

## ГЛАВА III. СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НЕРВОВ

Истинно образованная и культурная эпоха должна смотреть на медицину не как на средство лишь удалять уже наступившую болезнь, но как на науку, предотвращающую заболевания. С точки зрения подобной эпохи, на сохранение здоровья в народе должно обращать не меньше внимания, чем на способность молодых людей носить оружие, чтобы таким образом предотвращать бесчисленные болезни и бедствия. Пора, чтобы правительство и граждане стали более внимательно относиться к вопросу об общественном здравии и через влияние на законодательство и через распространение в народе элементарных гигиенических сведений способствовали более правильному образу жизни. Выпуская в свет настоящую брошюру, автор ее имел в виду внести посильную лепту в учение о народном здравии и, в частности, указать условия сохранения и правильного расходования умственного капитала.

Благосклонный читатель согласится, что массы вредных влияний, губящих умственный капитал и расшатывающих нервы, можно бы избежать, как ни неотразим дух времени.

Весьма многие люди растрачивают свой запас нервной силы, это драгоценное достояние, потому только, что им незнакомы те вредные влияния, которым они себя подвергают, и наше современное народное и школьное образование менее всего заботится об основных началах гигиены.

Некоторые вредные влияния современной культурной жизни могли бы быть устранены общими усилиями правительства и граждан. Одну из главнейших задач настоящего времени, которая ни законодательством, ни обществом отнюдь не должна быть обойдена, составляет *борьба против пьянства*.

Покуда государство на потребление спиртных напитков будет смотреть как на источник своих важнейших доходов и против пьянства принимать лишь далеко недостаточные полицейские меры, до тех пор трудно ждать перемены к лучшему.

Нельзя не отметить деятельности некоторых обществ, направленной на искоренение пьянства. Но, к сожалению, таковых очень немного, и средства их ничтожны.

Чтобы искоренить пьянство, необходимо принять следующие меры: вывести из употребления сивушный алкоголь, увеличить пошлину на крепкие напитки, понизить пошлину на вино и в особенности на пиво, уничтожить питейные дома, строго следить за пьяницами и помещать их в особые больницы, объяснять народу вредные последствия пьянства, поднять его в нравственном отношении, заботиться о его материальном благосостоянии и уничтожить пошлину на необходимые жизненные припасы.

Далее государство должно заботиться о народном образовании и поставить народные училища на более твердую почву, так как невежество есть главный источник бедствий и разврата. Желательно было бы также, чтобы правительство строго следило за соблюдением гигиенических условий в школах, частных домах и фабриках, назначило число рабочих часов на фабриках и в учебных заведениях, принимая при этом во внимание возраст и пол, и урегулировало денежные отношения между работодателями и рабочими.

Помимо этих требований, предъявляемых к государству, с точки зрения сохранения здоровья нервов, всякому гражданину в отдельности предстоят серьезные задачи, которые мы и изложим.

### ***Брачный союз***

Одна из главных обязанностей по отношению к законам природы и нравственности есть вступление в брак в смысле антропологии. Этому существенному требованию медицины, этики и биологии общество наше, благодаря невежеству, апатии, мелочности или распущенности, удовлетворяет весьма мало.

Здоровье и семейное счастье супругов зависят от строгого соблюдения гигиенических условий при вступлении в брак. В противном случае как супругов, так и их потомство ожидают грустные последствия.

В высшей степени опасен брак, если супруги происходят от семейств, предрасположенных к заболеваниям или страдающих наследственными болезнями (чахоткой, золотухой).

Выражение «благородного происхождения» имеет в медицине глубокое значение.

Кому дорого нравственное и телесное благосостояние потомства, тот пусть избегает родства с семействами, в которых бывали случаи самоубийства, пьянства, душевных и нервных болезней.

К сожалению, люди, предрасположенные к нервным заболеваниям, имеют очень часто какое-то особенное влечение к таким же слабонервным индивидуумам; этим и объясняется то частое явление, что оба супруга страдают нервными болезнями. Относительно их детей можно а priori заключить, что они будут неразвиты как в физическом, так и в нравственном отношениях.

Предрасположение целого семейства к нервным болезням может исчезнуть лишь в том случае, если последнее породнится с телесно и нравственно здоровыми семействами и подбор этот повторится в нескольких поколениях.

Страдающие тяжкими и неизлечимыми нервными болезнями должны совершенно отказаться от брака.

Насколько общество недостаточно знакомо с гигиеной, явствует уже из того, что даже врачи нередко советуют нервным больным, напр. истерическим, вступить в брак, предполагая этим путем уничтожить болезнь.

### *Гигиена работы*

Умственный труд есть одно из главных условий гигиены души. Если он не превышает сил данного лица и выполняется добровольно, то он разнообразит жизнь и способствует сохранению здоровья и веселому расположению духа. Удрученный горем и заботами находит в таких занятиях утешение и отдых, но если занятия ему противны и должны быть выполнены по обязанности, то они еще больше подавляют его своею тяжестью.

Труд, выполняемый с энергией и одушевлением и обещающий увенчаться блестящим успехом, имеет удивительную крепительную силу.

Счастлив тот, кому работа доставляет наслаждение.

Умственный труд есть обильный источник образования.

«Действительное образование есть гармоническое развитие наших сил. Оно лишь ведет к счастью и здоровью» (Фейхтерслебен, Гигиена души, стр. 65).

Кто не достиг своей цели и не имеет никакого призвания, тот несчастный человек.

Люди высших слоев общества, не избравшие, вследствие своего богатства, никакой карьеры и незнакомые с радостями и трудностями серьезного умственного труда, вполне достойны сожаления. Они стремятся только к наслаждениям, но истинное наслаждение без

труда невысказано.

Результатом такой бессодержательной жизни являются пресыщенность и разочарование, ведущие к нравственному и физическому расслаблению.

При своих занятиях всякий человек должен постоянно соотноситься с развитием и запасом своих сил и вовремя уступить свою деятельность более молодым силам.

Кто вовремя оставляет свою карьеру, тот поступает весьма благо-разумно.

Это продлит всю его жизнь, и под старость он спокойно будет наслаждаться плодами и славой своей прежней деятельности.

Но кто слишком рано бросает или принужден оставить свою деятельность, тот становится нередко слабонервным и гипохондриком. Прекращение работы, со всеми ее материальными и нравственными последствиями, ухудшает положение нервноболеющего и мешает его выздоровлению.

Благодаря новейшему воспитанию, всякий, избирая карьеру, преследует одну только материальную цель и не заботится об изучении какого-нибудь искусства или ремесла. Поэтому такие материалисты находятся в безвыходном положении, если обстоятельства заставляют их оставить карьеру в зрелом возрасте.

Всякий умственный деятель должен разнообразить свой труд, чтобы не злоупотреблять одними и теми же функциями коркового слоя мозга, так как при умственной работе не все его части одинаково участвуют. Продолжительная и интенсивная умственная деятельность ведет, без сомнения, к местной гиперемии и, вследствие этого, к раздражению известных мозговых центров. Нагляднее всего мы замечаем это при постоянном напряжении зрения. При разнообразии в занятиях одни части мозга успевают отдохнуть, в то время как другие работают.

Таким путем можно заниматься умственной работой легче, безопаснее и более продолжительное время.

Более двух часов не должно бы продолжаться известное направление умственной деятельности.

Всякий знает по опыту, что весьма даже интересные речи, театральные и музыкальные представления вызывают сильное утомление и зевоту, если они длятся очень долго. От чрезмерного напряжения умственные способности ослабевают и не в состоянии воспринимать впечатлений.

То же самое замечается при посещении всевозможных художественных выставок, так как этот род умственной деятельности относится к возбуждающим.

## *Гигиена отдыха*

Всякий человек нуждается по временам в отдыхе от занятий. Чем утомительней его умственный труд, тем сильнее он чувствует эту потребность.

Гигиена отдыха заключается в правильном отношении между временем занятий и отдыха, причем последний не должен нарушаться умственным напряжением. Для выполнения первого условия необходимо строгое распределение времени.

Многие выполняют работу всего дня в один присест и предаются затем продолжительному отдыху. Такое распределение не выдерживает критики, так как оно ведет к невероятному утомлению мозга, которое не вознаграждается несколькими часами отдыха. Таково утомления мозга следует избегать.

Никоим образом не должно истощать свои силы до полного изнеможения, так точно, как в хорошем хозяйстве никогда не тратят всего запаса.

Немецкое слово «*Erholung*» более удовлетворяет требованиям гигиены, чем французское «*recreation*». Последнее буквально обозначает восстановление и предполагает полное истощение запаса.

После 2-3 часов умственной работы должен следовать 1 час отдыха. Его лучше всего употребить на прогулку, обед, музыку, на чтение газет или на физическую работу в саду или по хозяйству.

Во многих училищах и конторах мы замечаем неправильное распределение времени.

Ученик, занимающийся в школе 4 часа сряду, или чиновник, работающий с 8-ми или 9 часов утра до 2-х пополудни, успевают гораздо меньше, чем человек, занимающийся утром и после обеда с промежутками.

Одному учителю, страдавшему нейрастенией, мы посоветовали как можно больше находиться на открытом воздухе. Он стал давать свои уроки от 7-2 часов и от 3-9 гулял по горам — следовательно, утром истощал умственные, а вечером физические силы. Результатом этого неправильного образа жизни было ухудшение его положения. Выполнять всю работу в один присест так же нелепо, как наедаться одним обедом на целый день.

Сколько часов можно заниматься сряду умственной работой, без вреда для здоровья, точно определить невозможно, так как это за-

висит от способностей каждого лица. Во всяком случае, более 3-х часов немногие в состоянии усиленно работать.

Умственную работу не следует выполнять во время пищеварения, так как эти оба процесса вредят друг другу.

Обычай англичан и французов обедать вечером, после дневных занятий, следует предпочесть немецкому.

После ужина также не следует заниматься серьезной умственной работой, так как она мешает сну.

После ряда рабочих дней необходим более продолжительный отдых.

В этом убедились уже наши предки и благоразумно назначили один день недели для отдыха; и современное общество недаром чтит это постановление прадедов.

К сожалению, современный человек в день отдыха предается часто далеко не безвредным занятиям. В особенности следовало бы заботиться, чтобы простой народ в праздничный день действительно отдыхал физически и нравственно, а не предавался бы обжорству, пьянству, азартным играм и потрясающим нервную систему оргиям.

Для умственного труженика даже благоразумно проведенное воскресенье оказывается недостаточным. Для подкрепления своих сил он нуждается ежегодно в более продолжительном времени.

В таком отпуске не следует отказывать умственным труженикам. 4 недели — весьма скромные каникулы для человека, работающего 11 месяцев в году, при весьма скверных гигиенических условиях, в конторе или канцелярии.

Но получивший отпуск должен пользоваться им благоразумным образом. Это свободное от всяких занятий время надо посвящать спокойному созерцанию природы, а не утомительным поездкам во все страны света курьерскими поездами.

Современные деловые люди редко употребляют в пользу свои непродолжительные каникулы. Они разъезжают по большим городам, предаются шумным увеселениям, посещают театры, музеи, выставки и устраивают научные и другие съезды.

Столь же нелепо со стороны расслабленных горожан и чиновников, непривыкших к усиленному физическому труду, предпринимать во время каникул форсированные экскурсии в Альпы. Не говоря уже о том, что их дряблые мускулы не могут окрепнуть в несколько недель, эти господа, своими форсированными прогулками по горам, напрягают через меру сердце и легкие и нередко возвращаются с гипертрофией сердца или эмфиземой легких.

Желающему провести с пользой каникулярное время можно по-

советовать отправиться в гористые местности Германии, Австрии и Швейцарии или на морской берег. Но при этом он должен соблюдать следующие условия: жить в абсолютной тишине и отказаться от всех житейских забот и волнений.

Кто из такого дачного места управляет своим делом и постоянно занят корреспонденцией и биржевыми известиями, тот не много поправится.

Грустным признаком всеобщей нервности нашего времени служит потребность в городских наслаждениях и возбуждениях даже летом на даче.

Это сатира на летний отдых, если люди отправляются на воды для того только, чтобы щеголять туалетом и заниматься спортом high life'a.

Понимание красот природы становится высшим кругам нашего общества, по-видимому, все более недоступным. Эти несчастные пресыщенные люди не в состоянии восхищаться живописными местоположениями Баден-Бадена, Биарица, Ишля, По и Ривьеры; они скучают на прогулках, порицают запрещение азартных игр, ищут новые спорты и спиритические фокусы.

Многие из этих людей до такой степени нервны, что они нуждаются в сильных возбуждениях, чтобы чувствовать себя здоровыми. С точки зрения психологии, весьма естественно поэтому, что они лишь в тех случаях восхищаются природой, когда предвидится какая-нибудь опасность, как напр., при головокружных восхождениях на горы.

Представления в цирке и зверинце им доставляют удовольствие, если они сопряжены с опасностью для людей (акробатов, укротителей зверей). Удивительно, что для развлечения нашего общества не вводятся бои быков!

Человек, действительно ищущий отдыха, должен избегать подобных волнений. В особенности вредны азартные игры, так как они напрягают умственные способности и действуют сильно возбуждающим образом. Игра в шахматы также не доставляет отдыха, потому что она сопряжена с умственным напряжением. Завзятые шахматные игроки нередко страдают нервными болезнями. Целесообразными летними развлечениями можно назвать охоту, прогулки, рыбную ловлю, катанье на лодке, игру в крокет и кегли.

Значение каникул и пребывания на даче для сохранения умственных сил еще далеко не достаточно понято.

Школьных учителей следовало бы настолько обеспечить, чтобы в каникулярное время они не принуждены были давать частных уроков.

В присутственных местах умственные труженики должны бы ежегодно пользоваться несколькими неделями отдыха.

Чиновники, пользующиеся каникулами, работают гораздо энергичнее и не так скоро нуждаются в пенсии.

Не говоря уже о гуманности, правительство, в виду собственных интересов, должно бы давать младшим чиновникам субсидии для поездки на дачи и предоставлять в их кратковременное распоряжение казенные летние помещения и купания, которыми так часто пользуются высшие сановники.

Во всех гигиенических отношениях и в особенности в отношении сохранения здоровья нервов дачная жизнь благотворно влияет на жителей большого и фабричного города, которые большую часть жизни должны проводить среди дыма, пыли и вредных испарений, отдыхая по временам в маленьких городских скверах.

Как хорошо чувствует себя несчастный «белый невольник цивилизации» за городом, в лоне природы, вдали от житейских забот и волнений!

К сожалению, кратковременный отпуск, денежные интересы и обучение детей мешают современному человеку долго наслаждаться этой спокойной жизнью и заставляют его возвратиться в город со всеми его вредными гигиеническими условиями.

Нельзя не отметить гуманной черты нашего времени, выразившейся в устройстве летних колоний для бедных и расслабленных городских детей и приморских лечебниц для золотушных и страдающих английской болезнью.

## *Гигиена сна*

Сон — необходимое условие для подкрепления мозга. Есть много нервных болезней, как напр. *delirium tremens*, при которых спокойный продолжительный сон решает участь больного.

Сном, как и всяким лекарством, должно пользоваться в меру. Одни спят слишком мало, другие слишком много. Продолжительность сна должна соответствовать возрасту каждого лица. С возрастом уменьшается потребность во сне.

Грудному ребенку необходимо спать 16-20 часов, ребенку до 3-х лет, по крайней мере, 12 часов, 8-10 лет не меньше 10 часов, от 11 до 20-летнего возраста — по меньшей мере 9 часов, взрослому — около 7-ми часов. Старый человек может довольствоваться 5-ю часами сна.

Очень много людей спят чересчур долго. По мнению Канта, чрез-

мерный сон является источником многих болезней, так как он сильно утомляет организм.

Молодые люди часто имеют привычку спать после обеда. Сон во время пищеварения для них очень вреден; для стариков он может иметь полезное и подкрепляющее влияние.

Если молодой человек днем чувствует потребность во сне, то он может спать до обеда.

Глубокий и укрепляющий сон называется здоровым, а сон, не имеющий этих свойств, указывает на болезненное состояние нервной системы. В наше нервное время очень часто раздаются жалобы на бессонницу.

Народное поверье, что всего полезнее сон до полуночи, не подтверждено наукой. Значение, по-видимому, имеет только продолжительность сна, а не время его.

Во всяком случае, это поверье имеет свою хорошую сторону. Кто рано ложится спать, тот ведет более правильный образ жизни, чем тот, кто ложится только после полуночи.

Об особенной нервности булочников, ночных сторожей и сиделок, которые днем спят достаточное время, нам никогда не приходилось слышать.

Что касается спальни, то она должна быть обширна и хорошо вентилируема, так как человек во время сна портит воздух и в спальне проводит третью часть своей жизни.

Температура в спальне здорового человека не должна превышать 10°R. Полезно также спать при открытых окнах, но для этого необходимо принять известные меры предосторожности.

### *Гигиена возбуждающих напитков*

Вредно только злоупотребление ими, в особенности злоупотребление спиртными напитками. Полезнее всего вино и пиво. Спиртные напитки сами по себе не вредны, если они не содержат сивушного масла и потребляются вместе с другой пищей. Их, однако, нельзя отнести к питательным веществам. Относительно ликеров с уверенностью можно сказать, что они вредны, потому что они содержат более вредные для нервной системы вещества, чем алкоголь, и потребляются, большею частью, натошак. Столь любимый в Швейцарии и Франции полынный ликер особенно разрушительно действует на нервы.

Потребление спиртных напитков должно соотноситься с потребностью организма. При умственном и физическом напряжении можно

без вреда перенести большее количество. Многие нервные люди не переносят алкоголя и поступают весьма благоразумно, когда совершенно избегают его. Что нервная слабость нередко ведет к пьянству, мы уже говорили выше. В этом случае многие переносят невероятное количество алкоголя.

Что кофе и чай сами по себе расстраивают нервы — сомнительно, хотя они часто и содействуют нервности. Злоупотребление же этими напитками, во всяком случае, вредно влияет на нервную систему.