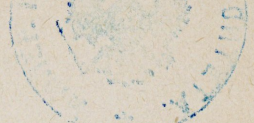


№ 1265



ЛЕЧЕБНАЯ СТАНЦІЯ И МОРСКІЯ КУПАНЬЯ

ВЪ ПЕРНОВЪ



НА ПРИБРЕЖЬИ БАЛТІЙСКАГО МОРЯ.

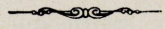
СОСТАВИЛЪ

Отставной Городовой Врачъ П. ШНЕЙДЕРЪ.

LOOXIU UTAT
UBOXUTAMAAY

№ 1265

Выручка отъ продажи брошюры предназначена для выдачи пособій неимущимъ посѣтителямъ.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.
1891.



TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

129224896

ПРЕДИСЛОВІЕ.

Знаменитый невропатологъ Крафтъ-Эбингъ говоритъ: «знаменіемъ нашего времени служатъ малокровіе и нервная слабость». Нашъ же-лѣзный вѣкъ изобилуетъ множествомъ людей, въ крови которыхъ нѣтъ необходимаго количества желѣза и у которыхъ «слишкомъ много нервозности и слишкомъ мало силы». Эти слова, сказанныя въ странѣ, гдѣ конкуренція, чрезмѣрное раздраженіе подъ вліяніемъ современной цивилизаціи, съ ея погоней за наживой и наслажденіемъ и со всѣми ея послѣдствіями, дѣлаютъ преобладаніе нервозности совершенно понятнымъ, къ сожалѣнію, находятъ себѣ подтвержденіе и въ нашемъ небольшомъ краѣ, лежащемъ въ сторонѣ отъ большаго свѣта. И у насъ все чаще и чаще высказываются жалобы на это бѣдствіе и предложенія касательно устраненія его. Возвращеніе къ скромному образу жизни нашихъ дѣдовъ невыполнимо—каждый долженъ жить по своимъ временамъ и приспособляться къ ихъ теченіямъ, если не желаетъ быть унесеннымъ волнами и погибнуть въ нихъ. Поэтому мы, къ сожалѣнію, должны довольствоваться только палліативами, на которые уже намъ указываетъ и инстинктъ; вѣдь, у каждого изъ насъ отъ времени до времени рождается настоятельная потребность въ отдыхѣ. Но удовлетворить вполнѣ этой потребности удастся каждому только внѣ круга его дѣятельности и мѣста жительства. когда онъ удаленъ отъ продолжающихся, поддерживающихъ болѣзнь вредныхъ моментовъ, отъ вліяній домашней и профессиональной жизни. Подобный отдыхъ и подкрѣпленіе силъ для новой работы люди вскорѣ находятъ, благодаря легкимъ условіямъ сообщеній въ нашемъ вѣкѣ, на различныхъ лѣтнихъ станціяхъ. Къ наиболѣе дѣйствительнымъ изъ числа послѣднихъ принадлежатъ расположенныя на морскомъ берегу. И въ самомъ дѣлѣ, изъ года въ годъ мы видимъ и у насъ, какъ и въ другихъ странахъ, быстро усиливающимся наплывъ нуждающихся въ отдыхѣ къ морскому побережью, чтобы по-

жить на немъ. Рижское морское побережье ежегодно лѣтомъ заселено болѣе чѣмъ 60 тысячами посѣтителей, прїѣзжающихъ какъ изъ Прибалтійскихъ, такъ и внутреннихъ губерній Имперіи. Либава, Ревель, Гапсаль и Аренсбургъ въ иные благопріятные лѣтніе сезоны едва бывають въ состояніи удовлетворить наплыву прїѣзжающихъ. Поэтому я считаю нравственною обязанностью обратить вниманіе публики на морское купаніе, которое, не смотря на свои, до сихъ поръ еще мало отвѣчавшія требованіямъ новѣйшаго времени, купальныя приспособленія, успѣло уже привлечь къ себѣ небольшой кругъ посѣтителей, благодаря благопріятному морскому берегу и своимъ цѣлебнымъ илу и торфу, но которое съ прошлаго лѣта, послѣ постройки новаго кургауза, снабженнаго всеми приспособленіями и пособіями современнаго купальнаго заведенія, въ состояніи весьма успѣшно конкурировать съ остальными извѣстными туземными морскими купаньями.

Авторъ.

Сентябрь, 1890.

Общія замѣтки о морскомъ воздухѣ и морской водѣ, равно и о морскихъ купаньяхъ.

Береговой климатъ отличается отъ климата мѣстъ, лежащихъ внутри страны, меньшими колебаніями температуры, какъ относительно дня и ночи, такъ и относительно времени года. Лѣтнія и зимнія температуры не разнятся между собою въ столь рѣзкой степени, какъ это обыкновенно бываетъ внутри материковъ. Вода поглощаетъ солнечные лучи гораздо интенсивнѣе, чѣмъ почва, и проводитъ пріобрѣтенную такимъ образомъ теплоту на большую глубину, чѣмъ то дѣлаетъ почва. Тѣмъ не менѣе, однакоже, повышеніе температуры воды, въ то же время, даже при сильнѣйшей солнечной жарѣ, никогда не достигаетъ той значительной степени, какъ въ нѣкоторыхъ видахъ почвы; въ знойные лѣтніе дни песокъ и у насъ накаливается такъ сильно, что, не смотря на обувь, хожденіе по немъ бываетъ чувствительно. Въ самомъ дѣлѣ, чѣмъ больше сообщенное водѣ количество тепла, тѣмъ энергичнѣе бываетъ происходящее при этомъ испареніе воды, причемъ потребляется масса тепла. дѣлающагося скрытымъ. Зато вода излучаетъ обратно гораздо менѣе тепла, чѣмъ болѣе горячая почва, и воздухъ надъ водою никогда не достигаетъ такой теплоты, какъ внутри страны. Море, стало быть, защищаетъ лѣтомъ отъ чрезмѣрнаго зноя. Наоборотъ, зимою море защищаетъ свои берега, вода его, прогрѣтая на значительную глубину, постепенно возвращаетъ накопившійся въ ней запасъ тепла. Охлажденные поверхностные слои, сдѣлавшись тяжелѣе, опускаются въ глубь и замѣняются болѣе теплыми, легкими, поднимающимися изъ глубины слоями, въ свою очередь, опять-таки отдающими свой излишекъ тепла воздуху, и такимъ образомъ производятъ какъ бы отопленіе атмосферы. По той же причинѣ день и ночь на морскомъ берегу представляютъ небольшую температурную разницу, и рѣзкихъ температурныхъ колебаній тутъ не происходитъ. Вотъ почему теплые вечера и

позволяютъ болѣе продолжительное пребываніе подъ открытымъ небомъ, не угрожая простудой.

Влажность воздуха на морскомъ берегу, вслѣдствіе испаренія, постоянно происходящаго на огромной поверхности воды, бываетъ выше, чѣмъ вдали отъ моря, и въ большей или меньшей мѣрѣ измѣняется, смотря по степени солнечнаго тепла и движенія воздуха.

Воздушное давленіе или плотность воздуха надъ моремъ всегда высока, колебанія ея не столь значительны и измѣнчивы, какъ внутри страны. Принимаютъ, что электричество воздуха надъ моремъ болѣе отрицательное и что здѣсь происходитъ менѣе замѣтное и болѣе легкое выравниваніе его, чѣмъ надъ материкомъ.

Содержаніе озона постоянно значительно;—это родъ высшаго кислорода, которому приписывается значительное воздухоочистительное дѣйствіе. Озонъ образуется въ большихъ массахъ во время грозъ и при испареніи большихъ массъ воды, содержащей соль.

Морской воздухъ бываетъ свободенъ отъ пыли, какъ отъ болѣе грубой, минеральной, такъ и отъ органической, и содержитъ менѣе бактерій; равнымъ образомъ онъ свободенъ отъ угольной кислоты—все такія примѣси, которыя въ городскомъ воздухѣ именно и представляютъ собою вредное начало. Изъ постороннихъ примѣсей морской воздухъ содержитъ въ измѣнчивыхъ количествахъ въ особенности поваренную соль, слѣды брома и іода, такъ что при испареніи и вслѣдствіе движенія воздуха, т. е., вѣтровъ, частицы этихъ веществъ увлекаются въ атмосферу.

Итакъ, воздухъ на берегу моря, подобно горному воздуху, самый чистый, какой только можно найти; въ немъ, кромѣ того, содержатся еще вышеупомянутыя, благотворныя при иныхъ состояніяхъ организма примѣси, и онъ обладаетъ большей плотностью. У открытаго моря происходятъ постоянныя теченія воздуха, часто вовсе не ощущаемыя, но часто переходящія въ слабые или сильные вѣтры. Эти теченія въ климатическомъ отношеніи имѣютъ важное значеніе, регулируя температуру, влажность и давленіе атмосферы, смягчая, вслѣдствіе прохожденія надъ прохладной водою, лѣтній зной, въ силу влажности воздуха способствуя образованію облаковъ, и тѣмъ ограничивая силу прямыхъ солнечныхъ лучей. Обыкновенно, даже въ безвѣтренные дни, на морскомъ берегу замѣчаются мѣстныя теченія воздуха.

Нѣсколько часовъ спустя послѣ восхода солнца, суша и лежащія надъ нею воздухъ согрѣваются сильнѣе воздушныхъ слоевъ надъ моремъ, вслѣдствіе чего онъ, расширяясь и дѣлаясь легче, подымается и стекаетъ вверху по направленію къ морю, тогда какъ менѣе теп-

мый морской воздухъ направляется по поверхности воды къ сушѣ, гдѣ и ощущается въ видѣ морскаго вѣтра, и такъ это съ перемѣнчивой силой продолжается до заката солнца. Но затѣмъ суша и лежащій на ней слой воздуха охлаждаются быстрѣе моря и болѣе холодный и плотный материковый воздухъ направляется по землѣ, въ видѣ материковаго вѣтра, къ морю, морской же воздухъ, будучи легче, подымается вверхъ и движется въ противоположномъ направленіи.

Физиологическія дѣйствія морскаго воздуха.

Бенеке доказалъ, что на морскомъ берегу происходитъ болѣе быстрое охлажденіе теплой жидкости, чѣмъ внутри страны, особенно въ возвышенныхъ мѣстностяхъ, что, стало быть, потеря тепла организмомъ здѣсь бываетъ больше. Съ этимъ вполне согласуется ежедневное наблюденіе, что, при равной температурѣ, у моря нужно быть одѣтымъ теплѣе, чѣмъ въ горахъ, чтобы имѣть возможность посидѣть подольше подъ открытымъ небомъ, безъ непріятнаго ощущенія холода. Далѣе, Бенеке нашелъ на берегу моря усиленіе обмѣна веществъ, сказывающееся увеличеніемъ количества мочевины въ мочѣ и уменьшеніемъ количества фосфорной и мочевои кислотъ, рядомъ съ одновременнымъ увеличеніемъ количества мочи, наростаніемъ вѣса тѣла, и констатировалъ, что продолжительное пребываніе на морскомъ воздухѣ въ этомъ отношеніи оказываетъ болѣе могущественное дѣйствіе, чѣмъ сами морскія купанья (Винкель). У большинства людей, по изслѣдованіямъ многочисленныхъ наблюдателей, находятъ на морскомъ берегу незначительное уменьшеніе частоты дыханія и пульса сравнительно съ пребываніемъ внутри страны. Это обстоятельство, вѣроятно, обусловливается болѣе высокимъ давленіемъ воздуха, въ связи съ повышенной влажностью его. Вышеупомянутая усиленная отдача тепла со стороны организма влечетъ за собою сначала потерю тепла, вскорѣ, однакоже, вызываетъ усиленіе аппетита и побуждаетъ къ усиленному принятію пищи. Теперь приходъ обыкновенно превышаетъ расходъ, вслѣдствіе чего и наступаетъ накопленіе бѣлковыхъ веществъ, менѣе жира. Усиленный процессъ горѣнія въ организмѣ потребляетъ жиръ по преимуществу; мало того, тучные субъекты даже худѣютъ на берегу моря. Итакъ, увеличенное кроветвореніе, укрѣпленіе нервной системы и въ зависимости отъ того лучшій сонъ, упорядоченіе циркуляціи и закаленіе кожи, причѣмъ организмъ постепенно пріучается къ болѣе низкимъ температурамъ,—таковы результаты продолжительнаго пребыванія въ морскихъ климатахъ.

Море и морское купанье.

Съ точки зрѣнія нашихъ цѣлей, насъ интересуетъ только Балтійское

море, которое въ нѣкоторомъ смыслѣ представляетъ собою бассейнъ прѣсной воды, обязанный своимъ содержаніемъ солей исключительно океану, съ которымъ онъ находится въ связи посредствомъ нѣсколькихъ узкихъ проливовъ—Зунда и обоихъ Бельтовъ. Поэтому и содержаніе солей въ Балтійскомъ морѣ, въ его различныхъ частяхъ, бываетъ весьма измѣнчивое, смотря по преобладающимъ вѣтрамъ и разстоянію отъ Сѣвернаго моря. Вообще говоря, содержаніе солей при преобладающемъ безвѣтріи уменьшается по направленію съ запада на востокъ. Въ рижскомъ заливѣ, въ частности на рижскомъ морскомъ прибрежьи Глазенапъ нашель въ 10.000 частей воды отъ 43,8 до 64,5 частей солей. По проф. Гёбелю, содержаніе солей на 10.000 чч. воды въ Гапсаль равняется 63,4, въ Ревель—63,3, а въ Перновѣ—61,8. И онъ нашель, что вода въ перновской бухтѣ, смотря по направленію и силѣ вѣтра, представляетъ различное содержаніе солей. При ЮЮЗ и ЮЗ вѣтрахъ послѣднее было значительнѣе, чѣмъ при вѣтрахъ съ восточнымъ и сѣвернымъ направленіемъ. Замѣтнаго вліянія на содержаніе солей не удалось подмѣтить со стороны рѣки Пернавы, которая изливаетъ въ бухту сравнительно мало прѣсной воды, такъ какъ она, не смотря на свою ширину и глубину у самаго устья, уже на разстояніи двухъ миль далѣе кверху такъ мелка, что ее можно переходить въ бродъ, и представляетъ такой ничтожный скатъ, что при З. вѣтрахъ вгоняемая въ нее изъ Балтійскаго моря вода удерживаетъ ее теченіе и дѣлаетъ ее воду на далекомъ протяженіи, до 10 верстъ, солоною.

Соли воды Балтійскаго моря въ нижеуказанныхъ мѣстахъ представляютъ слѣдующія процентныя отношенія:

Наименованіе мѣста, откуда взята вода:	Дуббельнъ	Ревель	Гапсаль	Перновъ
Имя аналитика:	Зеценъ	Гёбель	Гёбель	Гёбель
Удѣльный вѣсъ воды	1,0043	1,00457	1,00459	1,00453
Хлористый натрій	39,39	39,83	39,97	38,93
» калий	—	0,489	0,464	0,489
» магній.	6,58	2,66	2,64	2,97
» кальцій	1,85	—	—	—
Сѣрнокислое кали.	0,629	—	—	—
Сѣрнокислая известь	—	4,77	4,77	5,42
» магнезія	—	0,773	0,940	0,028
Сѣрнокислый натръ	4,84	—	—	—
Углекислая известь	0,011	с	л	ѳ
Бромистый магній и іодистый натрій.	—	с	л	ѳ
Углекислая закись желѣза	0,056	—	—	—
Кремнеземъ.	0,108	—	—	—

Относительно температурныхъ отношеній морской воды близь Риги или въ другихъ вышеназванныхъ купальныхъ мѣстахъ, я, къ сожалѣнiю, не имѣлъ подъ руками никакихъ сравнительныхъ таблицъ.

Нормальная температура на перновскомъ морскомъ берегу равняется въ 7 ч. утра, въ теченiе сезонныхъ мѣсяцевъ: въ iюнѣ 14,0°, въ iюлѣ 16,3° и въ августѣ 14,7° Ц.

Температура воды въ среднемъ за 5 лѣтъ: въ iюнѣ=19°, въ iюлѣ =20,2°, въ августѣ=17,7° Ц.

За послѣднее 5-лѣтiе среднее число дождливыхъ дней равнялось: въ iюнѣ 11,2, въ iюлѣ 13 и въ августѣ 13,2 дня.

Для сравненiя этихъ температурныхъ данныхъ, мы, къ сожалѣнiю, можемъ воспользоваться, изо всѣхъ вышеупомянутыхъ мѣстъ купанiй, только Аренсбургомъ. Здѣсь среднее, за 22-лѣтнiй промежутокъ времени, для температуръ воздуха равняется: въ iюнѣ 17,6, въ iюлѣ 18,5 и въ августѣ 16,1° Ц.; для температуры воды: въ iюнѣ 19,1°, въ iюлѣ 20,1° и въ августѣ 17,0° Ц. (Клау). Эти цифры представляютъ среднiя температуры воздуха за цѣлый день, тогда какъ у насъ отмѣчена только утренняя температура, а температура воды и у насъ показана за цѣлый день, и здѣсь температуры обоихъ мѣстъ очень близко сходятся и позволяютъ вывести заключенiе, что и въ болѣе продолжительный перiодъ времени температурныя условiя обѣихъ мѣстностей будутъ довольно сходны между собою.

Физиологическiя дѣйствiя морскаго купанья.

Дѣйствiя морскаго купанья на организмъ зависятъ отъ различныхъ факторовъ, а именно: отъ содержанiя солей въ водѣ, отъ температурныхъ условiй, отъ механическаго давленiя болѣе плотнаго вещества, отъ удара волнь и обусловленнаго тѣмъ механически-динамическаго эффекта, равно и отъ высокой важности фактора — морскаго воздуха. Сюда же присоединяются еще и всѣ прочiя условiя леченiй купаньями, какъ-то: болѣе продолжительное пребыванiе и движенiе на чистомъ воздухѣ, удаленiе отъ домашнихъ вредныхъ влiянiй, покой и отдыхъ отъ профессиональныхъ занятiй и измѣненные дiета и образъ жизни.

Какъ ни незначительно содержанiе солей въ водѣ Балтiйскаго моря вообще и въ рижскомъ заливѣ, въ перновской бухтѣ, въ частности, тѣмъ не менѣе, однакоже, оно всетаки производитъ известное раздраженiе кожи. Кожица пропитывается солевымъ растворомъ и тѣмъ сильнѣе, чѣмъ дольше продолжается купанье и чѣмъ выше температура воды, и вызываетъ усиленный приливъ крови къ кожѣ. На нѣжной, чувствительной кожѣ наступившее раздраженiе

сказывается нѣсколько времени спустя появленіемъ т. н. купальной просовидной сыпи (Badefriesel) въ формѣ мелкихъ, величиною съ булавочную головку пузырьковъ, окруженныхъ краснымъ ободкомъ. Эта сыпь появляется при употребленіи морскихъ купаній въ Сѣверномъ морѣ, въ силу бѣльшаго въ немъ содержанія солей, гораздо чаще, чѣмъ въ болѣе бѣдномъ солями Балтійскомъ морѣ. Переходъ солей въ кровь купающагося едва ли происходитъ, во всякомъ случаѣ доказать его до сихъ поръ еще не удалось. Съ приливомъ крови къ кожѣ находится въ связи усиленная дѣятельность кожныхъ (потовыхъ) желѣзокъ, оттого и усиленная отдѣлительная дѣятельность ихъ, чѣмъ и обуславливается усиленная отдача тепла вслѣдствіе усиленнаго испаренія на поверхности тѣла. Эта усиленная потеря воды наружными покровами, въ свою очередь, вліяетъ уменьшающимъ образомъ на выдѣленія внутреннихъ воду-отдѣляющихъ органовъ. Температура воды въ открытомъ морѣ, разумѣется, всегда ниже температуры купающагося, почему тотчасъ же и бросаются рѣзко въ глаза явленія дѣйствія холода. Актъ погруженія въ воду весьма чувствителенъ и потрясаетъ весь организмъ. Холодъ дѣйствуетъ стягивающимъ образомъ, какъ на волокна кожныхъ мышцъ, — появленіе т. н. гусиной кожи—такъ и на кожные кровеносные сосуды, которые сокращаются, причемъ кровь отливаетъ внутрь организма и кожа блѣднѣетъ. Периферическое сокращеніе сосудовъ и мышцъ въ началѣ холоднаго купанья бываетъ всего сильнѣе и ослабѣваетъ въ продолженіи его. Послѣ выхода изъ холодной воды первоначальное сокращеніе смѣняется расслабленіемъ сосудистой мускулатуры, — наступаетъ реакція, съ расширеніемъ кожныхъ сосудовъ, поверхность тѣла краснѣетъ, въ кожѣ появляется ощущеніе теплоты и даже жженія. Рефлекторное сокращеніе многочисленныхъ кожныхъ артерій влечетъ за собою повышеніе кровянаго давленія не только въ соотвѣтственныхъ сосудистыхъ областяхъ, но также и въ остальныхъ артеріяхъ. Это повышеніе кровянаго давленія дѣйствуетъ въ качествѣ раздраженія обратно на лѣвый желудочекъ и обуславливаетъ первоначально увеличеніе числа и силы сердечныхъ сокращеній, т. е., пульса. Поэтому-то кратковременное холодное купанье производитъ ощущеніе удовольствія, стремленіе къ мышечнымъ движеніямъ, дѣйствуетъ освѣжающимъ, «оживляющимъ» образомъ.

По Лейхтенштерну, внутренняя температура тѣла, не смотря на необыкновенное отнятіе тепла холоднымъ купаньемъ, если только продолжительность послѣдняго не переходитъ извѣстныхъ границъ, противъ ожиданія, не понижается, а остается стаціонарной или даже скорѣе нѣсколько повышается. Нѣсколько времени спустя, однако,

наступает періодъ, въ продолженіи котораго температура тѣла бываетъ ниже, чѣмъ до купанья (первичное послѣдовательное дѣйствіе Либермейстера). За этимъ стадіемъ охлажденія слѣдуетъ незначительное уравнивающее повышение температуры (вторичное послѣдовательное дѣйствіе Юргенсена). Постоянство температуры тѣла при холодномъ купаніи, не смотря на отнятіе тепла, достигается какъ путемъ регулированія теплопотерь, такъ и путемъ усиленной теплопродукціи. Холодное купанье, какъ и всѣ вообще процедуры, значительно усиливающія потерю тепла, влечетъ за собою усиленіе выдѣленія угольной кислоты, и притомъ производство этой кислоты и усиленіе послѣдняго пропорціональны усиленію потери тепла или теплопродукціи. Усиленное разложеніе безазотистыхъ веществъ въ тѣлѣ при употребленіи холодныхъ купаній обуславливается вліяніемъ холода на извѣстные нервы периферіи, подъ вліяніемъ послѣдняго рефлекторно повышается обмѣнъ жира. Зато распаденіе бѣлка, т. е., выдѣленіе мочевины не измѣняется. При купаньи отдача угольной кислоты кожею продолжается, тогда какъ испареніе воды погруженныхъ въ воду частей прекращается. Послѣ купанія обѣ величины выдѣленія бывають увеличены. Вскорѣ послѣ купанья количество мочи бываетъ нѣсколько усилено, а удѣльный вѣсъ ея часто нѣсколько пониженъ.

Если нормальной потерѣ тепла организмомъ препятствуютъ при мѣненіемъ купаній въ водѣ, одинаковой съ кожною температурою, или если тѣлу снаружи подвозится тепло, то температура тѣла повышается. Въ силу того возрастаетъ и частота пульса, равно и дыханій. Кожные сосуды расслабляются, кожа краснѣетъ и дѣлается налитой. Это расслабленіе часто продолжается еще нѣсколько часовъ спустя послѣ теплаго купанія. Повышеніе температуры тѣла вызываетъ увеличеніе выдѣленія мочевины, т. е. усиленное распаденіе азотистыхъ или бѣлковыхъ составныхъ частей организма. Теплыя купанья, поэтому, дѣйствуютъ обыкновенно ослабляющимъ, утомляющимъ, снотворнымъ образомъ. Испареніе воды, сначала задержанное въ водѣ, повидимому, дѣлается особенно обильнымъ послѣ теплыхъ и раздражающихъ кожу купаній и отнимаетъ у тѣла часто значительныя количества влаги. Количество мочи послѣ купанья бываетъ уменьшено, но зато удѣльный вѣсъ ея выше, именно въ зависимости отъ усиленнаго выдѣленія мочевины.

Возбуждающее или угнетающее вліяніе холодныхъ или теплыхъ купаній на мозговую дѣятельность можетъ быть объяснено рефлекторнымъ вліяніемъ на мозговые сосуды, подъ вліяніемъ термическаго раздраженія чувствительныхъ кожныхъ нервовъ. Весьма вѣроятно, что холодныя и теплыя купанья, въ силу своего вліянія на нервную

систему, оказываютъ еще различныя, въ настоящее время пока еще неизвѣстныя дѣйствія на отправление органовъ, напр., на всасываніе въ кишечномъ каналѣ, на ~~сложныя~~ ^{Мед. факт. реп.} движения, на трофическіе центры, а съ тѣмъ вмѣстѣ, и на болѣе тонкіе процессы обмѣна (Винкель).

Дѣйствія водянаго давленія, сами по себѣ, не поддаются констатированію, они слагаются съ дѣйствіями термическаго фактора и вызываютъ, конечно, только качественно одинаковые эффекты. Труднѣе воздуха смѣщаемая вода оказываетъ движеніямъ купающагося больше сопротивленія и для устраненія послѣдняго требуетъ отъ организма большей затраты силъ. Самое дѣйствіе давленія затрудняетъ дыханіе и вліяетъ на кровообращеніе ускореніемъ и большей энергіей сердечныхъ сокращеній, которыя должны приспособляться къ повышенному кровяному давленію.

Ударъ волнъ дѣйствуетъ, въ качествѣ сильнаго механическаго раздраженія, возбуждающимъ образомъ на чувствительные нервы кожи и содѣйствуетъ такимъ образомъ сердечной дѣятельности и теплопродукціи. Кромѣ того, путемъ тренія частичекъ воды о поверхность тѣла, онъ освобождаетъ кожу отъ приставшихъ къ ней частицъ кожицы, пыли и присохшихъ отдѣленій ея желѣзъ и такимъ образомъ существенно благопійтствуетъ столь необходимой для удовлетворительнаго общаго состоянія здоровья кожной перспираціи.

Употребленіе холодныхъ и теплыхъ морскихъ купаній, равно и искусственныхъ соленыхъ ваннъ.

Изъ всего вышеизложеннаго вытекаетъ, что пребываніе на морскомъ берегу и цѣлесообразное употребленіе холодныхъ и теплыхъ морскихъ купаній оказываетъ сильное воздѣйствіе на организмъ и что они обладаютъ общимъ измѣняющимъ на него дѣйствіемъ. Морское купанье измѣняетъ весь обмѣнъ веществъ и дѣйствуетъ такимъ образомъ посредственно на отдѣльные заболѣвшіе органы. Организмъ подъ вліяніемъ ускоренія дыханія и кровообращенія, равно и отнятія тепла, даже при пассивномъ содержаніи, претерпѣваетъ въ началѣ потери, которыя, однако, вскорѣ покрываются вслѣдствіе усиленнаго аппетита и, слѣд., болѣе обильнаго принятія пищи, — мало того, вскорѣ приходъ превосходитъ расходъ и организмъ накапливаетъ даже избытокъ, — происходитъ увеличеніе массы тѣла. Но это происходитъ не отъ увеличенія количества жира — усиленный обмѣнъ сжигаетъ послѣдній прежде всего, тучныя лица въ купальный сезонъ, при удовлетворительномъ общемъ состояніи здоровья, на нашихъ глазахъ худѣютъ, — а отъ отложенія бѣлковыхъ веществъ, отчего мускулатура дѣлается сильнѣе. Отсюда именно и проистекаетъ необходимость при-

мѣненія морскихъ купаній и пребыванія на морскомъ берегу главнымъ образомъ при состояніяхъ слабости, врожденныхъ ли или приобрѣтенныхъ, вызванныхъ неправильнымъ питаніемъ всего организма, или отдѣльныхъ его органовъ, и далѣе при разстройствахъ иннервации, какъ общей, такъ и мѣстной.

Переходя затѣмъ къ болѣе подробному разбору тѣхъ различныхъ болѣзненныхъ формъ, при которыхъ пребываніе на морскомъ берегу съ его пособіями завѣдомо приноситъ пользу, мы прежде всего должны упомянуть о свойственной нашему времени болѣзни — нервозности, во всѣхъ ея формахъ.

Всякій нервный паціентъ знаетъ по опыту, до какой степени благоприятно или неблагоприятно на него дѣйствуетъ каждое данное состояніе погоды. Внезапныя перемѣны погоды въ особенности дѣйствуютъ непріятно на подобнаго рода больныхъ, подъ вліяніемъ такихъ перемѣнъ они могутъ изъ состоянія относительно удовлетворительнаго здоровья перейти въ состояніе крайняго недомоганія. Береговой климатъ, какъ уже сказано, характеризуется, сравнительно съ материковымъ климатомъ, своимъ большимъ постоянствомъ, къ чему присоединяются еще остальные факторы — бѣлая равномѣрность температуры, бѣлая плотность, повышенная влажность, — которые всѣ вмѣстѣ дѣйствуютъ успокаивающимъ образомъ на этого рода больныхъ. Одновременное подкрѣпляющее дѣйствіе моря объясняется болѣе энергичными теченіями воздуха, обуславливающими усиленіе обмѣна, а также, вѣроятно, и большимъ содержаніемъ озона въ воздухѣ. По Гильдемейстеру, у больныхъ съ нѣжной организаціей и у дѣтей, Балтійское море заслуживаетъ рѣшительнаго предпочтенія передъ Сѣвернымъ. Первое, благодаря меньшему содержанію солей, производитъ не столь значительное раздраженіе, ударъ волнъ не такъ энергиченъ и поэтому не такъ сильно потрясаетъ организмъ, а кромѣ того, на побережьи его воздушныя теченія несравненно слабѣе, поэтому климатъ здѣсь болѣе мягкій, не столь возбуждающій.

Болѣзни головного и спиннаго мозга не переносятъ употребленія холодныхъ морскихъ купаній, но за то при нихъ часто приноситъ пользу продолжительное пользованіе морскимъ воздухомъ, въ особенности въ разгарѣ лѣта и въ началѣ осени.

Заболѣванія периферическихъ нервовъ, въ особенности нейралгій, служатъ благодарною почвою для леченія морскими купаніями.

Мигрень почти всегда улучшается, или, по крайней мѣрѣ, приостанавливается въ продолженіи леченія.

Морской воздухъ, прежде всего, служитъ превосходнымъ средствомъ противъ всѣхъ формъ золотухи. Такъ называемыя торпидныя формы ея,

т. е., дѣти одутловатаго вида, съ толстымъ носомъ и вздутыми губами и со свойственнымъ такому тѣлосложенію флегматичнымъ темпераментомъ, годятся, нуждаясь въ болѣе сильныхъ раздраженіяхъ, въ особенноти для пользованія купаньями въ Сѣверномъ морѣ. Наоборотъ, эретическая форма золотухи, характеризующаяся стройнымъ видомъ, нѣжной, прозрачной кожей лица и живостью, пригодна для леченія въ Балгійскомъ морѣ и притомъ въ наиболѣе защищенныхъ частяхъ его. Многомѣсячное пребываніе на берегу моря, нѣсколько лѣтъ подрядъ, у многихъ дѣтей оказывается достаточнымъ для уничтоженія зачатковъ золотухи и слѣдующей за ней чахотки.

Сюда же примыкають малокровіе, зависящее отъ различнѣйшихъ причинъ, далѣе состоянія истощенія въ періодѣ выздоровленія отъ тяжелыхъ болѣзней, затѣмъ разнаго рода потери соковъ, равно и конституціональная слабость или расположеніе къ катаррамъ дыхательныхъ путей и къ легочной чахоткѣ, при ревматизмѣ и, въ качествѣ наилучшаго средства для закаливанія организма, при склонности къ простудамъ.

Теплая разсолная ванна примѣняется тамъ, гдѣ слѣдуетъ экономить собственной теплотой больнаго: у нервныхъ больныхъ въ качествѣ успокоивающаго средства, при ненормально повышенной раздражительности; при золотухѣ, если дѣло идетъ о всасываніи эксудатовъ; при малокровіи и высокихъ степеняхъ блѣдной немочи; при состояніяхъ истощенія дѣтей, при сочленовномъ ревматизмѣ съ выпотами, и, наконецъ, при безчисленномъ множествѣ женскихъ болѣзней.

Торфяныя и иловые ванны.

Море и его побережье, кромѣ своей воды и цѣлебнаго воздуха, обладаютъ еще другими цѣлебными факторами — морскимъ иломъ, а при небольшомъ возвышеніи смежной суши надъ моремъ, торфяной грязью, — которые оба вмѣстѣ, въ соединеніи съ морскою водою, примѣняются въ видѣ цѣлебныхъ ваннъ.

Происхожденіе ила.

Въ углубленіяхъ почвы, допускающихъ лишь неудовлетворительный стокъ притекающей съ высотъ воды, вскорѣ поселяются низшіе виды растеній, альги и водяные мхи. Они быстро погибають, разлагаются и опускаются на дно. На подготовленной такимъ образомъ почвѣ мало по малу развиваются высшія растенія, одно поколѣніе которыхъ слѣдуетъ за другимъ. Ниспія умершія части этого разраженія, лишеныя кислорода атмосфернаго воздуха и постоянно про-

питанные водою, подвергаются процессу превращенія въ торфъ, «оторфяненія», постепенно распространяющагося снизу вверхъ и поднимающагося все выше и выше. Этотъ процессъ «оторфяненія» представляетъ собою медленное окисленіе. Содержащійся въ растеніяхъ углеродъ улетучивается, превратившись частью въ угольную кислоту, частью въ углеводородъ. Наибольшая часть его, однакоже, составляетъ торфяную массу. Кромѣ того, при разложеніи растеній, вслѣдствіе содержанія въ нихъ сѣры, фосфора, азота, хлора и желѣза, образуются различнѣйшія кислоты, основанія и соли. Не только торфъ различныхъ мѣстностей, но и различныя порціи одной и той же торфяной залежи представляютъ огромныя различія въ своемъ составѣ. Въ видахъ увеличенія содержанія солей, торфяныя массы подвергаются вывѣтриванію на воздухъ, причемъ органическія вещества окисляются, а нѣкоторыя нерастворимыя минеральныя составныя части превращаются въ растворимыя сѣрнокислыя, уксуснокислыя, муравьинокислыя соли.

Иль—это состоящій изъ органическихъ остатковъ нисшихъ животныхъ и растительныхъ организмовъ, равно и изъ неорганическихъ веществъ осадокъ отлагающагося въ защищенныхъ бухтахъ и углубленіяхъ съ глинистой почвой морскаго ила, разложившагося съ теченіемъ времени на столько, что и здѣсь успѣли развиваться различнѣйшія степени окисленія и произвести распаденіе растительныхъ волоконъ. Иль образуетъ кашицеобразную, маркую, равномерную массу черно-сѣраго цвѣта, щелочной реакціи, издающую сильный запахъ сѣрнистаго водорода. При натираніи имъ тѣла, онъ хотя и пристаётъ къ послѣднему, однакоже, легко смывается.

Физиологическое дѣйствіе

равняется дѣйствію теплыхъ и въ то же время раздражающихъ кожу ваннъ, усиленному, благодаря ихъ консистенціи, которая вслѣдствіе специфической тяжести торфа и ила производитъ, сравнительно съ водяной ванной, значительное давленіе на поверхность тѣла купающагося. Это усиленное давленіе ускоряетъ кровообращеніе и усиливаетъ сердечныя движенія, а также и скорость дыханія, равно и глубину дыханій, и такимъ образомъ въ усиленной степени вызываетъ вышеописанные результаты сравнительно съ обыкновенными водяными ваннами. Движенія купающагося въ густой жидкости могутъ достигнуть сходныхъ съ нѣжнымъ массажемъ дѣйствій. Подвозъ и потеря тепла при употребленіи этихъ ваннъ бываютъ меньше, чѣмъ въ простой ваннѣ. Онѣ поэтому переносятся съ болѣе высокими, а при большей продолжительности съ болѣе низкими тем-

пературами легче, чѣмъ водяная ванна. Безе объясняетъ это явленіе слѣдующимъ образомъ: въ силу меньшей теплоемкости отдѣльныхъ частицъ торфа или ила, приходящихъ въ соприкосновеніе съ кожей, онѣ скорѣе отдають свое тепло кожѣ, чѣмъ частицы воды, но вслѣдствіе густоты этихъ ваннъ и обусловленнаго тѣмъ отсутствія теченія, притокъ тепла къ кожѣ очень скоро становится гораздо меньшимъ, чѣмъ въ водяной ваннѣ, гдѣ, вѣдь, теченіе постоянно приводитъ все новыя частицы воды въ соприкосновеніе съ однимъ и тѣмъ же мѣстомъ кожи и такимъ образомъ или отдаеть тѣлу, или отнимаетъ у него тепло. Въ густой торфяной или иловой ваннѣ такое теченіе должно быть гораздо медленнѣе. Прилегающій къ кожѣ слой густой массы вскорѣ приходитъ въ термическое равновѣсіе съ тѣломъ или приближается къ нему, и тѣло вслѣдствіе того окружается своего рода изолирующимъ слоемъ какъ относительно подвоза, такъ и потери тепла. Этимъ соображеніемъ объяснялось бы безъ натяжки то явленіе, что горячая торфяная ванна въ началѣ, повидимому, сильно горячитъ, вскорѣ, однакоже, дѣйствуетъ гораздо менѣе горячительнымъ образомъ, чѣмъ одинаковой температуры обыкновенныя ванны. Рейнль нашель, что въ торфѣ, кромѣ плѣсневыхъ грибовъ, никакихъ другихъ грибковыхъ формъ не находится; далѣе, что прибавленіе торфянаго разсола извѣстной концентраціи къ питательной желатинѣ задерживаетъ ростъ расщепляющихъ грибовъ. Торфъ, resp. торфяной рассоль, стало быть, обладаетъ, повидимому, убивающими грибки, антисептическимъ дѣйствіемъ.

Резюмируя вкратцѣ, можно сказать, что цѣлебное дѣйствіе торфяныхъ и иловыхъ ваннъ, сравнительно съ эффектомъ минеральныхъ, повидимому, заключается въ томъ, что первыя могутъ примѣняться съ гораздо болѣе высокой температурой, далѣе, что ихъ механическое дѣйствіе на капиллярныя сосуды, а съ тѣмъ вмѣстѣ, и на все кровообращеніе оказывается гораздо сильнѣе, что онѣ, благодаря болѣе энергичному раздраженію периферическихъ нервовъ способны вызвать разнообразныя рефлекторныя дѣйствія и, вслѣдствіе всего этого, оказываютъ въ особенности растворяющія и всасывающія дѣйствія.

Примѣненіе торфяныхъ и иловыхъ ваннъ.

Эти ванны, на основаніи многочисленныхъ наблюденій, примѣняются главнымъ образомъ при невралгіяхъ, ломотѣ и ревматизмѣ, въ особенности если послѣдній сопровождался выпотами; при параличахъ, не исходящихъ изъ мозга; при травматическихъ эксудатахъ или послѣдовательныхъ состояніяхъ послѣ раненій, равно и при медленномъ заживленіи и неправильномъ рубцеваніи; при сведеніяхъ и искрив-

леніяхъ или неподвижности составовъ; при женскихъ болѣзняхъ, когда дѣло идетъ о всасываніи остатковъ экссудатовъ вокругъ самой матки или вблизи ея; при золотухѣ и сифилисѣ; при припуханіи печени вслѣдствіе хроническихъ застоевъ, при опуханіяхъ селезенки. Торфъ и иль примѣняются также и мѣстно въ формѣ горячихъ припарокъ, для ускоренія и возбужденія всасыванія экссудатовъ и припуханія желѣзъ,—припарокъ, столь благотворно дѣйствующихъ на золотушныхъ дѣтей.

Наставленіе къ употребленію морскихъ купаній.

Въ началѣ іюня, когда температура воздуха достигаетъ достаточной степени теплоты и возвратовъ холодовъ обыкновенно болѣе не случается, въ силу чего и море бываетъ равномерно прогрѣто, здоровый субъектъ можетъ безъ вреда начинать холодныя купанья. Наболѣе подходящимъ временемъ для этого служитъ предобѣденное время, по окончаніи занятій, когда жара почти достигла уже своей наибольшей высоты и потребность въ освѣженіи, т. е., въ отдачѣ тепла, и желаніе покоя и отдыха сказываются всего сильнѣе. Если день жаркій, то инстинктъ побуждаетъ къ повторенію охлажденія, т. е., повторенію купанія, и время приблизительно 5—6 часовъ спустя послѣ обѣда, представляется наболѣе подходящимъ для новаго купанія, такъ какъ въ это время пищевареніе бываетъ окончено и никакой опасности отъ могущихъ наступить приливовъ не существуетъ. Въ возбужденномъ и разгоряченномъ состояніи не должно входить въ воду, но слѣдуетъ, полураздѣвшись, обождать нѣсколько минутъ, пока не улеглось сосудистое возбужденіе отъ предшествующаго движенія. Послѣ того нужно смочить голову и грудь, не останавливаясь войти въ воду и окунуться съ головою. Въ первый моментъ купающагося охватываетъ ощущеніе холода, вскорѣ смѣняющееся пріятнымъ ощущеніемъ теплоты, продолжающимся нѣсколько времени, смотря по температурѣ воды, и затѣмъ снова переходящимъ въ ощущеніе холода. Съ этимъ вмѣстѣ наступаетъ настоящій моментъ для немедленнаго прекращенія купанья. Въ водѣ необходимо медленнымъ плаваніемъ или инымъ образомъ дѣлать умѣренный моціонъ, но безъ напряженія, иначе при форсированныхъ движеніяхъ и напряженіи всей физической силы, послѣ ванны наступаетъ утомленіе, вмѣсто ожидаемаго освѣженія. Послѣ выхода изъ воды необходимо немедленно обсушить тѣло, по возможности растирать его, затѣмъ, не теряя времени, одѣться и въ прохладные дни сдѣлать небольшую прогулку или отдохнуть нѣсколько времени, прежде чѣмъ сѣсть за обѣдъ. Надѣвать купальныи костюмъ нецѣлесообразно, такъ какъ онъ препятствуетъ непосредственному

столкновению воды съ кожей и воздѣйствию солей на окончаніи нервовъ. Дѣтямъ моложе 6 лѣтъ не слѣдовало бы купаться въ холодной водѣ, съ ихъ теплотою организма слѣдовало бы экономничать, да и интенсивное раздраженіе холодной воды, повидимому, вредно дѣйствуетъ на ихъ нѣжную нервную систему. Пожилымъ людямъ также слѣдуетъ избѣгать сильныхъ раздраженій и экономничать съ теплою своего организма, а потому и довольствоваться пользованіемъ морскимъ воздухомъ. Женщины во время регулъ ни подѣ какимъ видомъ не должны купаться въ холодной водѣ. Зато женщины беременныя или кормящія могутъ, при благоприятной погодѣ, безъ вреда купаться.

Морское купанье въ Перновѣ.

Въ 1838 году въ Перновѣ образовалось акціонерное Общество для усовершенствованія мѣстныхъ купальныхъ условій, которое, съ самаго начала энергично преслѣдуя свои задачи, на самомъ берегу моря построило прекрасный для тогдашняго времени купальный домъ, который частью былъ отведенъ подѣ купальное заведеніе, частью же подѣ квартиры для пріѣзжихъ гостей. Онъ содержалъ 6 кабинетовъ для теплыхъ ваннъ и 4 квартиры. Къ сожалѣнію, не осталось никакихъ письменныхъ документовъ относительно дѣятельности и результатовъ названнаго Общества, но въ первые годы это учрежденіе, повидимому, оказывало нѣкоторую притягательную силу, потому что въ брошюрѣ: «Морскія купанья подѣ Перновомъ на Балтійскомъ морѣ» (*Das Seebad bei Pernau an der Ostsee*), изданной Гёбелемъ, проф. химіи въ дерптскомъ университетѣ, авторъ съ полнымъ удовольствіемъ описываетъ свое пребываніе на тамошнемъ морскомъ берегу въ 1844 году и упоминаетъ, что 55 семействъ, всего 154 душъ, прибыло туда для пользованія водами. Онъ слѣдующимъ образомъ описываетъ мѣсто купаній: Заливъ находится на разстояніи $\frac{1}{2}$ —1 версты отъ города и предмѣстья. Морской берегъ плоскій и песчаный, безъ камней, безъ прилива и отлива и прибоя. Дно моря ровное и состоитъ изъ мелкозернистаго, сѣрожелтаго песку, смѣшаннаго равномерно съ тонкимъ иломъ, такъ что хожденіе по немъ безопасно и пріятно. Это обстоятельство, равно и по желанію избираемая глубина воды, дѣлаютъ купанье въ ней не только безопаснымъ и удобнымъ, но подѣ влияніемъ находящихся на разстояніи приблизительно отъ 20 до 20 шаговъ другъ отъ друга, параллельно расположенныхъ песчаныхъ отмелей происходитъ превосходный ударъ волнъ, которому могутъ безъ вреда подвергаться большія и малыя, сильныя и слабыя лица, такъ

какъ отъ одной отмели до другой, глубина воды увеличивается и вслѣдствіе преобладанія Ю и ЮЗ вѣтровъ вода залива рѣдко бываетъ безъ движенія.

Въ какой мѣрѣ число пріѣзжихъ гостей въ слѣдующіе года увеличивалось или уменьшалось, о томъ никакихъ данныхъ не имѣется. Однако, еще до самаго послѣдняго времени, не смотря на то, что Аренбургъ и Гапсаль, благодаря своему илу успѣли привлечь къ себѣ паціентовъ издалека, а на рижскомъ побережьи дачники собирались цѣлыми тысячами, нѣкоторые больные, нуждающіеся въ купаньяхъ, ежегодно посѣщали лежащій въ сторонѣ и забытый перновскій морской берегъ и, пользуясь здѣсь морскими купаньями и добываемымъ тѣмъ временемъ и здѣсь иломъ, достигали излеченія и подкрѣпленія силъ. Требованія времени, однакоже, сказались и у насъ: недостатокъ соотвѣтствующаго потребностямъ купальнаго заведенія прежде всего почувствовался самимъ населеніемъ, которому, въ случаяхъ болѣзней, приходилось искать помощи на чужихъ лечебныхъ мѣстахъ, тогда какъ цѣлебныя средства находились, такъ сказать, у порога дома. Тутъ-то наша городская Управа ближе занялась этимъ вопросомъ и пріобрѣла вышеупомянутый, лежащій на городской землѣ купальный домъ. Была избрана коммиссія, которой было поручено объѣхать сосѣднія купальныя мѣста и затѣмъ собранныя свѣдѣнія примѣнить при постройкѣ и устройствѣ новаго, соотвѣтствующаго всѣмъ современнымъ требованіямъ лечебнаго заведенія. Отчетъ коммиссіи гласилъ: что перновское побережье относительно холодныхъ морскихъ купаній можетъ смѣло конкурировать съ морскимъ берегомъ рижскаго залива и нарвскимъ побережьемъ. Положеніе Пернова весьма сходно съ положеніемъ упомянутыхъ купаній. Городъ Перновъ, помимо бременской стороны, построенъ на полосѣ земли, образованной рѣкою Пернавой до впаденія ея въ бухту. Пернава послѣднія 6 верстъ до впаденія въ бухту, протекаетъ, на разстояніи 2 — 3 верстъ, параллельно съ морскимъ берегомъ. Если бы эта полоса на своихъ свободныхъ частяхъ была всюду покрыта хвойнымъ лѣсомъ, то сходство было бы поразительное.

На крайнемъ концѣ этой полосы построена бывшая крѣпость Перновъ. Къ ней примыкають т. н. рижское и морское предмѣстья (Меррекуль), которыя своими послѣдними отростками упираются или вдаются въ рейденгофскій лѣсъ. Этому въ санитарномъ отношеніи благоприятному положенію Пернова мы обязаны тѣмъ, что общее состояніе здоровья, такое превосходное. Сюда присоединяется, далѣе, просторное застроеніе обоихъ предмѣстій, въ которыхъ почти каждый, даже самый маленькій домикъ обладаетъ, въ видѣ предмета роскоши и удо-

вольствія, особымъ садомъ. Кромѣ положенія, немаловажное значеніе, имѣють еще и устроенныя предшествующими поколѣніями насажденія и парки на протяженіи около 7,300 кв. саженъ, нынѣ большею частью соединенныя тѣнистыми алеями въ 1,750 саженъ длиною, и получившія окончательное устройство въ основанномъ лѣтъ 10 тому назадъ морскомъ паркѣ, занимающемъ пространство приблизительно въ 15,000 кв. саженъ и въ недавно предпринятомъ расширеніи его вдоль всего купальнаго прибрежья до самыхъ моловъ, на протяженіи около 10,300 кв. саженъ.

Молю эти оказываютъ мѣсту для купаній неоцѣнимую услугу, отводя воду медленно текущей рѣки на $\frac{3}{4}$ версты въ море и тѣмъ препятствуя смѣшенію рѣсной съ морской водою.

Съ другой стороны, комиссія обратила вниманіе на наши богатыя залежи торфа и ила, которыя должны разрабатываться въ большей противъ прежняго степени. Относительно холодныхъ купаній была сохранена система закрытыхъ повозокъ, которыми можно пользоваться, по желанію, неподвижными или подвижными, тогда какъ въ большинствѣ лифляндскихъ (за исключеніемъ Дуббельна, гдѣ также введены повозки) и эстляндскихъ мѣстъ для морскихъ купаній, купающіеся бывають вынуждены проходить иногда длинное пространство отъ купальныхъ шалашей до берега совершенно голыми, что въ суровые дождливые дни часто заставляеть пропускать купанье. Далѣе, комиссія съ похвалою отозвалась о морскомъ днѣ, которое твердо и свободно отъ камней, ила и вымоковъ. Затѣмъ, она указала на высокую температуру воды, существованіе которой объясняется открытой къ ЮЗ. бухтой, равно и на постепенное охлажденіе воды, по направленію отъ берега, смотря по ограничиваемой тремя песчаными отмелями и отъ одной отмели до другой постепенно увеличивающейся глубинѣ ея. Передъ первой отмелью температура воды лѣтомъ рѣдко бываетъ ниже 15°, обыкновенно колеблясь между 18 и 25° Ц., такъ что есть возможность пользоваться морскими купаньями какой угодно температуры.

Изъ всего вышеизложеннаго вытекаетъ, что перновскій морской берегъ удовлетворяеть всѣмъ требованіямъ, предъявляемымъ къ хорошему морскому купанью; требованія же эти слѣдующія: 1) достаточное удаленіе отъ устьевъ большихъ рѣкъ; 2) къ водѣ не должно быть примѣшано ни грязи, ни ила; 3) мѣсто для купанія должно имѣть плотное, песчаное дно и быть свободно отъ камней; 4) берегъ долженъ понижаться постепенно и не долженъ имѣть углубленій, вообще не угрожать купающимся никакими опасностями; 5) ближайшая окружающая купальнаго мѣста должна быть ограждена отъ всякой порчи

воздуха фабрикамъ, группами домовъ и пр., и б) мѣсто по возможности должно быть окружено лѣсомъ или парками.

Лѣтомъ 1890 г. новое купальное заведеніе могло быть открыто для пользованія и имѣло возможность готовить слѣдующія бани и ванны: римско-ирландскія, русскія паровыя бани и ванны въ паровыхъ ящикахъ; разсолныя, иловыя, торфяныя, электрическія и различныя лекарственныя ванны, какъ-то: углекислыя или шипучія, щелочныя, сѣрнистыя, желѣзистыя, ароматическія, хвойныя, вяжущія, муравьиныя, отрубейныя и солодовыя ванны.

Приготовление и употребленіе ваннъ.

Для римско-ирландскихъ банъ требуются 4 помѣщенія: въ предбанникѣ температура воздуха равняется $19-20^{\circ}$ Ц., во второмъ помѣщеніи—*tepidarium*—она равна $35-40^{\circ}$, а въ третьемъ—*sudatorium*— $45-50-60^{\circ}$ Ц. Изъ *sudatorium* переходятъ въ четвертое помѣщеніе — *lavacium*, гдѣ купающійся подвергается обработкѣ мышцъ, а затѣмъ цѣлому ряду способовъ примѣненія теплой и холодной воды, имѣющихъ въ виду вызвать постепенное охлажденіе кожи и кровеносныхъ сосудовъ.

Когда охлажденіе достигнуто въ достаточной степени, купающійся снова направляется въ предбанникъ — *apodyterium*, въ которомъ онъ и достигаетъ полнаго охлажденія и успокоенія организма.

Русская паровая баня заключается въ дѣйствіи насыщеннаго избыткомъ водяныхъ паровъ воздуха въ 40° Ц. Продолжительность пребыванія равняется отъ 15 до 30 минутъ.

Разсолныя ванны берутся различной крѣпости. Слабыя ванны содержатъ отъ $\frac{1}{2}-1\%$ соли, среднія— 3% , крѣпкія 6% . Температура ихъ колеблется отъ 30 до 35° Ц., продолжительность употребленія ихъ равна $\frac{1}{2}-1$ часу.

Къ иловымъ ваннамъ, смотря по показанію, прибавляютъ отъ 20—60 литровъ ила на ванну; если желаютъ, чтобы онѣ сильнѣе раздражали кожу, то къ нимъ прибавляютъ нѣсколько фунтовъ соли. Температура ихъ равняется $38-40^{\circ}$ Ц., а продолжительность ванны — $\frac{1}{4}-\frac{3}{4}$ часа.

Торфяныя ванны. Осенью торфъ выкапывается и предоставляется на мѣстѣ добыванія вліянію воздуха, свѣта и дождевой воды, для достиженія надлежащаго вѣтрянія, затѣмъ онъ размельчается и для того, чтобы массу освободить отъ грубыхъ примѣсей, корней и кусковъ дерева, промывается, продавливается сквозь сито. Послѣ того только онъ надлежащимъ образомъ смѣшивается съ водою въ различныхъ количествахъ, смотря по требующейся степени концентраціи. Обыкновенно

ванны примѣняются въ 3 видахъ: жидкія, средней густоты и густыя. Эти ванны обыкновенно принимаются весьма горячими, въ 38—42° Ц.

Электрическія ванны давались при помощи фарадизаціоннаго аппарата. Въ сезонъ 1891 г. купальное заведеніе будетъ снабжено полнымъ, соотвѣтствующимъ новѣйшему состоянію науки запасомъ электро-терапевтическихъ инструментовъ.—Леченіе можетъ производиться примѣненіемъ гальваническихъ, фарадическихъ и гальвано-фарадическихъ, монополярныхъ и диполярныхъ ваннъ, для которыхъ имѣется большой выборъ электродовъ, а также и электризаціей вѣ ваннъ.

Равнымъ образомъ будетъ имѣться полное приспособленіе для каутеризаціи и электролиза, а также для изслѣдованія внутреннихъ полостей тѣла при помощи электрическихъ освѣтительныхъ приборовъ.

Углекислыя или шипучія ванны. $\frac{1}{2}$ клгрм. *natri bicarb.* растворяютъ въ водѣ ванны и затѣмъ прибавляютъ $\frac{1}{2}$ клгрм. *acid mur.* Путемъ примѣси 1 клгрм. поваренной соли получаютъ углекислыя соленныя ванны. Развитие газа продолжается около $\frac{1}{2}$ часа.

Искусственныя сѣрнистыя ванны приготавливаются прибавленіемъ 50—150 грм. сѣрной печени или *kalii sulfurati*.

Для желѣзистыхъ ваннъ берутъ до 100 грм. минеральнаго виннаго камня; ихъ можно готовить, также и шипучими, на подобіе разсольныхъ ваннъ.

Для приготовленія щелочныхъ ваннъ берутъ $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ клгрм. неочищенного поташу.

Ароматическія ванны. $\frac{1}{4}$ — 1 клгрм. *species aromat.* варятся съ нѣсколькими литрами воды и отваръ прибавляется къ ваннѣ.

Ванны изъ сосновыхъ иглъ. 1 *H* сосновыхъ иглъ заваривается или 100 грм. экстракта лѣсной шерсти прибавляются къ водѣ.

Вязучія ванны. $\frac{1}{2}$ —1 клгрм. дубовой или ивовой коры сильно вывариваются въ небольшомъ количествѣ воды, и отваръ приливается къ ваннѣ.

Солодовыя ванны. 2—3 клгрм. ячменнаго солода варятся $\frac{1}{2}$ часа съ 6 литрами воды и процеживаются.

Отрубейныя ванны. 1 клгрм. пшеничныхъ отрубей помѣщается въ мѣшечекъ, который опускается въ ванную воду и выжимается въ ней до тѣхъ поръ, пока вода не сдѣлается млечно-мутной.

Муравьиныя ванны. 1—2 клгрм. раздавленныхъ муравьевъ вывариваются въ полотняномъ мѣшечкѣ и отваръ подливается къ ваннѣ.

Надъ каждой ванной находится душъ, который, смотря по желанію, даетъ струю холодной или теплой воды.

Купальное бѣлье выдается дезинфицированное и, по желанію, согрѣтое. Цѣны за теплыя ванны въ сезонѣ 1891 года будутъ слѣдующія:

Такса.

Теплая ванна изъ морской воды	—	руб.	35	коп.
По абонементу—дешевле.				
Римско-ирландская баня, за 1 разъ	—	»	90	»
Ванна въ паровомъ ящикѣ	—	»	70	»
Торфяная ванна, съ очистительной ванной	1	»	—	»
Грязевая ванна	—	»	35	»
(съ прибавленіемъ платы за грязь—1 ведро=10 коп).				
Разсольная ванна	—	»	35	»
(съ прибавленіемъ платы за соль—1 ф. соли=1½ коп.).				
Электрическая ванна, со включеніемъ врачебнаго руководства ею	1	»	50	»

При всѣхъ прочихъ лечебныхъ ваннахъ, сама ванна стоитъ 35 к. съ прибавленіемъ стоимости примѣшиваемыхъ къ ваннѣ ингредиентовъ, отпускаемыхъ купальнымъ заведеніемъ по заготовительной цѣнѣ.

Ваннъ было принято въ теченіи сезона:

	Мужчинами.	Женщ.	Дѣтьми.	Всего.
Холодныхъ ваннъ	9026	8200	—	17,226
Теплыхъ и съ примѣсью или безъ примѣси соли и другихъ ингредиентовъ.	904	1239	60	2,203
Иловыхъ ваннъ	272	387	100	759
Торфяныхъ »	70	207	—	277
Электрическихъ ваннъ	60	40	—	100
Итого				3339

Въ виду перваго лѣтняго сезона, въ теченіи котораго новое купальное заведеніе было открыто для пользованія, приведенный результатъ нельзя не признать весьма утѣшительнымъ, особенно въ сравненіи съ цѣнами другими нашими извѣстными курортами. Такъ, напр., Кеммернъ за то же время отпустилъ 31,142 ванны (Zeitung f. Stadt u. Land, № 221), т. е., немного болѣе, чѣмъ въ 9 разъ больше Чернова, и даже давно испытанный Гапсаль—15,000 ваннъ (St. Petersburg. Zeit. № 269), т. е., всего только въ 4½ раза больше. Въ теченіи первыхъ лѣтъ и не ожидалось вовсе особенно сильнаго прилива публики къ заведенію, но зато, при устройствѣ его, все же имѣлось въ виду возможное расширение его въ будущемъ. На основаніи данныхъ минувшаго сезона было естественно предпринять частичное расширение лечебнаго заведенія на будущій годъ, къ чему и приступлено самымъ энергичнымъ

образомъ, такъ что въ маѣ будущаго года начнется усиленная эксплуатація заведенія.

Посредничество по найму квартиръ купальная комиссія взяла въ свои руки, и къ ней должно обращаться съ соответственными запросами. Перновъ имѣеть въ расположенномъ въ публичномъ старомъ городскомъ паркѣ зданіи, принадлежащемъ частному Обществу (Salon), своего рода кургаузъ. Въ самомъ дѣлѣ, по уплатѣ незначительнаго взноса, каждый посѣтитель вправѣ свободно пользоваться этимъ помещеніемъ и находить въ немъ все, что ему необходимо не только для продовольствія, но и для его развлеченія. По абонементу, здѣсь или, по желанію, на дому обѣдъ обходится по 9 — 12 руб. въ мѣсяць. За музыку (4 раза въ недѣлю), кабинетъ для чтенія, танцевальныя собранія, особой платы не взимается. То же самое каждый находитъ также и въ клубѣ, принадлежащемъ другому частному Обществу. Особой сезонной платы не требуется. Въ тѣ дни недѣли, въ которые вечеромъ въ городскомъ паркѣ музыки не бываетъ, она играетъ отъ 5 до 7 часовъ пополудни въ купальномъ паркѣ, куда доступъ открытъ всѣмъ.

