагревателей отопительных радиаторов (взамен стального сварного бака). Печь работает в отопительном (с прогревом каменки) или комбинированном режиме, что регулируется положением имеющихся заслонок. После ра-

**Рис. 6.22.** Универсальная печь-каменка с использованием радиатора для нагрева воды



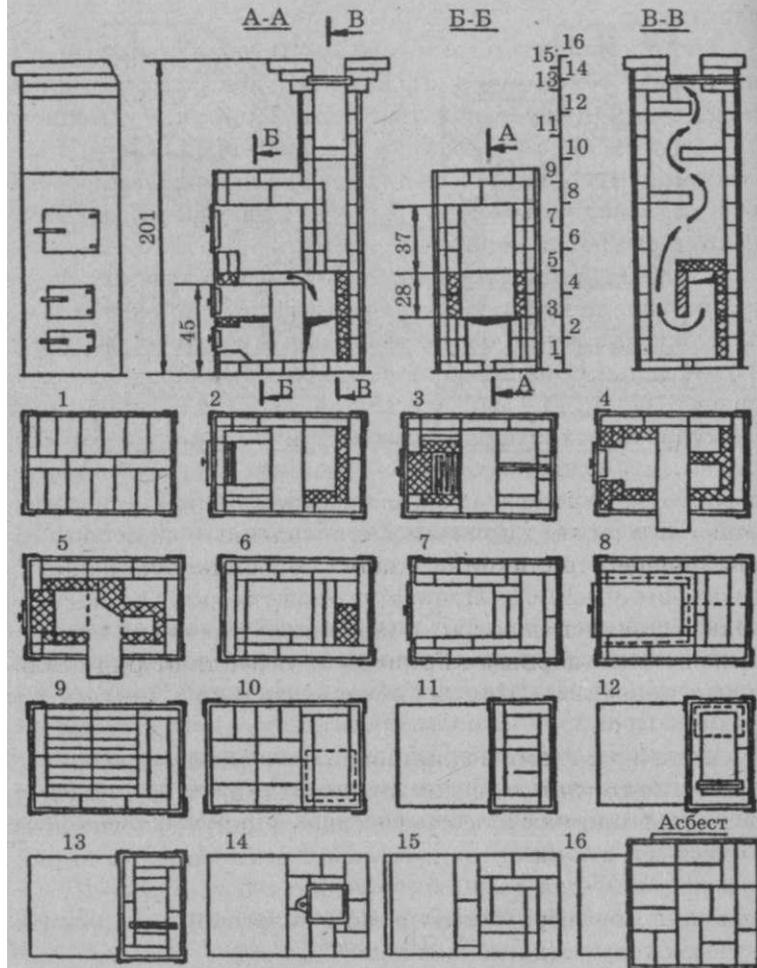
1,5 — верхние заслонки; 2 — топочная дверка; 3 — поддувало; 4 — зольник; 6 — радиатор; 7 — колосниковая решетка; 8 — заслонка.

зогрева нижних и боковых поверхностей печи одни заслонки открываются, другие — закрываются. Газы из топливника, омывая радиаторы, проходят в задний газоход, затем по восходящим каналам идут к ящику с камнями. После обогрева камней газы через одну из заслонок направляются в дымовую трубу. Другими заслонками (на рис. 6.20 — 5 и 8) регулируется степень обогрева наружных стен печи и каменной засыпки.

#### 6.8.4. Печь-каменка конструкции А. Филичко

Печь-каменка конструкции А. Ф. Филичко предназначена для топки углем (рис. 6.23). Ее размер — 84x59 см. Особенностью печи является быстрый ввод в действие, топку ведут непрерывно, не прекращая ее во время мытья. Печь отличается гигиеничностью, так как засыпка нагревается без пропуска через нее газов, путем передачи тепла на кам-

Рис. 6.23. Универсальная печь-каменка конструкции А. Филичко



ни через поверхность железной плиты. В качестве засыпки можно использовать чугунный металлолом, который имеет меньшую теплоемкость, но гораздо большую теплопроводность. Засыпка не остывает, после того как ее обливают водой, так как печь топится непрерывно. Водонагревательный бак необходимо периодически пополнять.

При кладке такой печи в грунте сооружают фундамент глубиной 75 см, на расстоянии 7 см ниже уровня поверхности земли прокладывают гидроизоляцию из толя (в два слоя).

Над топливником высотой 28 см устанавливают железную плиту толщиной 2 см, на которую кладут чугунный металлолом (для увеличения массы). При топке каменным углем (обмуровка топливника выполняется из огнеупорного кирпича) горячие газы и пламя накаляют железную плиту и металлолом, обтекают бачок для нагрева воды и опускаются до уровня пола.

1-й ряд кладки от уровня грунта этой печки кладут из кирпичей плашмя в металлическом футляре; 2-й ряд выкладывают из кирпичей на ребро, над ним — плашмя ряд в один кирпич, на который устанавливают поддувальную дверцу, бачок для нагрева воды и обогревательный щит (обмурованный огнеупорным кирпичом); 3-м рядом кирпичей, установленных на ребро, закрепляют поддувальную дверцу, укладывая над нею плашмя ряд в один кирпич (вровень с 3-м рядом кирпичей, установленных на ребро), затем поперек топливника кладут колосниковую решетку размером 30x20 см. Правую сторону бачка для нагрева воды, а также под вокруг колосниковой решетки обмуровывают огнеупорным кирпичом и укрепляют ряд стальными полосами. Ширина обогревательного щита в 3-м ряду — 18 см.

4-м и 5-м рядами из кирпичей, уложенных на ребро, закрепляют топочную дверцу, производят внутреннюю обмуровку топливника и обогревательного щита огнеупорным кирпичом, а также укладывают плашмя один ряд кирпичей над топочной дверцей (вровень с рядом кирпичей, уложенных на ребро). Затем устанавливают перемычку между дымоходами (длина каждого — 17 см).

Бачок для нагрева воды должен выступать наружу печи, чтобы было удобнее черпать горячую воду. Верхняя плоскость бачка для нагрева воды находится на 6—7 см ниже 5-го ряда кирпичей, установленных на ребро.

На 5-й ряд кладут железную плиту толщиной 2 см. 6-й ряд выкладывают из кирпичей на ребро, в обогревательном щитке — из огнеупорных кирпичей плашмя. В этом ряду

на железную плиту на высоту 12—18 см загружают камни или чугунный металлолом. 7-й и 8-й ряды выкладывают из кирпичей на ребро и закрепляют дверцу паровой камеры. Над последним рядом прокладывают металлические пластины.

9-й ряд выкладывают из кирпичей на ребро, в обогревательном щитке — плашмя. 10-й ряд — из кирпичей плашмя, в обогревательном щитке — на ребро и прокладывают металлическую пластинку. 11, 12 и 13-й ряды выкладывают из кирпичей на ребро. Внутри 11-го ряда два ряда — из кирпичей, уложенных плашмя. Ширина обогревательного щитка — 18 см. На 12-м ряду прокладывают стальные полосы и металлическую пластину, показанную пунктиром, на 13-м — только стальные полосы.

На 14-м ряду устанавливают дымовую заслонку и продолжают кладку с таким расчетом, чтобы 15-й ряд стал предпоследним, а 16-й прижал асбест к деревянному потолку.

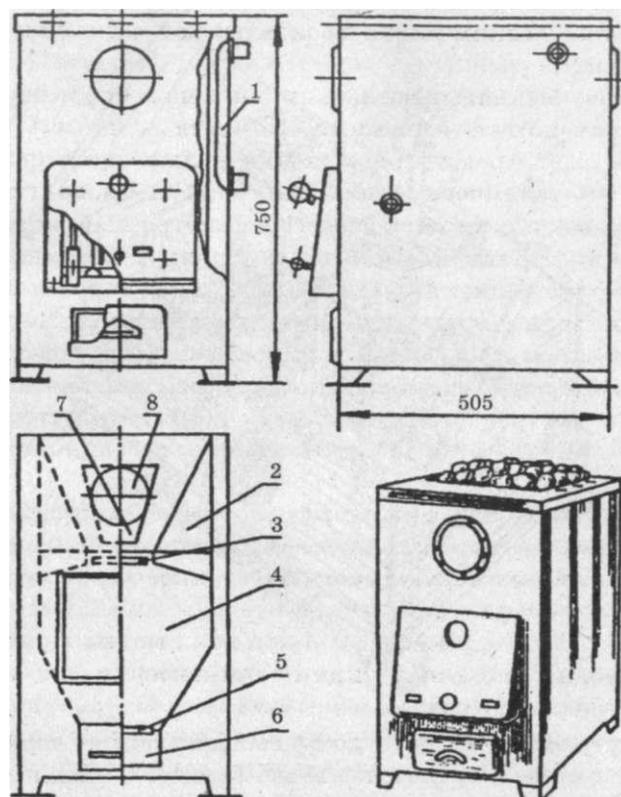
На потолке и на крыше выкладывают дымовую трубу из пяти рядов кирпичей, уложенных плашмя, или устанавливают дымовую трубу облегченного типа, выпускаемую промышленностью.

Промышленными предприятиями страны выпускаются сходные по конструкции печи-каменки для индивидуальных бань объемом до 10—15 м<sup>3</sup>.

### 6.8.5. Таллиннская печь-каменка

Этот тип печи-каменки, предназначенной для саун, имеет топливник, колосниковую решетку, зольник (рис. 6.24). Через щели в верхнюю зону камеры сгорания поступает воздух для поддержания горения. Газы из топливника, проходя в дымоход, обогревают бункер для камней и стенки воздушного канала, после этого через выходной дымоход они уходят в дымовую трубу. Печь обеспечивает температуру до 140 °С в помещении объемом 10 м<sup>3</sup>. Печь-каменка, установленная в парилке, отделяется от остального помещения ограждением высотой 1 м.

**Рис. 6.24.** Таллиннская печь-каменка для индивидуальной финской бани



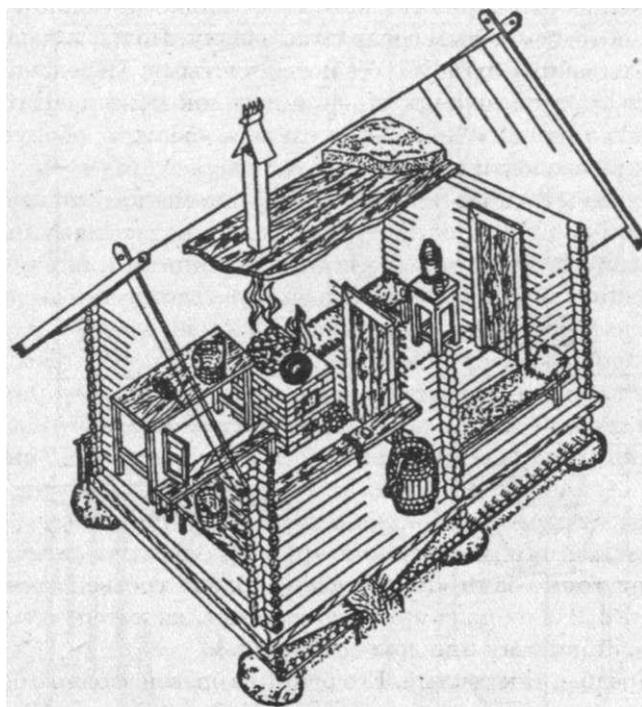
1 — водонагреватель; 2 — канал воздушный; 3 — шель; 4 — топливник; 5 — решетка колосниковая; 6 — зольник; 7 — дымооборот; 8 — дымоход выходной

## 6.9. ВАРИАНТЫ БАНЬ

### 6.9.1. Сибирская баня

В настоящее время распространены два типа сибирской бани: с топкой «по-черному» — более простой тип, в которой дым, пройдя через камни — накопители жара, собира-

*Рис. 6.25.* Сибирская баня



ется внутри бани под потолком и выходит наружу через отверстие в стене или потолке, и «по-белому» — над печью-каменкой возводится кирпичный свод трубой, проходящей сквозь потолок и крышу бани. Дым, пройдя через камни печи-каменки, собирается внутри свода и, не попадая в баню, выходит наружу через трубу. Для задержки или выпуска жара из каменки в баню в своде устраивают дверцу, закрытую во время топки. Размер бани — примерно 3х3 м, предбанника — 2х3 м (рис. 6.25).

Стены бани «по-черному» быстрее и сильнее прогреваются, так как жар из топки, пройдя через камни, не вылетает в трубу, а растекается внутри. Поэтому требуется меньше дров, топить можно начинать не с утра, а часа за два-три до пользования баней. В такой бане стоит приятный запах от стен, потолка и лавок — они нагреваются быстрее и силь-

нее. В бане «по-белому» жар устанавливается лишь тогда, когда начнут плескаться на каменку воду.

В бане «по-черному» копятся только потолок и верх стен, потому что дым собирается вверху. Полок и лавки не захватываются дымом и остаются чистыми. Перед тем как париться, закопченные стены и потолок можно обдать водой. Из «черной» бани легко сделать «белую», оборудовав каменку сводом и выведя наверх трубу.

Главное в сибирской бане — печь-каменка. Это печка, в которой во время топки греется вода в котле, вмазанном в каменку, и накаляются камни-бульжники или (лучше!) кирпичи, так как бульжники быстрее растрескиваются, да и теплоемкость их ниже, чем у кирпичей.

Рядом с каменкой, как можно выше, но так, чтобы можно было сидеть не согнувшись, устраивают полк шириной 1 м и длиной до 2 м. Около полка устанавливают лавку из толстой, гладко оструганной доски шириной до 70 см. Такую же лавку ставят вдоль второй стены. Здесь обычно продельвают небольшое окошко (35x35 см). Оно должно быть с форточкой или полностью открывающимся, что необходимо при топке бани «по-черному». Вдоль третьей стены на высоте 1,2 м от пола прибивают полку, на которую кладут белье, ставят чай или другие напитки.

Предбанник теплый. Его рубят из бревен заодно с баней, он нагревается от каменки через открытую дверь. В предбаннике тоже делают лавки, чтобы на них можно было не только раздеться, но и полежать.

В каменку вмазывают котел для горячей воды на 6—7 ведер, желательнее с краном (можно железную бочку), а у стены, около двери, ставят кадуюшку для холодной воды на 8—10 ведер. Для стен, пола и потолка сибиряки предпочитают использовать сосну, ель, лиственницу. Древесина хвойных пород выделяет особый приятный и свежий аромат и впитывает много тепла.

Если постройка выполнена из камня, шлакоблоков или кирпича, изнутри ее обшивают досками. Пол настилают со щелями в 3—4 мм, через которые вода протекает на бетонный или глинобитный наклонный нижний пол и стекает в трубу, отводящую воду в яму. На потолок для утепления насыпают слой сухой земли, опавших листьев, сухого торфа или керамзита.

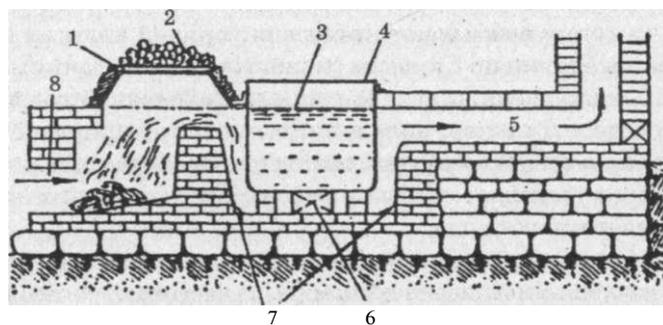
Чтобы зимой земля под баней не промерзла, стены обваливают широкой и высокой завалиной из сухого торфа, защищенной от дождя досками, пленкой или нависающей крышей. Топить баню желательно сухими березовыми дровами (от них меньше копоти) или осиновыми, сосновыми, дубовыми, еловыми и т. п. Нельзя бросать в топку крашеное дерево, пластмассу, толь, битум и др.

Когда дрова прогорят, надо тщательно перемешать угли, чтобы не осталось головешек, выгрести все из поддувала и дать бане выстояться около получаса, пока угли не начнут подергиваться налетом пепла и пока не исчезнут голубые огоньки — признак выделяющегося угарного газа. Войдя, следует открыть дверь, плеснуть на каменку ковш воды, чтобы с паром вылетели остатки угара, — теперь можно начинать париться.

### 6.9.2. Уральская баня

Опыт сооружения уральской бани в сельских условиях может вполне пригодиться для дачника. Постройка бани должна соответствовать основным требованиям строительной безопасности и правилам гигиены, при этом, естественно, могут использоваться стандартные элементы бани, вы-

**Рис. 6.26.** Схема уральского варианта очага для нагревания воды и получения пара



*1* — плита; *2* — булыжник; *3* — уровень воды; *4* — котел; *5* — дымоход; *6* — отверстие для чистки дымохода; *7* — глина; *8* — топка.

пускаемые промышленностью, но их можно сделать под заказ либо самому.

Функциональные помещения в такой бане строят исходя из имеющихся возможностей, выбирая из того набора банного сервиса, который был указан выше в качестве минимального. Конечно же, в уральской бане должны быть помещения для парильни и мойки, а также для отдыха и одевания-раздевания. Размеры такой бани рекомендуется определить следующими народными нормами: в одевальне-раздевальне  $0,7-1 \text{ м}^2$  на человека, в мыльне-душевой  $1-1,1 \text{ м}^2$ , в парильне  $0,5 \text{ м}^2$ . Скамьи в раздевальне-одевальне  $0,65-0,75 \text{ м}^2$ , в мыльне-душевой —  $1 \text{ м}^2$  на человека. Строительство помещений такой «полевой» бани мало чем может отличаться от уже описанных выше (поэтому не будем повторяться), а основное отличие заключается в постройке печи для подогрева воды и образования пара. Основные элементы постройки такой печи показаны на рис. 6.26.

### 6.9.3. Дачная баня

В дачных поселках и деревнях можно строить маленькие бревенчатые бани, которыми столетиями пользовались на Руси: и «по-черному», и «по-белому».

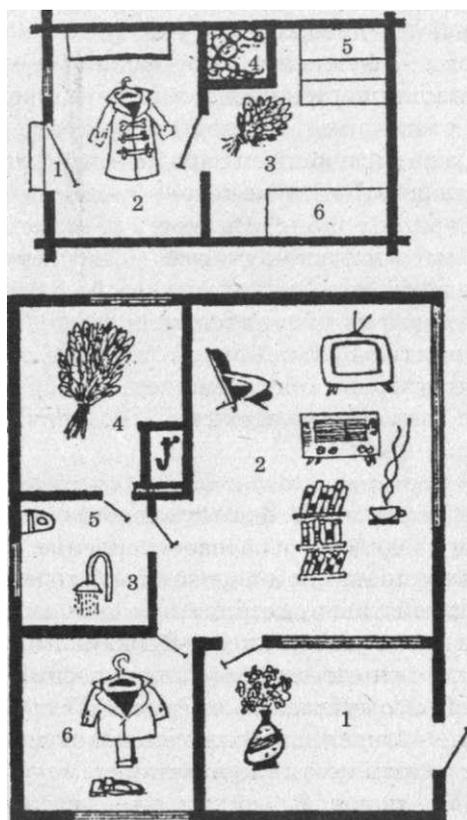
Русская баня «по-черному», как уже не раз говорилось, дошла к нам из глубины веков (рис. 6.27, *а*). Ее устройство простое: *1* — дверца с небольшим приступком; *2* — предбанник со скамейкой для раздевания; *3* — парилка; *4* — каменка; *5* — полок; *6* — широкая скамейка для мытья.

У бани «по-черному» есть горячие приверженцы. В этом можно убедиться, общаясь с сельскими любителями бани. Они с большим удовольствием парятся, с восторженным криком окунаются в речку или озеро, рядом с которыми обычно и выстроена баня.

Но, не умаляя экзотики «черного», вернемся к варианту современной деревенской парной бани «по-белому» (рис. 6.27, *б*).

Такие бани чаще всего строят в лесхозах, охотничьих хозяйствах. Традиционная бревенчатая изба, но внутри максимум современных «банных» удобств: *1* — просторная при-

**Рис. 6.27.** Схема сравнения рабочих помещений бани «по-черному» (а) и вариант ее модернизации «по-белому» (б) на даче или в деревне



хожая; 2 — комната отдыха; 3 — душевая; 4 — парное отделение; 5 — туалет; 6 — раздевалка.

Русская баня испокон веков делается в срубе из бревен. Срубить баню всегда поручали настоящим умельцам. В народе говорили: «Добрый плотник, что господин, как захочет, так и вырубит». Вот так выглядит «рубка» стены угла из бревен (см. рис. 6.7—6.8). Теперь взгляните на «рубку» стены бани из брусков (см. рис. 6.9).

Схема печи заводского изготовления изображена на рис. 6.28. Именно так выглядит печь русского «Суховея»

на одном из московских стадионов. Ее можно разделить на следующие элементы: *1* — топка; *2* — камера с камнями для получения жара; *3* — дымоходы; *4* — поддувало; *5* — фундамент; *6* — слой песка для уменьшения теплопотери.

Это так называемая теплоемкая печь, действующая по принципу аккумуляции тепла всей своей массой — и кирпичной конструкцией, и булыжными камнями. Чем больше кирпича и булыжника, тем больше тепла. Такая печь нагревается сравнительно медленно, но зато долго и равномерно «выдает» тепло. И

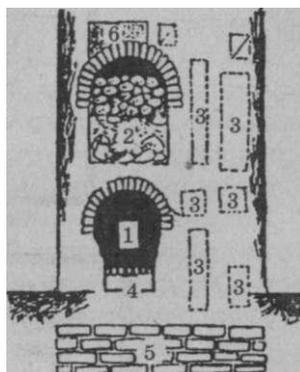
еще — русская печь хорошо вентилирует помещение. Для небольших помещений она гораздо экономичнее, нежели центральное водяное или паровое отопление. Как видно, банная печь напоминает комнатную с дымоходами в несколько оборотов, с той лишь разницей, что один из дымоходов делается пошире и заполняется булыжниками.

Камни в печи не должны сильно расширяться при нагревании. Поэтому при их подборе следует помнить, что все естественные камни, за исключением песчаника, способны выдерживать резкие изменения температуры. Лучше всего подбирать круглые камни — они нагреваются равномернее.

В подборе камней для банной печи немало тонкостей, даже «секретов». Как тут снова не вспомнить «Плотницкие рассказы» Василия Белова о том, как складывали каменку: «Подбирал валун половчее, перебирал камни, но не находил подходящего... Этот в каменку не годится. ...Синий камень. Один положишь в каменку — и все дело испортишь. Синий камень — угарный...»

Иногда закладывают в печь железные бруски, что вряд ли оправданно: железо быстро нагревается, но и быстро остывает. Камни гораздо лучше и дольше сохраняют тепло.

*Рис. 6.28.* Схема печи русского «Суховея», которую можно построить в сельской бане



Топка устраивается в предбаннике, а в саму парилку выходит дверца из последнего дымохода, того, где находятся булжники, на которые льют воду для получения пара. Это наиболее экономичная печь. При неумелой топке и открытых камнях на них остается гарь, и тогда выходящий отсюда пар пахнет дымом.

Можно оборудовать печь несколько иной конструкции. Булжники кладут в особую камеру, и они прогреваются снизу и с боков соседними дымоходами, а дым в саму камеру не проходит. Но чтобы прогреть такую печь-каменку, требуется много топлива и, естественно, времени.

Русские банные печи, как правило, топят дровами. Дело это не простое. Лучше всего подходят для топки березовые дрова. Они дают больше жару, не искрятся, не «стреляют». Красное пламя степенно, по-хозяйски, облизывает каждый булжник, не оставляя ни один без внимания. Можно топить банную печь и дровами хвойных деревьев. Но чтобы избежать копоти и дыма и, как следствие, запаха гари в банном жару, к концу топки рекомендуется подбросить несколько осиновых поленьев. Длинные красно-синие языки пламени старательно «оближут» камни и уничтожат всю сажу и гарь.

Испокон веков заведено, что идеальное место для сельской бани — луг, окруженный со всех сторон деревьями. И хорошо, если рядом есть речушка или пруд. Если естественного водоема поблизости нет, можно оборудовать простейший открытый небольшой круглый бассейн, который можно построить самому, даже не являясь специалистом, довольно быстро. Вначале в центре будущего водоема вбивается ровный кол на 0,5 м ниже намеченного дна. На кол надевается скользящее кольцо со шнуром. При помощи этого приспособления очерчивается окружность будущего бассейна. Затем выкапывается котлован. Если бассейн будет глубиной в 1 м, необходимо вначале вырыть траншею глубиной 30—35 см. Земля, которую вынули и равномерно разложили по краям котлована, увеличит глубину бассейна на две трети. Дно бассейна делается чашеобразным, что дает дополнительную глубину и сток воды через выпускное отверстие дна. Чтобы укрепить котлован и сделать его водонепроницаемым, стены бетонируют или облицовывают шифером.

Для этого годится даже старый, уже отслуживший свою службу материал, снятый с крыши дома. Шифер устанавливают по окружности вырытого котлована и укрепляют, вбивая трубы. Швы между листами шифера заделывают цементом, смешанным с песком. Дно бассейна можно покрыть асфальтом, но это сложно и дорого. Есть более простой способ: покрыть днище в несколько слоев толем или рубероидом. Предварительно для надежности рекомендуется уложить под днище и за стены слой мятой глины толщиной 100—150 мм, швы залить бетоном или горячим битумом, а затем засыпать речным песком, дать всему хорошенько высохнуть.

Под дном сооружают сток для воды — «подушку» из крупной гальки толщиной около 0,5 м. Чтобы можно было спускать воду, в дне (лучше в углубленной средней части) нужно сделать слив с пробкой. Периодически бассейн необходимо чистить и дезинфицировать.

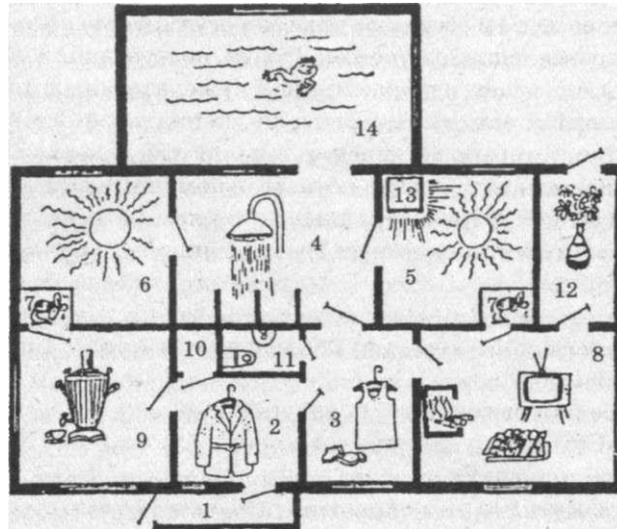
Вода в бассейн направляется при помощи резинового шланга, идущего от водопровода. Можно сделать небольшую выемку в верхней стенке бассейна для стока воды, тогда свежая вода из шланга будет вытеснять уже застоявшуюся и систематически обновлять ее. Еще лучше, если рельеф позволяет организовать сток от дна бассейна.

Перечисленные варианты парной бани и сауны вполне возможно соорудить у себя на усадьбе или даже дома, в ванной (как мини-вариант), зато для вашего здоровья и здоровья ваших близких это будет великолепное средство поддержки естественными для организма средствами — водой и паром. А в целом — ваша фантазия и осмысленные действия дают хорошую возможность создать уютную, соответствующую вашему желанию ее величество — баню!

#### 6.9.4. Баня русский «Суховей»

Русский «Суховей» — один из популярных вариантов бани, имеет следующие основные строительные элементы (рис. 6.29): 1 — прихожая; 2 — гардероб; 3 — раздевалка и массажная; 4 — душевая; 5 — кабина сухого жара и парилка; 6 — кабина сухого жара; 7 — вентиляционные каме-

**Рис. 6.29.** Расположение функциональных помещений в бане «Суховой»



ры; **8** — комната отдыха; **9** — гостиная; **10** — кладовая; **11** — туалет; **12** — веранда; **13** — электропечь; **14** — бассейн.

Баня «Суховой» по старинной русской традиции строится только из дерева. Лишь пол в душевой и в помещении бассейна может быть плиточный, но обязательно теплый, с подогревом. Дерево дышит, дает приятный аромат и, главное, отменно прогреваясь, словно дополнительная печь, дает новые порции тепла.

Ныне, как правило, печи в парильнях электрические. Экспертиза признала их более теплопроизводительными по сравнению с финскими. Правда, по внешнему виду эти печи пока уступают тем, что в саунах, — финны уже успели накопить солидный опыт, а производство бань в стране Суоми поставлено на промышленный конвейер.

В бане «Суховой» две парильни. Сначала заходят в ту, что по левую руку от входа. Эта парильня сугубо суховоздушная. Здесь нет обычной каменки, куда «подбрасывают» воду для образования пара. В парильне со всех сторон вас обдувает горячий ветер, а не как при сквозняке только направленный в одну сторону, причем на полке можно выбрать

место и погорячее, и попрохладнее. Особенность второй парильни в том, что она может быть и суховоздушной, и с подачей пара, для чего в углу раскаленная каменка.

Температура в обеих парильнях регулируется автоматами на заранее заданном уровне. Воздух, поступающий в баню с улицы, очищается от различных нежелательных примесей. Дышится, как в лесу. Есть еще специальные фильтры, благодаря которым помещение парной избавляется от излишней влажности, запаха пота. При помощи специальных приспособлений, куда закладываются лекарственные препараты или настой целебных трав, парильня превращается в ингаляционную камеру. Есть в бане и горячий воздушный душ. С его помощью методом местной аэрации — обогревания горячим воздухом — успешно заживают травмы и некоторые болезни.

Даже при высокой температуре в парной (до 140 °С!) на полке «Суховея» не ощущается неприятного зноя. Хотя в большинстве случаев любители париться предпочитают жару не выше 100 °С, в парной бани «Суховой» высокая температура переносится легко благодаря особому климату. Пот не стекает, а незаметно испаряется.

Для новичков, чтобы смягчить высокий сухожар и избежать перегрева головы, имеются специальные скафандры, внешне напоминающие те, которыми пользуются космонавты. В бане предусмотрены и многие другие «мелочи». Например, специальные съемные полки в парильнях. Снял их, натер щеткой с антисептическим составом, смыл брандспойтом — все это за 5 мин.

В конструкции «Суховея» предусмотрено плотное закрытие двери в парилку, что очень важно для сохранения тепла. Есть и деревянные ушаты — чтобы по старинной русской традиции окатить себя холодной водой, и своеобразная «прорубь». Небольшой бассейн с хрустальной ледяной водой (для тех, кто не привык к холоду или кому это противопоказано, воду в бассейне можно подогреть).

Не только в летний, но и в зимний период года баня «Суховой» обеспечивает парящегося удивительным сервисом: через веранду можно выйти во двор, прямо в снег! По русскому обычаю после бани можно отдохнуть, попить кваску или горячего крепкого чая из самовара. Предусмотрен и дру-

гой сервис: в комнате отдыха есть уютный камин, а для прохладительных напитков и вкусной снеди — холодильник. Поэтому не все финское лучше своего, уральского.

### 6.9.5. Эрзац-баня

В большой просторной бане, конечно, можно позволить оборудовать все с большими удобствами для парящихся, но и небольшая по размерам баня в буквальном смысле может оказаться «маленькой да удаленькой». К тому же, зная основные ее сборные элементы и имея определенные навыки, соорудить такую баню-сауну в теплый период года не сложно. Она хорошо держит тепло, в ней светло, просторно и париться приятно.

Для ее сооружения необходимо подготовить нехитрый строительный материал: купить в спортивном магазине два полиэтиленовых тента для палаток размером 3х5 м, скроить из него полотнище размером 1,5х3 м и подобрать прочную веревку для связки элементов каркаса. Валуны для печи и жерди — будущий каркас — подыскиваются на месте..

Эту мини-сауну начинают строить с печи, что является наиболее трудоемкой и ответственной частью ее создания. На берегу реки или водоема, где можно найти материалы для печи, подыскивают ровную площадку размером 2х2 м. У одной из ее сторон из плоских камней выкладывают фундамент примерно 1х1 м. На него устанавливают боковые стенки топливников — продолговатые прямоугольные валуны, расположенные на расстоянии 20—30 см друг от друга. Длина их 40—50 см, высота — 30—40 см. Стенки топливников можно выложить из валунов меньшего размера, щели между камнями в этом случае создадут лучшие условия для горения и нагрева печи. Поверх валунов кладут каменные плиты, чтобы над центральной частью топливников осталось отверстие (наподобие дымохода), через которое пламя будет проникать в верхнюю часть печи.

Следующие слои камней тоже кладут так, чтобы осталось центральное отверстие. Венчает кладку небольшая плита, перекрывающая центральное отверстие. Сюда можно поставить посуду для нагрева воды. Готовая печь должна иметь конусообразную форму и не доставать до потолка сауны 40—50 см. В процессе строительства печи тыльные отверстия топ-

ливников закрываются валунами, лучше строить печь с двумя топливниками.

Соорудили печь — разжигайте в топливниках огонь и поддерживайте его в течение 2—3 ч. Следует помнить, что при первом прогреве печи часть камней растрескается. И хотя обычно это случается внутри печи, надо быть осторожным.

Каркас сауны вяжется одновременно с выкладкой печи, хотя это можно сделать в процессе растапливания. С целью противопожарной безопасности печь ограждается дополнительными стойками, чтобы тент с ней не соприкасался. Обвязка элементов каркаса делается только веревками, так как проволока сильно нагревается и проплавляет пленку.

После хорошего прогрева печи из топливников извлекают золу, остатки заливают водой. Небольшим количеством воды с печи смывают пепел и пыль. На каркас сверху набрасывают тканевое полотнище (можно использовать штормовки или другую одежду), которое предохраняет пленку от жара печи и исключает ее повреждение каркасом. На каркас натягивают оба полиэтиленовых тента. Края их прижимают камнями, обеспечивая в месте стыка перекрытие кромок на 30—40 см. В этой зоне они прижимаются переброшенной через каркас веревкой, на концах которой привязаны грузы (небольшие камни). Дверью в сауне служит опущенный тент с несколько большим запасом пленки, чем на боковых стенках. Еще в не полностью закрытой сауне воздух нагревается очень быстро. В баньке одновременно помещается 3—4 человека. Одной протопки печи достаточно для того, чтобы хорошо попарились 10—15 человек.

Несмотря на относительную легкость сооружения, такая эрзац-сауна может прослужить несколько сезонов. В связи с этим место для нее целесообразно выбирать в зоне наиболее частого отдыха (луг, дача и т. п.). Во время очередного отдыха нужно будет лишь нагреть печь и накрыть каркас тентом.

### 6.9.6. Парилка в ванной!

**«Суховей» в ванной.** В обычной квартире, если вам не хочется ходить в другие «веси», тоже можно соорудить «Суховей». Вот как это советует сделать автор «Суховея» П. Белоусов:

— Конечно, мощность такой бани слабее, чем в отдельном деревянном домике, однако и при этом будет море удовольствий. Для оборудования «Суховея» в каменном здании требуется дополнительная вентиляция. Стены и потолок в парильне надо обязательно «одеть» деревом: березой, осиной, липой, можно и хвойными породами. Но выбирайте древесину без сучков и засмолов. Такую баню я оборудовал у себя дома, в обыкновенной квартире, в ванной комнате. Сам изготовил мини-электропечь с фильтром. Смастерил воздушный душ и скафандр.

Стены этой миниатюрной бани оборудуются съемными щитами, сделанными из березовых досок. Над ванной монтируется деревянный полоч. Забираешься на него при помощи приставной лестницы. Электропечь вверху, над ванной. Здесь выложены камни, на которые плещут горячую воду. Температуру в такой домашней бане можно довести до 109 °С. Если есть желание, для удобства можно перегородить ванную ширмой из стеклопластика. Максимум удобств — парная и раздевалка.

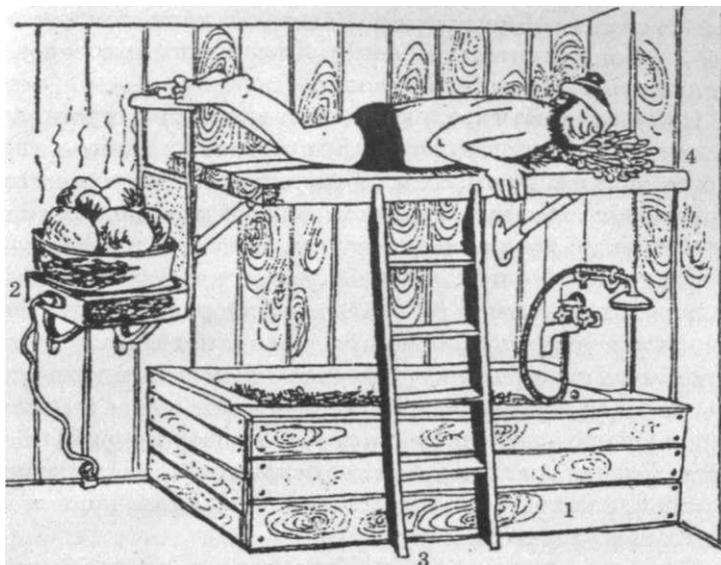
Баню эту я, конечно, сделал не только для себя, но и для своих многочисленных друзей-парильщиков, — говорит П. Белоусов и добавляет:

— Может быть, кто-нибудь тоже не пожалеет труда и изготовит у себя в квартире такую мини-баню (рис. 6.30).

Мини-сауна в ванной. Разборную мини-сауну можно соорудить в ванной комнате. Для этого требуется изготовить несколько деревянных щитов, приобрести электроплиту мощностью 2—3 кВт и установить металлическую коробку с камнями (рис. 6.31).

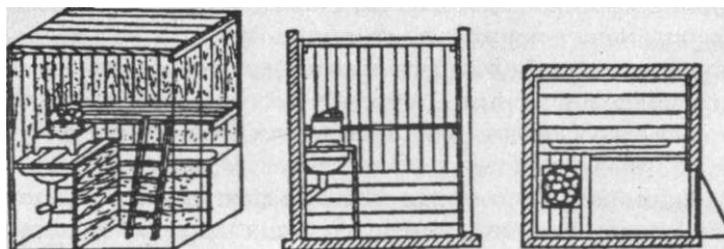
Для создания сухой и жаркой атмосферы сауны стены комнаты, боковую часть ванной и умывальник закрывают деревянными щитами. Полоч шириной 60 см укрепляют над ванной на высоте 90—100 см, для подъема на него используют деревянную приставную лестницу. Потолок сауны монтируют на двух продольных брусках на высоте 200 см. При площади ванной комнаты 2,3 м<sup>2</sup> нагреваемый объем парилки минимальный, что обеспечивает ускоренный ее нагрев до 100 °С. Электроплиту с камнями располагают на уровне полка или несколько ниже. Для этого над раковиной умывальника устанавливают подставку. Перед

*Рис. 6.30.* Схема сауны в ванной (в боковой проекции)



*1* — ванна; *2* — электронагреватель с камнями; *3* — лестница на полки; *4* — полки.

*Рис. 6.31.* Разборная мини-сауна в ванной комнате



нагревом сауны из помещения удаляют все металлические и пластмассовые предметы. Разборную сауну можно собрать в любом удобном месте городской квартиры, например в лоджии, на кухне.

Материал стен парилки должен обладать хорошими теплоизоляционными и теплоизлучающими свойствами и спо-

способностью хорошо впитывать влагу и тем самым поддерживать постоянную температуру и влажность внутри помещения. Такими свойствами в наибольшей степени обладает дерево (сосна, ель, тополь, осина). Для полков лучше всего использовать древесину из осины.

Под действием пара и высокой температуры строительный материал дает заметную усадку, поэтому дерево должно быть выдержанным, сухим. Поверхность деревянных стен парилки нельзя покрывать лаком, олифой, краской, так как эти покрытия препятствуют поглощению влаги деревом и могут разлагаться под действием высоких температур. Стены парилки до высоты 0,7—0,8 м можно покрыть глазурованной плиткой, чтобы можно было мыть наиболее грязную нижнюю зону помещения. В моечном помещении стены покрывают плиткой на высоту человеческого роста, а вышележащие поверхности (включая потолок) оштукатуривают. В качестве пароизолирующего слоя используют алюминиевую фольгу или полиэтиленовую пленку. Важное значение имеет хорошее утепление потолка.

Потолочное перекрытие должно создавать двойное сопротивление теплопередаче по сравнению со стенами. В этом случае не образуется неприятная капель с потолка. Пол должен быть теплым, т. е. двойным, состоящим из черного и чистого настилов.

Окно в парилке небольшое (40х60 см), желательно с тройным остеклением. Размер двери 160х70 см. Открываться она должна наружу. Деревянную дверь делают двойной (иногда с теплоизолирующим слоем) с пароизоляцией из полиэтиленовой пленки. На высоте головы человека в двери может быть сделано смотровое окошко. Дверную ручку делают деревянной или пластмассовой. Освещение парилки должно быть рассеянным, лучше всего воспринимается свет, падающий от затененного источника, закрытого деревянным щитком. В качестве осветительных приборов применяют герметичные (молочного или желтого цвета) противотуманные плафоны. Если парилка оборудована электрокаменкой, необходимо использовать огнестойкий питающий кабель. Переключатели следует размещать за пределами помещения парилки. В нем желательно иметь термометр и гигрометр, устанавливаемые на средней вы-

соте, а также температуростойкие настенные или песочные часы.

Микробаня. На курортах и в спортивной практике все большее распространение получают микробани, выпуск которых освоен отечественной промышленностью — «Баня в чемодане» и «Термика», состоящие из чехла с застежкой «молния» и вентилятора. Желаясь попариться забирается внутрь этого чехла и плотно застегивает молнию до подбородка. Горячий воздух раздувает чехол так, что вокруг тела создается горячая воздушная атмосфера нужной температуры, имитируя сауну.

Отличительная особенность таких микробань — быстрое установление нужного температурного режима. Если в обычных банях вдыхаемый горячий воздух быстро прогревает кровь в легких, что в значительной степени активизирует работу сердца, внутренних органов и приводит в действие терморегулирующие механизмы, то в микробане человек дышит воздухом обычной температуры, голова его не подвергается температурному воздействию, соответственно и воздействие на внутренние органы меньше. Регуляция температуры тела при этом идет в основном за счет расширения сосудов кожи. Таким образом, прогрев кожных покровов осуществляется при относительно нормальных условиях жизнедеятельности внутренних органов. Поскольку после микробани нет расслабленности, ее использование целесообразно в тех случаях, когда необходимо прогреть мышцы для устранения из них накопившихся продуктов обмена после активной физической нагрузки и сохранить их тонус, а также при некоторых патологических отклонениях в сердечно-сосудистой системе. Бесспорный недостаток микробани — ее сухой рационализм, отсутствие особой банной атмосферы, создающей столь важный психологический настрой. Микробани ныне рассматриваются как неременный атрибут соревновательно-тренировочного процесса. В последние годы они стали появляться в свободной продаже.

Микробани требуют соблюдения определенных правил безопасности. Перед началом процедуры следует убедиться в наличии у калорифера ограждения от соприкосновения с телом, а также в исправности обогревательных устройств и контролирующих приборов. Затем микробаню необходимо

просушить и в течение 10—15 мин прогреть. Сидеть в микробане рекомендуется завернувшись в хлопчатобумажную простыню (так лучше впитывается пот и значительно уменьшается дискомфортная атмосфера). После того как чехол застегнут до подбородка, вокруг шеи следует обмотать махровое полотенце, оставив свободный конец его снаружи, чтобы стирать пот, стекающий с лица.

Рядом с парящимся обязательно должен находиться человек, знакомый с устройством микробани. В его обязанности входят: контроль за физическим состоянием принимающего процедуру и показаниями приборов; немедленное отключение в случае необходимости нагревателя; оказание помощи для быстрого освобождения от чехла. Помещение, где устанавливается микробаня, должно хорошо проветриваться и отапливаться, а также иметь шкаф для чистых простыней, ящик для использованного белья, душ или ванную купель и обязательно на видном месте аптечку.

При установке микробани, подводе электропроводки и пробном подключении нагревательных устройств к сети должен присутствовать электрик или человек, прошедший инструктаж по технике электро- и пожаробезопасности и устройству микробани. Следует обратить особое внимание на проверку допустимости по мощности включения в сеть электроустройства микробани.

## БАННЫЙ ЭПИЛОГ

Вот мы и завершили, уважаемый читатель, обзор современной литературы и старых изданий, ссылающихся на опыт наших предков и удивительные по своей целебности методики воздействия парной бани на здоровье. Нехитрые, простые и по большей части доступные каждому банные процедуры, как указывалось, обновляют и укрепляют здоровье, снимают усталость и плохое настроение, заряжают оптимизмом и энергией, позволяют не принимать близко к сердцу досадные мелочи и сосредоточивать внимание на главных событиях в жизни. Баня удивительно легко сближает единомышленников, способствует взаимопониманию и коммуникабельности, помогает правильно решать проблемы как личной и семейной, так и в общественной и производственной деятельности, способствуя ее успеху. Истинный любитель и ценитель бани, кроме перечисленных, может достичь и многих иных желанных эффектов, укрепляя свое здоровье и опираясь на ценнейший опыт известных знатоков и мастеров парного искусства, который следует всячески пропагандировать и на советы и рекомендации которых автор ссылается в данной книге: А. Галицкого, А. Бирюкова, А. Буровых и А. Файн, В. Литвара и Г. Кайданова, В. Васичкина и других (более подробные их советы автор настоятельно рекомендует читателю прочесть в их книгах, включенных в перечень использованной литературы).

Ознакомившись с содержанием данной книги, читатель получил, как можно надеяться, достаточный объем знаний и солидную долю уверенности в том, что при умелом использовании парной бани можно не только удержать сохранившееся в настоящее время у него здоровье, но укрепить его и, если требуется, помочь изгнать парными процедурами всякие телесные недуги. Как видно из книги, в большинстве случаев, имея желание, определенные практические навы-

ки и материальные возможности, читатель может самостоятельно создать для себя и своей семьи личный дворец здоровья — баню!

Успехов вам и новых прекрасных впечатлений в жизни, уважаемый читатель, которые можете умножить и развить при правильном использовании потенциальных возможностей естественного для вас друга и помощника — бани!

## ЛИТЕРАТУРА

- Бирюков А. А.* Баня и массаж. Мн., 1989.
- Буровых А. Н., Фаин А. М.* Восстановление работоспособности с помощью массажа и бани. М., 1986.
- Васичкин В. И.* Справочник по массажу. СПб., 1992.
- Галицкий А.* Щедрый жар. М., 1974.
- Воропай П. И.* Справочник сельского печника. М., 1981.
- Гаврилов А. М.* Противопожарные нормы проектирования и строительства сельских населенных мест. М., 1985.
- Евсеев П.* 17. Как построить русскую и финскую бани. М., 1981.
- Квапачек И.* Спортивный массаж для каждого. Мн., 1989.
- Коломиец А. А., Буслевич Л. Г.* Справочник по печным работам. Киев, 1987.
- Ковалевский И. И.* Печные работы. М., 1983.
- Кожин Ю. И., Проскурин Ю. К.* У камелька//Наука и жизнь. 1980. № 4.
- Копья А., Барджер А.* Финская баня. М., 1981.
- Литавар В. В., Кайданов Г. Л.* Как построить печь, камин, баню. Мн., 2000.
- Соснин Ю. П., Бухаркин Е. Н.* Бытовые печи, камины и водонагреватели. М., 1985.
- Шепелев А. М.* Кладка печей своими руками. М., 1983.

## СОДЕРЖАНИЕ

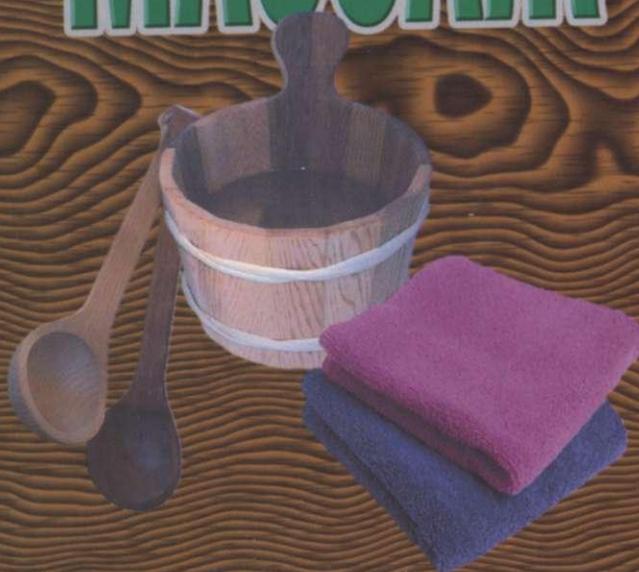
От автора .....	3
Глава 1. Баня и банные ритуалы: немного истории .....	5
1.1. Как в древности учились париться .....	5
1.2. О воде божественной и целебной .....	7
1.3. Бани Древнего Рима — дворцы здоровья .....	12
1.4. Восточные бани .....	14
1.5. Русские бани .....	16
1.5.1. Парились даже в печи .....	16
1.5.2. Сандуновские и другие знаменитые бани старой Москвы .....	21
1.5.3. Бани от Минска до Алма-Аты .....	24
1.6. Бани за морями, за лесами .....	28
1.6.1. Колумбийская баня .....	28
1.6.2. Финская сауна .....	30
1.6.3. Японская баня фуру .....	32
1.7. Чья баня лучше .....	34
1.8. Обновление старых традиций .....	37
1.9. Стимул для души, тела и профессии .....	39
Глава 2. Баня: законы природы, функции организма и его систем .....	42
2.1. О бане, обществе и науке .....	42
2.2. О законах природы и здоровье .....	43
2.3.0 секретах тела .....	48
2.3.1. Кожа .....	48
2.3.2. Сердечно-сосудистая система .....	54
2.3.3. Нервная система .....	58
2.3.4. Органы дыхания .....	60
2.3.5. Костно-мышечный аппарат .....	62
2.3.6. Терморегуляция .....	64
2.3.7. Обмен энергии .....	66
2.3.8. Обмен веществ .....	67
Глава 3. Баня: азбука для новичков, опыт и секреты завсегдатаев .....	71
3.1. Как приготовить и «настроить» баню (общие правила) .....	71

3.2. О воде и гигиене тела .....	76
3.3. Веник в бане - всем начальник .....	85
3.3.1. Основные виды веников .....	85
3.3.2. Как правильно заготавливать, запаривать и хранить веники .....	90
3.3.3. Как правильно пользоваться веником .....	93
3.4. «Вкусный» пар в бане .....	96
3.5. За дело! Хорошо и правильно париться — век не состариться .....	100
3.5.1. Заходим в парилку в полной готовности .....	100
3.5.2. Общие особенности парной процедуры .....	101
3.5.3. Бассейны, души, обливания, или Чудеса контрастных температур .....	107
3.5.4. Попутно о банном массаже .....	115
3.5.5. После парилки .....	116
3.6. Об одежде и не только .....	119
3.7. Об утолении жажды после бани .....	121
3.7.1. Что и как пьют после бани .....	121
3.7.2. Рецепты на заметку .....	130
3.8. Ситуационные особенности банных процедур .....	153
3.8.1. Особенности процедур для новичков .....	153
3.8.2. Особенности процедур для больного человека .....	159
3.8.3. Особенности процедур в зависимости от возраста и пола .....	162
3.8.4. А вам, как ни жаль, от бани лучше воздержаться .....	166
3.9. А еще идем в баню, чтобы .....	170
3.9.1. Похудеть! .....	170
3.9.2. Успокоиться, снять усталость, получить хорошее настроение .....	185
3.9.3. Избавиться от интоксикации .....	187
3.9.4. Укрепить сердце и сосуды .....	189
3.9.5. Сделать мышцы сильнее .....	192
3.9.6. Оздоровить органы дыхания .....	194
3.9.7. Выгнать простуду, грипп, избавиться от кашля .....	196
Глава 4. Баня: массаж и самомассаж .....	199
4.1. Можно—нельзя: показания и противопоказания к массажу .....	199
4.2. Дозировка, ритм и темп массажа .....	204
4.3. Основные приемы массажа .....	208

4.3.1. Виды массажных воздействий .....	208
4.3.2. Поза и направления массажных воздействий ....	222
4.3.3. Сочетание массажа с движениями .....	232
4.4. Сам себе массажист .....	235
4.4.1. Самомассаж лица и шеи .....	235
4.4.2. Самомассаж головы .....	238
4.4.3. Самомассаж груди .....	239
4.4.4. Самомассаж живота .....	241
4.4.5. Самомассаж верхних конечностей .....	243
4.4.6. Самомассаж нижних конечностей .....	249
4.5. Массаж делает помощник .....	257
4.5.1. Некоторые особенности взаимного массажа ....	257
4.5.2. Массаж спины .....	259
4.5.3. Массаж области шеи .....	263
4.5.4. Массаж поясничной области .....	264
4.5.5. Массаж ягодичных мышц и тазобедренных суставов .....	265
4.5.6. Общая схема одного сеанса банного взаимомассажа .....	266
4.6. Специальные схемы лечебного и оздоровительного массажа .....	269
4.7. Лечебный массаж и самомассаж .....	274
Глава 5. Баня: опасные случайности и нездоровье, первая помощь при них .....	283
5.1. Носовое кровотечение .....	285
5.2. Банный конъюнктивит и конъюнктивит купальщиков .....	286
5.3. «Рука прачки», или «банная кожа» .....	287
5.4. Судороги мышц лица, или тризм .....	287
5.5. Мигрень .....	288
5.6. Отравление угарным газом .....	289
5.7. Ожоги кожи .....	290
5.8. Поражения электрическим током .....	291
5.9. Травмы в бане .....	292
5.9.1. Вывихи .....	292
5.9.2. Переломы открытые и закрытые .....	294
5.10. Раны и кровотечения .....	298
5.11. Утопление .....	299
5.12. Судорожный эпилептический припадок .....	303
5.13. Истерический припадок .....	304

5.14. Гипертонический криз.....	306
5.15. Бронхиальная астма.....	307
5.16. Обморок.....	308
5.17. Коллапс и шок.....	309
5.18. Термическая кастрация.....	312
5.19. «Слоновыинос», илиринофима.....	314
5.20. Основы доврачебной реанимации.....	314
Глава 6. Строим свою баню.....	318
6.1. Общие советы и рекомендации.....	318
6.2. Выбор места и типа фундамента для бани.....	325
6.3. Строительные инструменты, приспособления и материалы.....	326
6.3.1. Инструменты и приспособления.....	326
6.3.2. Строительные материалы.....	329
6.3.3. Строительные растворы.....	333
6.3.4. Безопасность при работе с инструментами и материалами.....	337
6.4. Фундаменты для бань.....	342
6.5. Деревянные бани.....	347
6.6. Каменные бани.....	362
6.7. Бани-сауны.....	368
6.8. Печка — сердце бани.....	375
6.8.1. Печи-каменки.....	375
6.8.2. Печь для сауны.....	379
6.8.3. Московская электрокаменка.....	383
6.8.4. Печь-каменка конструкции А. Филичко.....	387
6.8.5. Таллиннская печь-каменка.....	390
6.9. Варианты бань.....	391
6.9.1. Сибирская баня.....	391
6.9.2. Уральская баня.....	394
6.9.3. Дачная баня.....	395
6.9.4. Баня русский «Суховой».....	399
6.9.5. Эрзац-баня.....	402
6.9.6. Парилка в ванной!.....	403
Баннный эпилог.....	409
Литература.....	411

# ЧУДО БАНИ И МАССАЖ



ISBN 985-13-2819-7



9 789851 328197