

# Как сэкономить на лечении.

Владимир Сергеевич Преображенский

Как укрепить здоровье без лекарств?

Что делать тем, у кого болит поясница или отекают ноги?

Как избавиться от аллергии или снизить лишний вес?

Нужно ли придерживаться принципа раздельного питания?

Является ли сахар «ядом»?

Как самим изготовить прибор электропунктуры «Эледиа» и пользоваться им?

На эти и многие другие вопросы читателей отвечает доктор ФиС — известный журналист и врач Владимир Сергеевич Преображенский.

Заниматься физическими упражнениями даже тем, у кого есть какие-либо болезни, грамотно контролировать свои физические нагрузки, вести активный образ жизни, любить природу, мужественно переносить удары судьбы призывает читателей автор этой книги.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Известный детский писатель Григорий Остер в одной из своих книг остроумно заметил: «Просто некультурный человек плюет на пол, физически некультурный — на самого себя». Для того чтобы последних было как можно меньше, многие десятилетия трудится Владимир Сергеевич Преображенский (доктор ФиС). Он написал сотни статей, четырнадцать книг (в серии «ФиС: Золотая Библиотека Здоровья» это уже третья его книга), в которых говорит о благотворном влиянии на человека здорового образа жизни, движений, о зависимости интеллектуальных, творческих возможностей человека от его физической формы, предлагает естественные методы оздоровления.

Более 30 лет в журнале «Физкультура и спорт» Владимир Сергеевич ведет рубрику «Вас принимает доктор ФиС», в которой отвечает на письма читателей, причем многие из них адресованы лично ему. Почему читателям интересно его мнение по тем или иным вопросам физической культуры, оздоровления? Потому что им отвечает человек, знающий предмет, о котором он пишет, изнутри и с разных сторон.

В.С. Преображенский окончил медицинский институт, ординатуру (по профилю «спортивная медицина и лечебная физкультура»), работал врачом и тренером сборных команд страны, а позже стал специалистом и в области рефлексотерапии. Он мастер спорта, пятикратный чемпион СССР по горным лыжам и пятикратный чемпион мира по горным лыжам среди журналистов. Наш доктор ФиС — опытный турист, байдарочник, рыбак и охотник, тонко чувствующий и понимающий природу.

Свои статьи и книги он пишет ярко, образно, эмоционально; проникают в душу его доверительные интонации, искренность и открытость перед читателями.

В своей новой книге «Вас принимает доктор ФиС, или как сэкономить на лечении» В.С. Преображенский призывает читателей внимательно и ответственно относиться к своему здоровью и предлагает им целую оздоровительную программу. Она включает рекомендации по двигательной активности, самоконтролю, питанию, дозированию физических нагрузок при различных заболеваниях, советы по лечению без лекарств астмы, радикулита, лимфатических отеков, варикозного расширения вен и других болезней.

Отдельного разговора заслуживает деятельность В.С. Преображенского как пропагандиста прибора электропунктуры «Эледиа». Он помог создателю прибора и составителю Атласа схем биологически активных точек, известному ученому-атомщику Ивану Андреевичу Ледневу популяризировать его идеи, написав книгу «Избавьтесь от страданий. Атлас Леднева». Как свидетельствуют письма в редакцию, и прибор, и книга уже избавили от различных недугов очень и очень многих людей. Одна из глав предлагаемой читателям книги посвящена новым возможностям лечения прибором «Эледиа», их опытным путем открыли доктор ФиС и наши читатели.

Многие советы, которые дает автор, основаны на его личном опыте, а он заслуживает доверия и самого серьезного внимания. Ведь сейчас Владимиру Сергеевичу 78 лет, но он по-прежнему катается на лыжах с гор, ходит в походы на байдарках, бегаёт, продолжает работать, пишет статьи, планирует новые книги. Поэтому советы и рекомендации такого человека имеют особую ценность и значимость.

Новая книга В.С. Преображенского составлена из его статей последних лет, в основном построенных по принципу «вопрос — ответ». Но их иногда дополняют статьи, темы для которых автор нашел сам. Украшают текст написанные рукой мастера лирические миниатюры, углубляющие тему.

Хочется верить, что, прочитав эту книгу, в свои силы поверят те, кто из-за нездоровья не решается выйти на пробежку или даже на прогулку. Надеемся, что она даст мощный импульс тем, кто собирается приобщиться к здоровому образу жизни «с понедельника». Наверняка дельные советы получат люди, уже стоящие на правильном пути (а точнее,двигающиеся по нему).

Успехов вам в очень важном деле, которое у вас есть сегодня и будет всегда, — в деле укрепления! Своего здоровья!

Светлана КУПРИЯНОВА, редактор книги

Посвящаю:

Алеше Большому (сыну) и Алеше Маленькому (внуку)

ОТ АВТОРА

Так как книга начинается с обложки, то

прежде всего необходимо объяснить, почему на ее первой странице изображена кукла в белом медицинском халате. Она появилась на страницах журнала «Физкультура и спорт» более 30 лет назад и стала символом рубрики, в которой я, доктор ФиС, отвечал на вопросы читателей журнала. Эту куклу придумали сотрудники редакции, а создали мастера-кукольники Театра

С.В. Образцова. С тех пор и существует рубрика «Вас принимает доктор ФиС».

Иногда в книгах и статьях по воле художника-карикатуриста доктор ФиС из сфотографированной куклы с увесистым мясистым носом превращался в тощую рисованную куклу. И должен вам признаться, что вместе, с куклами давать медицинские советы мне было намного интереснее и веселее.

Скольким людям я помог советами, рекомендациями в своих статьях и книгах? Скольких обучил работе с прибором «Эледиа»? Скольких пациентов принял в редакционном кабинете? Скольких вылечил в байдарочных походах, в лесу, на рыбалке и охоте, на лыжне и на слаломных трассах? Сам я ответить на эти вопросы не могу даже приблизительно. Меня беспокоит лишь то, что из-за занятости и недостатка времени я кого-то мог оставить без совета и внимания. Не судите меня за это очень строго. Ведь всем ответить невозможно, тем более что вопросы во многих письмах повторяются.

Пусть же эта книга в какой-то степени будет моим ответом тем читателям\* которым я не смог ответить лично. В нее я постарался включить то, что в последние годы волновало многих. Но правильно ли я сработал? Судить не мне, а читателям «Золотой Библиотеки Здоровья».

## ЧТОБЫ ГИПОДИНАМИЯ НЕ ОСЕДЛАЛА

и годы - К ЖИЗНИ, И ЖИЗНЬ - К ГОДАМ

Способностями природа, видать, меня не обделила: входил в сборную республики по разным видам спорта. Зарядку, правда, никогда не делал. Презирал. Не всегда тренировался регулярно. Случалось, выпивал. И ничего. Теперь же, когда мне перевалило за пятьдесят, чувствую, что разваливаюсь: рвану за автобусом — сердце колотится у горла, задыхаюсь. Лишнего веса килограммов тридцать. А тут встретил своего бывшего партнера по русскому хоккею: мчится по платформе с лыжами, как мальчик. Сухощавый. На голове вязаная шапочка. Лицо сияет!.. Говорит, ни на один день спорт не оставлял.

В. 3-в, мастер спорта, Республика Татарстан

Один будто законсервировался, другой стремительно состарился. Тут есть, о чем задуматься, от чего разволноваться.

Молодость многое прощает: не очень регулярные тренировки и форсированные нагрузки (хотя и в молодости лучше этого не делать). Сильный и пластичный организм преодолевает их. С возрастом же, когда крепость и пластичность убывают, осечек в тренировках и изъязнов в режиме допускать нельзя. Природа мстит за это лишним весом, одышкой, вялостью, гипертонией, больным сердцем, тоскою по ушедшим молодости и силе.

Не спасают от этого и прошлые победы в спорте. Прошлым жить нельзя. Напротив, прошлые успехи довольно часто мешают человеку, держат его в плену былого. «Что мне зарядка, — рассуждает он, — когда я полсотни километров пробежал на лыжах за три часа! Что мне ежедневные пробежки для здоровья, когда я клал на лопатки чуть ли не любого на ковре!»

«Что мне, когда я!..» Но то-то и оно, что «я» уже не тот. И если раньше вы, допустим, занимались спортом ради медалей и призов или ради славы и самоутверждения, то теперь, с годами, не надо цепляться за ушедшее, не надо чрезмерно упиваться прошлыми победами. Теперь спорт нужен вам для творческого долголетия в любимом деле, для полноценной жизни и гармонии, для оптимизма и здоровья.

«Что мне, когда я!..» — это частенько мешает иным спортсменам подняться на физкультурную ступеньку выше даже в расцвете сил. У боксеров, например, существует «профессиональная» сутулость. Ею они немножечко гордятся и с ее помощью стремятся «удлинить» немного руки, чтобы достать соперника ударом. Из-за этого сутулясь ходят по улицам, сидят, едят. Потом эта сутулость закрепляется, становится привычной и сдавливает органы грудной полости — мешает человеку и тому же боксу. Истинный боксер-мастер держит тело прямо, а когда надо, расслабляет спину и «удлиняет» руки.

Спортивная гребля на байдарках очень сильно развивает плечи, спину, мышцы задней части шеи. А ноги гребца почти бездействуют. И если только грести и грести в лодке, не бегая, не упражняя другие мышцы тела, ноги станут слабыми и тонкими, фигура искаженной (горилл образной).

«Что мне, когда я прежде!..» — эта фраза весьма живуча, распространена, мешает. Я, доктор ФиС, хорошо знал и знаю немало бывших выдающихся спортсменов, которые не смогли в переломный период перестроиться психологически. Не смогли, как говорят, наладить новые взаимоотношения со спортом (или с жизнью).

Тренер В. Т. был лыжником экстра-класса — чувствующим, разбирающимся в тонкостях движений. Двадцать один раз выигрывал чемпионаты СССР. Но едва кончил выступать, влез в тренерскую форму, а свои лыжи забросил в угол. И не глядел на них, как будто никогда и не любил. Дорвался до еды, табака и пива. И мгновенно растолстел до безобразия. Забыл все

тонкости движений лыжников. Стал брать напором, горлом... Не получился из него настоящий тренер, хотя на это многие надеялись. .

Тренер А. Т в искусстве тренерском был на самой -высоте. Мыслитель, психолог, «артист», экспериментатор. Человек необычайной воли. Знал, как готовить спортсменов мирового класса. Умел в решающий момент сплотить команду, одержать олимпийскую победу. А сам себя в одном он сдержать не мог: передвигался на коньках по льду с наполеоновской медлительностью, но в столовой ел столько же, сколько молодые хоккеисты, у которых энергетический расход огромен. И лишнее питание, лишние калории, жиры, холестерин оседали в его теле и сосудах. Сосуды быстро склерозировались. На правах старого друга (по цеэсовским клубным тренировкам) я говорил ему:

— Сдержись, самоубийца! Что ты делаешь?

Он злился на меня, пропускал слова мимо ушей. До тех пор, пока во время Олимпийских игр (труд тренера нервозен) не стали его преследовать приступы стенокардии. И тогда он тайно (личность сильная!), чтобы игроки не видели, протягивал ко мне, врачу команды, пожелтевшую трясущуюся руку и шептал: «Скорее, доктор, валидол!»

Таблетка валидола расширяла сосуды сердца, отпускала боль, давала ему возможность дальше остро мыслить, довести игру. -

В конце концов этому выдающемуся тренеру в расцвете тренерской мудрости и славы пришлось оставить любимую работу и перейти туда, где легче и спокойнее. Разве не обидно? Не досадно?

Экс-чемпион страны по горным лыжам, альпинист, охотник-медвежатник, известнейший фотограф Г. часто, ездил на Командоры, на Чукотку, в горы, лес и тундру. И когда ездил, сбрасывал весь лишний вес, быстро приобретал прежнюю тренированность, форму. А в Москве, между поездками, месяца по три-четыре физически не упражнялся (не вылезал из фотолаборатории: проявлял, печатал), даже немножечко бравировал своим режимом: «Зарядку? Я ее и в юности не делал! Тренироваться на подмосковных слаломных склонах-живопырках?.. Лучше, через месяц поеду на Чегет. Там все как рукой снимет!» И снимало.

Но когда подкатило ему под шестьдесят, поехал весной в леса Архангельской области за новой серией редких снимков, а животном мире и природе. Слез с поезда, пошел по весенней хляби с тяжелым рюкзаком, аппаратурой. А идти до места 18 километров. И скис в пути. Устал смертельно. Сердцу впервые стало плохо. Свернул с дороги в лес. Разжег костер. И жил один в лесу пять суток — приходил в себя. «Не помирать же в духоте, в чужой избе, в деревне». Вернувшись, зашел ко мне, слегка встревоженный:

— Но раньше я же ездил, и ничего со мной не было!

— Раньше тебе молодость прощала всевозможные ошибки. Теперь прощения не жди. Хочешь ездить и снимать — меняйся. Тренируйся разносторонне, круглый год, а не только во время любимейших поездок.

Мой друг поверил мне лишь наполовину.

— Бегать по бульвару, зарядку делать — не могу. Лучше буду плавать. Ты же сам говоришь: «Плавание отлично тренирует сердце и сосуды».

И он через день ходил в бассейн. Воспрянул духом. Вскоре снова смог ездить в глухомань, не думая о сердце. И вдруг года через три-четыре пришел на прием к первоклассному хирургу в ЦИТО, хромяя: в очередном походе с тяжелым рюкзаком заболело правое колено.

— Возрастной артроз, — сказал хирург после изучения рентгеновских снимков. — Отложились соли. Они изменили конфигурацию сустава. И эти шишки-выступы при длительной ходьбе с тяжелым рюкзаком травмируют связки, сухожилия, хрящи. Да и суставная капсула сморщилась, как шагреневая кожа, а смазки не хватает. Оттого и боли. Очень много ходить вам уже нельзя. Но и полное бездействие, пусть и недолгое, еще недопустимее. В это время соли быстро отлагаются в неподходящих местах и мешают. А при ежедневной умеренной физической нагрузке соли если и отложатся, то по сторонам, почти не изменяя трущихся поверхностей суставов. Регулярные движения строят, как издревле выражались эскулапы, орган. Значит, вам надо и в Москве ежедневно ходить километров пять-восемь быстрым шагом или бегать и упражнять гимнастикой суставы.

Тогда же, между прочим, мы пришли и к очень важному совместному практическому выводу: плавание отлично тренирует дыхание, сердечно-сосудистую систему, мышцы — что угодно, только не суставы ног, потому что в воде ноги человека не нагружаются весом его тела.

Вадиму Евгеньевичу Гиппенрейтеру (а речь о нем — моем бывшем «играющем» тренере и уникальном человеке) сейчас идет восемьдесят пятый год, а он все ездит с тяжелой фотоаппаратурой и снимает. Ради любимейшей работы ежедневно ходит по Москве и делает гимнастику — прибавляет не только годы к жизни, но и жизнь к годам.

#### НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ

— Доктор, посмотрите. Правда, ему надо похудеть? Ни одни брюки на него не лезут! — Она ввела его в мой кабинет за руку, словно мальчика, и усадила на кушетку. Он грустно улыбнулся, снял очки и поднял на меня покорные глаза.

Ему сорок—сорок пять, не больше, а уже рыхлый, бледный, под глазами синие подковки, волосы редеют, передвигается и дышит тяжело.

— Я понимаю, доктор, в наш век, чтобы выжить, двигаться необходимо. Но научите, где взять время? Я и так с утра до ночи занят.

— Конечно! — пылко возразила его жена. — Посидеть с дружками, попить пива время у него найдется, а придет домой, поест и за газету либо носом в телевизор. — И вдруг серьезно, озабоченно: — Боюсь за него. Сердце начало шалить. Потихоньку сосет таблетки валидола. Нашла у него в кармане. Говорю ему: «Брось курить, пить пиво!» Пачки на день ему не хватает. Обещает, клянется — и опять. Говорю: «Начни хоть понемножку бегать». Правда, доктор, ему потихоньку можно и полезно бегать? Начнет, пробежит, как угорелый, и бросит!

Увы, таких пациентов на моей памяти немало. Среди них люди разных возрастов, профессий (чиновники, журналисты, бизнесмены), но в быту их объединяет, пожалуй, одна характерная черта — отсутствие какой-то внутренней пружины. Им надо выспаться, лечь спать пораньше, а они до полуночи сидят у телевизора. («Передачи я уже иной раз не воспринимаю, — признался мне один из них, — включаю по привычке и механически смотрю».) Им надо есть поменьше, чтобы не толстеть, а они не могут сдержаться и едят до тяжести в желудке (либо питаются через пень-колоду и тощи, как щепки). Им нельзя курить и выпивать, но компании затягивают. Им к сроку нужно выполнить работу, а они тянут, а потом сидят ночами и авралают. С годами у них появляются однотипные жалобы на преждевременные функциональные расстройства: плохой сон, боли в желудке или сердце, импотенцию...

Неуправляемые взрослые хуже маленьких детей.

И вот что любопытно, многие из них в молодости занимались спортом, но были ярыми «вольнлюбцами»: режим труда, сна, питания («Мой желудок переваривает гвозди!») считали досужей выдумкой ученых, ограничением свободы. Но прошло время, и незаметно для самих себя они оказались в плену у своих привычек, своей неорганизованности, у функциональных и органических расстройств.

И убеждать таких людей, по опыту знаю, почти бесполезно. Они вас слушают вроде бы внимательно, даже возможно, согласятся, а будут делать все наоборот: не так, как обещали, и не так, как хотели сами. И сошлутся при новой встрече на внешние трудности, на проклятый век, поработивший человека.

— а ведь когда-то играл в футбол, имел второй разряд по боксу! — говорит между тем супруга. — Поверить трудно, правда, доктор?

Поверить в самом деле трудновато: живот у мужчины мягкий, пухлый, стопы расплющились под тяжестью собственного тела, блеск и азарт в глазах погасли. И все же терять надежду на выздоровление любого пациента врач не имеет права. Тем более что этого мужчину привела за руку встревоженная жена. А жены, как известно, настойчиво, с любовью порой могут творить с мужьями чудеса. К тому же эта женщина и сама на прием приходит не впервые. Я ее знаю. Была немножечко похожа на него: изнежена и анемична. Чуть сменится погода — голова болит и кружится, работоспособность падает, артериальное давление понижается. А скажешь, как лечиться, заговоришь о режиме, физкультуре, пожмет презрительно плечами и уйдет. И вдруг, исчезнув лет на пять, явилась преобразенная, подтянутая, весело сказала: «Не узнаете, доктор? Это я! Упражнения, контрастный душ — дня не пропущу! Считайте, стала живым пропагандистом ваших же идей».

И вот «живой пропагандист» привела за руку отяжелевшего мужчину. Просит, чтобы я повторил ему все, что говорил когда-то ей. «Он вам поверит, доктор!»

— Ну что ж, — говорю я пациенту, когда мы остались с глазу на глаз (стенокардии, к счастью, у него пока что нет, таблетки он сосет от страха: «Недавно товарища похоронил»). — Первое, что вы должны усвоить: никто, даже ваша энергичная жена, не вылечит вас от внутреннего беспорядка и страха, если вы сами не захотите вылечиться. Жизнь — не сахар, это правда, но в данном случае виноваты вы — и никто другой.

Второе. С чего вам начинать, если первое условие вы принимаете. С выработки привычки ежедневно двигаться! Двигаться, преодолевая лень. И не как вы делали до сих пор: «пробежал, как угорелый, и бросил» — так вы можете себя убить, а начав вполсилы и шаг за шагом, по круплицам увеличивая нагрузку.

Вот по какой схеме известный американский специалист по физической подготовке доктор Кеннет Купер рекомендовал набирать спортивную форму здоровым рас тренированным людям (а вы сейчас растренированы до основания, хотя раньше занимались спортом). Первые 3—4 недели — 12-минутная ежедневная ходьба (ходьба, слышите, не бег!). Вторые 3—4 недели — 12-минутный бег трусцой. Видите, какая постепенность?! Вам же при вашем характере и состоянии здоровья я бы рекомендовал еще более облегченную программу: между ходьбой и бегом включите промежуточный этап: то бег трусцой, то ходьба. Стало чуть трудно — переходите на ходьбу.

Итак, договорились: вам нужно выработать в себе привычку к ежедневной физической нагрузке. И это могут быть не только ходьба и бег, но и ходьба на лыжах, езда на велосипеде (конечно, не по загазованным улицам) или плавание в бассейне, гимнастика (очень хорошее сочетание: день — гимнастика, а день — бег или ходьба). И когда привычка к одному из этих видов упражнений



перейдет у вас в потребность, она начнет бороться с вашими старыми вредными привычками. Что победит — зависит исключительно от вас. Новая привычка — тоненькая ниточка.

Кстати, хронометраж суток, проведенный за неуправляемыми взрослыми людьми, показывает, что они тратят попусту чудовищное количество времени и не замечают этого (на пустые разговоры, на полудрему над чертежами, статьями, на борьбу с бессонницей, на лечение своих непослушных внутренних органов).

Некоторым очень занятым и при этом совершенно рас-тренированным людям (неуправляемым или деловым) легче начать свое оздоровление с отпуска, когда никакие заботы не давят на мозг. Только в кризисах, санаториях или на даче не переedayте, не перепивайте пива, не лежите без конца в шезлонгах, а побольше плавайте, ходите или бегайте по пляжу, пока прохладно и солнышко не поднялось высоко, используйте другие виды развлечений с физическими усилиями.

Как свидетельствуют многие ученые, в том числе немецкий исследователь Ганс Молль, собравший интересную статистику, свыше 30 процентов людей на Западе имеют избыточный вес. Не лучше обстоят дела и в России, несмотря на известные материальные трудности. Оглянитесь: людей с избыточным весом у нас много. А избыточный вес снижает продолжительность жизни.

Вот еще беспристрастное наблюдение врачей: 80—90 процентов отдыхающих на побережьях и в круизах (как раз те, кому предписаны движения и ограничения в еде) ведут малоподвижный, ленивый образ жизни, переedayт и перепивают (и тут, увы, далеко не на последнем месте те россияне, у которых деньги завелись, а культуры не хватает),

Так что, уважаемые читатели, когда, отдохнув, вы вернетесь из отпуска окрепшими, немножко похудевшими, готовыми к повседневной городской жизни с множеством забот, не давайте себе спуска, выкраивайте время на движения, хоть и будет трудно в старой обстановке бороться со старыми привычками. Продолжайте (настойчиво и педантично!) делать по утрам зарядку, ходить пешком в переменном и быстром темпе или бегайте трусцой, постепенно удлиняя расстояние. По выходным выезжайте за город, гуляйте (рюкзак — ваш друг!). Зимой наденьте лыжи.

#### КАК ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ ВО ВРЕМЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Иногда советуют: вдох—через нос, выдох — через рот.

Моя точка зрения иная: дышать только через нос!

Сильный вдох и сильный выдох через нос тренируют дыхательные пути носа, закаляют, очищают нос от слизи — питательной среды для микробов, рефлекторно улучшают кровообращение головного мозга (кто дышит через нос, тот лучше думает, соображает!). Вдох через нос необходим и потому, что мерцательный эпителий носа и его пазух не только очищает воздух от пыли, но и меняет заряд ионов кислорода с положительного на отрицательный. А ведь наш организм для окислительных-восстановительных процессов в клетках (как утверждал еще А.Л. Чижевский, один из основателей гелиобиологии) способен усваивать лишь отрицательно заряженные ионы.

#### ЦЕЛЫЙ ГОД - БЕЗ ВАЛИДОЛА

Несколько лет назад я без валидола не обходилась: сильно разволнуюсь — давит сердце и лезу за таблеткой... а тут в корне изменила образ жизни. Начала понемножку двигаться. Каждое воскресенье выезжаю за город: хожу пешком или на лыжах, по утрам делаю зарядку, среди недели два-три раза бегаю трусцой. И вот уже год к валидолу не прикасаюсь. Но все же червь сомнения нет-нет, да и сосет меня: мое новое состояние — это случайность или закономерность?

Наталья Рогова, 47 лет, инженер

Внезапное сужение сосудов сердца (или мозга) чаще всего связано с атеросклерозом — постепенным зарастанием сосудов, развитию которого способствуют нервные перегрузки (стрессы), переедание, малоподвижный образ жизни. Однако известно, что функциональные спазмы бывают и при очень незначительных изменениях в сосудах сердца (или мозга) — на почве опять-таки двигательного голода, общей неврастении и невроза.

Неврастения и невроз — что это такое?

Высшие отделы головного мозга человека освобождены от мелочных забот для решения задач более серьезных. Человек не думает о том, как переварить кусок мяса, попавший к нему в желудок и кишечник. Эту работу (без участия его сознания) выполняет вегетативная нервная система: она выделяет из желез соляную кислоту, ферменты, закрывает и открывает сфинктеры, перемешивает и проталкивает пищу перистальтикой. Если вырезать кусок кишки и поместить ее в физиологический раствор, то он, даже изолированный, будет по-прежнему волнообразно сокращаться через строго определенные промежутки времени, потому что в кишечной стенке заложены самостоятельные нервные узлы, которые посылают перистальтические импульсы.

Точно также и сосуды: в зависимости от надобности они сужаются или расширяются (сосудодвигательный центр находится в подкорке). Точно так же и наше сердце: то бьется часто, то редко (веточка симпатического нерва при раздражении ускоряет его, веточка парасимпатического — замедляет).

Физиологически нормальный организм работает как изумительно отлаженная, целесообразнейшая и очень сложная система, в которой каждой функцией заведует свой центр. Высшие же отделы головного мозга (его кора) вмешиваются в управление автоматическими центрами лишь в исключительных, жизненно необходимых случаях.

Допустим, вы сытно пообедали и прилегли отдохнуть минут на десять-двадцать. Кровь отлила от мозга и прилила к желудку (в желудке сейчас идет усиленное переваривание пищи), а мозг — в блаженной дреме, он отдыхает. И вдруг — пожар. Вы увидели пламя или услышали крик во дворе, где играли ваши дети. Надо бежать (спасать себя или детей). И в кровь (по высшему приказу) из «депо» выбрасываются гормоны — адреналин и норадреналин. Они сужают сосуды желудка и кишечника («Сейчас не до переваривания пищи, подождите!»), расширяют сосуды мозга, сердца, мышц («Вам] работать!»), возбуждают нервную систему, обостряют зрение и слух. Вмиг все подчинено единому глобальному приказу.

Так вот, автономия — в желудке, кишечнике, сосудах, сердце — прекрасна и целесообразна. Она высвобождает кору головного мозга для высших функций — творчества. Но и вмешательство коры в исключительных случаях необходимо.

В исключительных! Но не в обычных. Не по мелочам!

А при неврастении как раз и характерно вмешательство по пустякам и установление прямой связи между корой головного мозга и внутренними органами. Кора как бы игнорирует! работу подчиненных вегетативных центров, вмешивается в их деятельность, не доверяет им, излишне опекает, а сама справиться с такой ношей не может.

Иначе говоря, при неврастении человек делается повышено чувствительным («слышит» свое сердце, желудок, кишечник), мнительным (находит в себе несуществующие боли и болезни) и, главное, не может отличить опасность настоящую от пустяковой. На пустяковые сигналы реагирует остро, бурно — с выбросом в кровь гормонов, глюкозы, холестерина. Весь стройный механизм разлаживается. В частности, сосуды сердца (даже не измененные атеросклерозом, но замученные второстепенными сигналами из центра) порой начинают отвечать сужением просвета с характерными болями — первые сигналы ишемической болезни.

«Под влиянием отрицательных эмоций, — говорил выдающийся терапевт академик А. Мясников, — возникает острая форма невроза, острое которого направлено на сосудистую стенку».

Чем же помочь организму в борьбе с надвигающейся бедой?

Позволю заострить ваше внимание на интереснейшем эксперименте, проделанном на животных доктором биологических наук А. Трубецким, который до сих пор так и не получил, увы, достойного внимания. А на Мой взгляд, его выводы, результаты надо было бы «поднять на щит», развесить на стенах всех кардиологических центров и больниц, всех учреждений, где люди мало двигаются, часто ссорятся — и хватаются за сердце.

Так вот; эксперимент показал, что во время мышечной работы в межклеточные промежутки сердечной мышцы выделяются продукты обмена, которые вызывают местное расширение сосудов. И это местное расширение (при регулярной поддержке его физическими тренировками) перестает подчиняться отрицательным эмоциям, сосудосуживающим импульсам, идущим из коры головного мозга!

Вдумайтесь, что происходит: вы переутомились, вас кто-то обидел на работе или дома — отрицательные эмоции послали сосудосуживающие импульсы к сосудам сердца, а местные «лаборатории» им не подчинились. Сосуды сердца остались расширенными. Питание сердечной мышцы не нарушено — кровь и кислород поступают бесперебойно. А значит, нет боли. Нет стенокардии. Не надо лезть за валидолом. Нет и инфаркта — бича цивилизованного человечества!

Итак, регулярные физические нагрузки — как это просто! А каков механизм первопричины, который способствует возникновению сосудистых неврозов, расстройству других вегетативных функций?

Профессор Г. Пропастин, по-моему, нагляднее других раскрыл этот механизм. В коре головного мозга, рассуждал, он, мышечно-двигательной функцией заведует очень большая часть мозга. При удивительной экономичности нашего организма такая большая область мозга «отпущена» на моторику. Зачем? Это вызвано эволюционной необходимостью: нашим предкам на заре становления надо было выслеживать добычу, загонять мамонтов в ловушки, одолевая их или убежать. Мышцы предков должны были находиться в постоянной готовности к борьбе и бегу. Иначе человек не выжил бы. Поэтому мышечно-двигательной функции и отводилась такая важная и обширная область в коре мозга. Современный цивилизованный человек почти не двигается, прикован к стулу, а мозг он получает от предков в наследство. И недостаток движений приводит к вялости (астении, как говорят врачи) этой обширной части коры мозга. А ее вялость, слабость неизбежно отражается на подчиненной подкорковой зоне мозга, в которой находятся важнейшие вегетативные центры: сосудодвигательный, дыхательный и другие. Они раскрепощаются, пере возбуждаются и посылают искаженные импульсы на периферию: приводят к дисгармонии сосудов или несвоевременной секреции желудка, а в конечном счете, — к гипертонии, стенокардии, язвам, дискинезии желчного пузыря. Как тонизировать эту часть коры? Заниматься физкультурой, бегом, спортом. Иного выхода у современного человека нет!

Вернемся, однако, к письму инженера Натальи Роговой. Вспомните: бывало, она сильно поволнуется, понервничает — ей давит сердце, и она лезет за таблеткой валидола... а теперь в корне изменила образ жизни: каждое воскресенье выезжает за город, среди недели 2—3 раза бегают трусцой, ежедневно делает зарядку. И забыла о валидоле.

И это не случайность, а закономерность!

Регулярные и посильные физические нагрузки на свежем воздухе активизировали обменные процессы в сердечной мышце — пустили в ход местные «лаборатории», которые перестали подчиняться центральному сосудосуживающему импульсам. Да и сама моторная часть коры мозга

и нижележащие вегетативные центры, несомненно, изменились: стали более жизнеспособными, уравновешенными, восстановили тормозные свойства и обрели утраченное качество — не замечать второстепенные сигналы и реагировать лишь на главные!

На этом можно было бы поставить точку, если бы не еще два вопроса.

Вопрос первый. Как начинать тренировки не только абсолютно здоровым и растренированным людям, но и уже пострадавшим от гиподинамии — двигательного голода?

С малых нагрузок, очень осторожно, постепенно, регулярно, лучше даже микро дозно: немножко утром, немножко днем, немножко вечером. Форсированные нагрузки и нерегулярность противопоказаны.

Для наглядности приведу один пример из спорта высших достижений. При подготовке молодых атлетов к Олимпиаде 1968 года тренеры умышленно применяли бег с задержкой дыхания, а медики наблюдали (с помощью телеметрической аппаратуры) за работой их сердец. Так что же обнаружили врачи-исследователи? Увлечаться задержкой дыхания при интенсивных физических нагрузках опасно: из-за нехватки кислорода и снижения окислительно-восстановительных процессов (у здоровых и тренированных!) сердца начинают сбиваться с ритма, коронарные сосуды не расширяются, а сжимаются; местные «лаборатории» не работают как следует, «шалят».

Об этом и надо всегда помнить нетренированным людям, находящимся в состоянии гиподинамии: пользу приносят не предельные нагрузки, а посильные, постепенно увеличивающиеся, регулярные и обязательно на свежем воздухе, где много кислорода!

Вопрос второй. Как лечиться физкультурой людям, у которых уже есть не только развитая гиподинамия, но и явные признаки сосудистых спазмов, какие были у инженера Роговой? Ведь Рогова начала вести очень разумный образ жизни: подобрала посильные нагрузки, занималась регулярно, настойчиво, потому и добилась великолепных результатов. И все же людям с симптомами стенокардии, не имеющим достаточного опыта, желательно начинать свое лечение с помощью врача-специалиста. Еще лучше начинать такое лечение в стационаре, а потом продолжать его дома самостоятельно. Но, увы, таких благих мест, для всех доступных по цене, в медицине осталось маловато.

Для ориентировки приведу укороченную схему лечения больных стенокардией в стационаре, которую когда-то разработала и предложила профессор А. Матусова.

Первый этап тренировки в этой клинике начинали после снятия или значительного уменьшения болей (как правило, через 7—10 дней после поступления). В тренировку входили подъемы на двухступенчатую лестницу либо работа на велоэргометре (то и другое очень хорошо дозируется и контролируется). Начальные нагрузки должны составлять 30—50 процентов от предельно переносимых (пороговых, как называют их кардиологи; и они же помогают определить этот порог). Дальнейшее увеличение должно быть очень постепенным, гарантированным. Продолжительность первого этапа — 3—5 недель. Задача — адаптация (то есть приспособление сердца к начальным нагрузкам).

После выписки из больницы проводится второй этап тренирующей терапии. Задача его — достижение первоначального уровня физической активности (которое было до заболевания). Здесь используют стимулирующие нагрузки в виде ходьбы, постоянно нарастающей по продолжительности и скорости. К концу этапа (а его продолжительность — от 3 до 6 месяцев) больной проходит за день 8—10 километров со скоростью 4—5 километров в час. Занимаясь самостоятельно по этой программе, больные ведут дневник самоконтроля.

Тренировки третьего этапа включают интенсивные нагрузки. Основу их составляют бег, в том числе интервальный (то есть переменный: то быстрый, то медленный) по 2—5 минут, в сочетании с лечебной физкультурой. Через 1—2 года тренировок больной в состоянии пробежать 0,5—2 километра без остановки.

## СТРЕСС И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Моего мужа на «скорой» увезли в больницу: смотрел футбол по телевидению, и вдруг, когда «Спартак» забили гол, у него схватило сердце. Не расскажете ли, доктор ФиС, почему валидол и нитроглицерин стали довольно частой принадлежностью ярого болельщика?

П. Найденова, Санкт-Петербург

...Неслышно ступая мягкими лапками, кошка вышла из-за угла дома и нос к носу столкнулась с лохматым псом. Мгновение — и хвост трубой, шерсть дыбом, зрачки расширены, мышцы, как пружины. Она метнулась на забор, вскарабкалась на дерево... Что произошло в организме кошки?

По сигналу из центра включилась гипофизарно-надпочечниковая система, выбросила из резерва в кровь гормоны — адреналин и норадреналин. Они сузили сосуды кожи, брюшной полости («Ваша работа сейчас не нужна, повремените!»), расширили сосуды мозга и сердца, возбудили центральную нервную систему, обострили зрение, слух, обоняние, наэлектризовали мышцы, пустили вскачь и само сердце. Позаботились они и о питании: выжали в кровь жиры, запасы глюкозы — горючего, как порох, материала.

Миг — и живой организм готов к защите, борьбе, нападению.

Хочется снять шапку перед этой отшлифованной миллионами лет «двухактной пьесой» природы, без которой организм человека не мог бы выжить в борьбе с другими видами.

Что я имею в виду, когда говорю «двухактная пьеса»?

Первый акт — мобилизация, второй — мышечное напряжение, работа. Да — да, обязательно работа — расход тех самых выброшенных в кровь гормонов, глюкозы и жиров.

Взглянем на болельщика, сидящего на стадионе или у экрана телевизора. Он следит за игрой в футбол или хоккей и как бы сам участвует в ней: то ведет мяч или шайбу к чужим воротам, то бьет пенальти, то... пропускает мяч в свои ворота. Он мысленно «работает» за всех и непроизвольно (рефлекторно) при каждой острой ситуации включает гипофизарно-надпочечниковую систему, а сам остается неподвижным, прикованным к скамейке, стулу, телевизору. И уже не микродозы, а целое море гормонов, глюкозы и липидов (жиров) поступает в его кровь. Поступает... и не расходуется. Расходовать не на что: второй акт отсутствует.

А теперь освежим в памяти другие всем известные примеры, Яд гюрзы или кобры в малых дозах лечит, а в больших — убивает. И еще: что будет с мотором мотоцикла, если дать полный газ и при этом не подключить скорость? Мотор заревет, пойдет «вразнос», как говорят автолюбители. Без нагрузки на этом обильном питании он готов сам себя разнести вдребезги.

Адреналин и норадреналин, эти благие гормоны-волшебники, в малых и средних дозах помогают, мгновенно мобилизуют организм, спасают жизнь животным и человеку; в больших (при мышечной бездеятельности) — пускают наше сердце, центральную нервную систему, железы внутренней секреции «вразнос», а то и вовсе действуют парадоксально: угнетают перевозбужденные нервные центры и не расширяют, а сужают сосуды мозга, сердца.

И тут уж действительно человеку надо иметь наготове экстренные расширители коронарных (сердечных) сосудов: валидол, нитроглицерин, сустак.

Конечно, молодой, здоровый организм справляется с таким испытанием без применения лекарств, потому что специальные ферменты довольно быстро расщепляют у него лишние гормоны. А у пожилого и детренированного человека этих ферментов не хватает, активность их понижена. Гормоны не расщепляются, долго действуют. К тому же и сосуды у пожилого человека склерозированы, предрасположены к спазму — сильному, а то и полному сужению просвета.

Угроза спазма, нарушения питания сердечной мышцы возрастает при недостатке кислорода, переедании, курении, приеме алкоголя.

Избыточные глюкоза и жиры (липиды), выброшенные из резерва в кровь во время стресса, при мышечном бездействии безразличны: они ускоряют развитие атеросклероза.

Итак, с какой стороны ни посмотри, для кардинального укрепления здоровья, надежного предупреждения сосудистых спазмов, «двухактной пьесе», отработанной веками, надо вернуть второе, неразумно отобранное действие. А именно — мышечную работу, физический труд после стрессовых нервно-эмоциональных напряжений.

Кстати, человеку, который регулярно выполняет физическую работу или до усталости несколько часов подряд косил, пилил дрова, копал землю либо отмахал трусцой километров десять-двадцать, можно смело идти на стадион либо садиться к экрану телевизора. Для него несколько часов посидеть и посмотреть спортивные баталии — приятный и здоровый отдых, удовольствие. У него, привыкшего к регулярным физическим нагрузкам, и гормоны расщепляются быстрее, и местные «лаборатории» работают.

Людям же, страдающим гиподинамией, которые живу: на ежедневном голодном двигательном пайке и не замечают этого (и таких среди горожан, конечно, множество!), я, увы не могу с легким сердцем рекомендовать созерцание чужой ловкости и смелости, быстроты и силы. Я говорю им: «Будьте осторожны у экранов телевизоров и на стадионах, не доводите себя до иступления!»

На всякий случай, если вы ярый болельщик, а сердце у вас пошаливает, имейте при себе валидол, нитроглицерин, сустак (сустак можно принимать заранее: он действует медленнее, дольше; теперь есть и липучки нитроглицериновые продолжительного действия).

Не курите бесконтрольно сигарету за сигаретой дома у экрана телевизора. Не сопровождайте удачи и неудачи любимой команды тостами — не делайте из спорта поводов для выпивок.

И наконец, совет последний, очень важный: для нейтрализации гормонов, глюкозы и жиров, выброшенных в кровь во время острых ситуаций, используйте физические упражнения (тренированные люди — смело, а детренированные — постепенно, осторожно, но настойчиво). До и после матча хороши прогулки и пробежки, физический труд, а во время матча (после гола или шайбы) — приседания, подскоки на носках, наклоны туловища, вращения руками и другие гимнастические движения.

#### **ОТКРОЙТЕ ДВЕРЦУ КЛЕТКИ!**

В ваших трудах наткнулся на интересный эксперимент профессора П.А. Мантейфеля с «обездвиженными» зайцами. Скажите, а вам не приходилось с ним встречаться?

Н.В. Костюков, г. Ярославль

Когда мне было шесть лет, а мама лежала в Москве на тяжелой операции (от нас беду скрывали, но тревога каким-то образом проникала в детский мозг и сердце), наши двоюродные сестры Алла и Ангелина, у которых мы временно жили во Владыкине, повезли меня и брата,

чтобы грусть развеять, к своей подруге Вале в Московский зоопарк (она в нем работала). И добрая Валя провела: нас внутрь через служебный вход.

До сих пор помню мрачный неприветливый террариум, где в клетках зимовали змеи. В одной, стеклянной, свернувшись кольцами, спали кобры. В полутьме мы никакие могли их разглядеть. И тогда Валя приоткрыла щелочку, тоненькой веточкой потревожила спящих кобр. Они никак не хотели просыпаться, а потом встали на хвосты, раздули капюшоны, зашипели и начали поочередно яростно кидаться на стекло. Бились о него носами, и Валя быстро опустила полог, пока они не поразбивали в кровь свои носы.

11отом Валя повела нас мимо двери, к которой кнопками была приколота записка, прочитала ее: «В экспедиции до ноября. П.А. Мантейфель».

Как объяснила Валя, он снова укатил в Туркмению за кобрами, и показала, как их ловят: схватят за хвост кобру и круги г что есть силы, чтобы она не цапнула за руку, а когда змея (от вращений) вытянется в упругую струну, ее суют головой в брезентовый мешок, завязывают.

Тогда же в зоопарке Валя (и это тоже крепко-накрепко запомнилось) провела нас мимо клеток со злыми вонючими гиенами к двум волчатам: их только что привезли из леса, они никого не подпускали — маленькие, взъерошенные, мгновенно хватали за руку любого человека острыми и тонкими, как иголки, зубами.

А когда Валина рука их гладила, волчата вздрагивали, но не кусали, успокаивались! Я до сих пор не могу понять, что излучала Валина ладонь: тепло, материнскую ласку или еще что-то непередаваемое? Ведь у измученных волчат безжалостный охотник только что убил у логова волчицу-мать, всех братьев и сестер.

А с Петром Александровичем Мантейфелем, директором Московского зоопарка, уважаемый Н.В. Костюков, мне, к сожалению, встретиться не довелось. Зато, когда я окончил медицинский институт, на первую врачебную зарплату купил его книгу «Рассказы натуралиста» (Учпедгиз, 1955 г., 4-е издание). Без нее, мне кажется, стать специалистом спортивной медицине или полноценным педагогом невозможно. С тех пор эта книга у меня настольная. Я очень люблю заглядывать в нее.

«В маленькой клетке вырос тетерев, — пишет Петр Александрович в рассказе «Без тренировки». — За всю жизнь он никогда не летал: слишком тесно было в его помещении. На девяносто первый день у тетерева выросли в хвосте черные косицы, и он стал нарядным черным косачом с красными бровями, не отличимым от других птиц, выросших на воле. Весной его выпустили в обширное помещение, где находились тетерки. Освобожденный пленник, распутив хвост веером, запел, «забормотал» свою брачную песню, закружился, как на току, но вдруг упал, забился в судорогах. Смерть, как показало вскрытие, произошла от разрыва крупного ствола аорты.

Так погиб и соловей, выращенный в совсем маленькой клетке. При первой же сильной трели он замертво свалился с жердочки: у него случилось сильнейшее кровоизлияние в мозг.

Без прыжков, полетов и других обычных на воле упражнений внутренние органы животных оказываются недостаточно тренированными. Стенки сосудов и артерий (как их научно ни корми) не приобретают прочности, в них мало бывает упругости, и они не выдерживают повышенного кровяного давления. Даже на воле только что вылетевшие из гнезда птицы нередко гибнут от сердечных шоков и внутренних кровоизлияний. Обычно это случается тогда, когда молодым (слабо тренированным) птицам приходится спасаться от преследований сокола или других хищников. Мне рассказывали, как однажды замертво свалились на землю несколько молодых скворцов из стаи, за которой над полем гнался сокол. Не раз падали мертвыми и молодые

лебеди, когда, вспугнутые неожиданным выстрелом охотника, они начинали быстро махать крыльями, стремясь поскорее набрать высоту.

От «сидячей жизни» особенно страдают зайцы. Достаточно (даже взрослым зайцам) просидеть в тесной клетке 20—25 дней, чтобы при беге у них либо наступал паралич сердца, либо ломались кости задних ног, что наблюдалось при выпуске из клеток зайцев-русаков в Сибири.

Точно так же, как тетерев, соловей и заяц, погибли в зоопарке два бурых медведя. Из тесных помещений, в которых эти звери провели свою жизнь, их силой перетащили в новые, очень большие клетки. От непривычной резкости движений (на просторе) у медведей повысилось артериальное давление, и они погибли от внутренних кровоизлияний».

А мы с вами как живем, уважаемые горожане? Достаточно ли упражняемся? Помним ли о первой заповеди любого упражнения — постепенности?

Рассказы профессора Мантейфеля о наших меньших братьях я воспринимал особо остро, возможно, потому, что сам после войны переехал жить из Подмосковья, где родился, в юродской «каменный мешок»: в малюсенькую комнатку в Арбатском переулке. Мы жили в ней с женой, потом с дочкой, с сыном (солнце попадало к нам, лишь отразившись от чужих окон). Однако по тем временам (до хрущевской оттепели и хрущевского блочного строительства) и эта комнатка, меньше десяти метров, была невиданным счастьем. Но мне и ней не хватало неба, света, солнца, ну и, конечно, элементарнейших движений.

Программа в медицинском институте была сверх перегруженном теоретическими предметами, анатомической зубрежкой, и физвоспитание — два часа в неделю (с полезным коэффициентом «ноль целых, ноль десятых»: больше стоишь в строю, чем упражняешься).

Удивляли меня в ту пору и лучшие научные библиотеки (в том числе «Ленинка»): комнаты для курения («отравительные», как и их называл) — везде, а уголка для гимнастики (активного отдыха, о необходимости которого говорил еще отец русской физиологии И.М. Сеченов) нигде не сыщешь!

На втором курсе я начал ежедневно бегать с Арбата до малой Пироговки, к институту, и обратно (вместо езды в переполненных трамваях), и мне стало немножечко полегче.

И конце концов, намучившись, я приспособился к городской гиподинамии, уродующей человека, нашел лазейки для движений, но ожил окончательно, когда мы получили (ни четверых) двухкомнатную отдельную квартиру недалеко от Измайловского лесопарка, где небо, солнце, снег! На лес и сейчас молюсь, но в выходные дни, как и прежде, уезжаю за город, на родную станцию Турист, где еще больше чистого воздуха, простора!

## Глава 2 КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ НАГРУЗКИ

Определить свою дозу физической нагрузки не так-то просто даже опытному человеку. А сделать это необходимо, потому что (как я надеюсь) читатель уловил: от маленьких нагрузок мало толку (здоровье со всех сторон подтачивает гиподинамия!), чрезмерные нагрузки разрушают спортивную форму и вызывают обострение хронически) заболеваний, а нагрузки, хорошо подобранные (адекватные как их называют), — лечат!

Какие же существуют основные ориентиры, которые по мотают горожанину не заблудиться?

Десять тысяч шагов в день — этот ориентир предложи; Юрий Николаевич Чусов, физиолог из Владимира. Я постоянно держу его в своем сознании, стремлюсь к нему и бесконечно благодарен Чусову. Однако убедился, что беговых шагов по лесопарку (в дополнение к зарядке) для хорошего самочувствия требуется меньше: мне в 78 лет достаточно пробежать 7 километров через день.



Еще один великолепнейший ориентир — для школьников, рекомендованный ВНИИФКом (профессором В. М. Зациорским) еще до развала СССР: минимум 8 уроков физкультуры в неделю (понятно, физкультуры настоящей, без длительного стояния в строю). И так, 8 уроков для школьников (от первого класса до последнего), чтобы не было сколиозов, лордозов, кифозов и прочих бед из-за разрушительной гиподинамии.

Но когда российские школы осуществляют эту рекомендацию ученых, сказать никто не может. Родителям самим надо браться за дело.

Итак, 10 тысяч шагов в день или 8 уроков физкультуры в неделю! А какие еще нам доступны ориентиры контроля за нагрузками?

#### СИГНАЛЫ УТОМЛЕНИЯ И КОМФОРТА

Не так давно ко мне на консультацию заходили два совершенно разных человека. Один — Михаил Сергеевич В., инженер из Санкт-Петербурга; второй — кандидат филологических наук И.В. из Магнитогорска. Оба бегают и катаются на лыжах, оба бегу и лыжам преданы до самозабвения. Но...

Михаил Сергеевич тонко чувствует сигналы утомления и комфорта — «держит на прицеле» самочувствие и по нему корректирует нагрузки.

Кандидат филологических наук И.В. — пациент совсем другой. Он старательно пытается оздоровить себя с помощью любимых лыж и бега, но не чувствует никаких сигналов утомления и комфорта, глух к ним — вот штука-то какая! И поэтому то и дело перегружается. Даже два раза с перенапряжениями попадал в больницу.

Не чувствует или не умеет чувствовать сигналы: не знает, где, когда и на что обращать внимание?

Много раз после встречи с этими людьми я задавал себе тот вопрос, анализировал, приглядывался к другим взрослым физкультурникам, юношам и детям. И пришел к такому убеждению: чувствительность к сигналам утомления и комфорта — тоже своеобразный и очень ценный дар природы, одна из составляющих самоконтроля. У одного она с рождения выше, у другого — ниже. Во всяком случае, у выдающихся спортсменов, с которыми меня сводила врачебная судьба, чувствительность очень высока. Но какой бы ни была врожденная чувствительность к сигналам, она поддается тренировке, совершенствованию. Она, несомненно, улучшается по мере накопления тренировочного опыта либо без него угасает, чахнет и не развивается.

Как какие же существуют сигналы утомления и комфорта для определения оптимальной дозы мышечных усилий, мимо которых часто проходят люди, не замечая их, не отдавая в том себе отчета?

Спокойствие или раздражительность. При недостатке физических нагрузок раздражительность нарастает. После нормальной дозы мышечных усилий наступают умиротворенность, радость, благодушие, состояние комфорта. Бесчисленные заботы и проблемы отступают. Они уже зря не терзают человека, не кажутся ему непреодолимыми. А позже, когда вы отдохнете, появятся уверенность в своих силах, желание преодолеть преграды. Вы можете отличить второстепенные дела от главных и знаете, в какой последовательности их выполнять!

Мели же доза мышечных нагрузок (допустим, в субботу, Воскресенье) была чрезмерной, на следующий день у вас может появиться раздражительность. И это уже сигнал начальной переутомления: в следующий раз нагрузки надо снизить. При повторяющихся день за днем физических перегрузках (как и при недостатке мышечных усилий) раздражительность нарастает, стойко держится. Тогда это уже перетренированность.

Сон. Для меня сон — один из самых чувствительных ориентиров. Сон ухудшается вместе с нарастанием раздражительности, опять же при недостатке или избытке физических нагрузок. Но избыток физических нагрузок в жизни современного городского человека — явление чрезвычайно редкое. Недостаток нагрузок — явление обычное, хроническое.

При их недостатке сон становится менее глубоким, более поверхностным, коротким. Он не дает за ночь полноценного отдыха и может перейти в бессонницу.

Продолжительная, ударная нагрузка на свежем воздухе (нагрузка до усталости) углубляет, восстанавливает сон: про гулки по лесу, сбор грибов, пешие походы с рюкзаком и на байдарках, беговые лыжи и произвольное катание на горны лыжах. После них сон валит с ног. Сон сладок. Сон — наслаждение, состояние комфорта!

Кратковременные же, интенсивные нагрузки,<sup>1</sup> которые выполняются с «кислородным долгом» (спринтерский бег подъем тяжестей, упражнения в тренажерном зале), действуют иначе. Они возбуждают нервную систему и на какое-то время оставляют в организме возбудимость. Поэтому незадолго до сна их лучше избегать, не делать. После них еще требуется время на успокоение.

Творческая работоспособность. За нею многие писатели художники, артисты гонятся всю жизнь. При оптимально дозе мышечных усилий творческая работоспособность, ясность мыслей возрастают; при недостатке работоспособность падает, наступает полоса застоя, неудач.

Физкультпаузы во время трудового дня перераспределяют в организме кровь, ускоряют обменные процессы и очень быстро восстанавливают умственную работоспособность.

У меня, например, нередко во время работы за письменным столом над книгой или статьей бывает так: материал набрал много, а как начать (главу либо статью), не знаю пробую и так, и эдак — не идет. Тогда я встаю из-за стола: начинаю прыгать на носках, вращать руками либо бегать, ни о чем не думая. И вдруг во время подскоков или бега материал как-то сам собой выстраивается в стройную цепочку. Ясность мыслей становится необычайной. Садись скорее и записывай — не уппусти момент!

Вместо бега я пробовал ездить на велосипеде, спускаться с гор на лыжах. Результат один и тот же, преотличный, но при одном условии: двигаться быстро и недолго! А если увлечешься, съедешь с подмосковной горки на лыжах не 2—3 раза, а 8—10, то вместо возбуждения, подъема наступят торможение, блаженная усталость, желание отдохнуть. Организм основательно настраивается на отдых!

Ударные нагрузки в выходные дни (походы с рюкзаком катание на велосипеде или на лыжах с гор) вызывают в коре больших полушарий мозга торможение, которое нередко остается на следующий день (а если нагрузка велика, то и на два дня), зато после этого, как правило, наступает компенсаторный подъем, когда вы за 2—3 дня можете сделать больше и лучше, чем за целую неделю.

Мышцы. Они тоже посылают в мозг надежные сигналы утомления и комфорта. Когда нервно и умственно переутомишься, живешь без физических нагрузок, мышц у тебя как будто нет. Лишь голова гудит и кружится немного. А вырвался и \ дома — побегал, часок-другой поскользил на лыжах или покатался на лыжах с гор — и мышцы «подадут свой голос», начнут все больше и больше уставать. Вас одолеет «мышечная радость», а потом мышечная лень, и голова пройдет, наступят равновесие, состояние покоя, отдыха, комфорта.

На следующий день, если физические нагрузки были чрезмерно интенсивными, в мышцах может появиться боль (крепатура). Держится она 1—4 дня, а затем бесследно исчезает.

Координация движений — очень чувствительный сигнал утомления и комфорта, который принимают во внимание, увы, далеко не все. При нарастании утомления (острого или хронического) точность движений нарушается: повороты на пыжах, к примеру, не выходят; теннисный мяч летит не туда, куда вы его посылали; удовлетворения от тренировки вы не подучаете. При хорошей же координации, когда все у вас выходит, вы, напротив, ощущаете прилив сил, подъем, сведшуюся радость!

Кожа и потоотделение. В принципе это сигналы объективные, но, поскольку мы оцениваем их на глазок, они примыкают к сигналам утомления и комфорта.

В покое, при нормальной температуре окружающей среды, кожа эластичная, сухая. В жару она краснеет и увлажняется. В холод кожа бледнеет и синеет. Это всем известно! А вот что происходит с кожей в холодную погоду после кратковременной разминки, почти никто не знает. Оказывается, температура кожи понижается на 1—1,5 градуса, потому что кровь отливает от нее к работающим мышцам, в которых рис ширились сосуды. Внутри вас разливается тепло, а пальцы рук и ног еще сильнее мерзнут. В дальнейшем, когда в мышцах от работы накопится избыточное тепло, сосуды в коже расширятся, кожа покраснеет, увлажнится и начнет отдавать тепло во внешнюю среду. В это время отогреваются и пальцы. Вы начинаете ощущать комфорт, блаженство. Навстречу идут люди с посиневшими носами, нахлобучив шапки и подняв воротники, а вы мчитесь по лыжне и склонам, вздымая вихри снега, и холода не чувствуете!

## ОБЪЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ

Важная часть спортивного самоконтроля, без которой шаг не шагнешь, — это объективные ориентиры, и прежде всего подсчет проделанной работы.

Наилучший вариант подсчета: количество шагов, метров километров, подходов к снаряду, упражнений иди спусков гор на лыжах. Их можно прибавлять и убавлять с математической точностью, физически никогда не перегружаясь.

Тренировка по затраченному времени — вариант тоже не; плохой.

Тренировки по кругам, «восьмеркам», хорошо освоенным маршрутам — надежный вариант.

Если же ко всему этому (а точнее, к главным двум составляющим самоконтроля — сигналам утомления-комфорта) подсчету проделанной работы) прибавить умелое наблюдения за дыханием, пульсом, артериальным давлением, то тренироваться без ошибок сможет даже тот, кто совершенно «глух к сигналам утомления и комфорта!

## ПУЛЬС

Частота пульса — важный показатель состояния сердечно-сосудистой системы, которая первой реагирует на нагрузки, не соответствующие возможностям организма. Подсчет своего пульса следует вести в одних и тех же условиях. Первый раз — утром, в покое, сидя на стуле (до завтрака, зарядки, после туалета). Второй — сразу после тренировки, прохождения трассы или спуска с горки. Третий — на 10-й ми нуте после окончания тренировки, в покое, сидя.

Первый подсчет наиболее прост, доступен, с него и начинайте. Второй подсчет дает хорошую информацию, но он куда труднее: часто его приходится выполнять на холоде, морозе; кроме того, учащенный пульс труднее правильно подсчитать. К нему приступайте не сразу, а когда надежно освоите первый. Третий подсчет опять же прост, как и первый (тепле и сидя — подсчитал и записал), а его результаты добавляют ценнейшую информацию.

Итак, как подсчитывать пульс в покое, сидя?

Приложите три пальца к лучевой артерии на руке около запястья (можно приложить три пальца и к артерии на виске и сосчитайте количество ударов за 1 минуту. Допустим, их вас (утром) — 75. Столько же ударов должно быть и завтра и послезавтра (плюс-минус один удар особой роли не игра- «ч) Мели же вы заболели или не восстановили силы после вчерашней тренировки, пульс будет чаще. Нагрузки надо снизить.

Ритм пульса. При подсчете пульса обращайте также внимание на его ритм.

Ритм виден лучше не при сплошном подсчете за минуту, а при дробном. Что значит «дробном»? Вы подсчитываете пульс за 10-секундные отрезки в течение минуты (пальцы левой руки держите на пульсе, правой — записываете). Пульс может быть, например, таким: 14—13—13—13—13—13 или и 12—14—12—14—12. Видите, сумма за минуту у вас и тут, и там одна и та же — 79, но в первом случае пульс ритмичный, во втором — неритмичный. Первый вариант, конечно, лучше.

Аритмичность пульса может быть индивидуальным свойством, возрастным (глубоко вздохнул подросток — пульс стал реже; это норма, так называемая дыхательная аритмия) либо следствием болезни, а также перетренированное. При перегрузке достаточно сбавить нагрузки, и она исчезнет.

Очень важный показатель пульса — наполнение пульсовых волн. Хороший пульс всегда одинаково наполнен, то есть под пальцами всегда прощупываются одинаково упругие пульсовые волны. При переутомлении же волны разные: то сильная упругая волна, то слабая и мягкая, а то и вовсе пропуск пульсовой волны.

Чтобы хорошо чувствовать волны пульса под своими дальними, потренируйтесь в этом (дома, в тепле, неоднократно); потом этот навык вам пригодится.

Помню, однажды летом в Приэльбрусье я подсчитывал пульс у сильнейших горнолыжников страны, на высоте 3000 метров, после повторных прохождений 400-метровых слаломных трасс. И частота пульса все время оставалась неизменной — Это--190 ударов за 1 минуту, а наполнение вдруг начало меняться: то сильная волна, то слабая, то едва уловишь.

Я забил тревогу. Тренеры мне не верили: «Ерунда!»

Вскоре у спортсменов появилась аритмия: то частый пульс, то редкий, то пропуски отдельных волн. А дальше последовало нарушение координации движений — дурацкие наезды на слаломные древки и падения. Пришлось тренировку отменить.

Причина: нарушение принципа постепенности (спортсмены со 100-метровых трасс перешли сразу на 400-метровые, причем на высоте, где сильная солнечная радиация и мало кислорода), вот их тренированные сердца и не выдержали повторных напряжений, стали «барахлить», сбиваться с ритм' что прежде всего отразилось на наполнении пульсовых волн. Так что запомните, пожалуйста: наполнение пульса очень чувствительный, объективный показатель. Пока у вас пульсовые волны одинаковые и ритм нормальный — беспокоиться не надо: идет нарастание спортивной формы и укрепление здоровья, а когда наступили сбои — уходите, отдыхайте: спортивная форма разрушается. В тренировке проку не

## ИНДЕКС НИКИТИНА

При оздоровительных тренировках важно, чтобы на пик нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС) была достаточно велика по сравнению с ЧСС в состоянии покоя, иначе не будет тренировочного эффекта. В то же время очень важно не превышать максимально допустимой величины ЧСС в 1 минуту. Все эти показатели различны для людей разного возраста, состояния здоровья и степени тренированности как же определить величины тех нагрузок, которые подход лично для вас?

Из множества пульсовых ориентиров я особо выделяю цену индекс Германа Кононовича Никитина — не врача, инженера, любителя оздоровительного бега... Но прежде чем рассказать о нем, остановлюсь на ориентирах, которые да нам великие врачи и физиологи.

Для достижения наилучшего тренировочного эффект знаменитый американский специалист Кеннет Купер не рекомендовал (при оздоровительных тренировках) превышать частоту пульса за 1 минуту: для 25—29-летних — 180—190 ударов; для 30—39-летних — 170; для 40—44-летних — 150; 45—49-летних — 155; для 50—54-летних — 150; 55—59-летних — 145; для 60—64-летних—140; для 65-лет и старше — 135 ударов (а при реабилитации после сердечного заболевания даже для молодых — не чаще 120 ударов).

Конечно, это добротные, научно обоснованные ориентиры, но им, с моей точки зрения, не хватает подсчета частоты пульса в покое за 1 минуту, без чего научная и практическая ценность ориентиров понижается.

Этим же недостатком обладает и общепризнанная формула, согласно которой максимально допустимый пульс при оздоровительной тренировке определяется так:

— для начинающих, неподготовленных людей — 180 минус возраст;

для подготовленных — 190 минус возраст.

Между прочим, недостаток обоих ориентиров уже давно подмечали и наши внимательные читатели. Вот что, например, писал (еще в 80-х годах) Геннадий Федорович М., перенёсший тяжелейший трансмуральный инфаркт и находившийся в кардиологической клинике на реабилитации: «Врач говорит мне: «Доведите при ходьбе свой пульс до 120 ударов в минуту, иначе не будет хорошего тренировочного эффекта, то же самое он говорит и соседу, но у него пульс в покое 85 ударов, а у меня — 42. Значит, ему нужно участить работу моего сердца всего на 35 ударов, а мне — на 78, почти в три раза. Могу ли я верить такой «объективной рекомендации»?

И я отвечал: «Не можете».

Теперь об индексе Никитина. Вот он:

$$P = P2 - P1$$

где P — разность, P1, — пульс в покое, P2 — пульс через 10 минут после тренировки.

Так вот, разность в 10 ударов за 1 минуту для очень слабых людей с запущенным здоровьем соответствует (по Никитину) оценке «хорошо»; чуть меньше 10 ударов — «недобор» физической нагрузки; 15 ударов — чрезмерная нагрузка, после которой надо сделать двухдневный отдых и в дальнейшем сократить дистанцию или снизить темп передвижения.

Для спортсменов, людей крепких, тренированных, обладающих большим запасом прочности, разница пульса допускается значительная — от 18 до 25 ударов.

#### ФЕНОМЕН СОСУДИСТОГО МОЛЧАНИЯ

Я наловчилась измерять артериальное давление у юных хоккеистов, а вот в показателях разбираюсь слабовато.

Валентина М., медсестра, г. Дивногорск

Уважаемая Валентина М., попробую доступно рассказать о некоторых методах измерения и показателях. Ныне приборов существует множество, но я предпочитаю простейшие: аппарат Рива — Роччи или тонометр, потому что они дают больше информации.

Наложите манжетку тонометра на плечо, накачайте в систему грушей воздух до 140—160 миллиметров ртутного столба, приложите фонендоскоп к предплечью и, постепенно впуская воздух, слушайте пульсовые удары-волны (тук-тук- ТУК): появление первого удара обозначает максимальное (или «верхнее») давление, исчезновение ударов (последний удар) - минимальное (или «нижнее»).

У здорового молодого человека в покое максимальное давление обычно бывает в пределах 125—110 миллиметров ртутного столба, минимальное — 75—60. С возрастом давление несколько повышается.

Разница между максимальным и минимальным давлением называется пульсовым давлением.

Во время физической работы или сразу после ее окончания у здорового тренированного человека максимальное давление повышается (до 130—180 мм рт. ст.), а минимально\* остается на прежнем уровне или снижается (а иногда чуть-чуть повышается). Пульсовое же давление в этих условия] всегда растет.

У тренированного человека максимальное и минимально\* давление возвращается к исходным цифрам через следующие отрезки времени:

после 20 стандартных приседаний или 60 подскоков на носках — на 2-й минуте;

после 15-секундного бега на месте в максимальном темпе — к концу 4-й минуты;

после 3-минутного бега в среднем темпе — к концу 5-й минуты.

После состязаний и напряженных тренировок артериальное давление восстанавливается, конечно, позже — в течение нескольких часов, а иногда (после марафонского бега, например) остаточные изменения обнаруживаются на вторые и даже третьи сутки.

Но это все теоретические рассуждения, а для повседневной практики (при наблюдении за командой и особенно для ведения самоконтроля) я рекомендую применять ежедневное двухразовое измерение артериального давления по той же схеме, что и пульс: первое — утром, в покое, сидя; второе — на 10-й минуте после окончания тренировки в покое, сидя.

Почему в покое? Покой — исходная величина, от нее танцуем как от печки.

Почему на 10-й минуте после тренировки, а не через час или не сразу после её окончания, как обычно советуют специалисты? Потому что, во-первых, измерить давление сразу после нагрузки, например, у лыжника, хоккеиста или горнолыжника очень трудно (спустился слаломист с горы, а вы попробуйте, на холоде измерьте у него давление). А во-вторых, потому что именно на 8—10-й минуте (в чем я давно и гордо убедился) в организме происходит какая-то тонкая Перестройка: с работы — на восстановление и отдых, и малейшие признаки переутомления, разладки вегетативной нервной системы в этот миг видны особенно отчетливо.

Какие же сигналы, свидетельствующие о перегрузке, можно уловить при измерении артериального давления простейшими приборами (аппаратом Рива — Роччи или тонометром) В покое утром и на 10-й минуте после тренировки?

Неустойчивость артериального давления утром, в покое при повторных (3—4-разовых) измерениях. Прежде устойчивое артериальное давление теперь как бы скачет — 120/70, 110/60, 120/75, что свидетельствует о нервной разрегулированности сосудистой системы. Ведь к каждому сосуду идут нервы, сужающие его просвет, и нервы, расширяющие его. Когда просвет в артериолах сужен, минимальное давление повышается; когда расширен — падает.

Эта неустойчивость артериального давления — начальный признак переутомления или следствие легкого нарушения режима, недомогания. Однако у некоторых людей (особенно физически слабо развитых, гиподинамичных) неустойчивость бывает довольно частым индивидуальным свойством. И для того чтобы отличить ее от неустойчивости при переутомлении, надо изучить (как и пульс) свое артериальное давление утром, в покое.

Кратковременное повышение минимального артериального давления (до 80, 90, иногда до 100 миллиметров ртутного Столби). Повышенное минимальное давление на 10-й минуте после тренировки как бы приходит и уходит (сегодня — повышенное, завтра — нормальное, послезавтра — снова повышенное). И это значит: сбавляйте нагрузки! Если нагрузки не сбавить, минимальное артериальное давление постепенно перерастет в постоянно повышенное.

Более стойкое повышение минимального артериального давления, которое обнаруживается уже не только на 10-й минуте после тренировки, но и на следующий день утром, в покое.

Снижение пульсового давления. Если после каждой тренировки (на 10-й минуте) не только измерять артериальное давление, но и графически вычерчивать его на листе бумаги (максимальное — красным карандашом, минимальное — синим, разметив слева по вертикали показатели тонометра от 0 до 240 мм рт. ст.), то при переутомлении вы отчетливо увидите, как день за днем красная и синяя кривые сближаются: максимальное давление падает, минимальное — ползет вверх, и разница между ними (пульсовое давление) уменьшается — 35, 25, 15, 10, 5.

При нагрузках, соответствующих тренированности, пульсовое давление в динамике либо не изменяется, либо увеличивается.

Снижение звучности тонов при измерении артериального давления на 8—10-й минуте после тренировки. На этот сигнал переутомления обычно никто внимания не обращает, а он хорош и чуток. Правда, для того чтобы уловить на слух снижение звучности, надо в этом потренироваться, иметь неплохой слух, быть внимательным и объективным — записывать то, что слышишь. Но когда каждый день «выслушиваешь» одних и тех же людей: товарищей по команде или самого себя, снижение звучности улавливается легко.

Тоны звучные — состояние хорошее, тревоги нет.

Тоны глухие, вялые — переутомление, тревога. Нагрузки надо снизить.

Тоны еле-еле прослушиваются (пульсовое давление определяется на слух, как ниточка, которая то и дело рвется) — сильное переутомление, начальную стадию его вы уже проворонили. Нужно не только срочно снизить нагрузки, но и кардинально изменить план тренировок, в котором были явные ошибки.

Впервые полное исчезновение тонов при измерении артериального давления я уловил у пятиборцев еще в 1963 году и назвал его тогда (журнал «Физкультура и спорт», 1966, № 1) «феноменом сосудистого молчания». Вот как это было. Владимир Кормушкин, член молодежной сборной СССР, пробежал легкоатлетический кросс в ереванском Парке Победы и не сразу подошел ко мне на обследование, а посидел немного на скамейке: очень устал, третья тренировка за день, жарко. Я подчеркиваю это обстоятельство: не сразу подошел, устал! И когда я стал измерять у него давление, я ничего не услышал!

Я делал все как обычно: наложил манжетку на плечо, накачал в нее воздух — пережал тем самым плечевой сосуд, приложил ниже на предплечье фонендоскоп и, выпуская понемножку воздух, стал слушать. Но ударов не было...

Сначала я подумал о какой-то своей ошибке и заново наложил манжетку, заново накачал воздух. Потом решил, что мне мешают внешние шумы: пение птиц, далекий рокот автомобилей. И я перевел Кормушкина в кабинет. Но и там я ничего не слышал.

Человек передвигается, разговаривает, а давления крови в артериях у него вроде бы нет. Я о таком явлении никогда не слышал. Тысячи авторитетов мысленно бомбардировали меня в тот миг: «Не может быть! Отступись! На что посягаешь?» Но усилием воли я все же заставил себя записать то, что есть, и Попросил Володу пробежать 100 метров в быстром темпе.

После пробежки артериальное давление у Володи появилось 140/75, потом пульсовое давление начало падать (максимальное снижалось, минимальное подтягивалось к нему). На N й минуте артериальное давление исчезло!

Я тут же кинулся обследовать других пятиборцев, которые тоже заканчивали тренировку. И еще у двух человек на - 10-й минуте обнаружил такую же сосудистую глухоту.

(Остановка в команде пятиборцев в то время была такой: (Юстин молодежный, еще необстрелянный, послушный; старший тренер Талаев, человек честный, но упрямый, убеждённый в правоте своей нехитрой схемы: «чем больше тренироваться, тем лучше». И он стоял, обвешанный секундомерами, и погонял. Нагрузки росли, как снежный ком, а вместе с ними росло и утомление, снизилась активность пятиборцев, участились простудные заболевания и травмы, начались «проколы» в стрельбе и фехтовании.

Консультировался ли я в ту пору с кем-нибудь о «феномене сосудистого молчания»? Да, конечно: с врачами и учёными, и вот что любопытно. Очень опытные и внимательные

врачи — специалисты по спортивной медицине (Наталия Смирнова, Михаил Кузнецов и другие) вспомнили, что и они сталкивались иногда с этим загадочным явлением, но на них (как и на меня!) давила общепризнанная в науке точка зрения: «Не может быть! Давление отсутствует только при коллапсе, обмороке, а тут спортсмен сидит; пусть вял, устал предельно, но он разговаривает с вами!»

вскоре я обнаружил «феномен» у горнолыжников — во время летних тренировок в Приэльбрусье (большая высота, солнечная радиация, подъемы в гору без канаток).

Словом, стало абсолютно ясно, что «феномен сосудистого молчания» появляется при очень сильном переутомлении. Мягкие, едва уловимые ухом звуки на 8—10-й минуте после тренировки — это сигнал тревоги, красный свет, при котором надо немедленно сбавлять нагрузки!

А дальше мои познания о «феномене» еще расширились. Всего за два года было сделано около двух с половиной тысяч Измерений артериального давления. И я уже не представлял,

как до этого обходился без столь простого, действенного и доступного любому медику метода контроля!

Еще один вопрос был тогда же мной поставлен и выдвинут на обсуждение: а нельзя ли сконструировать прибор, который улавливал бы силу звука на сосуде — объективно записывал бы его?

Горячих откликов от конструкторов и инженеров-электронщиков пришло в ответ немало. И они уверяли: «Можно! Но, увы, такого прибора и сегодня нет. А жаль! Как бы он помог в самоконтроле...



## АТАКА НА ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ

И все-таки самому подсчитывать пульс или измерять артериальное давление непросто (особенно на лыжне, катке или под горой — на холоде). А не существует ли какого-нибудь еще более простого и более доступного метода слежения за тренировкой сердечно-сосудистой и легочной систем?

Существует. Чуткий, безотказный (хотя и субъективный метод! Я пользуюсь им больше сорока лет, а называю его «атака на затрудненное дыхание». Что это такое?

Бегу, еду на велосипеде или скользя тихонько на пластиковых легких лыжах — и вдруг делаю рывочек, взвинчиваю темп... до затрудненного дыхания. А стало дышать трудно - сбрасываю темп, передвигаюсь медленно. Отдышался — и опять рывочек! Так, то и дело атакуя затрудненное дыхание «отступая», снова атакуя и постепенно удлиняя отрезки быстрого передвижения, я очень аккуратно, в высшей степени физиологично повышаю тренированность своих сердечно-сосудистой и легочной систем к мощным, кратковременным нагрузкам. В конце концов; я довожу эти отрезки взвинченного бега до одной, двух, трех и более минут, то есть до времени, которое мне предстоит затрачивать на соревновательной горнолыжной дистанции.

Вспоминаю, как давным-давно тренировался перед выездом из Москвы в большие горы, на чемпионаты мира среди журналистов: утром возил сынишку в детский сад на салазках за два километра, вечером — обратно; бежал и дела ускорения по пути до затрудненного дыхания. Сын хохотал, я старался. В конце концов я доводил пробежки в максимальном темпе до минуты, двух минут, то есть до затраты времени на трассах слалома и слалома-гиганта журналистских соревнований, что мне тогда и надо было. И там, в горах на высоте, мое сердце никогда меня не подводило!

## УМНЫЕ МЫШЦЫ

В молодости я специально к лыжному сезону летом и осенью не готовился, но сразу же после первого снегопада мог выиграть состязания у самых сильных конкурентов, которые уже недели две находились на сборах в горах, да и все лето и осень без усталости тренировались. Ведущие тренеры и теоретики тех лет за эти «выверты» даже злились на меня. Я, мол, дискредитирую идею круглогодичных тренировок. «Приехал — победил». Куда это годится?

На самом деле я был трудолюбив. Все лето занимался полезным физическим трудом: косил, пахал, пилил дрова, а в промежутках ездил на велосипеде, скакал верхом на лошади, крутил сальто в воду с подкидной доски, плавал, бегал. И не просто так, а с думами о лыжах и рядом с ловкими людьми, стремясь понять, почему один косит, ныряет или колет лучше, а другой — хуже? Все, вместе взятое, чудесным образом переплеталось в моем сознании и к снегу поднимало меня на новую ступеньку разностороннего развития, словно страницы мудрой толстой книги, прочитанные за лето.

Удивительно послушны, эластичны были мышцы, когда брал первый старт. И удивительно быстра была моя реакция на надвигающиеся слаломные древки и бугры!

А вот еще загадка: готовясь к первой встрече (в Бакуриапи) с многократным чемпионом СССР Дмитрием Ростовцевым, я — розовощекий увалень без нервов, как он меня прощал, — повредил колено, неделю пролежал в постели, а встал — и блестяще победил Ростовцева.

И снова помню, как эластичны, послушны были мои мышцы, как лыжи подо мной творили все, что захочу!

Лишь много позже, когда работал врачом-тренером горнолыжной сборной команды СССР и провел мионометром (прибор, определяющий тонус мышц) более двух тысяч измерений, я

разобрался в этом феномене. При нарастании усталости от однообразных тренировок по слаломным трассам бедренные мышцы теряют способность к расслаблению: напрягутся, а расслабиться не могут. Оттого и дурацкие падения, потеря тончайшей координации движений. А отдохнул дней десять (пусть даже из-за травмы) — мышцы восстанавливают былой тонус, обретают способность к изумительной творческой работе.

Профессором П.А. Мантейфелем, бывшим директором Московского зоопарка, еще в 1955 году был описан такой случай. Зайцев перевозили в тесных клетках. Через десять дней выпустили на зеленую лужайку, залитую солнцем. Зайчишки, оглядевшись, рванули с места и беспомощно забились: у них оторвались от костей сухожилия. Тогда считалось, что причина — в ослаблении тканей от вынужденного десятидневного бездействия. Позже появилась другая гипотеза: за время отдыха в мышцах зайцев скопилась дополнительная энергия, которая и оторвала сухожилия от костей.

Доктор медицинских наук Леонид Иоффе, мой институтский однокашник, изучал влияние на организм человека космической невесомости на добровольцах-легкоатлетах, которых в земных условиях на разные сроки укладывали в постель, и что же выяснилось? Через 18 дней от бездействия в мышцах, сухожилиях и других тканях спортсменов начинались дегенеративные процессы, через 40 дней — вымывался кальций из костей (жесточайший остеопороз!). Кости в невесомости и при длительном бездействии организму не нужны. А после десятидневного пребывания в постели спортсмены, которые до эксперимента никак не могли выполнить мастерский норматив, вставали и легко его преодолевали. Вот чудо- то какое!

Еще одну загадку мне задали собственные икроножные мышцы. Бедренные (четырёхглавые, двуглавые и прочие от горнолыжных тренировок у меня росли как на дрожжах, икроножные — явно отставали. Заметив эту дисгармонию,} начал их тренировать специальными дополнительными упражнениями. Какими? Ежедневно прыгал на носках (по 300,400 раз и больше), глядя за переплет оконной рамы (так интереснее: чем выше прыгну, тем больший участок земли вижу по; своим окном).

И мои икроножные мышцы от этих упражнений стал наливаться силой. Изменили свою форму! Но когда выпал снег, и я встал на лыжи, в мышцах появились боли. Их волокна надрывались. Почему?

Пятка горнолыжного ботинка (стало быть, и стопа) наглухо притянута креплениями к лыже, горнолыжник же во время поворота наклоняет голени вперед, то есть растягивает икроножные мышцы. Это тоже работа, но другая — противоположная.

Мои икроножные мышцы перестали надрываться лишь тогда, когда я ввел в свой комплекс специальные упражнения на растягивание. Что это были за упражнения? Встал носками на доску толщиной 5—7 сантиметров, я доставал пятками до пола. Упираясь руками в стену, отступал от нее дальше, дальше, пяток от пола не отрывая. Обувшись в горнолыжные ботинки и защелкнув их креплениями, я наклонял вперед колени.

Итак, этот эксперимент над собой лишний раз убедил в том, что мышцы (каким бы видом спорта вы ни занимались) необходимо тренировать прицельно и разносторонне.

#### РАЗНООБРАЗИЕ ТРУДА И ОТДЫХА

Мы с женой с утра до ночи в выходные дни копаемся на своем участке: рыхлим, сажаем, поливаем. А старший сын наденет кроссовки и бежит трусцой. Снимает и младшего: идут играть в футбол.

Для нас нет лучше отдыха, чем работа в огороде. Правда, иногда к вечеру мы очень сильно устаем: ложка с едой, не поверите, становится тяжелой, а у жены после прополки или копки обостряется радикулит.

Дети посмеиваются над нами, говорят, что мы неграмотно работаем. А разве не бывает обострений у спортсменов? Зато какое удовольствие испытываем мы, когда поспеют клубника, огурцы, малина! Жена поставит полное блюдо: «Садитесь, дети, ешьте!..» Между прочим, сыновья работают мало, а дарами этими не брезгуют — хрустят огурчиками, набирают в горсть малину и опять летят играть в футбол. Обидно!

Петр Иванович У., г. Руза, Московская обл.

Человеку присуще гордиться плодами своего труда. И хорошо, если дети с ранних лет будут приучены к посильной физической работе в огороде, на покосе. Вместе работать, имеете отдыхать, вместе заниматься физкультурой или спортом — идеально.

Но легко ли на практике достичь такого идеала? Всегда ли мы, взрослые, умело способствуем этому? И нужно ли вообще противопоставлять труд спорту или физкультуре?

Я думаю, не нужно. Во всяком случае, я, врач, этого никогда не делал, потому что в век двигательного голода полезны и труд, и спорт, и физкультура. Более «того, при вдумчивом использовании они друг другу помогают. Вспоминаю, например, многочисленных учеников наших знаменитых спортсменов, а потом и тренеров по лыжным гонкам Колчиных. Наколоть дрова какой-нибудь старушке в дополнение к Тренировке — для тех учеников было обыденным явлением.

И не два полена — гору! Сгибание и разгибание с колуном руках — отличное упражнение для спины, брюшного пресса поясницы. А удивление и радость бабушки, которой помог ли, — разве это не оставляет след в сознании спортсмена, не меняет его сути? Меняет!.. Учеников этих мудрых тренеров было видно за версту!

Но ведь было в ту пору совсем другое направление, кото рое (защищая диссертации) пытались узаконить «бумажные ученые» под названием «трудовой процесс»; находил гонщик сборной в лесу пень, брал железную кувалду, припрятаны недалеко в кустах, и дубасил ею по пню. Мышцы спины поясницы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы он конечно, развивал. Но приносил ли какую-нибудь польз другому человеку? Добрел ли сердцем? Нет! И потому это вид физических упражнений так и надо было называть «упражнением», а никак не «трудовым процессом». Труд ёмче шире и богаче. Труд создал человека. «А этот «трудовой процесс» с кувалдой, — как в шутку говорили про него сам мыслящие гонщики, — пожалуй, вновь опустит нас на четвереньки».

К тому же с физиологической точки зрения колка дров куда полезнее. Попасть по пню кувалдой просто: пень широкий — молоти и молоти. Примитивное наращивание мышц А расколоть полено — каждый раз загадка: отыскать на спил едва заметные трещины, учесть внутреннее расположение сучков (у ели и сосны — лучистое), ударить очень точно, сильно, вдоль сучков.

Колка дров, кроме всего прочего, развивает наблюдательность, пытливость, тончайшую координацию движений. Кто ловко колет, на того посмотришь — залюбуешься!

К слову, история напоминает нам, что многие выдающиеся спортсмены прошлых лет не имели себе равных в колке дров, косьбе и других видах физической работы. Например, трехкратный олимпийский чемпион из Белоруссии Александр Медведь был самым ловким из полесских лесорубов.

Итак, спорт развивает ловкость, сноровку, умение найти «изюминку» в любом труде. И труд в долгу не остается. О обогащает человека, влияет на его характер. Ну а физкультура — в чем ее преимущественная роль?

У спортсмена цель — установление рекорда, одержание победы над соперником. У работающего порой та же цель как можно больше сделать — вскопать весь огород, скосят луг, сгрести сено и заготовить, пока стоит хорошая погода.

Увлечись целью, человек в труде и спорте может незаметно для себя перенапрячься, превысить разумную дозу физической нагрузки.

Физкультура, как бы выразиться поточнее, менее азартна, менее эмоциональна. Ее основная цель — оздоровление, гармония, физиологическая грамотность.

Вы скажете: «А разве эмоции в труде и спорте не полезны человеку? Сбор грибов — эмоции, сбор плодов и овощей — эмоции, катание на лыжах с гор — эмоции. Они же мигом отключают человека от рабочих мыслей, дают возможность быстро и полноценно отдохнуть!»

Все это верно. Азарт, эмоции полезны. Но и о коварстве эмоций забывать нельзя. В большой, концентрированной дозе они как бы опьяняют и усыпляют человека. И потому пресноватая физкультура, с точки зрения врача, более надежна, особенно для очень азартных или недостаточно опытных людей. К тому же и средства у нее практически неограниченно. Она ведь может использовать с оздоровительными целями элементы спорта и труда.

Для уточнения снова обратимся к письму Петра Ивановича из Рузы. Как тренируется его старший сын, бегая трусцой (грамотно, безграмотно), мы не знаем: в письме об этом не написано. А как работают в огороде по выходным дням сам Петр Иванович и его жена?

«С утра до ночи, — читаем мы, — рыхлим, сажаем, поливаем». Цель у супругов явно нездоровительная.

«Правда, иногда к вечеру мы очень сильно устаем: ложка с едой, не поверите, становится тяжелой, а у жены после прополки или копки обостряется радикулит». Здесь явное переутомление и неумение грамотно трудиться, при которых силы истощаются и обостряются болезни.

Так как же следует работать в огороде, чтобы эта работа приносила максимум пользы для здоровья?

Прежде всего цель нужно немножко изменить, смягчить.

Реальные плоды труда с огорода в наше непростое время, безусловно, ценнейшее подспорье к каждому столу, но все же здоровье человека наверняка еще ценнее. К тому же здоровый больше сделает. И потому, где бы вы ни трудились, попытайтесь построить весь труд по-физкультурному, чтобы он приносил вам физиологическую радость.

Всю неделю ежедневно делайте гимнастику, ходите пешком, еще лучше — бегайте. Перед началом дачного сезона усильте пробежки и гимнастические нагрузки, особенно на мышцы поясницы (тем, у кого остеохондроз), чтобы поясница выдержала ударные воскресные нагрузки в огороде. Усиленно тренироваться по будням круглый год необходимо целеустремленным, безудержным, азартным людям, которые за выходные дни стремятся непременно установить какой-нибудь свой огородный, доморощенный рекорд.

Однообразную работу в выходной день по возможности разнообразьте. Вскопайте лопатой одну грядку, разрыхлите ее граблями или уберите мусор: это нагрузит другие мышцы. Посадите огурцы или помидоры и полейте, а потом уж опять беритесь за лопату.

Монотонную работу в согнутом положении — вскапывание грядок, окучивание картошки, прополку сорняков — прерывайте гимнастическими упражнениями: выпрямитесь, поднимите руки, потянитесь и прогнитесь в пояснице, расслабьте спину и опустите руки, словно плети. По наклоняйте туловище вперед-назад, вправо-влево. Повращайте тазом по часовой стрелке и против нее. Походите, повстряхивайте расслабленными руками и ногами.

Физкультпаузы с переменной положения тела, расслаблением мышц крайне нужны пожилым, людям с повышенным артериальным давлением или с недостаточно тренированным сердцем; выпрямление тела, ходьба, расслабление, свободное дыхание облегчают работу сердца, способствуют физиологическому перераспределению крови и расслаблению сосудов. Чем слабее человек, тем чаще и продолжительнее физкультпаузы.

Не забывайте и о прогулках, езде на велосипеде, душе купании, доступных вам играх (городки, настольный теннис бадминтон, шахматы). Копать или сидеть над грядками, уткнувшись взглядом в землю целый день, — не самый лучший вариант для отдыха нервной системы человека. Глазам нужны простор, дали, красота природы!

Тем более не могут вынести однообразную работу в ого роде с утра до ночи дети и подростки. Перемены им еще необходимее. Поиграть в футбол, побегать, пообщаться со своими сверстниками для них — нормальное, закономерное явление.

Ну а если вы сильно устали в огороде и лет вам многовато, после обеда отдохните; неплохо и вздремнуть, но не-сидя, а в горизонтальном положении; еще лучше — подложите по ноги свернутое одеяло, чтобы облегчить кровообращение ногам.

#### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ

Расслабление мышц рефлекторно влияет на вегетативные центры, снижая их возбудимость, что очень важно для людей, предрасположенных к повышенному артериальному давлению.

Вот одно из простейших упражнений на расслабление мышц. Встаньте прямо, поднимите руки вверх и напрягите все мышцы тела. На счет «раз» — расслабьте руки (пусть они упадут, как плети); на счет «два» — расслабьте спину и согнитесь в пояснице (руки болтаются, свисают); на счет «три» — расслабьте ноги и присядьте. Повторите упражнение 5—8 раз.

### Глава 3

#### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

##### ВПЕРЕДИ - «ОНЕЖСКИЕ ДИСТРОФИКИ»

Можно ли скользить на лыжах, ходить в походы на байдарках, например, с гипертонией, геморроем, после полостных операций либо после инфаркта? Эти вопросы я задавал более опытным и пожилым коллегам в нашей поликлинике. И, к сожалению, получил ответы совершенно однозначные: «Нельзя!», «Нельзя!», «Нельзя!» А какова ваша точка зрения?

В.Н. П-в, врач-терапевт, перворазрядник по водному туризму

Встать на позицию: «Не разрешать!», «Не пущать!», конечно, проще. И мне, признаюсь, соблазнительно уйти в кусты от ваших лобовых вопросов. Но я все-таки попробую сформулировать свой взгляд.

Со всеми этими болезнями скользить на лыжах либо путешествовать на байдарках можно, но грамотно, продуманно, умело, в компании с надежными друзьями.

Геморрой. Как правило, его обострение утихает за время путешествия на байдарках, хотя, казалось бы, в лодке чело- иск подолгу сидит, а сидячий образ жизни как раз усугубляет

геморрой. Но дело в том, что сидеть на стуле и в байдарке — не одно и то же. В байдарке человек гребет — работает вёслами, непрерывно (проанализируйте!) ерзает по сиденью, переваливается с одной ягодицы на другую. И это ерзание, переваливание, поочередное напряжение и расслабление ягодичных мышц — отличнейший массаж предстательной железы и вен прямой кишки, который способствует ликвидации застоя крови в венах, налаживает кровообращение. К тому же в походе (используя ягоды, грибы и травы, богатые клетчаткой) гораздо проще отрегулировать функцию кишечника, избавиться от городских запоров, которые способствуют возникновению и обострению болезни.

Полостные операции на брюшной полости. Моя жена и ее подруга путешествовали по Онеге на байдарках через полгода после операций. Разумеется, в тот сезон мы категорически не разрешали им переносить вещи, чтобы не образовались послеоперационные грыжи. А грести... они гребли. На стоянках ходили за черникой, земляникой и грибами. Умеренная гребля и ходьба укрепляют мышцы брюшного пресса, поясницы, приводят человека после операции в норму.

Инфаркт миокарда — вовсе тяжелейшая болезнь. Мой друг Геннадий Федорович М. перенес трансмуральный инфаркт левого желудочка. Конечно, проще было бы отмахнуться от него, не рисковать, не брать с собой, сослаться на запрет какого-нибудь корифея-кардиолога. Но Гена — друг. С детства любит природу, рыбалку, охоту, путешествия. Сколько мы с ним исколесили, исходили!

И мы через год после его инфаркта поплыли на весь отпуск по гигантскому озеру Онега — от поселка Шальского до поселка Песчаный и обратно (160 километров). Жена его тоже с разными болезнями (от вегетоневроза до гипертонии). Так что переноску груза посуху остальные туристы (всего нас было девять человек) взяли на себя. А от стоянок он с женой отплывали всегда первыми на своем стареньком «Салюте».

С каждым днем наши «инвалиды» становились все более крепкими, веселыми. Днем после обеда (при переходах) неизменно засыпали прямо под открытым небом то на сухом песке, то на камнях, прогретых солнцем, подложив под себя походные матрасы. Словом, набирались сил. И до того набрались к концу отпуска, что мы с трудом их догоняли на воде и кричали в шутку, на которую они не обижались: — Эй; «онежские дистрофики», немножко сбавьте темп. Догнать не можем!

Я сказал: по воде они плыли первыми. Это не случайно. Такой медицинский тактический прием у нас давным-давно отработан в путешествиях, на нашем языке он называется «Пропусти слабого вперед». А тот, кто физически сильнее или у кого выше ходовые качества байдарки, (или лыж), не имеет права на обгон. Он сзади. Темп задает слабейший, тихходный, чтобы ему не надо было волноваться, догонять, спешить, задыхаться, перенапрягаться!

Артериальное давление. Его изучением я занимался много лет. Начал еще в ординатуре. Там установил, что через полчаса после сеанса лечебной физкультуры артериальное давление снижается даже у очень стойких гипертоников. За время работы со сборными командами СССР (по горным лыжам, современному пятиборью, хоккею) я измерял артериальное давление у каждого спортсмена по три раза в день. И убедился на многочисленных пробах, что от маленьких нагрузок мало толку, от чрезмерных давление может повыситься даже у «слона», а вот адекватные нагрузки (то есть хорошо подобранные, соответствующие состоянию здоровья и тренированности) приносят пользу, творят чудо, лечат!

Как изменяется артериальное давление у гипертоников во время путешествий на байдарках? Кто измерял его у них в походах? Кто мог дать квалифицированный ответ? Никто!

Впервые я взял с собой тонометр для измерения артериального давления на Обь, куда мы отправились большой компанией. Давление я измерял поголовно у всех по отработанной схеме (в

покое, во время переходов, волоков и после них). Результаты, помню, меня ошеломили, обогатили, озадачили. Заставили снова брать с собой в походы аппарат для измерения давления.

Так вот, во время путешествий артериальное давление у гипертоников, как правило, снижается. Длительные ритмичные нагрузки, рыбалка, свежий воздух, красота природы, сбор грибов действуют благоприятно. Причем, чем лучше физически развит человек, чем больше у него мышечная масса, тем больше и эффект снижения давления, несмотря на тяжелую мышечную работу (ходьба, гребля, пилка дров для костра, передвижение на лыжах).

Чем это объяснить?

Разгадку можно отыскать, если вспомнить, как с древних времен врачи лечили (а иногда лечат до сих пор) сильно повышенное внутричерепное артериальное давление (гипертонические кризы). Пускали кровь из вен или ставили пиявки, которые отсасывали кровь; тошнота и головокружения слабели, больному становилось лучше. Когда же человек долго ходит, бегаёт, гребет, колет дрова или катаётся на лыжах, в его работающих мышцах раскрываются мелкие сосуды — капилляры. Их миллионы! И к ним отливает кровь из всех остальных частей тела (в том числе от переутомленных и перевозбужденных центров мозга). Происходит перераспределение крови в организме, отсасывание ее, как и при кровопускании; только отсасывание и перераспределение более благоприятное, физиологичное, «безотходное», доступное любому человеку, так как кровь из организма не удаляется, а пере распределяется.

Вот для чего, помимо прочего, каждому из нас с профилактической точки зрения нужны регулярные нагрузки, развивающие мышцы и сосудистую сеть в них — «резервуар» для лечебного перераспределения крови!

Скажу вам по секрету, что у меня, человека практически здорового и тренированного (несмотря на возраст), иногда при очень сильном нервно-умственном переутомлении (когда не успеваю и пишу, не разгибаясь, чуть ли не сутки) появляются головокружение и тошнота — типичные симптомы по повышенного внутричерепного артериального давления (или преходяще-сжимающие боли в сердце — симптомы ишемии

Так вот, чтобы не дать укорениться этому начальному функциональному расстройству от нарушения режима, поскорее избавиться от неприятных ощущений, я надеваю на ноги кроссовки, резиновые сапоги (если идет дождь) либо лыжи (если лежит снег) и бегу в ближайший лесопарк. Бегаю та час, иногда немного больше, в медленном и среднем темп бегаю, пока не устанут ноги, не запросят пощады мышцы то я их не чувствую — лишь голова звенит, а тут мышц' обретают свой «голос», шлют в мозг сигналы: «Мы устали Пощади!»

Словом, бегаю до тех пор, пока в мышцах не раскроются все капилляры, не заработают в них местные «лаборатории» не восстановится в сосудах нормальное кровообращение. Тогда и боль — головная или щемящая в груди — проходит, исчезает тошнота. Я прихожу домой спокойный, умиротворенный с наслаждением принимаю теплый душ и ночью крепко сплю. На следующий день опять работоспособен!

**НА ЭТОТ ВОПРОС ЗАОЧНО НЕ ОТВЕТИШЬ**

У моего сына, а ему 28 лет, врожденный порок сердца: пролапс митрального клапана и дефект меж предсердной перегородки. Каким видом, спорта ему можно заниматься? Бегать при пороках сердца вроде бы нельзя ?..

Л.М. Ройхман

Володю Г-ва я провожал до станции метро «Новогиреево». Накануне вечером в моей квартире, где он ночевал, была суета сует, и нам не удалось поговорить. Володя — человек на редкость деликатный — сам о своих болячках разговора не начнет.

Только что он стал молодым доктором физико-математических наук. Живет в Екатеринбурге. Старшему сыну — 18, жена Ирина ждет младенца. Зарплата у Володи маленькая. Он один кормилец. Но дело-то не в этом: за время подготовки диссертации и ее защиты сдало Володино здоровье — усталость, вялость, бледность. На обследовании врачи поставили диагноз: пролапс митрального клапана.

— Какой степени пролапс? — спрашиваю Володю. — Откуда он, взялся? Что надо делать, чтобы снова выйти на прежний уровень здоровья? Сказали об этом вам врачи или не сказали? Упражнялись ли вы физически при подготовке диссертации или было некогда, и вы все забросили?

На эти вопросы мне необходимо было получить ответы, пока мы не дошли до станции метро, пока мы не расстались. И ответы я получил математически точные, но не утешительные.

О степени пролапса кардиологи Володе ничего не говорили. Рекомендаций, как выбраться, тоже не давали: установили диагноз с помощью современной аппаратуры, вот и все. Откуда у него пролапс? Видимо, с детских лет (так врачи предполагают), когда он занимался конькобежным спортом и подавал олимпийские надежды, а тренер был жесток, неумолим. Мальчик уставал, валился с ног, в глазах темнело на дистанции, но думал: «так и надо», не сдавался!

При подготовке к защите диссертации, в течение пяти лет, Володя совсем не упражнялся: забросил бег, лыжи и гимнастику. Все силы отдавал конкретной цели. И выложился до предела, как выкладывался на ледяных дорожках стадиона!.. Парадокс: спортшкола, тренер не научили его физиологической грамоте, напротив — вложили ключ от коридора, ведущего не в храм здоровья, а в больничные палаты.

— А Гилмор, Володя? Вы же восхищались прежде его книгой «Бег ради жизни». Вспомните, что делал он, когда писал ее: бегал не один раз в день, а два, второй раз — вечерами. Иначе, при физической бездеятельности, он не выдержал бы добавочную гигантскую умственную нагрузку и не написал бы книгу!

Это я говорю Володе, уже стоя у метро «Новогиреево». Дальше мне идти нельзя: у меня на поводке собака. Володя поднял руку, помахал мне на прощание. Свою ошибку он мгновенно понял. Но по выражению его лица я видел, что в тот миг ему было необходимо не понимание ошибки, а мой совет, как тоненькая ниточка, по которой он мог бы выбраться со дна глубокой ямы, в которую упал. И я пообещал ему прислать письмо с элементарной оздоровительной программой.

Вылечить Володю можно. Я не сомневался, потому что знал о нем все-таки немало. Ведь мы совсем недавно, до подготовки диссертации, катались вместе на лыжах в Шерегеше, потом вместе летали на Камчатку и судили международные состязания инвалидов. Встречались и в Аше — бороздили крутые склоны, покрытые пушистой целиной. Да и пролапс у Володи с ранней юности, он прожил с ним много лет, беды не зная, пока не растерял всю свою функциональную тренированность во время подготовки и защиты диссертации.

Здоровый организм имеет право на физическое бездействие и ошибки, больной — такого права не имеет, потому что у него нет запаса прочности, который компенсирует его ошибки. Больному ни на день нельзя расставаться с физкультурой — с оптимальной дозой физических нагрузок. А если он расстался и упал на дно, ему надо начинать практически с нуля, очень осторожно,



сантиметр за сантиметром, метр за метром. Лучше микродозами — по 2—3 раза в день. И чутко прислушиваться к самочувствию, анализировать свои поступки.

Вашему сыну, уважаемая Людмила Михайловна, мне помочь куда труднее, потому что я о нем почти ничего не знаю, несмотря на установленный диагноз с помощью современной аппаратуры.

Вы спрашиваете, можно ли ему бегать, а я не могу ответить. Вы спрашиваете, каким видом спорта ему можно заниматься, а я снова словно набрал в рот воды.

Во-первых, успех или ухудшение зависят не столько оттого, «чем заниматься», сколько от того, «как заниматься» — грамотно или безграмотно.

Во-вторых, врожденный порок сердца — диагноз очень приблизительный и многоликий. С одним пролапсом и дефектом можно заниматься циклическими видами спорта и порой даже участвовать в соревнованиях, с другими — обыкновенная ходьба может оказаться почти неодолимой.

В моей практике были пациенты с врожденными пороками. Один — Равик З. например, занимался лыжными гонками у знаменитых тренеров Алевтины Павловны и Павла Константиновича Колчиных. Имел первый разряд, соревновался. И лыжный спорт — этот «лошадиный вид», как его часто называют, — кроме пользы ничего ему не приносил, потому что тренеры Колчины ставили перед Равиком совершенно верную задачу: не установление рекордов, а укрепление здоровья. Равик и сегодня чувствует себя отлично: глава семейства, кандидат технических наук.

Второй пациент с врожденным пороком сердца — мой близкий друг, известный журналист-международник Владимир Борисович Л-ко. В детстве не очень компетентными врачами он был огражден от всех физических нагрузок. В зрелом возрасте перенес операцию на сердце, которая особенного улучшения не дала, и почувствовал, что в таком режиме физического бездействия долго не протянет. Но врачи «кремлевки», где он лечился, были стопроцентные перестраховщики и продолжали ограждать и запрещать. Запрещать-то легче.

В Испании, лет двадцать пять назад, на международных состязаниях журналистов по горным лыжам я научил Володю поворачивать «плугом» и «из плуга». Он был счастлив: глаза сияли, щеки и губы розовели! Через два года в Шотландии Володя даже состязался — прошел километровую трассу гигантского слалома. Сердце отлично справилось с этой физической нагрузкой. Но перед стартом, как Володя мне признался, от волнений ему стало в какой-то миг нехорошо: заколотилось сердце, чуть подташнивало. И мы с обоюдного согласия от дальнейшего участия в состязаниях отказались, оставили лишь произвольное катание. Катание приносило пользу, предстартовое волнение — вред!

Пишу об этом столь подробно для того, чтобы вы, уважаемая Людмила Михайловна, яснее поняли, сколь точны и дифференцированы должны быть врачебные советы специалистов по кардиологии и спортивной медицине при пороках сердца. А точные советы можно дать, когда оба специалиста действуют в контакте, идут, как говорят, в одной упряжке, либо если специалист по спортивной медицине находится от пациента «на расстоянии локтя», как я был в Испании с Владимиром Л-ко. Тогда и сложная современная аппаратура не всегда нужна: достаточно поговорить о самочувствии, взглянуть на розовеющие или бледнеющие губы, щеки, пощупать пульс после завершения дистанции.

Короче говоря, точные советы (а вернее, ответы на сложные вопросы) при пороках сердца в первую очередь необходимо получать от тех врачей, которые устанавливают диагнозы с помощью новейшей диагностической аппаратуры. А если врач многозначительно молчит и что-то пишет в

истории болезни, уткнувшись туда носом, то для чего тогда нужны и этот врач, и эти самые диагнозы? Для устрашения больного? Да он и так не уверен и напуган!

Лет около двадцати назад я пришел в «родную» поликлинику за какой-то пустяковой справкой, а меня направили на ЭКГ. И в заключении написали: «Блокада правой ножки пучка Гиса», которой прежде никто у меня не находил. Продолжаю жить, как жил, гоню этот диагноз прочь, а он засел в сознании, гложет. Убегаю на лыжах вечером в Измайловский лесопарк и думаю: «Откуда у меня блокада? Вернусь ли?» Стал даже ощущать какую-то неловкость в грудной клетке. Тогда, понимая, что надо делать, пошел во врачебно-физкультурный диспансер и попросил друзей, опытных врачей-кардиологов, снять электрокардиограмму не только в покое, но и при нагрузке. Кручу педали велоэргометра, а они снимают: блокада правой ножки пучка Гиса от нагрузки у меня исчезла. Значит, все в порядке: нагрузки идут мне на пользу!

Вошел я в диспансер больным, а вышел из него здоровым: до сих пор бегаю, таскаю рюкзаки, катаюсь с гор на лыжах!

А как же поликлинический диагноз и изумительная новейшая диагностическая аппаратура? До поликлиник-то она дошла, а пользоваться ею врачи пока не научились. Лепят всем подряд: «блокада правой ножки пучка Гиса», которую старая аппаратура не показывала; новая же обнаруживает ее почти у всех, кто прежде занимался спортом.

Более свежий случай... У моего внука при поступлении в Педагогическую академию (опять же в поликлинике) обнаружили пролапс митрального клапана, и на этом основании врач Академии не хотела допускать его к вступительным экзаменам. Пришлось обратиться за помощью к маститым кардиологам. «Здоров, как бык! — сказали они после консультации. — Может бегать, плавать, кататься с гор на лыжах. У него даже не пролапс, а лишь небольшое прогибание митрального клапана во время систолы».

У Володи Г-ва вышло хуже: ничего не добившись у своих врачей в Екатеринбурге, он пошел в научную библиотеку, обложился словарями\* справочниками, анатомическими атласами с превосходными рисунками и «уточнил» себе диагноз. Узнал, что пролапс (от латинского «пролапсус») — вывалившийся или вывернувшийся наружу какой-нибудь внутренний орган. После этого выйдет на зарядку или встанет на родные лыжи, а видит перед собой рисунки из анатомического атласа и сразу хватается рукой за левую часть груди, где сердце.

Вот это есть типичная «болезнь», внушенная врачами, которая сегодня разрослась до уродливых размеров из-за безразличия врачей и, как это ни печально, с помощью современной диагностической аппаратуры, которая попадает не в те руки.

А теперь давайте вместе вспомним, что говорил больному Гиппократ: «Нас трое. Ты, я и твоя болезнь. Если ты веришь мне, нас двое, мы победим ее. Если же ты мыслями ушел в свою болезнь, я остаюсь один. Вылечить тебя мне очень трудно!» Но Гиппократ был врач, хотел помочь, а могут ли называть себя врачами люди, которые «пекут» диагнозы, а больному толком ничего не разъясняют?

Вернемся, однако, к нашим практическим советам. С чего надо начинать вашему сыну, уважаемая Людмила Михайловна?

Коли в нашей удивительной действительности почти невозможно свести вместе «великих» диагностов и обыкновенных специалистов по спортивной медицине, целесообразно было бы проконсультировать сына у хорошего специалиста во врачебно-физкультурном диспансере, где ему сняли бы ЭКГ не только в покое, но и (осторожно!) под нагрузкой, для того чтобы поточнее выяснить, на что способно его сердце. На основании обследования я на вашем месте попросил бы тех же специалистов диспансера составить для сына программу постепенного оздоровления. Еще

лучше, если бы ваш сын начал упражняться в специальной оздоровительной группе под наблюдением опытного методиста, с периодическими (контрольными, как их называют) осмотрами у врачей в том же диспансере.

#### ОДЫШКА ПРИ БЕГЕ

Хожу много, с удовольствием, не устаю — сердце у меня здоровое. Могу пройти за день 20—25км. Люблю лыжи. А быстро бегать мне трудно: мгновенно задыхаюсь. Взбежать на четвертый этаж для меня проблема. Я и в детстве никогда быстро не бегала... В чем жизненный смысл спринтерских нагрузок Объясните.

Людмила Г., 34 года, инженер

Жизненный смысл в спринтерских нагрузках, конечно есть. Попробую ответить на вопрос примером. Целесообразно ли не молодому, а пожилому человеку кататься с гор на лыжах, ездить на велосипеде или бегать на коньках?

Кое-кто из моих коллег-врачей, я знаю, ответит однозначно: «Нет!» И тут же научно обоснует свою точку зрения «С возрастом кости человека становятся более хрупкими, ломаются; связки и мышцы менее эластичны — легче рвутся, падения в этих видах спорта всегда возможны. Поэтому пожилым людям рекомендуется ходить на лыжах по равнине, бегать трусцой, плавать, но никак не спускаться с гор на лыжах или бегать на коньках».

Комар носа не подточит. Позиция верна. Но вот после оттепели ударил на улице мороз, тротуары обледенели — и хирургические отделения больниц переполняются пожилыми людьми с переломами костей в «типичном» месте. Людьми, которые никогда не катались на коньках или велосипеде, не спускались с гор на лыжах, то есть были осторожны. Пострадавших (среди них есть и молодые) так много, что койки ставят в коридорах.

Гололед — беда, напасть. Как уберечь людей от гололеда? Сажать их под колпак, не выпускать из дома? Не выходит... Покупать ботинки на рифленой подошве, которая меньше скользит? Да! Но и она не обеспечивает надежной устойчивости на зимней дороге. Посыпать тротуары песком, золой, солью? Да! И посыпают. Но гололед уж очень быстро — вмиг — покрывает гигантские пространства. Как ни старайся, скользкие дорожки остаются.

Но есть ведь еще одна надежная возможность, о которой упорно забывают и которая целиком зависит от каждого из нас, а не от дворника, посыпающего улицы песком.

Какая? Объясню, не торопитесь.

Кости у пожилых людей более хрупкие (остеопорозные) — с этим спорить никто не собирается. Хотя, если подходить с педантичной точностью, кости, связки, мышцы у пожилых, занимающихся спортом, намного прочнее, чем у молодых, которые не упражняются). Итак, принимаем без поправки постулат: кости хрупкие. Но ушибы и переломы костей в гололед (у тех и у других), согласитесь, бывают вследствие падений. А причина падений не в ХРУПКОСТИ костей — в угасании с годами чувства равновесия, ловкости, быстроты реакции. Чуть поскользнулся человек — упал, как сноп (при таком падении и у молодого кости не выдерживают!).

Но разве быстрота реакции, ловкость и чувство равновесия, умение падать не поддаются тренировке? Разве нельзя эти качества в какой-то степени сохранить до преклонных лет? И разве не убеждались мы, врачи, на практике в том, что 50- и даже 70-летние люди, регулярно тренирующиеся, занимающиеся спортом, бывают зачастую более ловкими, быстрыми, координированными, чем 25—30-летние, никогда не занимавшиеся спортом?

Приглядитесь к прохожим на зимней улице большого города и без труда увидите: грузноватая молодая женщина или рыхлый молодой человек старательно и боязливо обходят скользкую блестящую полосу льда на заснеженном асфальте, раскатанную ногами ребятишек, а рядом седой сухощавый человек разбегаются и катит на ногах по той полоске, как мальчишка!

Для первых двух ледяная полоса — препятствие, угроза. Для третьего — неожиданная радость на пути (возможность подходящей горнолыжной или конькобежной тренировки)!

Так у кого больше шансов «заработать» перелом, растяжение или ушиб? Конечно, у первых двух, хотя они и моложе лет на тридцать!

А постоянная готовность, тренированность сердца, сосудов, легких, нервной системы к быстрому передвижению, мощной кратковременной работе, о чем спрашивает Людмила Г., — нужны ли они для жизни? Есть ли в них биологический смысл?

Во-первых, ловкость и скорость — родные сестры: помогая друг другу, шагают рядом. И угасание ловкости и быстроты (без тренировки или с годами) идет как бы взаимосвязано, одновременно. Во-вторых, впрочем, лучше снова приведу пример.

Я и два моих близких друга отправились весной на глухариный ток. Одному, Виктору Васильевичу М., было 60 лет, другому, Константину Николаевичу К., — 34 года. Нам предстояло пересечь широченное новгородское болото до лесного острова, где по разбросанным сосновым гривам на рассвете пели глухари.

Шестидесятилетний Виктор Васильевич перешел болото с тяжелым рюкзаком. Принялся разжигать костер, готовить место для палатки. К тридцатичетырехлетнему Константину Николаевичу, однокашнику по институту, я вернулся с острова на помощь. Взял у него рюкзак, ружье. Но и налегке ой почти не мог идти. Пот бисером, хриплое дыхание. Десять шагов — остановка, рукой хватается за низкие сосенки... Хотя по твердой почве мой друг ходил неплохо, километров по десять-пятнадцать, таскал рюкзак, не очень замечая собственный солидный вес (он у него был под девяносто). Но тут, в болоте, от «перевеса», который, как рюкзак, не сбросишь и не отдашь другому, ноги вязнут глубже, мох пружинит, колени нужно поднимать высоко, чуть ли не до подбородка... Мощнейшая рывковая работа (десять шагов — и остановка). Потребность организма в кислороде возрастает раз в пятнадцать. А у Константина Николаевича сердце, сосуды, легкие в принципе здоровые, но к такой работе не привыкли. Они могут подавать кровь и кислород лишь маленькими порциями — умеренно и постепенно.

Мой старый друг до 75 лет продолжал со мной ездить и переходил с рюкзаком гигантское болото, а молодой (как я ни старался) больше никогда туда не ездил. Вспоминал, мечтал, вздыхал, но не ехал. Да и тогда, добравшись наконец до острова (три шага — остановка), залег в палатке, бросил: «Баста! Еще раз по этому треклятому болоту пойду лишь к станции!» И пролежал три дня в палатке, так ничего и не увидев;

Кто же из них был на самом деле старше, а кто моложе того приезд? Кто более приспособлен к жизни? И разве не досадно, что трехкилометровое болото, с низкими сосенками, весенней клюквой, легло перед моим другом как непреодолимое препятствие?

Приведу еще несколько примеров из жизни, очень близких каждому из нас.

Инфекционная болезнь, температура тела под 40 градусов — и сердце человека учащенно бьется. Бьется так, словно он бежит по дорожке стадиона или шагает по болоту... И у слабого, нетренированного, тяжелобольного человека от это «скачки» сердце может не выдержать.

А разве не слышали мы испокон веков сакраментальные слова хирурга перед экстренной тяжелой операцией, когда на карту поставлена человеческая жизнь: «Думаю, операцию он перенесет.

Сердце у него тренированное, сильное!» Или наоборот: «Нет, не берусь сделать операцию. Бессмысленно. Сердечно-сосудистая система — никуда» ...

Слабое и сильное, односторонне и двусторонне тренированное сердце. А в каком возрасте рациональнее тренировать его к спринтерским дистанциям, к мощным, но не очень длительным нагрузкам?

В 14—25 лет организм человека очень пластичен, приспособлен к взрывным усилиям оптимально. Сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечная, нервная, эндокринная системы очень хорошо адаптируются к спринтерским дистанциям сверхмощной кратковременной работе,

В пожилом возрасте (даже в среднем — после 35—40 лет) такая первичная приспособленность организма ограничена. Развить ее куда труднее. Но если пожилой человек в детстве, юности, молодости хорошо подготовил свою сердечно-сосудистую и другие системы к спринтерским нагрузкам, к взрывным усилиям, это качество при поддержке тренировками (как, впрочем, и ловкость, чувство равновесия, координация движений) может сохраняться до самых преклонных лет.

И поэтому я, доктор, не устаю напоминать молодым людям и родителям: не упускайте время, упорно тренируйте свое сердце, сосуды, легкие разносторонними физическими нагрузками, и в том числе спринтерскими, мощными! Регулярно и увлеченно занимайтесь одним из видов спорта!

Ну а как поступить конкретно Людмиле Г., которая «и в детстве никогда быстро не бегала», хотя может легко пройти пешком 20—25 километров? Не опоздала ли она приспособить свой организм к мощной кратковременной работе?

Конечно, рекордсменкой в беге на короткие и средние дистанции вы, Людмила, не станете. Да это вам и не надо. Но поднять свою готовность к мощным кратковременным нагрузкам до элементарного уровня, чтобы взбегать на 4—5-й этаж по лестнице, не задыхаясь, вы, несомненно, сможете! Мог бы и мой близкий друг, талантливый хирург-эндокринолог Константин Николаевич К., подготовиться к переходу через трехкилометровое болото, если бы не отстранился, а потихонечку и регулярно упражнялся. Если бы понял, что тренировки ему необходимы и для его любимой хирургии. В расцвете хирургической мудрости его не стало: в 62 года отказали сердце и сосуды.

Так как же натренировать себя к преодолению лестничных маршей? Начать надо с малого, что вам нетрудно: с подъема бегом на 2-й этаж, а дальше поднимайтесь шагом. Прибавляйте ежедневно (или, если трудно, через день) по 2—3 «беговые» ступеньки. Дыхание не задерживайте — дышите свободно и глубоко. Через несколько месяцев, полгода, год (индивидуально) вы сможете легко взбегать на 6—7-й этаж.

Еще лучше тренироваться на свежем воздухе, где много кислорода, в переменном темпе, чутко прислушиваясь к своему дыханию. Такими тренировками могут быть сначала ходьба, потом ходьба и бег, бег в разном темпе или лыжные прогулки-тренировки, коньки, велосипед.

Наконец, еще один прием, незаменимый и бесценный о котором я уже говорил в разделе «Атака на затрудненное дыхание» (с. 40). Когда вы хорошенько разогреетесь и втянитесь в работу (на лыжне, велодорожке, лесной тропке), прибавьте темп до затрудненного дыхания, а стало дышать трудно — сбавьте темп и хорошенько отдышитесь на медленном ходу. Отдышались — снова нарастите темп, а затем снова сбавьте. Так, то и дело атакуя эту невидимую грань затрудненного дыхания (и незаметно для себя увеличивая расстояние и скорость передвижения), вы надежно, физиологично расширите приспособляемость своей сердечно-сосудистой дыхательной систем.

## ЕСЛИ ОТЕКАЮТ НОГИ

Я ехала из Москвы в поезде, сидя в кресле с откидной спиной, и у меня за сутки сильно отекали голени и стопы. Пошла врачу, а он поставил диагноз: сердечно-сосудистая недостаточность. Запретил работать в огороде, бегать. А я прежде бегала трусцой, чувствовала себя отлично, на сердце никогда не жаловалась. Что мне делать? Огород для меня — подспорье, бег трусцой — большая радость.

Виктория Панова, г. Вельегон

С чужого голоса, в отличие от других, я не даю рекомендаций. Каждую стараюсь проверить на себе. Проверил и проблему, связанную с отеками. Могу сказать сейчас уже определенно: вынужденное длительное сидение в креслах самолетов, поездов, автобусов вредно для здоровья. Особенно плохо ехать сидя после усиленной мышечной работы: набегались в Москве в командировке или находились по лесу и болотам с рюкзаком — и сели в поезд, сидите неподвижно...

Вот и я сейчас сижу. Еду ночным поездом со станции бугры в Москву. По лесу нагулялся. В вагоне духота. Резиновые сапоги снял. Снял и эластичные носки с тугой резинкой, перетягивающей голени. Ноги положил повыше на рюкзак.

Чем старше человек, тем больше шансов, что его сосуды не справятся с дополнительной статической нагрузкой. Однако и молодой возраст — не гарантия. В 44-м году моя жена, тогда 20-летняя студентка геологоразведочного института, возвращалась с подругами из ташкентской экспедиции, просидев в поезде на рюкзаках пять суток. Шла война, вагоны переполнены. И когда они вышли в Москве, едва передвигали по перрону ноги. Отекли!

Классическая медицина, если бы студентки обратились к ней, почти наверняка поставила бы, как и вам, уважаемая Виктория Панова, пожизненный диагноз: сердечно-сосудистая недостаточность. Но я-то точно знаю, что тогда ни у моей жены, ни у ее подруг сердечной недостаточности не было. Была сосудистая — временная, которая через несколько дней прошла. Слово «сердечная» в этом случае лишнее. Нелепое. Я его вычеркиваю без колебаний!

Мой пример тоже о чем-то говорит; прежде чем сесть в поезд и увидеть отеки на своих ногах, я ведь многократно проверил неоспоримыми естественными тестами крепость и тренированность сердца: 10 дней прожил в лесу, ходил ежедневно по 15—30 километров за грибами, ягодами, на охоту; назад к станции отнес четыре рюкзака за две ходки (так уж получилось) — один рюкзак повесил на спину, другой — на грудь. И чувствовал себя нормально. Если бы мое сердце было увязимо, разве я мог бы проделать такую гигантскую работу?

Итак, за 10 дней лесной жизни я окреп до неузнаваемости, но в поезде за 12 часов мои голени и стопы отекали: перед Москвой едва втиснул ноги в кроссовки.

Вкратце объясню: во время ходьбы наши вены и лимфатические протоки то сжимаются мышцами, то (при расслаблении) наполняются лимфой и кровью. Иначе говоря, мышцы — превосходные насосы. Когда же мы сидим, насосы не работают. И еще: сокращение и расслабление мышц — отличнейший массаж, который укрепляет, тонизирует и тренирует гладкую мускулатуру стенок вен и лимфатических протоков.

Еще хуже, разумеется, не сидеть, а стоять на месте после физической работы (например, после хождения по лесу за грибами ехать стоя в переполненном автобусе или электричке): во время стояния мышцы ног, сократившись, пережимают вены и лимфатические протоки и создают на пути крови и лимфы непреодолимые преграды.

Предшествующая физическая нагрузка, за которую я обычно голосую двумя руками, в этом случае поворачивается не благоприятной гранью — усиливает отеки: она вывела из резерва кровь, она запустила на полную мощность обменные процессы, она наработала большое количество углекислоты, она накопила недоокисленные продукты обмена в клетках, например, молочную кислоту, которые надо до окислить и вывести наружу.

Как же помочь нашим венам и лимфатическим протокам в трудные часы восстановления? На свободе, когда исключено долгое вынужденное положение тела стоя или сидя, помочь им очень просто.

В резиновой обуви, в кедах и кроссовках в жару лучше не ходить. Они до безобразия распаривают стопы и беспредельно расширяют вены и протоки на ногах. Ну а если вы все же ушли в лес утром в сапогах, то, как только солнце стане припекать, почаще заходите в лужи, остужайте ноги. Еще лучше, не ленитесь и снимайте сапоги, ходите босиком по росе, домой тоже возвращайтесь босиком и мойте ноги в холодных родничках и лужах. Холодная вода сузит вены и протоки на ногах, наладит крово- и лимфообращение, пошлет мозг от рецепторов живительные импульсы.

Помню, после окончания мединститута (для расширения кругозора) один сезон я проработал на Таймыре в геологической партии: промывал шлихи, таскал из маршрутов рюкзаки с образцами. Маршруты же по вечномерзлой тундре резиновых сапогах были по 30—50 и более километров. При этом нельзя: оттаявшая сверху земля тундры пропитана водой. Особенно тяжелым выдался маршрут на залив Вольтера, к берегу Ледовитого океана. Туда нас немножечко подбросил самолет По-2 и улетел.

Идем вперед. На небе — солнце. На часах — 12 ночи. Дикая олени, песцы, утки, гуси в полночь засыпают: у них срабатывают внутренние биологические часы. А мы шагаем, мы же — люди!

На обратном пути от океана, когда солнце поднялось разъярилось, ни ветерка, жара — арктическое лето. Мы женой на ходу стали засыпать. Идешь, идешь, а в глазах мутнеет, голова пустая, ноги налились свинцом... Впереди ручей, обходить его — нет сил. Перебрали, залив в сапоги через голенища холодную воду. И диво: ноги стали легкими, сон слетел! На час, а то и больше вернулись бодрость, ясность мыслей. Стали засыпать — опять в ручей, теперь уже намеренно!

Так и добрались из 56-километрового маршрута до своего палаточного лагеря, то и дело забредая выше голенищ в холодные ручьи и тундровые озера-лужи.

А разве вы, уважаемые читатели, не испытывали облегчения, прояснения мыслей, радости при возвращении в жару из леса, сняв с ног резиновые сапоги и помыв ноги или искупавшись в речке, омуте?

Второй чудодейственный прием, который помогает восстановить крово- и лимфообращение в ногах: лягте на спину (только не на сырую землю; в тундре, например, на спину не ляжешь), поднимите ноги вверх и покрутите педали воображаемого велосипеда.

Ну а как быть тем людям, которым после усиленной физической работы, связанной с интенсивной нагрузкой на ноги, приходится долго ехать в поезде или автобусе в сидячем положении?

Снимите резиновые сапоги, кроссовки или кеды — это однозначно. Снимите носки или гольфы, перетягивающие голени. Пovyше, насколько это возможно, поднимите ноги (положите их на рюкзак или на сумку). Американцы кладут ноги чуть ли не на стол, чем возмущают европейцев, — некультурно. Оно и верно: совать свои ноги под нос другому человеку неприлично. Но с физиологической точки зрения приподнять ноги — благо!

Еще совет: в поезде намочите под краном умывальника тряпочку, косынку или носовой платок и протрите голени и стопы. За поездку повторите эту процедуру несколько раз.

На продолжительных остановках выходите из вагона, ходите по перрону. (Некоторые мои друзья-горнолыжники, если в вагоне очень жарко, а перрон зимой покрыт пушистым чистым снегом, разуваются и ходят вдоль вагонов босиком, держа ботинки в руках, — остужают стопы.)

В связи с этим отдельно следует сказать о жестком беге и виброгимнастике академика А. А. Микулина.

После возвращения в Москву отеки на моих ногах обычно держатся сутки-двое, а тяжесть в ногах (скрытые отеки) — около недели. Только к ее концу ноги опять становятся легкими, «сухими, беговыми». Чем же я ликвидирую эту тяжесть? Ежедневным бегом (или бегом через день) до метро и от метро (в сумме за день 2—4 километра). Причем, когда, бегу в эту восстановительную неделю, стараюсь ударять пятками о тропинки и асфальт. Зачем? Удар пяткой при каждом шаге — это та самая виброгимнастика Микулина. Помните, как он советовал ее делать: приподнимитесь на носки, расслабьте мышцы и ударьте пятками о пол — кровь в венах ног, и лимфа устремятся вверх так же, как вода или вино в бутылке, когда вы ударяете ладонью по ее дну.

Итак, и жесткий бег, и виброгимнастика Микулина отлично помогают наладить крово- и лимфообращение. Но в поезде не очень-то побегаешь. А вот микулинскую гимнастику можно делать где угодно и сколько угодно. Я делаю ее в поезде до 3—4 раз за день и повторяю каждое упражнение по 100—200 раз: вышел в тамбур, приподнялся на носки, расслабил мышцы — «грохнул» пятками о пол!

#### ЛИМФООТЕКИ И «ВАРИКОЗ»

У моей жены, как сказал хирург, лимфатические отеки на ногах. Ноги распирает. И мы никак не можем справиться ними. Может быть, вы посоветуете что-нибудь?

Е.В. Бондарь, г. Бежец.

О варикозном расширении вен, отеках я писал неоднократно. Но вот о том, что сам «достукаюсь» до лимфатических отеков, и думать не думал. И дожил: нажму пальцем на большеберцовую кость выше голеностопного сустава, поддержку и быстро отниму, а на месте пальца — ямка. Не исчезает. Стойкая!

Возможно, эти отеки у меня обусловлены наследственностью, генами? У моего отца они появились на 86-м году: руки и сердце оставались сильными, а ноги — сдали. Из-за них о слег. А до этого любил подолгу сидеть в кресле за столом читать, записывать (в дневник) афоризмы, наблюдения погодой, слушать последние известия. Любил и заснуть после обеда прямо за столом, пробормотав оборонительную фразу: «Сон не спрашивает, где застает».

Моя мать, отличный врач, пыталась воспрепятствовать сну сидя за столом, я тоже понимал: негоже. Но разобраться во всех тонкостях отеков мы в ту пору не могли. Приглашали мы на консультации к отцу (когда он слег) светил-специалистов? Приглашали, но и они разводили беспомощно руками:

— Восемьдесят шестой год. Чего вы хотите?

А мы хотели, чтобы отец еще пожил. И теперь я точно знаю, что наше желание не было фантазией: года на три, а то и на пять мы могли бы продлить жизнь отцу.

Итак, венозные и лимфатические отеки. Прежде всего они подчиняются одному неумолимому закону — земному притяжению. Кровь и лимфа опускаются вниз, им трудно подняться вверх по опущенным ногам. Правда, в венах ног есть клапаны полулунной формы, по которым венозная



кровь взбирается, будто по ступенькам. Но если долго сидеть или стоять, венозная кровь, скатываясь вниз, растягивает вены, клапаны расходятся по сторонам, перестают работать, а сами стенки вен и лимфатических протоков, пере растянувшись, “теряют эластичность, становятся тонкими, порозными, то есть проницаемыми для выхода лимфы и жидкой части крови в окружающие ткани.

Значит, уважаемый Евгений Владимирович, первейшая неотложная помощь венам и лимфатическим сосудам при отеках — горизонтальное, а еще лучше приподнятое положение конечностей, и. не одноразовое, а по несколько раз в день.

Вторая естественная помощь — сокращение и расслабление мышц. Ведь вены и лимфатические сосуды проходят по ногам между мышечными волокнами, и, когда мы делаем гимнастику, ходим, бегаем, ездим на велосипеде, плаваем, скользим на лыжах, мышцы работают как безотказные (дополнительные) насосы, перекачивающие кровь и лимфу: во время расслабления мышц сосуды наполняются кровью, лимфой, во время сокращения — кровь и лимфа выжимаются.

А почему вредно стоять на месте? Во время стояния мышцы ног напряжены, их сокращенные волокна там и тут пережимают вены и лимфатические протоки — крово- и лимфо-обращение затруднено.

А почему еще хуже резко останавливаться после ходьбы или бега?

Мышечная работа выводит из «депо» (из кожи, печени, селезенки и других органов, и тканей) резервную кровь в сосудистое русло. Ее там становится больше на 30—45 процентов. И эта добавочная кровь, словно дополнительные автомашины, вышедшие на магистрали в часы пик, в узких местах создают «пробки», растягивают вены.

Именно исходя из этих соображений, я и советую: если

догнали-автобус, а там тесно, незаметно переминайтесь с ноги на ногу хотя бы минут пять, как будто продолжаете идти, чтобы мышечные насосы помогли лимфе, венам, кровообращению; если же вы пришли пешком на станцию, а электричка задержалась, не стойте на платформе — походите.

Моя первая статья на эту тему так и называлась: «Не стой те на платформе — походите!»  
Материал для нее я взял и жизни: 462 человека (у некоторых из них наверняка были плохие вены на ногах) целый час, стоя, дожидались электричку на моей родной станции Турист. Лишь один «чудак» ходю; вперед-назад, и этим «чудаком» был я. Почему же остальные не ходили? Ведь ходить- то легче и полезнее, чем стоять!

С тех пор прошло лет тридцать. Вы думаете, на наше" платформе что-то изменилось? Ничего подобного: один я хожу

Впрочем, наша платформа — слишком «узкий полигон для испытаний, анализа и выводов. У журнала «ФИС» аудитория намного шире, и, судя по откликам, многие читатели успешно пользуются нашими советами. Это обнадеживает.

...Лет сорок назад после аппендэктомии (а оперировал меня профессор Л.Н. Успенский — специалист по сосудистой хирургии, мой друг и горнолыжник) я дожидался выписки домой в огромнейшей палате на 34 человека. А рядом со мной лежал очень интересный пациент: тяжелейший «варикоз» у него развился молниеносно. Почему? Он работал монтером на электролиниях и очень любил лыжи: пробежит в темпе 3—4 километра, на столб залезет на «кошках» и стоит, ремонтирует. Слезет и бежит дальше.

Когда стоишь на «кошках», пятки опустив, икроножные мышцы становятся как камень, наглухо пережимают вены!

«Рецепт Малецкого» — эта статья была опубликована попозже. Николай Леонидович Малецкий — кинорежиссер (я помогал ему снимать художественный фильм по повести Ю. Визбора «Завтрак с видом на Эльбрус»). Поворачивать на горных лыжах я его так и не научил, но каждое утро на рассвете он бегал трусцой по Баксанскому ущелью. Так вот, случай с ним — не выдумка, реальность. У него развилось очень сильное варикозное расширение вен. Хирург назначил операцию. Малецкий шел в больницу невеселый. По дороге встретил друга: «Ты что хмурый?» И узнав, в чем дело, друг сказал: Вернись. Ляг на диван, задери вверх ноги и три минуты крути педали мнимого велосипеда. Каждый день крути. Три месяца крути. Не пройдет, тогда иди под нож к своему хирургу».

Малецкий и вернулся. Бегал по утрам трусцой, принимал душ, ложился на диван, крутил "педали"... Операция ему так и не потребовалась. Он и сейчас здоров, работает над фильмами, бегаёт и «крутит».

Разве не стоит воспользоваться этим изумительно простым рецептом, прежде чем идти под нож? И многие пользуются. Выздоровливают. Но не все. Неудачники начнут и бросят, либо крутят «педали» всего секунд по 20—30, дольше им крутить лень.

В чем смысл системы. Николая Леонидовича Малецкого? В соединении двух методов: активизации работы «мышечного насоса» и лечения положением (поднятые ноги)!

Теперь попробую дифференцировать венозные отеки от лимфатических, хотя это и непросто, потому что у тех и у других очень много общего.

Незапущенные венозные отеки спадают очень быстро. Подняв ногу вверх, вы увидите: кровь сбегала вниз, вена опустела, на коже обозначилась пустая извилистая бороздка. Лимфатические и венозно-тканевые отеки так быстро не спадают.

Для наглядности вернусь к своему опыту. Почему год назад у меня появились лимфатические отеки? Сам виноват: допустил целую серию непростительных ошибок.

Заклучил договор на книгу и не уложился в сроки. Стал гнать. Сидел три месяца по 12 часов, не разгибаясь. О выездах за город и катании на лыжах с горок позабыл. Делал только часовую зарядку по утрам, а вечерами бегал в темноте. Бегал по 7—9 километров ежедневно, чтобы голова хоть немножко отдыхала от умственной работы, и чтобы ночью спать получше, отключаться. Даже на беговых лыжах экономил — в ботинки переобуваться долго.

В сумме за неделю я пробежал более 50 километров, а это в мои годы многовато (Е. Мильнер при подготовке к марафону рекомендует бегать через день и в сумме — 35 километров).

После бега принимал ванну (10—20 минут), добавляя очень горячую воду, чтобы распарить ноги, и чтобы перед сном голова получше отдохнула. Сон мой углублялся. Холодный душ не принимал, а это тоже было, разумеется, ошибкой.

И вот когда сумма набеганных километров за неделю перевалила далеко за 50 (пусть и по мягкому снегу, а не по асфальту), я почувствовал, что мои сухожилия и стопы не выдерживают: боль то там, то здесь, и тяжесть. Тогда я и задрал штанину, нажал на голень пальцем — отпустил: на месте нажатия — ямка. И не исчезает. Лимфатический отек. Хорошего мало.

Покопавшись в памяти (и в специальной литературе), вскоре отыскал ответ на эту самую загадку: при усиленной (и чрез; мерной!) физической работе мышцы изменяют свое строение

(морфологическую форму) с выделением «обломков мышечного белка», который способствует отекам.

Разумеется, я тут же принял экстренные меры.

Крутил «педали» велосипеда по Малецкому (по два раза день) Возобновил дневные коротенькие физкультпаузы стал вечерами бегать поменьше и через день (по Мильнеру) По субботам с любимыми лыжами — на горку (какое наслаждение и отдых!). После горячей ванны начал обливать распаренные ноги холодным душем, чтобы сузились вены и лимфатические протоки. Периодически применял и самомассаж.

Но знаете, что из этого комплекса нагляднее всего мне помогло? Приподнятое положение конечностей на длительное время: часа на полтора и больше! Как я это делал? Садился ужинать, а ноги под столом клал на стул и на подушку, этой же позе смотрел и телепередачи. Раз даже, откинувшись на спинку кресла, провалился в сон. Проспал час или два, не помню. А когда, проснувшись, задрал штанину, то на ногах отеков не было. Исчезли!

Еще надежнее (тем, у кого сильные отеки) подкладывать подушку под ноги на всю ночь.

Ну а как я себя чувствую сейчас? Хорошо! Отеков нет. Книгу написал. Вернулся к своему привычному режиму. И впредь нарушать его не собираюсь. Потому что, кроме всего прочего, режим — гарантия стабильной творческой работы!

#### ВЕЛОСИПЕД - ТЕСТ НА РАВНОВЕСИЕ И ЛОВКОСТЬ

Мои родные и друзья (горнолыжные ученики) сложились и подарили мне зимой велосипед. Еще какой — горный, о котором я и мечтать не смея: 21 скорость (больше, чем у автомобиля) и прочие удобства!

Единственное, что меня смущало: не поздновато ли в 77 лет?

До лета мой необъезженный блестящий «конь» стоял в Москве, я лишь сдувал с него пылинки. И вот мы наконец на родине, в стареньком полу деревенском доме, где вокруг — рай для велосипедиста.

Первый раз сияющая дочка (участница подарка) заехала за мной на своем велосипеде. И мы махнули по холмам и тропкам, среди моря желтых одуванчиков, к сторожке Тягачева, в наши благословенные места, по которым душа и сердце стосковались.

Мчусь под гору, ход у «коня» — неуправляемый, ветерок... Но в глазах рябит, тропинка пляшет, я жму на тормоза и отстаю. Мне страшно! Впервые в жизни — страшно... а ведь как было прежде?

Сяду на старенький «Дорожный»: с макушки горки разгоняюсь, всю кручу педали; подмосковные холмы мне малы!

Не хвастаясь, скажу: я был «кроссовиком», хотя в состязаниях по кроссу не участвовал. А научил меня кроссовым премудростям известный спортивный журналист из «ФиС», мастер спорта Сева Дайреджиев. Мы с ним познакомились в 1948 году в Бакуриани (во время подготовки к тем, не состоявшимся для нас зимним Олимпийским играм), где он наблюдал за нами и писал — в «Советский спорт» и «ФиС». Там же Сева и пообещал: «Летом прикачу, увидите, что такое велокросс».

И вот после Бакуриани Всеволод Дайреджиев, словно ураган, примчался к нам в Турист на гоночном велосипеде прямо из Москвы. Мы дали ему передохнуть, сели на свои «Дорожные» и помчались показывать наши заветные места.

Что Сева по дороге вытворял: вставал с седла и, танцуя, въезжал в горки; петляя вниз по извилистым тропинкам, «клат» велосипед чуть ли не до земли направо и налево; перепрыгивал через канавы, бревна; переезжал вброд каменистую Волгушу, вздымая в воздух радуги, фонтаны!

Мы от Севы старались не отстать, копировали его движения. И, кажется, у нас неплохо получалось. Правда, мой друг Митя свалился раза три, Тимир Пинегин (тоже горнолыжник, будущий олимпийский чемпион по парусу) — разок; сколько упал я — не помню. Однако круг километров в тридцать мы завершили у Подосиновского водохранилища вместе. И Сева, соскочив с велосипеда, обнимал и целовал нас — потных, грязных и счастливых.

— Ну, молодцы! Хотел вам врезать, а не получилось. Выходит, кросс и слалом — родственные души!

С тех пор на лето и осень я неизменно рекомендую горнолыжникам велосипед. Лучшее средство для тренировки равновесия, мгновенной реакции на неожиданности не существует. Я уж не говорю об отличной подготовке мышц ног и всего тела. А наслаждение от центробежных сил, какими управляешь, и купание: круг завершил- нырнул!

Прежде после велосипедной тренировки я купался вес сентябрь и начало октября — не простужался, закалялся. Правда, чем холоднее вода, тем быстрее выскакивал обратно: смыл пот и грязь, отдал лишнее тепло — на берег!

Лыжникам-гонщикам (а я ведь в какой-то мере тоже гонщик) без велосипеда, по-моему, трудно обойтись. Но и нужен не Севин сумасшедший кросс — подойдут более спокойное шоссе (понятно, без выхлопных газов и машин) или Проселочные дороги с тягунами, на которых очень физиологично наращивается выносливость и тренируются сердечно-сосудистая, легочная, нервная системы.

Да, велосипед для лыжника — находка! Но до скольких лет?

...Я еду под гору за дочкой на своем новом сверкающе безукоризненном «коне» и жму не на педали, а на тормоза: глазах рябит, тропинка скачет, мне страшно. Отстаю!

На поле из желтых одуванчиков, после тягуна, который одолел на малой передаче, у меня перед глазами потемнело, будто внезапно опустился вечер. Остановился, слез. Спрашиваю дочку:

— Ты видишь хорошо?

— Отлично! Каждую травинку, оранжевое солнце на закате... а в чем дело?

До сторожки Тягачева мы так и не добрались. Повернули назад. До дома ехал тихо. Поставил в угол своего «коня». Ночью спать не мог. Мешала горечь. Лежал с открытыми глазами, думал: «Но почему же зимой я носился по слаломным кручам, возраста не чувствуя?»

А к концу второй недели со мной произошла метаморфоза. Уехал на работу и еле дождался возвращения домой: потянуло сесть в седло, поехать по извилистым тропинкам и холмам... Сел, поехал: ни ряби, ни темноты перед глазами!

Итак, что произошло со мной, если на все это взглянуть глазами специалиста по спортивной медицине?

В пожилом возрасте велосипедно-кроссовая форма теряется легко, а восстанавливается со скрипом (на лыжах я катался каждую зиму, а не имел велосипеда лет пятнадцать).

Особенно легко теряются ловкость, четкость зрения, ну и, конечно, чувство равновесия. Немецкие ученые успешно используют тесты на равновесие в психиатрических и неврологических клиниках для определения тяжести заболевания;

заболел — равновесие теряется мгновение. Страдает равновесие, понятно, и у пожилых людей при атеросклерозе сосудов головного мозга, ослаблении реакций нервной системы, в частности центра равновесия. Как же подольше сохранить его? Тренировать зимой на лыжах, а летом — на велосипеде!

На освоение нового велосипеда с другими тормозами, рычагами (а у меня на руле — шесть рычагов) пожилому человеку тоже требуется времени больше, чем юнцу. Движения необходимо довести до автоматизма, тогда исчезнут страх и неуверенность.

В первую неделю, осваивая своего «коня», я подъехал к закрытому крутому повороту, а навстречу мне машина: я заметался, никак не найду на руле тормозной рычаг, ведь привык жать на педали. Еле-еле проскочил между забором и машиной.

На третьей неделе мчался с ветерком по изумительной тропинке к деревушке, и вдруг поперек — заросшая отвесная канава. Нажал на тормоз и почувствовал, как заднее колесо приподнимается, мой руль уходит вниз, через мгновение я стою, балансирую на руле и переднем колесе, а затем, скруглив спину, лечу через канаву в мягкую траву. Ни ушиба, ни царапины, и «конь» мой цел!

На тормоз-то я нажал, но на передний — вместо заднего.

Лишь через месяц все рычаги моего велосипеда покорились: еду и не думаю, на какой нажать.

Так сколько же в общей сложности потребовалось времени, чтобы в мои годы уверенно ездить на велосипеде по пересеченной местности? Лето! А по какой системе я тренировался? По проверенной и безотказной: в будни (не считая гимнастики и другой физической работы) катался понемножку, по 4—5 километров (ездил по делам: за хлебом, газетой, искупаться, навестить родных), а в один из выходных дней позволял себе съездить в какое-нибудь дальнее местечко, по которому истосковалось сердце и до которого в летнюю жару пешком не доберешься, а на велосипеде — обдувает ветерком.

Круг больше 25 километров (по «пересечению»), как правило, не делал — это моя норма. И еще: даже на самой легкой передаче в длинные крутые горки старался не взбираться — слезал с велосипеда и шел пешком.

Нагрузка на ноги небольшая, в горку въехать можно, но приходится уж очень часто вращать педали моего «коня», иначе он почти стоит на месте. А эта работа, я чувствовал, не для меня. Она — для молодого.

Глава 4

## ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

### РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

В нижней масти живота у меня созрела «тыква». Жир отложился и не «тает». Три раза в неделю до пота занимаюсь в тренажерном зале, дома иногда балуюсь с двухпудовой гирей. Хотел похудеть с помощью рефлексотерапии, но не нашел в книгах биологически активных точек для снижения веса.

А.В. Козлов, г. Волгоград

В литературе по рефлексотерапии точки для снижения веса встречаются. Но я в их магическую силу верю слабовато. Для снижения веса давным-давно наработаны простые методы, которые действуют, по сути дела, безотказно.

Напоминание первое. В сутки калорийность пищи должна быть не больше, чем вы можете израсходовать на так называемый основной обмен и работу — физическую и умственную. Все съеденное сверх этой меры за день неизбежно отложится в организме в виде жира.

Напоминание второе. Из-за стола надо подниматься, когда желание поесть еще осталось: пища всосется и голод пропадет.

Просто? Проще некуда. Но многие ли из нас придерживаются этих правил?

Минувшей зимой на Шуколовской горе, где катаюсь, встретил молодого тренера сборной России Сережу К. — глаза и усы вроде бы Сережины, а щеки, второй подбородок и выпирающий живот — чужие. Безобразные. Откуда? Ведь он совсем недавно был замечательным спортсменом, стройным, красивым человеком.

Нередко врачи объясняют это генетической предрасположенностью либо неправильным обменом веществ. Я считаю, что мои коллеги злоупотребляют этими терминами, чем оказывают медвежью услугу человеку, снимают с него ответственность за собственное поведение: «Раз я больной, зачем мне менять режим, сдерживать себя в еде?» Мнимых больных, я полагаю, в сто раз больше, чем настоящих. Вернусь к Сереже. Почему его за год разнесло?

Питание спортсменов в сборных командах, особенно при зарубежных выездах очень высококалорийное, добротное, разнообразное. Иначе питаться им нельзя; затраты энергии огромны! У тренеров затраты меньше раза в три-четыре. Но очень многие тренеры, бывшие спортсмены, не задумываются о корректировке своего питания — садятся со спортсменами за один и тот же стол.

Еще черты, увы, характерные для многих тренеров в моем любимом виде спорта: как только бывший горнолыжник перестал соревноваться, он обувается в теплые ботинки, а лыжи ставит в угол, будто они ему смертельно надоели. Да и к пиву его тянет — столько лет терпел!

Чего же удивляться, что всего за год такого тренера разносит?

Кстати, тренеры альпийских стран — не ангелы, но с лыж не сходят, лыжи любят, стремятся сохранить подольше высочайший лыжный класс, чтобы в случае необходимости показать оплошавшему ученику правильное движение!

А разве не так поступали и поступают наши лучшие отечественные тренеры или наши солисты балета и балетмейстеры? Вспомним великих Уланову, Плисецкую, Васильева. Они останутся в нашей памяти образцами изящества и красоты.

Итак, сбалансированное питание, контроль за весом собственного тела неотделимые части общечеловеческой культуры. И от этой культуры, признаюсь, я стараюсь не отстать — слежу за весом. Его безошибочно определяю по толщине складки в нижней части живота. Ущипну кожу двумя пальцами и вижу: толщина до 1 сантиметра — норма, 1,5—2 — тревога, 3—4 сантиметра — катастрофа! Немедленно принимаю меры: ем в обед только первое или второе, уменьшаю ужин, пропускаю завтрак — вариантов уйма. Но лучше всего в этом случае уехать за город на целый день (с рюкзаком, лыжами, велосипедом, топором, пилой, лопатой), а еды с собой не брать: два яблока, две конфеты или чашка чая с сахаром — и все.

К слову, малейшую прибавку в весе (при толщине складки в 3—4 сантиметра) я ощущаю в виде непомерной тяжести в ногах при ходьбе и беге, вялости и лени, снижении работоспособности. Сброшу вес — и мне сразу становится легко.

Не представляю, как некоторые люди постоянно носят с собой лишний вес не в 2—3 килограмма, а в десять, двадцать, тридцать. Они же мученики! Это все равно что круглосуточно носить на себе

тяжеленный рюкзакище и не снимать его даже; на ночь. Диафрагмальное дыхание (из-за большого живота) нарушено' 'суставы перегружены, сердцу трудно перекачивать по сосудам кровь, еще труднее передвигаться по своим протокам лимфе. Жир для нее — как сплошь заросший ряской водоем, перегороженный плотиной.

В вашем состоянии запущенности, Анатолий Васильевич Козлов, за весом тела целесообразнее следить, регулярно вставая на весы и записывая результаты в дневник самоконтроля. Наглядность вам поможет!

Теперь о том, как сбросить годами копившийся жир.

Лечебное голодание — один из вариантов. Но, насколько я понял из дальнейшего текста вашего письма, к нему вы не хотите прибегать. Так что же остается вам? Разгрузочные дни!

Но прежде уточним: через какое время истощаются запасы гликогена и аденозинтрифосфорной кислоты в печени и мышцах.

У лыжника-гонщика на 30-километровой гонке — примерно через час; у любителя-марафонца, который бежит медленнее, — через 2—3 часа; у туриста-пешехода, передвигающегося с легким рюкзаком по лесу, — через 4—5 часов.

А для чего нам необходимо это знать хотя бы приблизительно?

Отложившийся когда-то в организме жир не начнет расходоваться на физическую работу до тех пор, пока не истощатся запасы гликогена и аденозинтрифосфорной кислоты из печени и мышц!

Почему? Да потому, что гликоген и аденозинтрифосфорная кислота — самое доступное, самое выгодное «горючее», на которое тратится меньше кислорода. А организм наш — не тупица: сначала тратит то, что «достать» полегче!

Вы, уважаемый Анатолий Васильевич, пишете, что 3 раза в неделю тренируетесь до пота в тренажерном зале, иногда балуетесь с двухпудовой гирей, а толку нет. Иначе быть не может. Ваши кратковременные интенсивные нагрузки сотяжениями в зале, согласно биологическим закономерностям, в основном наращивают мускулатуру и увеличивают запасы гликогена. Чтобы ваша «тыква» начала «таять», вам необходимо тренироваться долго. Но долго и интенсивно тренироваться невозможно. Сил не хватит.

В чем же выход? Тренироваться медленно. Лучше всего подходят циклические аэробные нагрузки на свежем воздухе: бег, походы с рюкзаком, велосипед, беговые лыжи. Однако для непоседливых натур однообразные циклические нагрузки нудноваты. И потому смею предложить еще один проверенный безотказный вариант- нагрузки «винегретные». Что это такое? Те же походы, бег, лыжи, велосипед плюс еще на выбор — игры (теннис, бадминтон), работа на огороде, пилка-колка дров, катание на лыжах с гор. И обязательно — отдых между ними. Отдых входит в «винегретную» программу!

Допустим, наработавшись, вы едете домой на электричке, в метро, сидите, отдыхаете, а лишний жир продолжает таять: доокисление недоокисленных продуктов в клетках продолжается.

Вернувшись домой, я и на ночь почти ничего не ем.

Это и есть нормальный разгрузочный денек, который в работе за городом переносится легко. Более того, воздержание (когда привыкнешь) доставляет радость, а сон становится глубоким и легким!

Ну а для чего я беру с собой два яблока, две конфеты или сладкий чай в термосе? На всякий случай. Чтобы не наступило предельное, до дна, истощение запасов углеводов, при котором может закружиться голова.

За один воскресный разгрузочный день моя жировая складка на животе «худеет» до сантиметра.

Вам, уважаемый Анатолий Васильевич, одного разгрузочного дня (для исчезновения «тыквы»), конечно, мало. Их придется повторять по воскресеньям на протяжении 5—6 месяцев.

#### КОГДА ВЫ ВЕРНУЛИСЬ ИЗ ПОХОДА

Моя жена за двадцатидневный поход с рюкзаком потеряла четыре килограмма. Я — немного меньше. Продуктов нам-в дороге не хватало. Добирали черникой, малиной и грибами. Чувствовали себя отлично. Но вот беда: вернулись в город и за месяц набрали свой прежний вес.

В. Лаврененко, инженер; г. Псков

Ситуация знакомая и характерная; в походе продуктов не хватало, а когда вернулись... попробуй удержишься!

Мои близкие друзья, родные почти при каждой встрече и, очередном просмотре фотографий, слайдов вспоминают ощущения, которые все мы испытали, вернувшись из, одного особо «голодного» маршрута. Рыба перестала вдруг ловиться, с продуктами мы не рассчитали. На последней стоянке рано утром вытащил я. на донку небольшого окунька. Из негрмы сварили на шестерых уху — прозрачная, ни блестки жира, а показалась наваристой, душистой! А когда под вечер наконец пересекли гигантское Водл-озеро, причалили у Кугона-волока, откуда нам завтра утром улетать в Петрозаводск на гидросамолете, тут же одного из нашей группы, самого легкого на ноги, послали в магазин. И он успел до закрытия: принес две буханки хлеба местной выпечки — белого, теплого, сливочное масло, сахар. Чай мы вскипятили. И вкус этого хлеба, масла (сколько лет прошло!) каждый из нас помнит.

Наголодался организм, поздоровел, соскучился по разным разностям. Все ему стало вкусно. Все в диковинку. И в этом обновлении, по крайней мере мне так кажется, тоже содержится немалый смысл походов. Человек от небольших лишений становится другим. Он тоньше понимает, лучше ценит «пустячки». Он не брюзжит на жизнь. А если брюзжание появилось, он знает: оно — от однообразного режима. И чтобы поскорее ликвидировать его, бери рюкзак и шагай или садись в байдарку. Природа и движение заряжают, обновляют, лечат!

Так вот, вернувшись из голодноватого похода, дней двадцать наслаждаешься едой... Обыкновенное становится необычным... Одна беда: ежедневной продолжительной физической работы уже нет, ты опять прикован к городскому стулу. Расход энергии снизился. И если этого не осознать, не подкорректировать умом, лишний вес (жир) мигом нарастет. Сначала утолщится складка на животе, теснее станут брюки, потом «полезут килограммы» — увидите, когда взгромоздитесь, на весы.

Природа в этом случае дает осечку: не предупреждает о беде. Она стремится по старинке использовать это состояние повышенного аппетита человека для накопления запасов жира на случай неожиданного голода. Ей невдомек, что в современном мире большинству людей серьезный голод в городе угрожает редко, что коварный враг у горожанина другой — физическая вялость, малоподвижность, бытовое ожирение.

Единственный предупреждающий сигнал (еще до наглядного увеличения веса) при переедании после возвращения из похода — тяжесть в ногах во время бега и затрудненное дыхание. Но и то, и другое можно уловить, если у вас есть свой «эталон» физической нагрузки.



Так вот, один из моих «эталонов» для определения разных состояний организма — полторакилометровая пробежка: до Измайловского лесопарка, где я утром делаю зарядку, либо до метро, когда еду на работу. И когда я, вернувшись из похода, не сдерживаю себя в еде, перепадаю, то ноги становятся как свинец, от земли их никак не оторвешь, дыхание тяжелое. И только тут, во время бега (утратив легкость, преодолевая с мукой каждый метр), осознаешь, какую же огромную и зрящую работу выполняет организм, перерабатывая пищу про запас, накапливая жир, переваривая больше, чем ему надо на сегодня. Только тут осознаешь, как тяжело живут люди, перепадающие постоянно, не сдерживающие себя в еде. Им, добровольно принимающим муки, можно посочувствовать!

Между прочим, и в походе, даже при ежедневной и обильной мышечной работе, когда немножко недоешь, при гребле (или ходьбе) чувствуешь силенку, бодрость. Дышится легко! Когда же переешь — сонливость, вялость, тяжесть. Хочется куда-нибудь прилечь, вздремнуть.

Искусство путешествий, на мой взгляд, в том и состоит, чтобы брать с собой продуктов не более чем нужно, без перебора, добирая питание в пути «подножным» кормом: пойманной рыбой, грибами, ягодами.

Любопытно, что схожее с описанным выше обновлением после похода испытывают люди и после суточного голодания. Вот что рассказывал писатель Игорь Акимов, который регулярно применял суточное голодание для подъема творческой активности: «То ем без радости, пища — как трава. А после голода будто каждой клеточкой чувствую вкус яблочного сока, простокваши, сыра, масла, творога. Ем понемножку — растягиваю удовольствие. И творческая энергия, мышечная сила наружу рвутся!»

Так как же нужно вести себя после возвращения из похода, где вы много двигались и ели все с огромным аппетитом, не набирая, а сохраняя вес (если он нормальный) или сбрасывая лишний?

Есть нужно сдержанно, не перепадая, не делая из себя «перегонный аппарат для изведения продуктов». Лучше есть небольшими порциями — 4—5 раз в день, растягивая состояние «радостного голода» дней на десять-двадцать. Если же голод одолеет нестерпимый, встаньте из-за рабочего стола и сделайте интенсивную зарядку до испарины: подскоки на носках, наклоны туловища, быстрые вращения руками.

Интенсивная, кратковременная мышечная нагрузка перераспределит кровь в организме, насытит ее глюкозой (и аденозинтрифосфорной кислоты) из запасов гликогена, отложившегося в печени и мышцах угнетает на время пищевой центр, секрецию желудочного сока — и чувство голода отступит минут на тридцать-пятьдесят. А захотелось снова есть — снова сделайте зарядку!

Об этом безотказном физиологическом методе борьбы с лишним весом и излишним аппетитом почти никто не знает. Рекомендую его вам!

Ну и, конечно, при возвращении в город глупо прекращать регулярные физические нагрузки, к которым ваш организм уже привык за отпуск: зарядка, ходьба, пробежки... А в выходные дни — ударные нагрузки: пешие походы с рюкзаком, работа в огороде, велосипед, лыжи... Все подходит.

#### РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: «ЗА» И «ПРОТИВ»

С радостью узнал, что вы, доктор, путешествуя на байдарках, вроде бы питаетесь отдельно, по Шелтону. Сам я который год питаюсь так с целью помочь своему организму. Но не раз и не два за это время наткнулся на крайне отрицательное отношение к раздельному питанию наших маститых академиков. Будто бы выделенные компоненты желудочного сока, не найдя в поглощенной пище углеводов или, наоборот, белков, наносят непоправимый вред организму, укорачивают жизнь. Кто же прав: Шелтон или наши академики? И еще вопросы. Принимаются ли

к сведению принципы раздельного питания в странах с высокой продолжительностью жизни (Франция, Япония, США, Швейцария и др.)? И как тогда понять стремление Америки к «макдоналдсам», «многоэтажным» бутербродам, которые проникли и в Россию? Не враги же сами себе американцы?

В.М. Пресняков, г. Самара

Я не считаю себя специалистом по питанию (все знать немислимо). И потому, так же, как и вы, уважаемый Вячеслав Михайлович, с интересом и улыбкой слежу за давним спором между вегетарианцами, мясоедами и сыроедами, между сладкоежками и теми, кто совсем отказался от сахара. Жаль только, что в этом споре голые эмоции чаще берут верх над здравым смыслом и фундаментальными исследованиями. Фундаментальных же работ в области питания, на мой взгляд, не так уж много. Нобелевский лауреат Иван Петрович Павлов до сих пор - вершина. Одно время ее затмили тучи вздора, но вот ураган умчался \_ вершина, где была там и стоит!

На опыты Павлова по пищеварению ссылался и Герберт Шелтон. Уважительно! Для меня же в области раздельного питания особо интересны эксперименты американского врача-ученого У. Хейя, сделанные в начале двадцатого столетия («ФиС», 1992Г №9^10) Восемнадцати мужчинам в возрасте 28—55 лет Хейя разрешил питаться привычными для них продуктами и замерил их физическую работоспособность, а потом в рационе каждого мужчины отделил белковую пищу (мясо, рыбу, яйца) от углеводов (хлеб, крупа, картофель), давал ее отдельно — и опять измерял работоспособность. В конце первой недели после перехода на раздельное питание работоспособность возросла на 50 процентов, к концу четвертой — на 165 процентов.

Вдумайтесь: на 165 процентов!

Единственное, в чем можно упрекнуть У. Хейя: 18 человек, пожалуй, маловато для фундаментального эксперимента. Что в этом случае надо было сделать другим экспериментаторам, если они действительно ученые, а не конъюнктурщики? Повторить опыт Хейя, увеличив число испытуемых, — и либо его идею развенчать, либо подтвердить. А что делали «великие» специалисты по питанию почти целый век, по крайней мере наши специалисты из Академии медицинских наук? Невзирая на павловские фундаментальные труды (кстати, «идущие в ногу» с Хеем), они голословно запугивали нас страстями раздельного питания и скрывали работы Хейя даже от нас, студентов мединституты, врачей. Ведь то, что вы, уважаемый Вячеслав Михайлович, пересказываете, — это же голословное запугивание: мол, выделенные компоненты желудочного сока, не найдя "в поглощенной пище углеводов или, наоборот, белков, наносят непоправимый вред организму. В чем же вред? Молчание! Впрочем, некоторые «специалисты» расшифровывают: компоненты, оставшись без работы, переваривают слизистую оболочку желудка, что приводит к язве. Но жизнь давно опровергла эти рассуждения: тот, кто питается раздельно, не страдает язвой. Язвы бывают по другим причинам. По мнению того же Хейя, смешанное питание не только ведет к снижению работоспособности, но и повышает чувствительность человека к депрессиям и стрессам, что в итоге, как мы теперь знаем, способствует возникновению инфарктов, язв!

Итак, раздельное питание. Работоспособность-один его

критерий, никем не опровергнутый весомый, вполне достаточный для того, чтобы умножить ряды сторонников раздельного питания! Другой критерий послабее — уменьшение, метеоризма, образования вредных газов в желудке и кишечнике. Помните, с ним боролся еще Мечников: ел на ночь простоквашу, считал, что газы укорачивают жизнь... При раздельном питании газообразование явно ниже. Попробуйте, уважаемый читатель, попитаться так и эдак, последите за собой. Надеюсь — убедитесь! Кстати, чистые вегетарианцы тоже не правы: их кишечник раздувают газы.

Фундаментальные работы последних десятилетий и, конечно, практика лечебного голодания еще шире раскрыли нам глаза на пищеварение, в частности на то, какое огромное количество энергии и сил тратит человек на переваривание и всасывание пищи. Так зачем же нам еще усложнять этот процесс, зачем зря отнимать у себя силы, зачем переводить попусту ценные продукты (что для большинства россиян сегодня особо актуально), зачем из своих желудка и кишечника устраивать, как выражался Шелтон, «гниющую помойку»?

Короче говоря, теоретически — я убежденный сторонник раздельного питания. Но всегда ли придерживаюсь его в реальной жизни?

Когда сижу, пишу за письменным столом — тружусь с предельным напряжением (это ведь главная и любимая работа) — и когда никто на свете мне не мешает, то питаюсь раздельно, по Шелтону, маленькими порциями. И чувствую себя отлично. Моя творческая работоспособность не падает до вечера.

Если же я, работая, перетерплю подступившее желание поесть, подыстошусь и позже съем за обедом многовато: вегетарианский суп, второе, приготовленное из продуктов, которые между собой сочетаются по Шелтону, — мысли все равно на какое-то время угасают, хочется вздремнуть минут пятнадцать, а после этого приходится с некоторым усилием настраивать себя на продолжение творческой работы.

Если съем обед скопом, без разбора, мясную и крахмалистую пищу, выпью еще сладкого чая, сонливость и угасание мыслей длятся дольше. Короткий сон не освежает. Настроиться на продолжение работы значительно труднее (беру книгу и читаю — это легче).

Еще хуже я чувствую себя за праздничным столом в гостях, при обилии вкусных блюд: разные салаты с майонезом, жаркое с рисом или картофелем, а на десерт что-нибудь сладкое — торг, шоколадные конфеты и. чай с лимоном, Непреодолимая вялость и сонливость валят с ног. Не только не могу ни строчки написать — засыпаю над интересной книгой. И к следующему дню я не восстанавливаюсь — могу выполнять лишь менее квалифицированную работу, полумеханическую, где незаметно можно «сачкануть» или, как говорили прежде, «бить баклуши».

В пешеходных и байдарочных походах совсем другое дело — полная свобода! В них я давно питаюсь по Шелтону — раздельно, дробно. И получаю от этого эксперимента большое наслаждение. Чувствую, что поглощенные продукты при усиленной физической работе во мне сгорают без остатка. Мигом! Легкость меня не покидает.

Впрочем, если в походе переест (аппетит-то волчий!) за завтраком или обедом, тем более если сочетать мясную пищу с какими-нибудь кашами и сладостями — грести или идти по тропинке с рюкзаком становится тяжело, неприятно. Вялость сидит в руках, ногах. Хочется остановиться, прилечь, поспать прямо у тропинки... Маршрут наш укорачивается на треть и больше.

А почему я не всегда питаюсь раздельно дома?

Тут сразу и не объяснишь... Моя жена — домохозяйка. В прошлом она геолог, работала в тундре, в горах Казахстана. В поле геологов кормят поварахи. И в поле все жене казалось вкусным и прекрасным, В Москве, к выходу на пенсию, она освоила новую профессию у газовой плиты по старой школе. К раздельному питанию, по Шелтону относится скептически: не переучиваться же ей заново! А тут еще в начале 90-х годов началась беда с продуктами и ценами — попробуй накорми семью! Забота и усталость не сходили с ее лица. Вот я и шел на компромисс, настойчиво ее не переубеждал и ждал.

Другое дело дочка — архитектор, молодой и более свободный человек от въевшихся привычек. В своей семье она наладила раздельное питание: салаты из сырых овощей, крапивы, сныти,

одуванчиков; вегетарианские супы, мясные блюда с овощами; утром — каши, чаи из разных трав. И клубнику она дает детям (к их восторгу) за 20—30 минут до обеда (по Шелтону, Брэггу, Литвиной). У нее вообще к питанию творческий подход. Как-то раз, помню, на свой день рождения (а мы такие дни стараемся справлять в лесу) она принесла отличный свежий торт — и больше ничего! Сначала, когда мы это обнаружили» на лицах — недоумение явное разочарование: прошли-то километров десять! А потом съели по кусочку торта с чаем у ручья и - «ахнули»: «До чего же он хорош!» Никто из нас такого никогда не ел. А если подать торт после сытного обеда дома, значит, перегрузить поджелудочную железу, печень, желудок и кишечник.

Ну а чем и как я корректирую и нейтрализую свое нераздельное питание дома, чтобы зря не огорчать жену? Система отработана.

Ем мало. Первое и второе блюда, как правило, ем без хлеба. Третье (сладкое) оставляю «на потом» (отодвигаю часа на два). И самое главное, достаточно работаю физически, чтобы все съеденное в моей «топке» сгорало без остатка (зарядка и пробежки — в будни; лыжи, походы, работа в огороде — в выходные дни).

Вы спрашиваете далее, уважаемый Вячеслав Михайлович, принимаются ли к сведению принципы раздельного питания в странах с высокой продолжительностью жизни (Франция, Япония, США, Швейцария), и если принимаются, то как это сопоставить с «многоэтажными» бутербродами, котлетами «макдоналдс» с булочкой. Не враги же они себе?

Думаю, что достижения в науке о питании к сведению там принимаются: ведь изменили же военный рацион в Вооруженных Силах США, приводящий к перенасыщению холестерином, что вызывало у молодых солдат и офицеров преждевременный атеросклероз сосудов сердца (об этом писал Артур Блюменфельд в великолепной книге «Кому угрожает инфаркт миокарда», переведенной на русский язык и изданной у нас еще в 60-х). Но именно принимаются к сведению — и не более того. В Америке же свободный рынок и свободный выбор: не нравится — не покупай! И если «многоэтажные» бутерброды дают доход, их будут продавать, хоть тресни, как до сих пор продают во всем мире спиртные напитки, сигареты!

К тому же, я считаю, котлеты с булочкой тяжелы и вредны лишь в том случае, когда их съедают сразу много. А если в пустой желудочно-кишечный тракт, да еще после хорошей физической нагрузки, бросить один многослойный бутерброд, как поступают швейцарцы, немцы, англичане, беды не будет: желудочные соки и ферменты его мгновенно рассортируют, переварят, разнесут!

Так что повторяю еще раз: следя за яростной дискуссией и пробуя питаться по-разному ради интереса, я убедился в том, физически трудиться!

Выходите из-за стола, когда вам еще хочется покушать!» — говорил великий педиатр Георгий Нестерович Сперанский, доживший до 96 лет (в 92 года Сперанский скользил на лыжах и коньках).

«Не делайте из себя перегонный аппарат по изведению продуктов!» — вразумлял лыжников, не сдержанных в еде, знаменитый российский гонщик Дмитрий Максимович Васильев (кстати, друг семьи Сперанских).

Теперь, уважаемый Вячеслав Михайлович, о долгожительстве и споре между вегетарианцами и мясоедами: кто прав — ведь до сих пор не ясно.

Крокодил питается мясом, а живет, по утверждению некоторых ученых, до 700 лет. Всеядный кабан — до 400. А коровы, лошади, косули, чистые вегетарианцы, — до 20—30 лет. К тому же степная косуля, чтобы добыть достаточное количество белков и чувствовать себя нормально, употребляет в пищу до 200 видов трав! Попробуй-ка, найди их! Почти весь световой день тратится на поиск. А когда книжку почитать, если уделять питанию такое же внимание, как косуля?

С точки зрения морали, тоже сразу не разберешься. Кто сказал, что огурец не чувствует, когда мы вонзаем в него зубы? «Грызть огурец «заживо» — это такое же каннибальство, как если бы вы стали у живого теленка выгрызать бок!» — писал в 1913 году известный журналист А.А. Суворин.

К сегодняшнему дню мы с вами, пожалуй, знаем больше: «немые» рыбы свободно переговариваются между собой; дерево, когда к нему подходит с топором в руках «злодей», цепенеет, меняет биополе. Если это так, то, казалось бы, гуманный человек должен отказаться от употребления не только мяса, рыбы, но и растений! Однако человек этого не делает. Он хочет жить и придумывает теории, которые психологически успокаивают его встревоженную совесть.

Полагаю, что на все эти крайности может быть другой ответ, более спокойный и логичный: не мы с вами выдумали хищников и травоядных, а сами мы — всеядные, почти как обезьяны, свиньи и медведи. От этого никуда не денешься.

Что же тогда зря обвинять друг друга? И чего гадать, к чему приспособлены наши пищеварительные органы — желудок, кишечник и все прочее? За миллионы лет они приспособились к всеядности! Раздельно питаться или скопом — это уже, как говорят, детали, нажитые человеческим умом, экспериментами.

В природе, к слову, до сих пор происходят сдвиги туда и сюда: медведь-овсяник, разоряющий ульи, меньше ест в этот период мяса; обезьяны во время гнездования птиц уплетают яйца и птенцов; совсем невинный «травоядный» лещ “в низовьях Волги, где вода кишит мальками, начинает клевать на собственных «детей». И плотва, и красноперка, и сазан, у которых нет зубов, превращаются в прожорливых хищников! Если бы я сам не насаживал на крючки мальков, не ловил, я бы не поверил.

Так что достаточно ли широко и глубоко мы познали окружающий мир? Достаточно ли мы честны в своих суждениях? Не слишком ли мы «кабинетам» и предвзяты в своих теориях и спорах?

ВСЕГДА ЛИ САХАР - «ЯД»?

Что со мной было, не знаю. Возможно, переработал в огороде: убирал картошку, вскапывал грядки. Состояние было отвратительное: слабость, трясутся руки, ложкой в рот не попаду. И от еды толку никакого. А жена говорит: «Брось, вегетарианец, свои штучки. Начитался: «Соль — яд, сахар — яд». Налила мне кружку чая, сыпанула три ложки сахара, размешала: «Пей!» Я выпил и спустя минуты три-четыре мне полегало. А то ведь думал, что помру!»

Сергей Игнатъевич К., г. Тамбов

«...Трясутся руки, ложкой в рот не попаду». И, кажется: конец... Похожее состояние я еле пережил 30 лет назад на международных состязаниях по слалому среди журналистов в испанском городе Бакейра-Берет, где нас кормили «через пень-колоду»: утром — чашка кофе с булочкой и джемом, днем — ланч высоко в горах: банан или апельсин, кофе или чай, прозрачный ломтик ветчины. Вкусно, но уж очень мало. Обед же, где голод можно частично утолить, — в час ночи за тридевять земель, куда нас привозили на автобусах. А перед обедом — подслащенные речи, тосты в честь очередного спонсора — газеты, которая выделила деньги на ночной обед, или в честь диктатора-генералиссимуса Франко (он тогда еще был жив). Возвращались мы в свой отель к двум часам ночи. Хочешь есть — терпи! Таков режим хозяев-организаторов.

И это все при сказочном катании под испанским солнцем по белоснежным Пиренеям, с утра до вечера; когда расход энергии и аппетит такие, что, кажется, желудок переварит гвозди!

К тому же я надеялся в последний раз врезать молодым: мне было без года пятьдесят, а основным соперникам — итальянцам, канадцам, французам, швейцарцам и полякам — по

двадцать—двадцать пять. Разумеется, о своей мечте я никому не говорил ни слова, ни полслова — запрятал глубоко, но она там не унималась, шевелилась, подогревала, как катализатор.

А тут еще облачность слоеным пирогом напозла на Пиренеи: поглотила остроконечные вершины, трассу — ничего не видно. Одна надежда на пространственную память и мышечные ощущения.

Первую трассу мне удалось преодолеть неплохо: третий. Но шел не на пределе — прощупывал возможности для того, чтобы на второй трассе, как выражаются, стрельнуть! Но вторую попытку из-за тумана- «молока» судьи откладывали и откладывали: «Может, прояснится?» Соперники не выдержали ожидания — отправились на ланч. А я боялся уйти, расстаться с боевым настроением — потом его не соберешь, — вот и курсировал вверх-вниз: то по трассе юзом, запоминая ее, как таблицу умножения, то по целине вдоль трассы — крутыми дугами в слаломном ритме... И так дотянул до старта, который дали под вечер. Настрой не растерял. Выжал все, что мог. Доволен. Друзья пожимали руку, соперники поднимали большой палец вверх: «Прима!»

А когда я добрался наконец до ланча в горном ресторане (весь день на булочке и чашке кофе) — все перед глазами поплыло. Еле донес чай до столика. Еле размешал два беленьких кусочка сахара. И еле выпил — зубы стучали о стеклянный край стакана. Казалось: все, конец!

Пришел в себя минут через пять, дожевывал банан и ветчину, не чувствуя вкуса. Спустился к своему отелю еще на одной канатке: снега внизу не было, нам приходилось добираться в креслах.

Если бы не сладкий чай, не два беленьких кусочка, мне бы не ожить и не добраться до отеля... Так как же после всего этого я могу бездумно соглашаться даже с великими Шелтоном и Брэгом, которые называли сахар «белым ядом»?

Может, мы сами бросаемся из одной крайности в другую?

Лев Николаевич Усачев — ученый-атомщик, пропагандист прибора «Эледиа» — умер 16 лет назад на лестничной площадке перед своей квартирой, очень устал, шел домой перекусить - с утра вел заседание ученого совета, а к концу дня спешил на другое заседание в райком (тема уборка урожая) ... Патологоанатом констатировал, что смерть наступила от острой сердечно-сосудистой недостаточности, а от чего эта недостаточность — никто не расшифровал.

Так что же происходит в нашем организме при истощении до дна, когда трясутся руки, стучат зубы о стакан?

У здорового человека — постоянный процент содержания сахара в крови. Сахар (а точнее, глюкоза, но не в этом дело), сгорая, дает самую быструю, мобильную энергию. Как только уровень сахара в крови падает ниже привычной нормы, мы ощущаем слабость и все прочее. Но у здорового человека снижение уровня сахара — явление чрезвычайно редкое, экстраординарное, потому что за постоянным уровнем сахара в крови зорко «наблюдают» два наших чудодейственных гормона — инсулин (гормон поджелудочной железы) и адреналин (гормон надпочечников). Если сахара мало, адреналин мгновенно перегоняет в кровь сахар из гликогена, отложенного в печени и мышцах про запас; если сахара много, инсулин переведет лишний сахар из крови в гликоген.

Чем больше физически тренирован человек, тем больше у него запас гликогена в печени и мышцах.

Так оба гормона и работают — синхронно, чутко, безупречно.

А если сахара в крови уж очень много и с ним не может справиться наш собственный инсулин?

Тогда лишний сахар (при помощи адреналина) выводится наружу через почки с мочой. Организм избавляется от лишнего сахара. Ему приходится выполнять добавочную нерациональную работу.

И еще один момент нам с вами надо уточнить: у здорового человека при достаточном количестве инсулина и чрезмерном потреблении сладостей сначала идет нормальный процесс перевода сахара в гликоген, а после заполнения пустой «тары», когда гликогену уже негде разместиться в печени и мышцах, лишний сахар (кроме выброса с мочой) начинает перерабатываться в жир и откладываться в нашем теле.

Жировая "тара" (в отличие от гликогенной) предела почти что не имеет - в этом ее коварство и угроза. Злоупотребляя сладостями, человек способен превратиться в жирное чудовище, тяжеловеса, которому трудно переставлять ноги по земле, работать! Особенно неблагоприятно для организма потребление лишнего рафинированного (то есть чистого) сахара, который мгновенно всасывается в кровь и кроме «пустых калорий» ничего полезного организму не дает.

Все это, вместе взятое, как раз имели в виду Шелтон, Брэгги их последователи, когда совершенно справедливо называли сахар «белым ядом». Но кто виноват: сахар или человек, который безграмотно его потребляет?!

Итак, перенасыщение сахаром — беда. Она способна привести к патологическому ожирению и дисрегуляции адено-инсулиновой системы, перегрузить и надорвать ее, то есть превратить здорового человека в диабетика!

А что происходит в организме диабетика? Почему ему нельзя есть сахар? Его поджелудочная железа не вырабатывает достаточного количества инсулина, который переводит сахар в гликоген, в резерв. Съел диабетик сахар — он из крови миглом перейдет в мочу. Употребление сахара бессмысленно, оно лишь перегружает почки. Страдающему диабетом необходимо соблюдать диету: употреблять углеводы, которые медленно перевариваются в пищеварительном тракте, медленно превращаются в глюкозу и медленно, капля за каплей, всасываются из кишечника в кровь. Тогда с этими рассредоточенными каплями глюкозы инсулин, выработанный в ограниченном количестве, способен справиться!

Однако вот еще, о чем обязательно нужно помнить больному человеку: физические нагрузки (подобранные, адекватные, как их называют) повышают активность инсулина. По количеству его столько же, но он более активен! Это доказали в своих экспериментах физиологи, в частности профессор Виру из Тартуского университета. Ведь еще совсем недавно врачи запрещали больному скользить на лыжах, кататься с гор, бегать, плавать, путешествовать с рюкзаком или на байдарке — полноценно жить и отдыхать. А оказалось, что при диабете регулярные физические нагрузки тоже необходимы, словно воздух. С их помощью более активный инсулин повышает запасы гликогена!

И все-таки, почему я начал ответ на это письмо с собственных ощущений в Пиренеях, где чуть не потерял сознание из-за нехватки сахара в крови (как диабетик, которому ввели слишком большую дозу инсулина шприцем)? Во-первых, потому, что несправедливые нападки на сахар продолжаются, во-вторых, потому, что приступы слабости проявляются чаще всего на фоне общего истощения (недоедания), что явно было со мной в Пиренеях. В-третьих, (и от этого никуда не деться), пациентов, у которых бывают общее истощение и слабость (как у автора письма во время работы на огороде), в России стало больше: кому-то задерживают зарплату, кому-то зарплата не хватает, кто-то стал переселенцем или угодил в бомжи.

Однако во всем мире появилась другая категория «голодающих» — голод ради эксперимента, моды, избавления от лишних килограммов.

Вот что читаем мы, например, о голодных диетах марафонцев в книге Евгения Мильнера «Формула бега» (с. 122):

«Как можно на «голодном пайке» всего в 2000 ккал в сутки выдержать марафонскую дистанцию, откуда взять энергию?» — задаю я себе вопрос. «А очень просто, — отвечают натуропаты и экстрасенсы, — из воздуха, как лилии, нарциссы и другие «хлорофильные».

Доктор Г.С. Шаталова и ее верные сподвижники категорически отвергают закон сохранения энергии, бесстрашно пробиваясь сквозь знойную пустыню и «питаюсь» лишь солнечной энергией, повторяя опыт известного американского натуропата Поля Брэгга. Так же как индийские йоги, они считают, что человек способен усваивать энергию космоса прямо из воздуха, достаточно лишь прислониться к ветвистому дубу или простереть руки к солнцу. Лично я теперь отношусь к этому без иронии. Но в отношении «голодного пайка» для марафонцев настораживают данные американцев о 20 случаях внезапной смерти молодых бегунов во время сна. Ни у одного из них при вскрытии не было обнаружено ни малейшего намека на патологию сердечно-сосудистой системы или других органов. И ученые сделали вывод, что остановка сердца наступила из-за истощения организма вследствие модной низкокалорийной диеты, шторой придерживались эти спортсмены по рекомендации тренеров.

Думаю, — пишет далее Мильнер, — 2300 ккал — это та доза энергии, которую должны получать физически неактивные люди, служащие и т.д. Но марафонец, расходующий в сутки около 5000 ккал, не может жить на вдвое меньшем пайке».

Соглашаясь с Мильнером, я задаю себе вопросы: а отчего я чуть не отдал концы в Бакейра-Берете? отчего умер Л. Усачев на лестничной площадке? Может быть, кто-то из последователей Г.С. Шаталовой, питаюсь растительной пищей, действительно умеет добирать необходимую энергию из космоса, но я к ним не отношусь. Не относился к ним, по-видимому, и Усачев. И если бы у него в кармане были два кусочка сахара, кто знает, может быть, мы его не потеряли бы.

Ну а теперь надо уточнить еще одну очень важную деталь. Когда у человека кончаются запасы гликогена в печени и мышцах (и прочие «легкогорючие» материалы), он, чтобы выжить, переходит на энергопитание из внутренних запасов жира. Так, в частности, по мнению Мильнера, происходит с марафонцами на отрезке от 30-го до 35-го километра. Но этот переход не прост, болезнен, потому что для окисления жиров (при отсутствии углеводов) требуется в три раза больше кислорода. А где его взять марафонцу, которому к концу дистанции его и так не хватает?

Кислорода для питания сердечной мышцы человеку может не хватать и на соревнованиях, и в повседневной жизни (в наших примерах — на огороде, в высокогорном ресторане, на лестничной площадке), если до конца исчерпаны запасы углеводов.

Надо сказать, марафонцы (бегуны, лыжники, велосипедисты) давным-давно нашли разумный выход: при истощении запасов гликогена они прямо на ходу принимают питательные смеси, содержащие глюкозу, а та, миглом всасываясь в кровь, позволяет бежать и крутить педали, не сбавляя темпа. Лишнего же жира в теле атлетов не найдешь и через лупу!

#### МАРАФОН БЕЗ ЗАВТРАКА, ИЛИ ПРИНЦИП ЁРНБЕРГА

Когда на зимних Олимпийских играх в Кортина д'Ампеццо (1956 г.) мы узнали, что знаменитый шведский лыжник Сикстен Ёрнберг перед гонкой на 50 километров ничего не ест, а лишь выпивает чашку кофе, мы были ошарашены. Очень заботливый, сердечный человек, врач нашей олимпийской сборной Нина Григорьевна Федорова всю старалась в день гонки накормить получше Кузина, Аникина, Терентьева, Колчина, Баранова. И они всю старались, но от предстартового волнения ковыряли вилкой и ножом бифштекс с яйцом и отодвигали.



Я на той Олимпиаде был тренером сборной горнолыжниц, но сидели мы с гонщиками за одним столом, общались. К тому времени я уже окончил медицинский институт.

совершенствовался в клинической ординатуре и все медицинское, если чуть перефразировать слова философа, мне не могло быть чуждым. Позже мы узнали, что Ёрнберг бежит на запасах гликогена и аденозинтрифосфорной кислоты, которые накопились в его печени и мышцах. А когда (примерно через час или полтора) эти запасы истощались, он быстро выпивал на дистанции питательную смесь из глюкозы, витаминов, микроэлементов.

Итак, он ничего лишнего с собой не вез и по дороге, не сбавляя темпа, заправлялся самым выгодным, самым «горючим» материалом!

Собственно говоря, наши лыжники-марафонцы и велосипедисты давным-давно знали о «магической» дозаправке на дистанции и постоянно принимали в пути питательные смеси, но вот от плотного утреннего завтрака отказаться не могли.

Еще позже мы узнали из великолепнейших трудов о лечебном голодании, которые у нас очень долго находились под запретом, какое огромное количество энергии тратит человек на переваривание, расщепление и всасывание пищи. Так зачем же марафонцу (бегуну, велосипедисту либо лыжнику) утром наедаться и тратить энергию на переваривание пищи? Не лучше ли отправляться со старта налегке, как Ёрнберг?

Очень важные детали к этой теоретической проблеме мы получили из опыта марафонцев-бегунов. Напомню: самый трудный отрезок марафона (по мнению Евгения Мильнера) — 30—35-й километры. Почему? Запасы гликогена и аденозинтрифосфорной кислоты в организме израсходованы, и человеку, чтобы передвигаться, необходимо перейти на внутреннее питание из жировых запасов, но на окисление жиров требуется больше кислорода. А где марафонцу его взять — он и так измотан, едва переставляет ноги. К тому же организм еще и обезвожен (особенно в жару и на асфальте), кровь сгустилась, плохо пробегает по сосудам, а желудок (на этих «мертвых» километрах) уже теряет способность всасывать воду. Она не всасывается, а болтается в желудке. И потому Мильнер настоятельно советует любителям: пейте раньше, а на «мертвых» километрах плесните на себя воду (на голову и грудь), чтобы хоть немножко охладиться.

Еще одна проблема — индивидуальность. У одного, как ни тренируйся, запасов гликогена в печени и мышцах больше; у другого меньше. Отсюда вывод: что бы скорость не терять; дозаправляться надо индивидуально: кому - через час, кому — чаще, а кому — через полтора часа. Свою индивидуальность спортсмену надо изучить.

Томас Эльмарович Кару, профессор Тартуского университета, доктор медицинских наук, специалист по спортивной медицине и постоянный участник лыжных и велосипедных марафонов, имел лишний вес и был типичнейшим любителем. Так вот он утверждал, что завтрак перед марафоном — вещь тоже индивидуальная: он ел овсянку, не отказывался и от хорошего бифштекса за два часа до старта, на питательные пункты не надеялся.

Наконец, еще одна немаловажная деталь, о которой я писал однажды: боли в желудке на дистанции. Из-за них порою сходят с дистанции любители и мастера. Боли могут появиться и от переполнения желудка (если пища до старта, не всосалась), и от пустоты. Некоторые гонщики считают (как и Кару), что овсяный отвар или овсяная каша предотвращают появление голодных желудочных болей,

У интереснейшего спортивного врача-экспериментатора, мастера спорта по велосипеду и лыжным гонкам Валерия Соловейкина из Екатеринбурга, была своя оригинальная точка зрения на питание и на эти боли. Боли он впервые ощутил к концу 70-километровой лыжной гонки в

Кандалакше и нашел способ, как их предотвратить: бросал в свою «топку» щепотку вареной провернутой курятины!

По его мнению, голодные боли на дистанции могут возникнуть от того; что гонка длится долго (несколько часов), а человек в обычной жизни привыкает есть в определенные часы. Вот в эти часы пустой желудок и начинает бунтовать: выделяет (по привычке) соляную кислоту, ферменты, а чем им заняться, что переваривать? Не набрасываться же им на слизистую оболочку собственного желудка? Щепотка провернутой курятины (всего щепотка, от которой питательного проку мало) делает свое чудодейственное дело: заставляет желудок заниматься перевариванием. Болей нет. Затраты же на переваривание щепотки мизерные: они сил не отнимают!

Ну а для пополнения энергетических запасов на дистанции, чтобы скорость передвижения на лыжах не снижалась, доктор Соловейкин принимая в Кандалакшской гонке «легкогорючие» питательные смеси (как и Ёрнберг). — глюкозу с витаминами и микроэлементами,

## Глава 5 ПРОГРАММА ДЛЯ АСТМАТИКОВ

### ВЕСНА. ОЛЬХОВЫЕ СЕРЕЖКИ «ЗАДЫМИЛИ» ...

«Подцепила» я лет десять назад аллергию. Кругом весна, деревья распускаются, а мне свет не мил: отеки, зуд, чихание. Доходило до того, что ночью я спала сидя, с мокрым полотенцем на лице. Однажды, когда снег кое-где еще лежал, мы с мужем пошли на прогулку в лес. И тут он мне кричит: «Иди сюда, ольха зацветает!» А я вместо того, чтобы на голос идти, стараюсь подальше отбежать. Боюсь. Вернулись мы к вечеру домой, и давай я чихать. Правда, продолжалось это недолго. И забыли мы про тот случай. В апреле хоть я и чихала, а не так сильно, как прежде. Раньше месяца по два-три места себе не находила, а тут за месяц справилась.

Удивились 'мы с мужем, а на следующий год он нарвал в феврале букет из голых ольховых веток и говорит: «Ставь в воду». Ставлю, распускаются сережки, «дымят» пылью, я начинаю чихать, и мы этот «букет» быстренько выбрасываем. Через день-два я успокаиваюсь. Затем начинается весна, и я опять гораздо легче переносу бурное цветение!

В последнее время мы еще хитрее стали и «распускаем» веточки по два раза: первый — в феврале, второй — в марте!

Н.Р. Желенкова, г. Руза, Московская обл.

Здесь у автора письма из Рузы, по-моему, каждая строчка— программа для астматика! Сначала короткое обострение от расцветающих сережек, а потом (во время бурного цветения) — легче, аллергические приступы слабеют!

Именно так ведь и должно быть. Вспомните: сильное охлаждение для незакаленного, как правило, оборачивается простудой; слабые же и повторяющиеся охлаждения закаляют!

А по какому пути идет наша традиционная медицина в борьбе с астматическим удушьем, аллергией? Для каждого больного она старается найти индивидуальный аллерген и уберечь от него страдающего человека. И в этом она за последние лет двадцать-тридцать немало преуспела: находит все больше и больше различных аллергенов и рекомендует избегать их. Но можно ли (и нужно ли?) уберечь живого человека от окружающей природы — лесов, пойменных лугов, цветущих клумб, садов и огородов, которые издревле доставляли радость и безотказно укрепляли (а не разрушали!) здоровье человека? Не заблудилась ли наша медицина?

Кстати, она и на холод нашла аллерген. Вот что пишет дерматолог из Европейского медицинского центра г. Москвы Галина Сафронова:

«Холодовой аллергией чаще всего страдают женщины... Борьба с нею довольно сложно, потому что невозможно полностью устранить аллерген-холод. Ошибочно полагать, что к нему можно постепенно привыкнуть. Аллергические реакции на незащищенных частях тела (покраснения, высыпания, зуд) станут, протекать еще тяжелее... Что же делать? Принять любой антигистаминный препарат: тавегил, супрастин, кларитин... Теплые шарфы, капюшоны должны стать частью вашего гардероба...»

Итак, опять пить таблетки, прятаться от холода и солнца. Мороз и солнце — злейшие враги? Только не для тех, кто закален, любит природу и движения.

Вспоминаю, как я, типичный «салажонок» (новобранец), в 42-м попал в действующую часть полковника Платонова. Там старожилы взвода связи, во-первых, с удовольствием направляли меня в лютые морозы на самые холодные (ветренные) посты с винтовкой, а во-вторых, когда я возвращался в караульное помещение, еще и потешались надо мной:

— Гляди-ка, какие щеки: приставь сигарку — без спички загорятся!

В самом деле, у тех, кто в нашу часть попал не из города, а из деревни, не курил, а зимой пилил, колот дрова, катался с гор на лыжах, щеки были загорелые, смуглые, мороза не боялись и не сохли.

Кожа на морозе, как я еще в юности заметил, бледнеет, синеет, высыхает, когда стоишь, не двигаешься, мерзнешь, а возьмешь топор или лопату в руки либо побежишь на лыжах — к ней миром приливает кровь. Она увлажняется, краснеет, живет своей жизнью!

О том же в принципе говорил в моем далеком детстве, и знаменитый педиатр Георгий Несторович Сперанский, который вылечил моего старшего брата от экссудативного плеврита туберкулезного характера: «Откройте форточки. Снимите с него шубу, шарф. Наденьте свитер, легонький костюм.

И пусть идет на улицу, к поленнице. На свежий воздух. Дышит! Бегает на лыжах!»

Брату Юрию Сергеевичу сейчас 80 лет. С лыжами он не расстается. Зимой работает инструктор. Времени в горах проводит много. И хотя кожа на его лице с морщинами (куда от них деваться!), но все-таки с годами она не высохла от солнца и мороза, не растрескалась, чем пугает дерматолог. Она нормальная, румяная, живая!

Другой пример. Мой внучатый племянник живет около загазованного Садового кольца в Москве, у Самотечной площади. В семь лет у него случился первый приступ бронхиальной астмы. Врачи-специалисты отыскали аллерген — пыльца розового клевера. И посоветовали не вывозить мальчика весной и летом за город на дачу. Перепуганные родители, бабушка и дедушка так и поступили: по очереди живут с мальчиком в Москве, у Самотеки, дышат вместе с ним выхлопными газами автомашин. Жертвуют собой. О даче с речкой и росой забыли. А стало ли лучше мальчику? На его бледно-зеленое лицо, худые руки, ноги без сострадания смотреть нельзя; приступы же астмы участились, с ингалятором он не расстается!

Не худо бы и нам всем вспомнить: разве приступы удушья бывали распространены когда-то среди жителей деревни, где цветут луга и бушует разнотравье? Ничего подобного: дети в деревнях росли крепкими, загорелыми, с румянцем, хоть «прикуривай от щек». Об астме они не имели представления. Аллергические заболевания в деревне появились позже, вместе с ядохимикатами, которые «цивилизованные» специалисты-горожане стали всюду распылять то с самолетов, то с тракторов из бочек, то из индивидуальных пульверизаторов в своих садах и огородах.

Итак, ядохимикаты ослабили жителей деревни и насытили токсинами воду и продукты, поступающие в город, а выхлопные газы с другими городскими примесями, безудержное

применение лекарств, полу отравленные продукты, вода и гиподинамия ослабили здоровье горожан — создали благоприятный фон для возникновения бронхиальной астмы и всевозможных аллергий! Но все-таки, где экологическая среда чище — в деревне или в городе? Сомнений нет — в деревне. И намного! Тем более сейчас, когда из-за экономического спада (вот уж поистине — нет худа без добра!) поля, огороды и леса почти перестали обрабатывать ядохимикатами. Не смываются химические удобрения и ядохимикаты в прежних умопомрачительных масштабах и во время паводков. Помню, сколько река Белая «слизнула языком» удобрений и ядохимикатов с берегов и полей лишь под Уфой в 1980 году, где был в командировке. Увидел — ужаснулся. И сколько ниже, до самого Каспия, погибло тогда от этой катастрофы осетров и судаков. В прессе в ту пору об этом почти не писали, разве чуть-чуть «Литературная газета». Сейчас, конечно, лучше. Лишь бы люди не вернулись к прежним масштабам распыления и покорному молчанию!

Ну а как быть с естественными деревенскими аллергенами — пылью с трав, цветов, деревьев?

Автор коротенькой заметки Желенкова дает ответ на этот вопрос. Скажу больше: в ее методике, на мой взгляд, заложено спасение для астматиков. Поймете вы методику и освоите — выздоровеете, не поймете и не примете — будете трепыхаться в лапах у болезни!

Для расшифровки и подтверждения своих мыслей хочу обратить ваше внимание не на сомнительные источники, а на фундаментальный труд ученых из Ростова".

В 1936 году Ганс Селье поведал человечеству о стрессе. Стресс (в двух словах) — это спасение жизни с потерями частиц здоровья. Или иначе: в ответ на чрезвычайно сильный раздражитель любого вида — тяжелую болезнь, пожар, нервное потрясение и т.д. — организм в одно мгновение выбрасывает все свои энергетические и прочие резервы, чтобы человек мог спасти себя или своих близких. «Наплевать мне на какие-то частицы здоровья, — словно говорит он, — жизнь дороже!» И он прав. Но если острые стрессы будут повторяться друг за другом или если один «хронический» стресс будет продолжаться очень долго, организм истощится и человек может от истощения умереть. Со стрессами шутки плохи — это очень острое оружие, в нем заложены элементы патологии, болезни, ослабления, а не накопления здоровья.

Предшествует же стрессу, как говорил Селье, реакция тревоги, которая мобилизует все резервы на мгновенную отдачу. Без реакции тревоги и стресса организм полностью резервы не отдаст!

Ростовские ученые на клеточном уровне не только подтвердили стрессовую теорию Селье, но и развили ее: изучили, как действуют раздражители слабой и средней силы.

Раздражители слабой силы они назвали реакцией тренировки, а в ней выделили три стадии (или три фазы).

Гаркави Л.Х., Квакша Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. — Издательство Ростовского университета, 1979.

Первая — стадия ориентировки. Получив слабый раздражитель (опять-таки любой по качеству), организм на в; кий случай приводит себя в состояние «боевой готовности» Формируется эта фаза в течение 6 часов, а длится 24—481 сов (как, между прочим, и стадия тревоги в стрессе, только стадия ориентировки куда слабее, в ней нет никаких элементов патологии). Если через 24—48 часов слабый раздражитель не повторится или повторится с прежней силой, без увеличения, организм успокаивается, расслабляется и распускает свое мобилизованное «войско».

Вторая стадия реакции тренировки называется стадией•: перестройки. Она наступает в том случае, когда раздражение повторилось и усилилось. И потом опять будет ритмично повторяться и усиливаться.

Третья стадия — стадия тренированности. Она повышает защитные силы организма более надежно, но все-таки не очень сильно и ненадолго (до 48 часов) \*.

А каково действие раздражителей средней силы (опять-таки любых)? Здесь различают две стадии — первичной и стойкой активации.

Стадия первичной активации формируется 6 часов и держится 24—48 часов.

Стадия стойкой активации, сформировавшись за 1—2 недели, держится до 6 месяцев, то есть намного дольше (отсюда и название «стойкая активация»)! И защитные силы организма в этой стадии растут как на дрожжах!

Тут следует учесть небольшой практический нюанс. При формировании фазы стойкой активации сила среднего раздражителя должна меняться волнообразно: после напряжения — спад, затем подъем, снова спад и т.д. Это необходимо, во-первых, для восстановления сил (при слабом раздражителе это правило не обязательно), а во-вторых, после раздражения средней силы в центральной нервной системе человека возникает охранительное торможение на 24—48 часов, а после него — состояние повышенной чувствительности, на которое (чтобы был толк) и должно на ложиться повторное раздражение средней силы. (Кстати, в недельном цикле нагрузок выдающихся лыжников-гонщиков, который был найден ими эмпирическим путем, просматривается та же благая волнообразность: то взлет, нагрузок, то спад!)

\* Между прочим, по мнению ученых из Ростова, стадия тренированности наиболее надежна для постепенной ликвидации стрессовых последствий.

Итак, слабый раздражитель, ритмично повторяясь и понемножечку усиливаясь, постепенно повышает защитные силы организма. Чрезмерно сильный раздражитель — стрессовый — истощает накопленные запасы. А раздражитель средней силы (применяемый волнообразно), достигая стадии стойкой активации, — самый благоприятный, эффективный!

«В тех случаях, когда удается вызывать и поддерживать реакцию стойкой активации, — пишут ростовские ученые, — происходит регрессия опухолей. (Злокачественные опухоли уменьшаются и даже исчезают у подопытных животных, а при I/ некоторых видах — и у человека. — В.П.). При чрезмерном же, длительном, стрессовом раздражении рост опухолей усиливается».

Таким образом, человечество упорно подбирается к лечению злокачественных опухолей. И пусть пока ученые не научились справляться с этим злом у человека, говорить о профилактике опухолей, используя фазу стойкой активации, мы сегодня уже вполне имеем право!

Ну а теперь, после небольшого отступления, вернемся к аллергиям и уясним самое важное, ради чего мы и затеяли весь этот разговор: любой из раздражителей слабой или средней силы — будь то холод, физическая нагрузка, даже яд или какой-нибудь другой агент — повышает сопротивляемость организма к воздействию других агентов (аллергенов). Значит; если астматик, к примеру, реагирует на цветущие ольховые сережки, сопротивляемость к ним можно повысить, применяя в качестве раздражителя (в малых и средних дозах) не только эту самую пыльцу, но и холод (то есть закаливание) или физические нагрузки — бег, лыжи, плавание, велосипед, гимнастику, а прочее и прочее. Не ленитесь — и будете здоровыми!

В конце письма Желенковой есть строчки, которые я оставил «на закуску»: «А еще я стала чуть ли не первой из знакомых открывать купальный сезон. В прошлом году, например, у залезла в речку 22 апреля. Да так и не поняла, была у меня нынче аллергия на пыльцу деревьев или нет».

Похоже, что, закалившись, Желенкова победила аллергию!

Наконец, завершая эту тему, хочу привести пример вроде бы с оттенком курьеза, а по содержанию — глубокий. Мой очень близкий друг совсем недавно лежал в лучшей московской легочной больнице с приступами астмы. Вскоре его пришла навестить жена — женщина красивая, самостоятельная, непреклонная. Идет она по коридору на «энном» этаже, а в нем больничный смрад, с запахами камфоры и туалета, «Боже мой, да как вы тут живете!» — воскликнула супруга и вынула из дамской сумочки флакон с дезодорантом, с которым никогда не расстается. Попрыскала, побыла в палате мужа и ушла. А ночью дежурные врач с ног сбились: вытаскивали своих больных из астматических приступов удушья. Задыхались даже те, для кого этот дезодорант не являлся зловредным аллергеном!

— Вас жена будет еще навещать? — вежливо спросил на следующий день у моего друга за обедом учитель из палаты номер двести. — Если будет, попросите ее дезодорант не распылять.

Больной из палаты двести двадцать был более резок, откровенен и нахален:

— Когда тебя выпишут, сосед? А то, боюсь, твоя жена опять придет и нас всех уморит.

Так от чего же в больнице наступила «эпидемия» удушья?

От страха, доведенного до силы стресса! Страх же — типичный стресс высшей категории, особенно когда его кругом подогревают.

Один больной унюхал — испугался, задохнулся, наглядно продемонстрировал другому приступ, тот — третьему... Дел сотрудникам больницы и прибавилось!

А разве не подогревает страх наша медицина (о новых аллергенах я уж не говорю) с помощью новейшей диагностической аппаратуры: находит у каждого вошедшего в больницу заболевание, которое раньше (без аппаратуры!) не могла найти, и тут же, ничего не разъясняя, обрушивает «новый», попутно найденный диагноз (а то и целых десять!) на голову бедного пришельца.

Попробуй-ка выстоять и не свихнуться от этой врачебной напасти!

Но выстоять необходимо. Со страхом в душе жить нельзя. Страх разоружает человека!

#### ГИМНАСТИКА ИЛИ ИНГАЛЯТОР?

Меня взволновала статья «Целебная ста в навозной куче» из немецкого журнала «Шпигель», подготовленная Александром Толпегиним на основании трудов ученых из Германии и Англии и опубликованная в журнале «Фис», № Юза 2001 год. Не могли бы вы ее прокомментировать?

Анатолий Пишухин, г. Южно-Сахалинск

Надо сказать, что снижение иммунитета из-за чрезмерной стерильности давно волновало наших крупных медиков. Помню, как нам, студентам, вернувшимся с войны, об этом говорил на лекциях академик Ипполит Васильевич Давыдовский, а член-корреспондент АМН Георгий Несторович Сперанский на моих глазах, к ужасу моей матери, врача, кормил со своей вилки под столом котлетой нашего котенка Фомку, а потом сам ел с этой вилки. И тот ученый, и другой предполагали, что какая-то часть микробов должна попадать в организм человека, иначе его иммунная система заснет и одряхлеет.

Ученых-физиков из Обнинска Ивана Андреевича Леднева и Льва Николаевича Усачева беспокоило ослабление иммунитета по другим причинам: из-за непродуманного применения химических лекарств и антибиотиков. Они, атомщики, даже в шутку сравнивали антибиотики и химиопрепараты с водородной бомбой: но бомба, мол, пока лежит, а лекарства наши медики советуют применять, когда надо и когда не надо, безудержно, горстями!

Итак, атака на иммунитет идет с двух разных направлений. Тема острая. Вы, уважаемый А. Пищухин, правы. К ней надо возвращаться, как только представится возможность. Ведь неполноценность того или иного звена иммунной системы и вызывает аллергические реакции. Поэтому астма и аллергия — родные сестры. И, на мой взгляд, распространенная методика лечения астмы — выявлять аллергены и ограждать от них — малоперспективна. Но с этим неизбежно связан другой вопрос: чем вооружают наши медики астматиков, выписывая их из клиник и больниц? В основном ингаляторами и препаратами, расширяющими бронхи. «Стало дышать трудно — достань из кармана ингалятор, подыши!» Многие больные так и поступают. И постепенно, незаметно для себя, разрушают свою волю, превращаются в лекарственно зависимых людей.

Один знакомый астматик совсем недавно очень рассердился на меня: «Тебе то хорошо рассуждать, потому что ты здоров и никогда не задыхался, а если б задохнулся — так схватился бы за ингалятор!»

Он прав: я счастливчик, сужу со стороны, и все-таки, когда я был молод и в полную силу занимался спортом, то не раз неверными тренировками провоцировал подобные ощущения: рванешь со старта, хорошенько не размявшись, — и бронхи «засвистят». Вместо того чтобы расшириться, они сужаются и не пропускают воздух — парадоксальная реакция ответ на недоразминку и чрезмерно быстро взятый темп. Бежишь и точно натыкаешься на стенку, ноги ватные, координация нарушена!

Однажды я и жену свою чуть не превратил в астматика. Как? Сели мы у дома на велосипеды: я еду впереди, она — за мной. И сразу в одну горку, вторую, третью... Но я то здоровый, тренированный (член сборной СССР), а она — хрупкая студентка. На третьем подъеме она и «засвистела» — типичный (и первый в ее жизни) приступ астмы!.. Но ведь с тех пор у жены приступы никогда не повторялись, потому что мы разобрались в причине: чем слабее человек (и чем больше у него склонностей к астме), тем тщательнее ему надо разминать всю легочную систему (от трахеи, бронхов и до каждой альвеолы) и тем аккуратнее наращивать темп на спринтерских дистанциях!

Наконец, сообщения с Олимпиады в Солт-Лейк-Сити убеждают нас в том, что эта тема по-прежнему актуальна: в СМИ прошла информация, что некоторые биатлонисты-скандинавы вдыхали перед стартом через ингаляторы бронхолитические препараты, а после финиша их «откачивали скорые». Препараты им давали врачи, потому что эти биатлонисты якобы астматики. В чем смысл этой процедуры? Препарат спортсмены вдыхали для того, чтобы до предела расширить бронхи и с первых же шагов опередить соперников. Короче, это явный допинг! А были ли биатлонисты астматиками до этих стартов или станут ими после Игр — вряд ли нам на эти вопросы захотят ответить. Однако куда же забрело современное олимпийское движение, завещанное благородным и наивным бароном де Кубертенем?

Вернемся, впрочем, к нашей вечной теме — здоровью человека.

Я не спорю, что ингаляторы для снятия астматического приступа в некоторых случаях нужны. Но именно в некоторых, а не повально, не постоянно, не шаблонно.

Кстати, я и против антибиотиков категорически не выступаю. Иногда они необходимы. Если бы в конце войны не изобрели пенициллин, я почти наверняка (в 46-м году) умер бы от крупозного воспаления легких, осложненного абсцессом.

Но, скажите, разве кроме ингалятора нет другого средства для борьбы с астмой? Пусть не такого быстрого, не такого мгновенно эффективного, но более надежного, которое лечит? Есть! И не одно.

Укрепление иммунитета физическими тренировками или закаливанием с помощью реакций на стадиях тренированности и стойкой активации, что нам доказали ростовские ученые и о чем мы совсем недавно говорили. (Между прочим, ростовчане Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, Т.С. Кузьменко выпустили вторую книгу — «Антистрессорные реакции и активационная терапия». — Москва, «Имедис», 1998. Монография читается трудно, но я ее рекомендую тем, кто хочет выздороветь и, кто склонен к непростому чтению.)

Парадоксальная дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой. Она же тоже лечит астму! Основательно. Только прояви настойчивость, терпение!

Помогает и метод Константина Павловича Бутейко, хотя, на мой взгляд, гимнастика Стрельниковой прогрессивнее, надежнее. Более подробно останавливаться на этой гимнастике я не буду. Ей посвящены многие статьи в журнале «ФиС», отдельная книга; сейчас завершается работа над новым сборником. Добавлю лишь то, что другие не заметили.

Почему при гимнастике Стрельниковой не бывает гипервентиляции — чрезмерного вымывания углекислоты из крови? Потому что вдохи мы делаем частые, короткие, с напряжением дыхательной мускулатуры (вспомните: точно насосом накачиваем мяч), а выдох — пассивный, без усилий, воздух сам выходит, остатки его мы мышцами не выжимаем, и оттого он в легочной системе смешанный. В нем достаточно углекислоты!

Дыхательная гимнастика Александры Николаевны (по многочисленным отзывам наших читателей) отлично лечит остеохондроз. Как? Попутно! Стрельникова ведь рекомендовала делать по 800 наклонов на зарядке, а этого количества движений (по мнению и Амосова, и автора этих строк) достаточно для лечения конкретного хронического заболевания!

Особенно хороша гимнастика Александры Николаевны при грудном остеохондрозе: во время коротких вдохов отлично прорабатываются все реберно-позвоночные суставы, в которых тоже может гнездиться остеохондроз и до которых (лечебными движениями) добраться очень трудно.

Ну а теперь два слова о затронутой проблеме: почему в наших (даже лучших) легочных больницах и клиниках предпочитают ингаляторы, бронхолитические препараты и очень неохотно, упираясь, внедряют гимнастику Стрельниковой или метод Бутейко?

Хлопотно (надо готовить персонал) и долго (эффект-то не мгновенен). А ингалятор сунул в рот человеку — и вроде бы порядок, можно идти к другому пациенту!

## ЗЕЛЕНАЯ ПЫЛЬЦА

Ночные весенние заморозки, наст и раннее солнце — сколько в них возможностей для лыжных забав, выдумки, веселья!

Прежде в это золотое время я просыпался в пять утра и шел по насту в сторону Муханок через замерзшие ручьи и речки. С иного берега разгонишься коньковым ходом, вылетишь на лед, он рухнет за тобой, а ты уже перемахнул на противоположный берег и ног не замочил. Стоишь, собой гордишься: «Ну не удалец ли?!»

Но однажды в ясное морозное солнечное утро, когда снег почти везде сошел, остались только языки на северных скатах Мухановской горки, я разогнался в низкой стойке по неистово шуршащему насту одного из языков к реке Волгуше. Мысль у меня была одна: посылнее с макушки разогнаться, выскочить на прозрачный тонкий лед, замерзший ночью на буром заливном лугу долины, и по нему подальше укатить!

И вот на выкате с горы лыжи ударились о лед — белые «стрелы» брызнули в стороны, как молнии, но лед не провалился, слаломные лыжи понесли меня безудержно по глади. Шум наста остался



позади, лишь канты о лед кое-где цепляют: «вжик, вжик», а перед глазами — мельтешенье и подо льдом — оно же: уходящие назад кротовины, бурая прошлогодняя трава, отмели, глубины, до дна пронизанные солнцем!

В жизни не видал красивее пейзажа. И главное: от выдумки, смелости, беспредельного лыжного нахальства—буря всевозможнейших эмоций и восторга! Но по мере того как моя скорость на лугу скисала, лед оседал под лыжами и трескался, носки лыж задирались, а по прогнутой во льду ложбине двинулась за мной вода. Откуда она взялась, я не понимал. Поток покрыл уже лыжи, ботинки — скорость угасала.

И я, умчавшись далеко по заливному солнечному лугу, наверняка установив рекорд на дальность, рухнул в воду. Упал в нее плашмя вперед. Почувствовал, как прозрачная вода со льдом сомкнулась над лопатками.

Спичек у меня с собой не было. Идти же домой очень не хотелось. Отжал одежду, вылил воду из ботинок, развесил пожитки на ольховых сучьях. Солнце поднялось и припекало. От брюк и куртки вскоре пошел пар. А с ольховых сережек прямо на остатки снега и мою одежду, чуть тронешь ветку, сыпалась и сыпалась зеленая пыльца.

## Глава 6

### ТЕМ, У КОГО БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

Я предполагал, что в новой книге этой темы не коснусь.

Зачем, когда много внимания уделил ей в книге «Избавьтесь от страданий. Атлас Леднева» («ФИС: Золотая Библиотека Здоровья»)? Но телефонные звонки, письма, встречи свидетельствовали о путанице в головах пациентов.

Меня не устраивают и советы специалистов, которые сами не страдали тяжелым остеохондрозом. Все это заставило меня изменить первоначальное решение.

### ПРОВЕРЕНО НЕ ТОЛЬКО НА СЕБЕ

В 15 лет я, чрезмерно горячий подросток, пробовал заниматься академической греблей. Мускулистые мужчины-тренеры на гребном плоту (с лучшими намерениями, но недостаточным физкультурно-медицинским кругозором) дали мне в руки тяжелое весло: «А ну-ка, юнец, покажи, на что способен. Поглядим, сажать ли тебя в учебную четверку». И я показал: тянул — в глазах темнело. И вдруг, когда уже раскраснелся и взмок, в неокрепшей пояснице что-то хрустнуло, сместилось — холодный пот на лбу, от боли не могу вздохнуть...

Позже к этому подвывиху в поясничном отделе позвоночника (со смещением дисков, защемлением нервов и сосудов) присоединились две тяжелые травмы с костным повреждением (уж не везет какой-то части собственного тела, так не везет): на скоростном спуске ударился спиной о елку, а в экспедиции сорвался со скалы и упал на крестец и поясницу.

Однако явная болезнь с характерными симптомами сформировалась к 30 годам. И чем только не лечился в ту пору, чего только не слышал от своих коллег- врачей, в раздумье разглядывающих рентгеновские снимки (в том числе и такое: «Мужайтесь, друг, вас ожидает прикованность к постели»).

Диагноз моего заболевания менялся много раз: осложненный травматический радикулит, спондилез, изношенность межпозвонковых дисков, остеохондроз, болезнь Бехтерева. А что на самом деле происходило в Глубинах позвоночника — точно не известно. В моем случае важнее другое: я не смирился и не сдался, я приспособился к болезни, живу с ней полноценно и работаю.

Катаюсь с гор на лыжах, хожу в походы на байдарках, таскаю рюкзаки по лесу и каждую весну, когда снега уходят, езжу в глухомань: Ночую в палатке, наслаждаюсь, не болею!

Правда, с годами кое в чем сдаю позиции. То, наклоняясь, свободно доставал ладонями до пола, сейчас с трудом дотягиваюсь пальцами до середины голени. То мчался по буграм на горных лыжах и летал с естественных бугров-трамплинов на 20—40 метров, приземляясь как угодно с высоты. Теперь, как видно, диски у меня действительно износились, и жесткие удары вызывают ноющие боли. И я исключил из тренировок катание по жестким «муравейникам» -буграм и высокие полеты с приземлениями на плоские участки. Прыгаю и приземляюсь на крутые скаты, где удар скользящий и несильный.

Одним словом, опыт в борьбе с хроническим остеохондрозом накопил немалый. И хотя лечение любой болезни требует индивидуального подхода, считаю, кое-какие советы имею право дать. Тем более что знакомые врачи-коллеги, которые вынесли когда-то предельно суровый приговор, сами не прочь у меня проконсультироваться.

Итак, первейшее и самое главное условие, которое позволяет быть практически здоровым, — ежедневная гимнастика для поясничного и шейного отделов позвоночника. Гимнастика без пропусков, как бы ни хотелось увильнуть, как бы ни одолевали лень, скованность, боль и утренняя слабость. А слабость по утрам прежде у меня была такая, что, казалось, ноги отнимаются, я их еле-еле волочил. И тоска — аж жить не хотелось. От гимнастики боль, слабость и тоска исчезали.

Какую же я делал гимнастику? Самую простую, доступную любому человеку.

Упражнение 1. Наклоны туловища назад и вперед с одновременным подниманием и опусканием рук. Из исходного положения (и.п.) стоя, ноги на ширине плеч, поднять руки вверх и прогнуться; наклоняясь вниз, стараться дотянуться руками до земли (хотя до земли не обязательно). 50 раз.

Упражнение можно делать на ходу: шаг — наклон, как на лыжах, когда передвигаетесь одновременным ходом. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох; можно дышать и по Стрельниковой, парадоксально: при наклоне — вдох, при выпрямлении — выдох.

Упражнение 2. «Насос». И.п.: то же. Наклоны туловища вправо и влево. При наклоне вправо правой рукой скользить вниз по правой ноге, а левой, согнутой в локте, скользить вверх по боку. При наклоне влево — наоборот. 50 раз.

Упражнение 3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение тазом по часовой стрелке и против нее. По 50 раз в каждую сторону. (Это лучшее упражнение для ликвидации неполадок в пояснице при не очень сильных обострениях.)

Упражнение 4. Поочередные повороты туловища направо и налево с одновременным разведением рук в стороны. И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и до максимума сведены перед грудью. На счет «раз» пружинисто отвести локти назад, на счет «два» — повернуться направо и пружинисто развести в стороны выпрямленные руки. То же, поворачиваясь в другую сторону. По 25 раз.

Упражнение 5. «Журавль». Отведение назад и поднимание вперед прямой ноги, обе руки работают навстречу. И.п.: стоя на левой ноге, раскачивать правой, ни за что не держась руками; стоя на правой ноге, раскачивать левой. По 25—30 раз каждой ногой.

Упражнение кроме тренировки поясницы хорошо развивает равновесие. Не держась за опору, выстоять, не пошатнувшись и не оступившись, трудно.

Упражнение 6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращения годовой по часовой стрелке и против нее. По 50 раз в каждую сторону.

Упражнение 7. И.п.: то же. Повороты головы до отказа направо и налево. По 50 раз.

Упражнение 8. И.п.: то же. Наклоны головы вперед и назад. По 50 раз. Это упражнение попутно очень хорошо восстанавливает мозговое крово- и лимфообращение, ликвидирует головную боль.

Упражнение 9. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Приседания с подскоками. Во время приседа руки поднять вперед, во время выпрямления ног и подскока руки опустить. 100—120 раз. Это очень мощное и трудное упражнение. Оно развивает бедренные мышцы в «слаломном режиме», а заодно — сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Выполняя свои 100—120 приседаний, я каждый раз тренирую волю, что тоже очень, важно.

Упражнение 1.0. Вращение руками в плечевых суставах на медленном ходу в максимальном темпе (подгоняя себя командой-: «Быстрее! Еще быстрее!»). В одну сторону — дважды по 50 раз, затем в другую — также дважды по 50 раз.

Упражнение 11. Встречные поднимания и опускания рук в максимальном темпе. Дважды по 50 раз.

Упражнение 12. И.п.: лежа. Отжимания от пола на руках. 20 раз.

Упражнение 13. Перескоки двумя ногами вправо-влево через «нейтральную» полосу шириной 20—30 см (как будто проходите на лыжах «змейку»). 100—200 раз.

Упражнение 14. И.п.: ноги вместе, руки опущены. Подскоки — ноги вместе, ноги врозь. 100—200 раз. Отлично тренируют приводящие бедренные мышцы и мышцы промежности, что очень важно при угрозе простатита.

Упражнение 15. И.п.: то же. Подскоки на обеих ногах с поворотами стоп и согнутых коленей вправо-влево (так называемый твист). 100—200 раз;

В сумме ежедневно на зарядке я выполняю от 1200 до 1600 движений. Как я пришел к такому суммарному количеству? Опытным путем, на что ушло более 11 лет.

Когда я вообще не делал зарядку для поясничного и шейного отделов позвоночника (хотя и занимался спортом на уровне сборной СССР), очень сильные обострения болезни бывали несколько раз в год. С болями, не в силах повернуться, я лежал в постели по месяцу и больше.

Когда я начал повторять каждое упражнение из своего комплекса по 10 раз, обострения стали реже и короче. При повторениях 20 раз уменьшилась утренняя слабость. И все-таки каждую весну или летом обострения неизменно наступали, хотя и более короткие, менее мучительные (с трудом, но все-таки ездил на работу).

Когда же я стал повторять каждое упражнение по 50, а некоторые по 100 раз и в сумме вышел на 1200—1600 движений, серьезные обострения практически исчезли.

Тут, как говорится, и слепой прозреет! А что еще способствовало такому прозрению?

Первое обстоятельство. Много раз я уезжал в байдарочные или пешие походы с затаившимися и мучительными обострениями болезни (впору было лечь в больницу, а не ехать, но я стискивал зубы и отправлялся, потому что уже твердо знал: в больнице не помогут). И всякий раз в походе от дозированной, регулярной, постепенно нарастающей физической работы обострения проходили. Возвращался я здоровым. Причина моих обострений была в недостатке физической работы, в обилии умственных и нервных перегрузок!

Второе обстоятельство - в публикациях академика Н.М. Амосова не раз высказывалось предположение, что хронически больному органу для выздоровления требуется больше движений, чем здоровому. Это количество надень он определял цифрой 100, потом 400, потом

1000 движений. С Николаем Михайловичем мы шли параллельными, независимыми курсами и ни разу в жизни не встречались, но его заочная «поддержка» для меня имела огромное значение.

Правда, кроме своих 1600 движений в сумме на зарядке, я еще ежедневно бегал по 3 километра (в основном по пути на работу и с работы: зимой — до метро, а летом — до электрички), а в выходные дни (для укрепления сна и полного отдыха от умственных и городских нервных перегрузок) применял (и применяю) ударные физические нагрузки обязательно на свежем воздухе. Они в 4—5 раз превышают будничные: походы с рюкзаком, бег, велосипед, работа в огороде, беговые лыжи или катание с гор на лыжах.

Такова моя минимальная оздоровительная доза физических нагрузок на день и на неделю, которая, слегка видоизменяясь по сезонам, повторяется из года в год. Но эта норма для меня — бывшего спортсмена, а ныне 78-летнего мужчины со здоровым сердцем и никуда не годной поясницей. Для другого человека оптимальная доза, скорее всего, другая. Каждый должен отыскать свою. Моя — только ориентир.

Ну а в чем лечебный смысл гимнастики для поясничного и шейного отделов позвоночника при остеохондрозе, которая позволяет человеку быть практически здоровым? (Уж извините, кое-что придется повторить.)

Гимнастика развивает и укрепляет мышечный корсет вокруг больного позвоночного столба, а корсет, в свою очередь, предохраняет позвоночник от «недозволенных» изгибов, берет на себя львиную долю всевозможнейших статических и динамических нагрузок, перегрузок.

Гимнастика (наклоны и вращения) массирует межпозвонковые диски, прилегающие суставные сумки, связки, поверхности суставов. Они лучше снабжаются кровью, питаются, а стало быть, дольше не теряют эластичность, дольше не склерозируются, не сморщиваются, не стареют (и даже, как показывает мой эксперимент, излечиваются, уже придя когда-то в совсем плохое состояние!).

Гимнастика препятствует отложению солей в суставах позвоночника и связках. Соли как бы перемалываются ежедневными движениями. При движениях соли если и откладываются в суставах (а у меня этот процесс идет, куда деваться!), то не на трущихся поверхностях, а по сторонам — и это не мешает!

Такова (вкратце) роль гимнастики для поясничного и шейного отделов больного позвоночника. Но гимнастика, понятно, не единственная профилактическая мера против обострений.

Условие второе — жесткая постель. Куда бы ни приехал, я сплю на ровной, жесткой постели — выход непременно нахожу.

Помню, в Финляндии перед международными состязаниями по лыжам среди журналистов я каждый вечер снимал с кушетки поролоновые подушки и спал на досках, прикрытых простыней. Толстый поролон (или перина) коварно проминаются под поясницей, позвоночник резко искривляется: вот и готово обострение! (А с ним и победа в состязаниях ускользнет!)

Дома на поролоновую тахту я много лет клал фанерку размером 50 x 100 сантиметров, а на нее — байковое одеяло, простыню и обострений никогда не опасался.

Конечно, еще лучше диван-кровать с ровными и крепкими пружинами, которые не проминаются, или постель с жестким основанием и волосяным матрацем.

Ночью мышечный корсет вокруг больного позвоночника, уставший за день (весь день он находился в чутком напряжении), должен спокойно расслабиться и отдохнуть, набраться сил. И ровная, жесткая постель — наилучшее условие для отдыха.

Такие же профилактические меры я предпринимаю и при организации ночевки в походах — байдарочных и пеших. Делаю непременно ровную постель с жестким основанием (настил из сухих жердей, а сверху — лапник).

Условие третье — больному месту требуется тепла чуть-чуть больше. С этой мыслью я согласился не сразу. Много лет сопротивлялся: считал ее необоснованной. Закаливание поясницы холодом меня привлекало больше. Однако в конце концов пришлось согласиться с многолетними наблюдениями.

Например, я заметил, что летом в теплую погоду могу собирать байдарку в одних трусах, согнувшись (поза неблагоприятная при остеохондрозе поясницы), и обострения не будет. А если я в такую же погоду надену короткую ковбойку и при наклонах поясница обнажится, ее обдует ветерком, — обострение тут как тут!

Причем вот что любопытно: после сильного разогрева всего тела бегом и гимнастикой могу купаться в очень холодную погоду без последствий. Но купаться кратковременно, активно двигаясь в воде и глубоко не промерзая. А если дома в жаркую погоду оденусь теплым одеялом и от духоты скину это одеяло с поясницы, и она охладится сильнее, чем остальные части тела, — обострение наступит непременно!

Объяснить все это, я думаю, можно без особого труда. Длительное изолированное охлаждение больного места приводит к перераспределению крови в организме — к рефлекторному сужению сосудов в больном месте, а стало быть, к ухудшению его питания. И этого вполне достаточно для того, чтобы в ослабленной части тела обострилась коварная болезнь. Другое дело — кратковременное охлаждение (закаливание) всего тела и даже больного места. Оно приводит лишь к «игре» сосудов: после кратковременного сужения наступают компенсаторное расширение и улучшение питания.

Итак, накопленный опыт убеждает: больное место, как малое дитя, все время требует к себе больше внимания, ухода (тепла, прилива крови, кислорода), чем остальные части тела. И шерстяной прямоугольник, закрепленный на поясе и прикрывающий вашу поясницу, — еще одна, не лишняя профилактическая мера против обострения болезни. Шерсть согревает, впитывает влагу, если вы вспотели. Шерсть обеспечивает комфорт больному месту.

#### КОДЕКС «ПУСТЯКОВЫХ МЕЛОЧЕЙ»

На работе у меня прострелило поясницу. Поставили диагноз: остеохондроз. Лечили. Боли вроде бы утихли. Но жена теперь считает, что на моих походах на байдарках (в которые и она втянулась) надо ставить крест: там сырость, холод, переноска грузов. А я не представляю своего отпуска и жизни без волоков, походов.

Валерий З. мастер спорта по водному туризму, г. Омск

Вне обострений ходить в походы можно. Я отправляюсь и во время обострений. От дозированных физических нагрузок боли у меня проходят. Но рекомендовать это другим я не имею права. Прежде всего потому, что пациенты один на другого не похожи. А выздоровление или усугубление болезни целиком зависит от поведения человека.

Есть у меня друг — врач, альпинист, мастер спорта, рыбак, охотник, у которого в походах несколько раз жестоко обострялся остеохондроз. Почему? Несмотря на свои хорошие теоретические знания, он допускал множество ошибок.

Ошибка первая. Дома он систематически гимнастику не делал (регулярно делать ему было лень).

Ошибка вторая. Приобрел машину и стал мало двигаться -L всюду ездит на машине (с этого момента и начались у него обострения болезни), а по натуре он типичный «рекордсмен»: за руль как сядет, так и сидит до изнеможения, пока до места не доедет. В пути гимнастику не делает. А коли позвоночник болен, водителю и пассажиру при дальних переездах надо останавливать машину, вылезать из нее и делать гимнастику для поясничного и шейного отделов по несколько раз в день.

Ошибка третья. Добравшись до места, мой друг опять-таки не соблюдал постепенности в нагрузках: «запойми» рыбачил в неудобной позе, сидя в лодке, а потом лез в холодную реку или озеро купаться. И не на мгновение (окунулся и вылез), а до посинения и дрожи. Потом жена с трудом довозила его до больницы на машине.

Так вот, вне обострений ходить в походы можно, но соблюдая кодекс «пустяковых мелочей».

Раз, возвращаясь в сентябре из похода на байдарках по Карелии, застала нас тьма на речке Кереть у железнодорожного моста: куда ни сунемся — болото. Сухого «пятачка» для ночевки не найдешь. Что делать? Расстелили мы на моховом болоте тент, под которым спасались в походе от дождя. Края его загнули вверх, чтобы вода с боков не натекала. На середину поставили палатку, залезли под пуховое одеяло. И спали сладко, беспробудно до самого утра в сухой постели и тепле среди болота!

Раньше, при частых обострениях, я никогда не отправлялся в поход без жгучей мази (финалгон, «звездочка», «тигровая»), и если обострение наступало, то тут же мазал поясницу жгучей мазью, надевал на спину рюкзак и ходил несколько часов — лечился. При скользкой дороге брал в руки еще по палке, чтобы не поскользнуться, не вызвать обострение.

От жгучей мази сосуды в больном месте расширяются, а от ходьбы, от мышечной работы усиливается общий кровоток, и в больную поясницу попадает намного больше крови, кислорода, питательных веществ. Кровь выносит из больного места больше отработанных продуктов, шлаков. Обменные процессы в клетках убыстряются. Поясница как бы молодеет. Организм в пути справляется с наступившим было обострением.

Еще, один «пустяковый» профилактический совет, много раз проверенный на практике; за полчаса до переноски груза (тем более груза неудобного, тяжелого, который угрожает обострением) сделайте комплекс специальных упражнений. Гимнастика подготовит сосуды<sup>А</sup> диски, связки, хрящи и мышцы поясницы к перегрузкам, и вероятность обострения уменьшится.

Нам, с маленькими детьми, предстояла напряженная посадка с байдарками и прочими тяжелыми вещами на станции Хараболинская: стоянка «скорого» лишь две минуты, ночь; где остановится наш седьмой вагон — тоже неизвестно. А тут еще неожиданно похолодало, и, прежде чем я успел одеться потеплее, от холода сковало поясницу — предвестник обострения болезни. Что делать? В таком состоянии бегать быстро с тяжелыми вещами я не смогу, а бегать мне придется. Не оставаться же на станции Хараболинская! И тогда за полчаса до прихода поезда я делаю свою привычную гимнастику: 400 движений — на поясницу (вращения, наклоны), 300 — на шейный отдел позвоночника (повороты, наклоны и вращения), 120 приседаний, 300 вращений руками в плечевых суставах (в быстром темпе) ... И скованность в пояснице, боль проходят, Угроза обострения минует. К приходу ночного поезда я совсем здоров: бегаю, таскаю тяжелые тюки (в том числе в одной руке и на одном плече, чего лучше не делать). Короче говоря, мы успеваем сесть (с коляской, где сладко спит шестимесячный внучок), мы едем. Все в порядке — никаких последствий!

Самомассаж в критический момент — тоже очень хорошая мера профилактики, которую я применяю как дополнение к гимнастике. Поясницу удобнее всего массировать сжатым кулаком. Движения энергичные: круговые, продольные и поперечные.

На этом профилактические «мелочи» против обострения хронического остеохондроза, понятно, не кончаются. Я, например, разгорячившись физической работой, никогда не сажусь отдыхать так, чтобы обнажилась поясница (проверяю, хорошо ли сзади заправлена в штаны рубашка), потому что этой маленькой небрежности вполне достаточно для обострения болезни.

Зашнуровывая кроссовки, лыжные ботинки, не садитесь в тонких брюках на холодный камень, землю, снег. В сильно согнутом положении бедра седалищный нерв, обычно глубоко укрытый мышцами, приближается к поверхности тела и очень легко застужается, заболевает. Подложенные под себя подручные предметы (перчатки, вязаная шапочка, куртка; лыжи) надежно предохраняют от мучительного воспаления седалищного нерва и обострения остеохондроза.

Еще совет: у вас всегда должна быть с собой сменная одежда, особенно когда вы проводите байдарку по отмелям, по-, рогам и рискуете упасть, промокнуть.

Вообще-то проведение байдарок по порогам для меня всегда было радостью, проверкой смелости и ловкости: байдарку тянешь «челноком» на двух веревках, привязанных к носу и корме, используя встречные отжимающие струи, а сам, когда пошла байдарка, скачешь сбоку по скользким валунам. На одном камне устоять немыслимо, а бежать, едва касаясь его поверхности, можно: нога не успевает соскользнуть. Бежишь и смотришь то на лодку, то под ноги, то на струи и веревки, которыми ловко управляешь.

Однако искупаться в этом случае (в ледяной воде) пара пустяков. И если не во что переодеться, в пояснице появляются скованность и ноющая боль. А с ними ты скакать не можешь. И чем больше боишься оступиться, тем чаще оступаешься и мокнешь.

Одно время (еще задолго до старости) из-за этой пустяковины я чуть не отказался от любимых путешествий по северным рекам и порогам. Но, к счастью, получил совет от одного невропатолога, который сам на байдарках никогда не путешествовал:

— А вы берите в полиэтиленовом пакете сменную одежду: промок — переоделся!

Действительно, как просто! Тогда я надолго ожил и куда только не пробирался на байдарках. Ведь если быстро скинешь мокрую одежду и наденешь на себя сухую, больная поясница не успевает сильно охладиться, в ней происходит лишь «игра» сосудов — кровь вскоре снова приливает к ней! А мало одной смены — берите с собой две!

Легкую сменную одежду в полиэтиленовом пакете я беру и когда надолго отправляюсь за грибами в лес в переменную погоду: Промок от дождя — переоделся!

Ну а как быть, если, несмотря на принятые меры профилактики (в походе или дома), обострение хронического остеохондроза все-таки наступит?

При слабом обострении я, как уже сказал, тотчас делаю свою привычную гимнастику. Скованность и боль проходят.

При обострении посильнее, когда одноразовой гимнастики для ликвидации обострения явно не хватает, я добавляю энергичный самомассаж кулаком поясничного отдела позвоночника. Впрочем, иногда, если неловкость, скованность и боль появились в дороге или на работе, где гимнастику делать неудобно, я хитрююсь незаметно несколько раз в день провести самомассаж. Он либо снимает обострение, либо стабилизирует болезненный процесс до вечера, а вечером я снова повторяю гимнастику.

Не помогли гимнастика, самомассаж — срочно мажу поясницу жгучей мазью (лучше по биологически активным точкам!), потеплее одеваюсь и разогреваюсь энергичной физической работой.

Здесь стоит сделать небольшое отступление и рассказать о том, как надо мазать поясницу жгучей мазью. Наилучший вариант — сразу после ванны, бани или душа. Если кожа чистая, действие мази в несколько раз усиливается; если кожа засаленная, грязная, мазь почти не действует.

При обострении остеохондроза в еще более сильной степени, когда не помогают ни гимнастика, ни самомассаж, ни жгучая мазь с хорошим разогревом физической работой, прежде к каким только мерам я не прибегал. Теперь от них совершенно отказался. Более 20 лет применяю электропунктуру по методу Леднева и Усачева; с прибором «Эледиа» не расстаюсь. Метод изумительный, хотя гимнастику и меры профилактики он не заменяет. (Подробнее, если захотите, можете прочитать в книге «Избавьтесь от страданий. Атлас Леднева» из серии «ФиС: Золотая Библиотека Здоровья»). Сейчас же я хочу обратить ваше внимание на принципиальную деталь в применении гимнастики, которую вы могли и не заметить.

Обычно при появлении болей и обострении хронических заболеваний врачи (из ста — девяносто девять) говорят: «Полное прекращение физических нагрузок до стихания болей». Когда-то и я неукоснительно придерживался этого медицинского канона. А потом, не удовлетворившись результатами больничного лечения; стал на себе пробовать и так, и эдак, пока не убедился, что при обычном, нетравматическом обострении хронического остеохондроза полное прекращение движений приводит к ухудшению состояния, намного удлиняет срок заболевания. Сразу капитулировать перед обострением и болью не годится. Под натиском гимнастики, физических нагрузок процесс приостанавливается, обострение и боль сдаются!

Короче говоря, на собственном горьком опыте убедился в том; что боль боли рознь. Боль свежую или нестерпимо острую надо не тревожить движениями, а боль хроническую, глухую и переносимую — одолевать. Почему? Происхождение болей различное.

Острая боль при гимнастическом движении, возникшая вскоре после травмы, говорит о том, что вы этим неаккуратным гимнастическим движением снова надорвали ткани, начавшие было срастаться. Движение помешало сращиванию. Поэтому после острой или повторной травмы на определённый срок необходим покой для заживления, а потом уж физкультура, осторожная, постепенно нарастающая, которая не вызывает боли. Здесь боль — сигнал!

Совсем другое дело — тупые, нетравматические боли при обострении хронических заболеваний. Они, как правило, возникают из-за нарушения кровообращения, ухудшения обмена, застоя и отека тканей. Отек давит на нервные окончания и вызывает боль. А движения, гимнастика, самомассаж активизируют обменные процессы в больном месте и способствуют уменьшению застоя и отека. Вот почему при обострении хронических заболеваний не следует сразу сдаваться. Вот почему я и преодолеваю (иногда со слезами на глазах) глухую, хроническую боль движениями и обхожу сторонкой боли нестерпимые, стреляющие, острые.

Как обхожу? Заменяю одни упражнения другими, которые острую боль не вызывают, уменьшаю амплитуду отдельных движений и снижаю их интенсивность, зато значительно увеличиваю продолжительность физической работы. Продолжительная, медленная работа лечит: в этом я и мои единомышленники убеждались сотни раз.

#### КОСЬБА - ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Прошлым летом я ездил к матери в деревню. У нее корова. Два дня покосил. Вечером подавал сено вилами на стог, спешил: туча приближалась. Меня и скрутило в пояснице. Пролежал весь отпуск. Ничего себе, «помощничек»!



Ваши публикации уважаю. Жду конкретного совета.

В. Наумов, г. Нижний Новгород

Мест, где я косил и сушил сено, не осталось. Заросли ивняком, осинником. Ушли и дорогие люди, с которыми трудился. Но в одно место я иногда и теперь приезжаю покосить: речка Муравыха (название-то какое!), деревня было во на пригорке, а кругом — низины и леса. Заборы же повалились, дома пустые, кроме дома бабы Вари. Одна она живет, лишь летом к ней приезжают внуки: гоняют на мопедах, тарахтят, косы в руки не берут, не приспособлены к работе. В последние лет шесть, и они не приезжают.

Придешь к ней, когда трава созреет, а она сидит, молчит, концами платочка слезы вытирает. Потом заговорит — не остановишь.

— Я почему-слова-то не забыла: со скотиной разговариваю — с овцами, курами, коровой... с рекой Ломнушкой, вон там она впадает в Муравыху. Спрашиваю, как им живётся: хорошо ли, худо?

Хозяин ее спился, умер. Дети поразъезжались далеко. Звали и ее с собой: у них там, в городе, — квартиры. Не поехала. «К чему я в городе руки приложу?»

— А не страшно тут среди лесов, зверей? Вдруг заболеешь?

— Кому-нужна-то я? К зверям привыкла. Намедни лось прошел через огород, ничего не тронул. Здоровье, слава Богу. Картошка и капуста у меня свои. Ягоды, грибы — не оберешь. Лепешек из пшеницы напеку... Вот без сахара скучаю. Сладенького хочется. Спасибо, принесли. Теперь хватит надолго.

Мы бы притащили больше, да уж очень тяжело на плечах сюда тащить — 15 километров через леса, болота. Живет баба Варя между двумя районами — ни дорог, ни электричества, столбы сгнили и попадали. Не ставить же новые из-за одного жителя деревни. Сейчас-то «заря с зарею сходятся», а зимой — тоска!

Зато грабли, вилы, косы, молоток, брусочек, даже сухие отполированные ладонями жерди для переноски сена у бабы Вари наготове: кто-нибудь, глядишь, придет, поможет.

Я, сын и внук выходим рано утром на покос к слиянию речек Муравыхи и Ломнушки. Ломнушка берет начало из Коломинского болота, огромного, едва ли проходимого, где в урожайный год полно морошки, клюквы, брусники, черники, моховичков и сыроежек — крупных и мясистых, каких не бывает в Подмосковье.

Туман языками стелется вдоль речек, роса обильная, холодная. Солнце красным диском выплывает из-за елей. Коростель скрипит в траве.

Косы налажены отлично. Силы еще много, мы не устали — соскучились по этой изумительной работе, в которой ритмично напрягаются все мышцы, и душистая трава от размашистых движений ложится полукругом. А когда станет жарко, затрещат кузнечики в траве, мы устанем и косы затупятся, то по дороге к дому (чтобы на ходу не уснуть и дотащиться) искупаемся в речке Муравыхе. Ляжем на живот, перевернемся на спину: уж очень мелка вода, не покрывает тело, песчинки прилипают к коже, зато до чего же холодна, чиста, прозрачна — силы прибавляет!

Дома напьемся чаю из мяты, зверобоя, который заварила баба Варя, и поспим на сеновале часа два. Встанем, возьмем грабли, будем сено шевелить, купаться. К вечеру с отбитыми косами опять пойдем на луг.

И всю эту крестьянскую работу на покосе, вплоть до мелочей, буду я словно бы цедить через многолетний физкультурный и врачебный опыт, думать: как бы нам побольше накопить и не сломаться на покосе, как это случилось с В. Наумовым, который приезжал в деревню помочь матери, а пролежал весь отпуск?

Первое правило. При стоговании и переноске сена не надо жадничать, хватать помногу. «Много» — это угроза обострения хронического остеохондроза; «много» может обернуться грыжей; «много» — глядишь, не выдержит сердце или подскочит артериальное давление.

Небольшие нагрузки (адекватные, как их называют) лечат, а чрезмерные калечат.

Я уже давным-давно (когда внуку не было трех лет) провёл такой эксперимент на реке Мологе — состязание с местными сноровистыми крестьянами: они таскали сено к стогу большущими охапками, потом садились, отдыхали и курили, а мы (трое городских мужчин — сын, зять и я) подносили сено и подавали его вилами на стог малыми охапками; назад же мы возвращались легонькой трусцой и в перекурах не участвовали.

Сначала мужики и бабы над нами потешались: «Да сядьте, покурите. Бегаете, как куры на подворье!» А потом притихли, помягче ли, потому что стога у нас росли быстрее.

Об элементарной пользе для здоровья тут и говорить не приходится: когда бежишь легонькой трусцой за сеном, все мышцы у тебя расслаблены, дышится легко. Восстановление сил идет быстрее!

Кому не хочется бежать, идите шагом, не спеша. Только не участвуйте в перекурах и длинных разговорах. И не берите тяжелые охапки. На ходу же, если заломит в пояснице, по наклоняйтесь влево и вправо, вперед и назад. Еще лучше, приостановившись, поворачивать тазом в одну сторону, в другую. Вращение — лучшее упражнение для ликвидации неполадок в пояснице.

Второе правило. Прежде чем поехать в деревню на покос, укрепите свои слабые места. Как? Прибавьте в городской ежедневной утренней зарядке число повторов в каждом упражнении. Я, например, за месяц до отъезда к Муравьихе удваиваю количество движений на свою больную поясницу (вращения, наклоны) — с 400 до 800 раз. И моя хронически больная поясница безболезненно справляется с покосом!

Увеличиваю нагрузки на предплечья и кисти рук, которым на покосе придется держать косу, вилы, грабли день за днем (без этой добавочной тренировки они перенапрягутся).

Не забываю взять с собой и холщовые или кожаные рукавицы, без них сотрешь городские изнеженные ладони до кровавых волдырей.

Побольше бегаю в тот месяц (через день по 5—7 километров или каждый день по 3—4 километра), чтобы выдержали покос мои сердце, сосуды, легкие (возраст мой — уже не шутка!).

На зарядке (дополнительно) поочередно поднимаю согнутые колени высоко (до предела) вверх. Это для того, чтобы перейти с рюкзаком через язык Коломинского болота, где во мху вязнут ноги и где колени приходится тянуть чуть ли не к подбородку. Впрочем, язык этого болота с рюкзаком без отдыха не перескочишь. Приходится снимать рюкзак и собирать вокруг янтарную морошку, чернику или красную бруснику (что поспело). Голубика под осень словно сизый виноград. Куст тронешь — осыпается. Подставь ладонь — полна. И в рот — мгновенно освежает!

Рюкзак же с земли я поднимаю-осторожно, жду, когда мне его подбросит сын или внук. Если же подкинуть некому, прежде чем сбросить его с плеч, я нахожу на болоте поваленную сосенку со вздыбленными корнями и на нее кладу рюкзак. С «пьедестала» поднимать его будет гораздо легче. Помогает встать с грузом и палка. Если у меня болит спина, я перехожу болото с одной или

двумя палками в руках, чтобы при потере равновесия внезапно не скрутило больную поясницу, не защемило бы нервы и сосуды.

Третье неукоснительное правило. При хроническом остеохондрозе нужно упражняться круглый год и каждый день. А коли вашу поясницу, уважаемый В. Наумов, прострелило на покосе, и вы месяц пролежали, значит, у вас хронический остеохондроз.

Четвертое правило. Когда в мышцах от косьбы и переноски сена накопится свинцовая усталость, создадутся условия для судорог и ущемлений (а это случится непременно), имеет смысл хорошенько попариться в бане, с веником. Лучше всего на берегу озера или реки, чтобы нырнуть в холодную воду или окунуться.

Тут, на Муравьихе, сохранились две бани. Выбирай любую. Мы с сыном и внуком выбрали и натопили. Окунулись в омуте, переворачиваясь с живота на спину. Веники делали из можжевельника и пихты. От пихты чудный запах проникает в поры кожи и держится в ней почти сутки!

Ну а если настоящей бревенчатой бани не найдется, советую использовать опыт, накопленный в байдарочных походах: мы раскаляем камни на костре, сметаем остатки углей и золы, сверху над камнями растягиваем на кольях брезентовую палатку с вырезанным дном или, еще проще, «палатку» из полиэтилена. Залезаем, паримся, ныряем в озеро. Блаженство!

Баня из полиэтилена весит 300 граммов и помещается на ладони. А чтобы полиэтилен от жары не покособился при растягивании над раскаленными камнями, нужно плеснуть под пленку кружку воды.

Итак, приобрели мы в Былове на покосе здоровья или растеряли, как растерял его В. Наумов? Приобрели, и еще сколько: при возвращении на станцию перемахнули через язык Коломинского болота как на крыльях. Хотя наши рюкзаки не полегчали: в них были творог, сметана, дары леса. Хотела баба Варя сунуть нам и картошку, едва отговорили.

#### ЭЛАСТИЧНЫЙ ПОЯС: НОСИТЬ ИЛИ НЕ НОСИТЬ?

Месяц я ходила в эластичном поясе, как советовал мне врач, а когда сняла, поясницу прострелило сильнее прежнего.

Виктория Степанова, г. Краснодар

С вами, уважаемая Виктория, произошло совершенно закономерное явление: эластичный пояс заменил мышечный корсет. А организм наш очень мудрый: зачем ему кормить те мышцы, которые не трудятся? Они у вас за месяц и ослабли: позвонки сместились, между ними что-нибудь и ущемилось!

Мой позвоночник, как я говорил, травмирован «вдоль и поперек», но эластичный пояс я никогда не надеваю — надеюсь лишь на собственный мышечный корсет. Ведь пояс сдавливает сосуды, ухудшает кровоснабжение позвоночного столба, замедляет восстановление сил.

Эластичный пояс можно надеть ненадолго в том случае, когда вы, к примеру, сильно устали в огороде, мышцы ваши раскисли, как кисель, не держат позвоночник, а вам предстоит езда в переполненном автобусе или электричке. Но как только доберетесь до дома, снимите пояс — не мешайте нормальному кровоснабжению, естественному восстановлению сил!

#### ОПЕРАЦИЯ - НЕ ПАНАЦЕЯ

Лева Д. — молодой ученый, бизнесмен. Работает как вол и, судя по всему, преуспевает: то и дело летает в США, сменил три машины (последняя — «Тойота»), приобрел для жены и сына

первоклассный горнолыжный инвентарь. Словом, все хорошо у них (и как же славно, когда в наше непростое время можно хоть за кого-нибудь порадоваться от души!). Да, все хорошо у них, если бы не тоска в глазах у Левы — глубокая, знакомая.

— Болит? — спрашиваю у него, когда мы стоим под Стрековской горкой в очереди на канатную дорогу.

— Спасу нет. Опять вернулась.

В начале лета 1998 года Леве удалили грыжу диска. Кто удалил? Где? В самой лучшей нейрохирургии, у самого лучшего нейрохирурга, академика. Тот оперировал буквально как артист. Точно, быстро, уверенно. А до этого современная диагностическая аппаратура тоже без ошибки и мгновенно показала, какой диск надо удалить.

Раньше-то оперировали в полуслепую: разрежут ткани, тогда уж и видят, что повреждено. Теперь все изменилось. Нейрохирургия шагнула — рукой не дотянуться!

Но почему же через шесть месяцев в глазах у Левы опять тоска?

Я объясняю Леве очень аккуратно, чтобы не бросить тень на замечательного нейрохирурга и на всю нашу нейрохирургию.

— У нас же, Лева, пять поясничных позвонков, а между ними — диски. И все они при вращениях, наклонах туловища вперед и назад, вправо и влево несут большую функциональную нагрузку. Поясница — самая рабочая часть позвоночного столба. Ну а теперь прикиньте, что будет, если из пяти рабочих сочленений удалить один эластичный диск и «спаять» два позвонка? Нагрузка неизбежно увеличится на те сочленения и диски, которые остались. Но для того чтобы в новых условиях оставшиеся сочленения и диски вынесли новую, повышенную нагрузку, необходимо, во-первых, тщательно их готовить, а во-вторых, относиться ко всему позвоночнику все-таки щадяще. Например, не поднимать тяжелое бревно или штангу с земли в согнутом положении поясницы; не хватать с земли рюкзак без помощи товарищей, не нести на одном плече полуразгруженную байдарку или тяжелое бревно к костру; не делать резких движений с поворотами при сильной физической усталости, когда мышечный корсет раскисает и не держит позвоночник; не прыгать ошалело с выпрямленной спиной по «муравейникам» -буграм на слаломных лыжах, а изменить стойку на более согнутую и мягко «проглатывать» бугры.

— Я ношу искусственный корсет с эластичными пластинами для профилактики, — говорит мне Лева. — Но вообще-то, скажите откровенно: можно мне кататься с гор на лыжах или нет? Врачи катания не одобряют. И еще: идти ли снова на операцию?

Дня через два для большей убедительности я показываю Леве рентгеновские снимки собственного позвоночника, случайно сохранившиеся.

— Видите, из-за повторных травм два моих поясничных позвонка намертво спаяны с крестцом. Положение мое — хуже некуда. Но я же катаюсь с гор на лыжах, бегаю, прыгаю, хожу в походы на байдарках, таскаю рюкзаки, пилю, колю дрова, копаю грядки в огороде, езжу на велосипеде. Искусственный корсет с эластичными пластинами на первых порах, возможно, вам поможет. Но на искусственном — далеко не уедете. Живой мышечный корсет ничем не заменим. Он — чудо! И если вы действительно хотите стать практически здоровым человеком, вам необходимо ежедневно и всю оставшуюся жизнь, ни дня не пропуская, на утренней зарядке тренировать гимнастикой свою больную поясницу. Самыми простыми упражнениями, но в достаточном количестве. Ну а с повторной операцией решайте сами. Вмешиваться в эту щекотливую проблему мне не хочется. Но кто бы из великих хирургов ни предложил вам снова

лечь на операцию, я советую: сто раз взвесьте! Чем больше удалите дисков, тем труднее придется сочленениям и дискам, которые остались.

## ПОСЛЕ ДВУХМЕСЯЧНОЙ НЕПОДВИЖНОСТИ

Свидание с Алешей Абрикосовым состоялось три года назад в середине лета перед самым моим отъездом на байдарках. Он — молодой ученый-математик (мир тесен, мы с ним, как и слевой Д., много зим откатались на Шуколовской и Стрековской горках). Отец Алеши (тоже горнолыжник) — академик, но не медик, а мать — доктор медицинских наук. Дед же, А.И. Абрикосов, был всемирно известным патологоанатомом, по трудам которого учились тысячи врачей (среди них и я, с благоговением: уж очень старший Абрикосов хорошо писал!).

— Мой близкий друг, — входя в редакцию, сказал Алёша, — дал вашу книгу «Избавьтесь от страданий. Атлас Леднева». Я прочитал и понял: мы не там искали. Человек, который нам нужен, это вы!.. У моей жены Ирины — остеохондроз, болеет четвертый месяц. Два месяца она не встает с постели. Очень хорошие врачи сами измучились и ее совершенно залечили. Предлагают инвалидность. Но жена же — концертмейстер, свою работу любит. И у нас двое маленьких мальчишек. Вы их видели.

Скажу<sup>1</sup> вам, читатель, откровенно: лечить больных из столь знаменитых медицинских семей (как, впрочем, и из семей высокого начальства, богатых бизнесменов) я не стремлюсь, потому что у них очень большой выбор — пойти к тому специалисту или к другому. Избалованность, которая им самим мешает. Но все Абрикосовы (в том числе и Алеша) отличаются удивительной чистотой ума, порядочностью, светлостью.

В тот же день Алеша приобрел «Атлас» и прибор «Эледиа». Научился у меня, как с ним работать. И ушел. Встретиться с его молодой супругой мне не удалось: в редакцию она доехать не могла, лежала, а я заехать к ним перед отпуском не успевал: Впрочем, деликатный Алеша, понимая мою занятость, об этом не просил. Вся дальнейшая и очень короткая консультация шла у нас по телефону, а когда я вернулся из похода, меня обрадовал звонок от Ирины Абрикосовой:

— Хожу. Долечиваюсь прибором. Делаю гимнастику по вашей книге. От рекомендаций ни на шаг не отступаю. Вышла на работу. Инвалидность стала не нужна. Спасибо!

Потом она, выбрав время, заехала в редакцию. Мы поговорили.

После Нового года опять звонок от Иры (это уже по-абрикосовски: сообщать врачу о самом дорогом — об отдаленных результатах проведенного лечения!):

— Гимнастику не пропускаю. Она — мое спасение. Приборчик лежит рядом, я лишь на него смотрю, но знаю: если поясница заболит, руку протяну, он мне поможет!

Кстати, если бы в дополнение к гимнастике Лева Д. руку протянул к прибору, я ручаюсь: глубокая тоска в его глазах исчезла бы.

## НЕ СПЕШИТЕ!

Мне удалили грыжу диска между IV и V поясничными позвонками. Но через четыре месяца боль вернулась. Пошел к районному хирургу, а он сказал: «Полетел диск между III и IV позвонками. Надо удалять».

Николай Маслов, г. Ярославль

Я уже писал однажды, какое волшебное-счастливое место для пополнения медицинских знаний, обмена опытом — редакция журнала «Физкультура и спорт». Заехал к нам недавно, и Валерий Геннадьевич Л. из Узбекистана: молодой врач, кореец по национальности (мы с ним кончали

курсы рефлексотерапии), владеет иглоукалыванием, точечным массажем, - мануальной терапией. Использует в комплексном лечении прибор «Эледиа». Успешно.

Так вот, у них в Ташкентском медицинском институте (Москву и Ярославль опередив) родился очень характерный термин: «Болезнь Бехтерева хирургическая».

Как это словосочетание расшифровать?

При естественной болезни Бехтерева (очень тяжелой; почти неизлечимой) срстаются суставы рук, ног и позвоночника. Раньше при этой болезни движения запрещали (чтобы не достереть хрящи в суставах), теперь специалисты говорят больным: «Ваше спасение в движениях. Двигайтесь, сопротивляйтесь!»

До хирургической болезни Бехтерева пациенты «добираются» другим путем: им удаляют грыжу диска сначала между двумя какими-нибудь позвонками, потом еще между двумя, потом еще. И так доходят до последнего диска между позвонками поясницы. Вот вам и болезнь Бехтерева поясничного отдела позвоночника, приобретенная с помощью хирургов.

Нелишне вспомнить тут и слова нашего сатирика Михаила Задорнова: «Сегодня за деньга наша медицина и найдет у вас что угодно, и отрежет что угодно».

Так что, уважаемый Николай Маслов из Ярославля, я могу вам повторить лишь то, что сказал своему другу Леве Д. под Стрековской горкой: «Не спешите!»

Глава 7 С «ЭЛЕДИА» ПО-ПРЕЖНЕМУ НЕ РАССТАЮСЬ!

ОТ ДОБРА ДОБРА НЕ ИЩУТ

Умет во сне, когда неудачно повернусь, ноги сводит судорогой. Просыпаюсь, хожу по дому, пока они не пройдут, а потом не могу уснуть.

Перепробовала много средств. Но что-то они мне не помогают.

В.И. Пруткова, с. Овшищи, Тверская обл.

Мою жену очень часто донимали судороги икроножных и бедренных мышц. Она мучилась, ходила ночью по дому, как и вы. Всего после двух обработок прибором «Эледиа» судорога у нее исчезли на три года. А тут в мае мы переехали на дачу. Старенький наш дом за зиму просырал. Жена хотела встать с низкого дивана и от боли побелела — свело икроножную и бедренную мышцы. Прибор «Эледиа» был рядом, и я сразу начал лечить ее по точкам А-ши, то есть по тем, где сильнее всего ощущалась боль: передвигал лечебный электрод туда-сюда, куда жена показывала.

Но боль не желала поддаваться. И только когда жене стало немножечко полегче, я достал книгу «Избавьтесь от страданий. Атлас Леднева», нашел нужную схему «Судорога нижних конечностей» на странице 185 и начал методично обрабатывать «минусовым» током биологически активные точки (БАТ) на левой ноге и на правой (рис. 1), хотя боль была только в левой.

Минут через пятнадцать-двадцать лицо жены просветлело. Утром я спросил ее, беспокоили ли ночью судороги.

— Ни разу! — ответила жена. — Если бы ты знал, как я тебе благодарна.

Мы хотели провести еще один сеанс для закрепления успеха, но надобность в нем отпала.

Эти точки из «Атласа» можно массировать и пальцем (по 30—40 вращений по часовой стрелке). Но обработка прибором, конечно, эффективнее: мы ведь от батарейки «Крона» (или «Корунд»)

добавляем свободные электроны, которые (по теории Леднева) восстанавливают нарушенную проводимость по нервной системе человека на уровне синапсов. Восстановили, судороги исчезли!

Еще вот на чем я хотел бы заострить внимание читателей.

Дом после зимы, как я сказал, был сыроватый; чтобы боль не обострилась от сырости и холода, я лечил жену через шерстяные рейтузы: у лечебного электрода носик остренький, и, если поворачивать им, он легко проходит через «окошко» в шерстяной вязке.

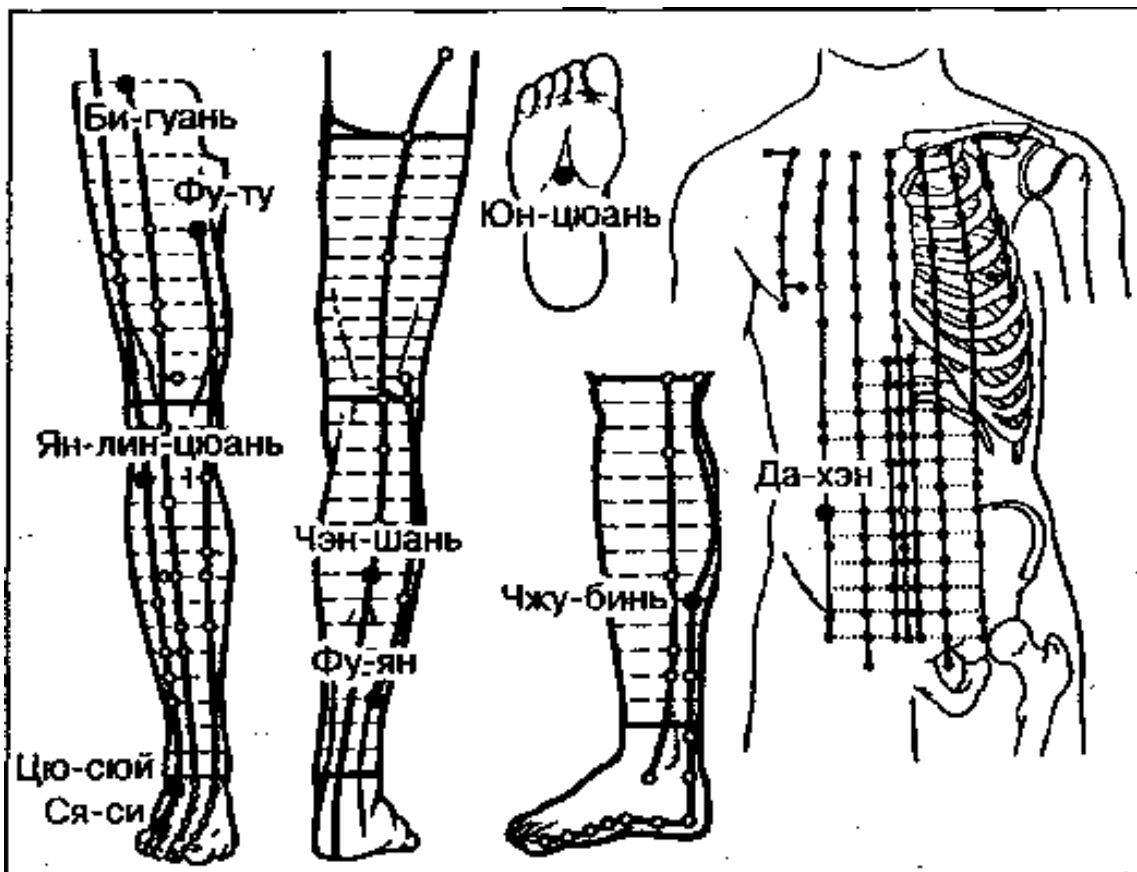


Рис. 1. Схема БАТ для устранения судорог нижних конечностей

Подчеркиваю, этот метод особо ценен, когда лечишь себя или другого человека (допустим, от прострела в пояснице) где-нибудь в поезде, автобусе, ранней весной в лесу (рядом с сугробом снега) либо осенью — в байдарочном походе, когда неожиданно заходит. Опорный электрод (со знаком «плюс») при самолечении я зажимаю в ладони, а лечебный (с «минусом») — держу между большим и указательным пальцами той же руки. В другой руке я держу прибор и кручу большим пальцем черное колечко (с сопротивлением 470 кОм)

— подбираю индивидуальную силу тока, а указательным пальцем (тоже свободным) могу нажимать на клавишу переключения полярности (диагностическую кнопку) (см. рис. 12). Словом, поворачивая лечебный электрод, я достаю до кожи поясницы даже через рубашку или свитер и лечу себя.

Попутно отвечаю на вопрос очень робких пациентов, которые приобрели прибор «ЭлEDIA», но не решаются сами себя лечить из-за того, что не знают анатомического расположения точек: боятся попасть не в ту точку. Конечно, чем точнее попадешь, тем лучше. Но если ошибешься, беды не будет. «Минусовым» током (от батарейки «Крона» или «Корунд») себе не навредишь. На пояснице достаточно попасть в «пятак» — по нервным окончаниям ток все равно дойдет до

нужной точки. На лице необходимо попадать точнее (там как бы всюду точки, потому что сильно развита нервно-сосудистая сеть).

— Смотрите, как я сам лечу свою больную поясницу, — любил демонстрировать изобретатель прибора Иван Андреевич Леднев, закидывая согнутую руку за спину. — Разве я точно, куда надо, попаду? Ставлю электрод и смотрю на стрелку микроамперметра — жду пробоя, то есть отклонения стрелки. Пробыло — ощущаю жжение либо укол при переполюсовке. Не терплю, ток убавляю до приятного. Терпеть не надо.

У Ивана Андреевича лечебный электрод для самолечения поясницы (чтобы не затруднять родных) был в виде крючка

— изогнутый и длинный, чтобы легче было дотягиваться до точек и держать его перпендикулярно к коже; ручка же его была обмотана изоляционной лентой.

Заканчивая мысль Ивана Андреевича Леднева, хочу добавить от себя: гениальность — в доступности и простоте (это не игла, которую надо ввести в тело с ювелирной точностью). Избавляет прибор не только от судорог, остеохондроза, фурункулеза, но и от множества других заболеваний. Однако некоторые читатели журнала «ФиС» в последнее время, на мой взгляд, уж очень увлеченно ищут «новые» методы лечения, забывая о приборе. Мой подход другой: я ищу новые методы лишь в том редком случае, когда прибор «Эледиа» помогает.

## КАПРИЗНЫЕ СОСУДЫ

Меня мучают мигрени. Лекарства помогают слабо. Подскажите: нет ли других средств?

Н. Воскресенский, г. Кандалакша

С детства страдаю тем, что мерзнут руки, даже при слабых морозах. Сама я медработник, расцениваю это как проявление болезни Рейт (сужение сосудов на руках). Хотелось бы узнать о каком-нибудь нестандартном и нелекарственном лечении.

Т.А. Торхунова, г. Нижний Новгород

Уважаемая Т.А. Торхунова! Давайте попытаемся сначала вместе разобраться, что такое болезнь Рейно. Ее впервые описал французский врач Мишель Рейно (1843—1881) более ста лет назад. Иногда врачи называют ее иначе: «Синюшно-симметричная гангрена конечностей». Почему симметричная? Потому что при ней обычно страдают сразу обе руки или обе ноги.

Она, по-видимому, центрального происхождения. В ее основе — сильное приступообразное сужение сосудов пальцев рук или стоп, «Палец белеет, синееет, потом делается пунцово-красным, — писал Рейно, — что сопровождается почти нестерпимой болью».

В этиологии (этиология — учение о причинах возникновения болезней. — В.П.) не последнее место занимают наследственность, предрасположенность эндокринной системы, преобладание тонуса симпатической нервной системы над тонусом парасимпатической. Однако непосредственному (первичному или повторному) проявлению болезни могут способствовать психические травмы, нервное переутомление, хроническая интоксикация и (возможно) сильное переохлаждение конечностей.

Болезнь, как заметил Рейно, чаще встречается у женщин — пианисток и машинисток, в возрасте 20—40 лет. Нередко болезнь сочетается с мигренью — спазмом сосудов лица и головного мозга.



От болезни Рейно отличают синдром Рейно. Его проявления практически те же самые, но они вторичны, то есть являются следствием других заболеваний, например, системной склеродермии, тяжелейшего остеохондроза шейного отдела позвоночника, облитерирующего эндартериита, отравления тяжелыми металлами, алкоголем, никотином. Словом, для всех этих болезней характерно не просто охлаждение конечностей, а сильнейшее сужение сосудов.

С болезнью Рейно в кристально чистом виде, уважаемая Т.А. Торхунова, мне сталкиваться не приходилось, а вот с родственной болезнью — тяжелейшим приступом мигрени, о чем пишет Н. Воскресенский, — я встретился несколько лет назад в киногруппе на Чегете, где мы снимали художественный фильм «Завтрак с видом на Эльбрус». Ночью меня разбудили и попросили помочь кинооператору. В группе я был консультантом фильма, но врачебная специальность плюсуется к любой другой: коли ты врач — вставай и помогай! Состояние молодого человека было тяжелое: лицо синюшное, сознание спутанное, адская головная боль, тошнота и рвота.

Минут двадцать я обрабатывал беднягу прибором «Элдия» по биологически активным точкам (из «Атласа Леднева», с. 168). И лишь на 25-й минуте синюшность на лице начала сменяться более благоприятной бледностью, головная боль уменьшилась, тошнота и рвота прекратились. Мой пациент заснул. И больше приступов мигрени в течение месяца (до конца наших съемок) у него ни разу не было. Он старательно работал. Правда, не на шутку перепуганный, идеально соблюдал режим: водкой больше не злоупотреблял (а это было), ночами спал и не кутил.

Как я считал, приступ мигрени у него был вызван акклиматизацией на высоте Чегета, где мало кислорода, недосыпанием и, конечно, алкоголем. Не каждому на высоте сходит с рук нарушение режима.

Вернусь, однако, к болезни Рейно. Честно говоря, уважаемая Т.А. Торхунова, я не вполне уверен, что у вас эта серьезная болезнь. У меня с детства тоже очень сильно мерзнут руки. Бывало, выйду из дома на лыжах: кисти и пальцы нестерпимо болят. Остановлюсь. Вращаю руками в одну сторону, в другую, дую в рукавицы, засовываю руки под куртку на живот, где много сосудов и тепло, как в печке. Домой я никогда не возвращался: знал, что в конце концов от любой физической работы пальцы отогреются. Мне станет хорошо, комфортно.

Так вот, свои плохие сосуды на пальцах рук, которые мерзнут даже летом в дождливую погоду (не могу разжечь костер, я объясняю не проявлением болезни Рейно, а просто-напросто нормальной физиологической индивидуальностью. С ней можно жить. С ней можно и бороться. Как? Скажу попозже

А пока напомним о любопытном парадоксе: почему в начале физической работы пальцы и кисти сильнее мерзнут? Чем интенсивнее, к примеру, отталкиваешься лыжными палками, тем хуже?!

Туманную завесу над этой странностью когда-то приоткрыл ученый Э. Темкин из Кисловодска. Он измерял температуру кожи у баскетболистов в осеннюю погоду и обнаружил, что во время разминки она снижается на два градуса. Объяснение простое: в мышцах раскрываются миллионы артериол и капилляров, и в них оттекает кровь из артериол и капилляров кожи. Кожа мерзнет. И лишь позже, во время тренировки, когда в организме накопится излишнее тепло, сосуды кожи вновь расширяются, чтобы отдать это тепло наружу. Кожа краснеет, теплеет, согревается!

Значит, если вышли на лыжах из дома и руки мерзнут, минут двадцать-тридцать надо перетерпеть, но так, чтобы не отморозить руки: дуйте в рукавицы, вращайте руками, чтобы центробежная сила загнала кровь в сосуды пальцев, засовывайте руки под мышки, под куртку на живот, но не останавливайтесь!

Само собой, тройное внимание — к перчаткам. Надевайте по две пары. Еще лучше — рукавицы: в них четыре пальца друг друга согревают. И обязательно — рукавицы или перчатки с длинными крагами до середины предплечий.

Между варежками и рукавами не должно быть полоски голой кожи, чтобы сосуды, питающие кровью кисти рук и пальцы, от холода рефлекторно не сужались.

Нет у вас рукавиц или перчаток с крагами, тогда вытащите из-под рукавов куртки рукава шерстяного свитера и закройте ими кожу на запястьях. Этой простейшей процедуры иногда достаточно, чтобы пальцы и руки перестали мерзнуть.

Кстати, альпинисты-скалолазы давным-давно надевают на запястья шерстяные «напульсники», а кончики шерстяных перчаток обрезают: пальцы не мерзнут и чувствуют скалу. Такие же в принципе перчатки (только кожаные) с обрезанными кончиками пальцев носят и велосипедисты, которым необходимо чутко управлять рычагами на руле.

Ну а теперь специальные советы.

В основе вашей проблемы, уважаемая Т.А. Торхунова, как вы совершенно верно пишете, лежит рефлекторное сужение сосудов, подводящих кровь к кистям и пальцам. Так как же им помочь?

В стенках каждого крупного сосуда и артериолы имеется муфта из гладкой мускулатуры. Она может сужаться или расширяться. И чтобы этот механизм лучше отрегулировать, муфты эти необходимо упражнять контрастными ванночками. Думаю, что в холодную воду в начале тренирующего лечения кисти следует окунать лишь на мгновение, а в теплой воде держать в 3—5 раз дольше. Постепенно разницу температур воды в ванночках и длительность процедур увеличивайте.

Начать «тренировки» лучше летом и проводить их всю осень до зимы, ежедневно повторяя.

Однако мгновенного успеха от ванночек не ждите — необходимы терпение, упорство.

Наконец, еще об одном нелекарственном воздействии на сосуды рук: обработка их пальцевым массажем или прибором «Эледиа» по биологически активным точкам. Выше я упоминал, как справился с тяжелейшим приступом мигрени на Чегете. Прибор действует отлично на сосудистые спазмы. Но в книге «Избавьтесь от страданий. Атлас Леднева» схема «Мигрень» есть, а «Болезни Рейно» нет. Как же быть?

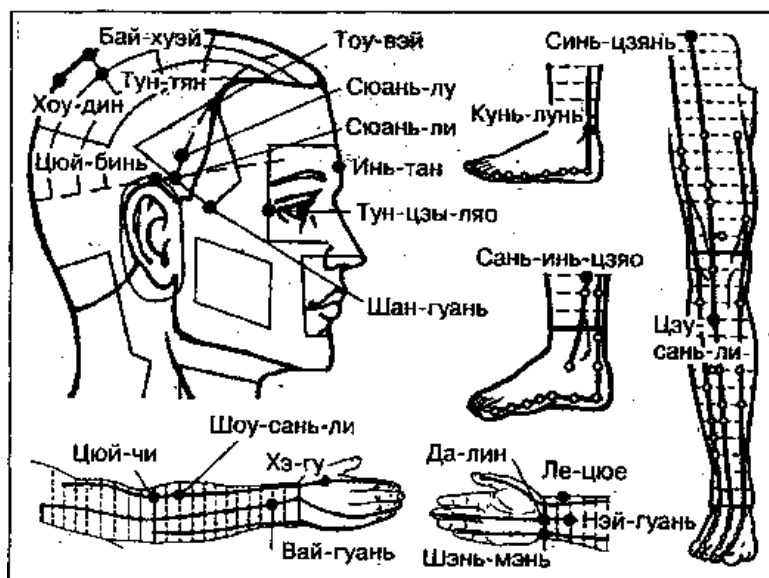


Рис. 2. Схема БАТ при лечении мигрени

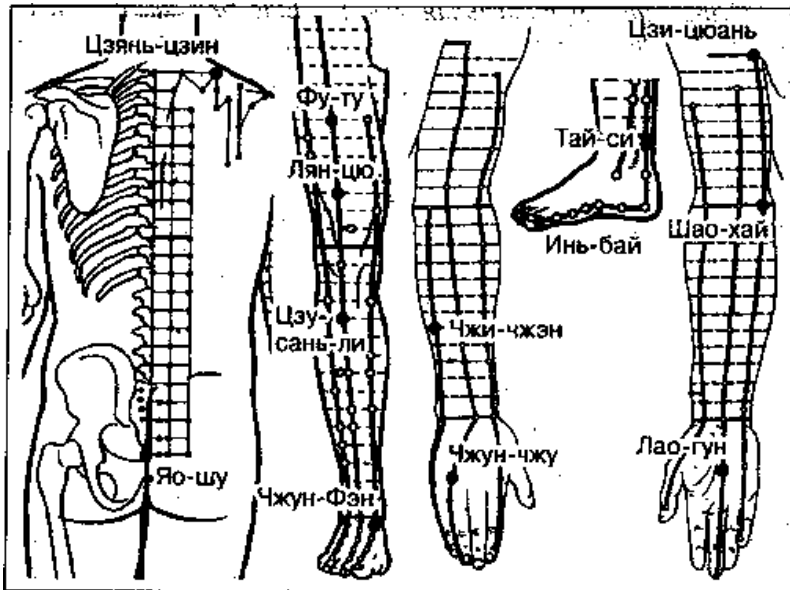


Рис. 3. Схема БАТ при лечении похолодания конечностей

Рекомендую открыть книгу на странице 173, где дана схема точек под названием «Похолодание конечностей». И обрабатывать эти точки (на правой и левой сторонах) пальцевым массажем или прибором. Прибор эффективнее.

Ну а для тех, у кого нет книги «Избавьтесь от страданий. Атлас Леднева», публикуем схемы биологически активных точек для их обработки при мигрени (рис. 2) и похолодании конечностей (рис. 3).

#### «ШТАТНЫЙ» КОНСУЛЬТАНТ ПО АДЕНОМЕ

Почти четыре года назад в редакцию нашего журнала пришло письмо от москвича Виктора Николаевича Скорнякова, ветерана Великой Отечественной войны, в котором он писал об успешном лечении аденомы предстательной железы прибором «Эледиа». Это письмо было опубликовано в журнале «Фис» (1998, № 1112).

#### «Как я избавился от аденомы»

Конечно, я не думал, что это возможно, тем более что с аденомой знаком ив понаслышке: 12 лет назад в Первой градской больнице мне удалили аденому предстательной железы...

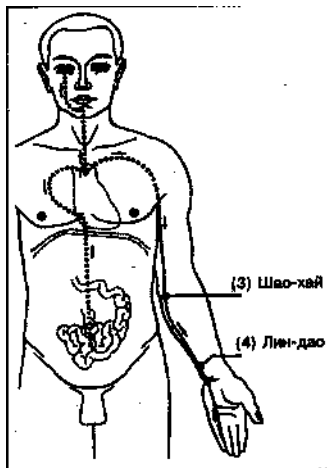


Рис. 4. Меридиан сердца

Страшная, мучительная болезнь! Еще страшнее — рецидив, угроза повторной операции. И вдруг у меня опять пошла урина с кровью, резь такая — хоть на стенку лезь. Деваться некуда — Пошел к урологу. И тот буквально пригвоздил меня диагнозом: аденома и камень в мочевом пузыре размером 1,5 сантиметра! В Первой градской с помощью УЗИ (ультразвуковое исследование) подтвердили наличие этого «дуэта». Записали в очередь на операцию. Месяц ждать. А самочувствие—хуже некуда. Пролечил себя прибором «Эледиа2» по биологически активным точкам из книги «Атлас Леднева» (с. 133). Некоторое облегчение наступило. Но в «Атласе» у Леднева маловато точек для лечения этого заболевания, всего десять. Тогда зашел к доктору Фис, и он посоветовал добавить точки из книги А.Д.Цавафанова «Второе сердце мужчины», которые Шарафанов рекомендует массировать пальцами. Но практически какая разница— пальцами или прибором ?

Никакой! Весь месяц, дожидаясь операции, я обрабатывал себя прибором «Эледиа» по точкам Шарафанова и Леднева ежедневно, до восьми раз в день. Резь прошла. Кровь в моче исчезла. А когда лег на операцию в Первую градскую больницу, мне сделали УЗИ и сказали: «Камень есть, а аденомы нет». Но моей настоятельной просьбе ультразвуковое исследование повторили. Результат тот же: камень на месте, аденомы нет!

Камень удалили. Выписали. Дома (не поверите!) я потихонечку расцеловал прибор «Эледиа». Я в него верю, потому что в недалеком прошлом с его помощью избавился от аритмии сердца, пневмонии, плечевого плексита. Неоднократно снимал прибором головную боль. Какие же точки (в дополнение к ледневским) я брал из книги Анатолия Андреевича Шарафанова при лечении аденомы: меридиан сердца (рис. 4) — две парные точки; меридиан печени (рис. 5) — одну парную точку; меридиан заднесрединный (рис. 6) — 3 непарные точки; меридиан переднесрединный (рис. 7) — 15 непарных точек.

Виктор Николаевич Скорняков, Москва

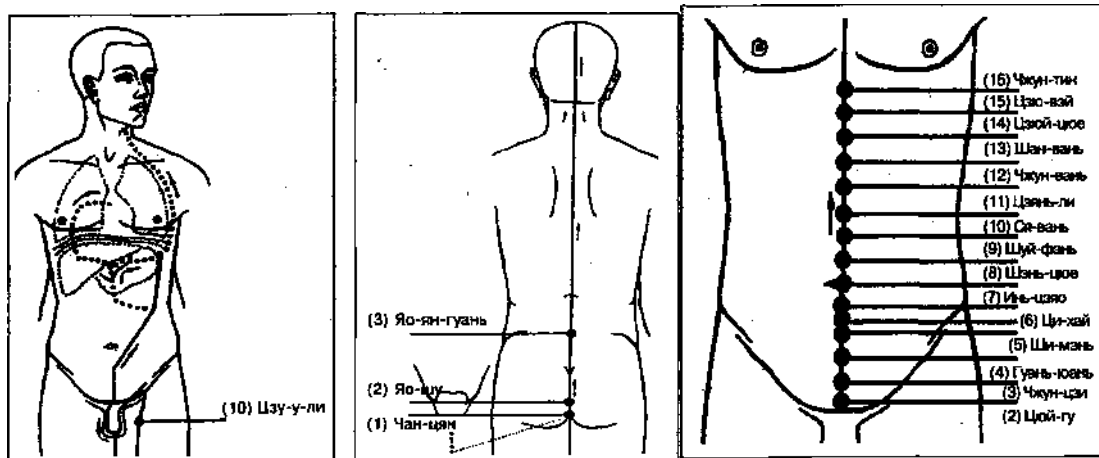


Рис. 5. Меридиан печени

Рис. 6. Меридиан заднесрединный

Рис. 7. Меридиан переднесрединный

В журнале «ФиС» в 1998 году месяца не проходило, чтобы кто-нибудь не интересовался Скорняковым. Так он и превратился в нашего «штатного» консультанта — доброго, открытого. И я ему звоню, когда мне что-нибудь надо уточнить.

Недавно, к примеру, в редакции состоялась встреча с Павлом Сергеевичем Л. из Тулы: он пролечился прибором «Эледиа» по системе Скорнякова. Боли вроде начали стихать, но на пятый день пошла мутная урина. Павел Сергеевич испугался, лечение прекратил.

Я обращаюсь за консультацией к Скорнякову.

— Напрасно, — отвечает он мне по телефону. — Надо было продолжать. Пошла мутная урина — это хорошо. Значит, простата очищается. Вначале и у меня урина мутнела. К тому же Павел Сергеевич из Тулы лечился по одному разу в день и всего пять дней, а я от трех до восьми раз за сутки и целый месяц! Разница? Конечно!

И вдруг Виктор Николаевич спохватывается:

— Да что я вам рассказываю, доктор ФиС? Кто меня научил работать с прибором «Эледиа»? Кто подсказал, что для лечения моей аденомы надо добавить обработку точек из книги Шарафанова? Чью книгу «Избавьтесь от страданий. Атлас Леднева» я зачитал до дыр? Не вашу ли?

Виктор Николаевич говорит в своей шутливой замечательной манере. И в его словах есть справедливость: да, я подсказывал ему, но обращаюсь к нему за консультацией без намека на лукавство. Ведь сам то я аденомой не болел, а он болел и от нее избавился. У меня же нет его

драгоценнейшего опыта. А человек он на редкость деликатный, с открытым сердцем для других людей: когда придет в редакцию за советом, заранее напишет на бумаге все вопросы, чтобы зря времени у меня не отнимать.

Мы с ним сдружились как-то незаметно. В прошлом он летчики истребитель, участник Великой Отечественной войны, акробат и лыжник гонщик. Свои лыжи любит и сегодня, точно маленьких детей: циклюет их, наплавляет парафин, на лето упаковывает в целлофановые мешки. Разве этого мало, чтобы подружиться?

Позже и вовсе беда нас спеленала: я потерял сына, он — жену. «Пятьдесят три года прожили душа в душу. Теперь приду домой, а дома — никого».

И всё-таки через полгода после операции, в свои 83 года, Виктор Николаевич снова начал выходить на лыжах. «А что делать, жить то надо» Скользил на лыжах далеко от дома по бульвару, по кайле набирался сил. Мы даже договорились как-нибудь встретиться, потренироваться вместе. И непременно встретимся, потренируемся!

В его летной биографии есть необычайные эпизоды, только о них почти никто не знает.

В 42м году, когда немцы перли на Кавказ, он и его малоопытный напарник на двух истребителях возвращались с задания к аэродрому. И вдруг Скорняков увидел «Раму» («ФоккеВульф») — немецкий самолет разведчик.

— Двадцать пятый. Атакую. Прикрой меня!

Зашел. Жмет на гашетки, а они глухи: боезапас весь израсходован. Хвост «Рамы» — вот он! «Приближусь, винтом срежу». Но «Рама» завияла — летчик в ней оказался асом. К хвосту никак точно не пристроишься...

После удара очнулся Виктор Николаевич и не поймет: в машине он или уже в воздухе? В машине дергать за парашютное кольцо нельзя... Тут вихрь в рукав ворвался. «Значит, крутит в воздухе!» Дернул за кольцо. Парашют раскрылся над родной Кубанью... а внизу его уже ждут полицай с пистолетами и немцы с автоматами — будто парашют на стволы хотят надеть.

Плен. Концлагерь. Товарняк везет на запад. В вагоне еще два наших пилота бедолаги. На полу стоит мешок с семечками, а больше никакой еды, воды ни капли. От семечек языки у всех распухли.

— Подержите меня за ноги, — говорит Виктор Николаевич.

Он же маленький и ловкий — акробат! Протиснулся в товарное окошко: кругом лес, свобода! Вниз головой каким-то чудом дотянулся рукой до дверной щеколды. Дверь распахнули. Выпрыгнули. Один из троих разбился насмерть, двое уцелели. Шли, шли — добрались до своей пехоты. А свои не верят. Руки за спины — и к «особисту». Такое было время. Вместо Золотой Звезда Героя за таран Виктора Николаевича направили в ГУЛАГ.

Но в летной биографии Скорнякова есть и невероятно счастливые мгновения: летчики полка искали его по лагерям. Долго. И нашли! Вернули в полк. У них была хорошая зацепка: протараненный «ФоккеВульф» сгорел! Да и опытных летчиков остро не хватало в нашей авиации.

— А вы свой «Ястребок» любили? — спросил я однажды у Виктора Николаевича, вспоминая, как он ухаживает за своими лыжами.

Он долго смотрел на меня, словно бы не понимая, и неожиданно прочитал четыре строчки из своего стихотворения:

Давно не вижу я «бетонки»,

Мы с самолетом на приколе...

Сейчас на окуня бросаю донку.

Плыву по жизни равномерным кролем.

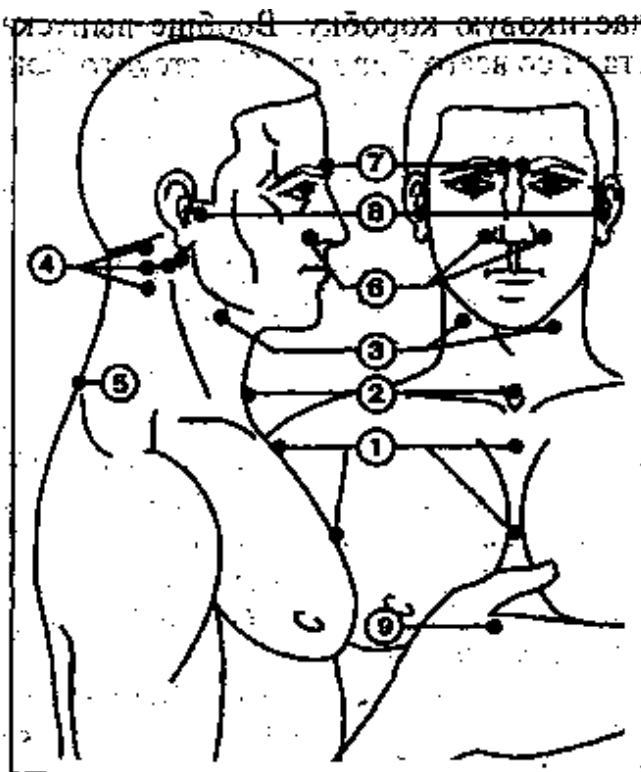
А потом еще помедлил и добавил:

— Если бы сейчас залез в свой «Ястребок», взлетел в небо — сбросил бы с плеч лет пятьдесят. Не меньше!

#### «ЭЛЕДИА» ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ

Пишу вам первый раз, хотя читаю и выписываю. «ФиС» с 1978 года, поэтому у меня на столе все выпуски «Стадиона здоровья» — 255штук.

Прибор «Эледиа» собрал после 30го выпуска и пользуюсь им до сих пор. Кстати, сразу же сделал маленькое усовершенствование прибора для удобства использования. Удивляюсь, что до сих пор никто не написал про это. При обработке точек всегда не хватает руки для кнопки переполюсовке, у меня оба электрода в корпусе от фломастера: вместо пишущего стержня — отрицательный электрод, а положительный (металлическая трубочка) надет на внешнюю поверхность. Берешь «фломастер» одной рукой и обрабатываешь точки, вторая рука свободна — держит прибор,



меняет «плюс» на «минус».

Особенно это удобно при обработке точек на спине.

Так вот, в этом году мой приборчик подарил мне маленькое чудо, а именно вылечил от аллергии. С1990 года меня мучила аллергия на пыльцу цветущих трав — с весны до октября. Было что-то ужасное: насморк, глаза слезились, чесались, хотелось их вырвать, горло царапало и перехватывало, как при сильной простуде. Головная боль, температура. Бесперывно пользовался нафтизином, чтобы поесть и поспать. Ночью просыпался от удушья — закапывал нафтизин. После обработки точек против аллергии, взятых из «Атласа

**Рис. 8. Девять биоактивных точечных зон А.А. Уманской**

Леднева», облегчение было совсем маленькое. И вот тогда, тем же прибором «Эледиа», я обработал точки по девяти биоактивным зонам А.А. Уманской, которые были опубликованы в журнале «ФиС» (1999, № 11). И сразу же, после двух сеансов, у меня исчезли абсолютно все признаки аллергии!

Теперь я — здоровый человек.

В.Д. Серов; г. Владимир

Уважаемый В.Д. Серов!

Спасибо за ценнейший вклад в общую копилку: лечение аллергии прибором «Эледиа» с использованием биологически активных точечных зон кандидата медицинских наук Аллы Алексеевны Уманской (рис. 8). Кстати, Иван Андреевич Леднев завещал нам всем дорабатывать свой «Атлас» — искать дополнительные точки, которые могут помочь при том или ином конкретном заболевании. Виктор Николаевич Скорняков вылечил себя от рецидива аденомы, взяв для обработки прибором точки из книги Анатолия Андреевича Шарафанова, вы воспользовались точками зон АЛ. Уманской. И это для общей пользы деда замечательно,

Что же касается вашего, усовершенствования электродов к прибору «Эледиа», то тут вы абсолютно правы, И.А. Леднев, Л.Н. Усачев и москвич В. Д. Алексеев в самом начале 80х годов делали совмещённый электрод, в частности, из цангового карандаша с разнообразными и очень удобными насадками. Но сотрудники завода изготовителя прибора «Эледиа» в г. Перми «пошли своим путем»: они стремились к тому, чтобы опорный и лечебный электроды помещались в портативную пластиковую коробку. Вообще выпускать прибор, собирая детали со всего бывшего Советского Союза, было не так просто. У меня же «самодельный» прибор с: «большим» микроамперметром и совмещёнными электродами сохранился до сих пор. Он очень удобен в эксплуатации. Вы правы.

#### ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ СТОМАТОЛОГА

По схеме, опубликованной в книге В.С. Преображенского «Избавьтесь от страданий. Атлас Леднева», я без труда собрал прибор «Элэдиа2» и положил его на полку. Надобности не было. А тут при протезировании в стоматологическом кабинете мне обтачивали зубы. Процедура, скажу вам, не из приятных: мозг и голова трясутся от вибрации. К вечеру разболелись голова и челюсти. Тогда я и вспомнил о приборе. И знаете, боли притупились, а потом исчезли!

Точки (рис. 9) я обрабатывал «минусовым» током и пере плюсовкой из «Атласа Леднева» по схеме «Невралгия тройничного нерва» (с. 157).

И. Прохоров, инженер электрик, г. Магадан

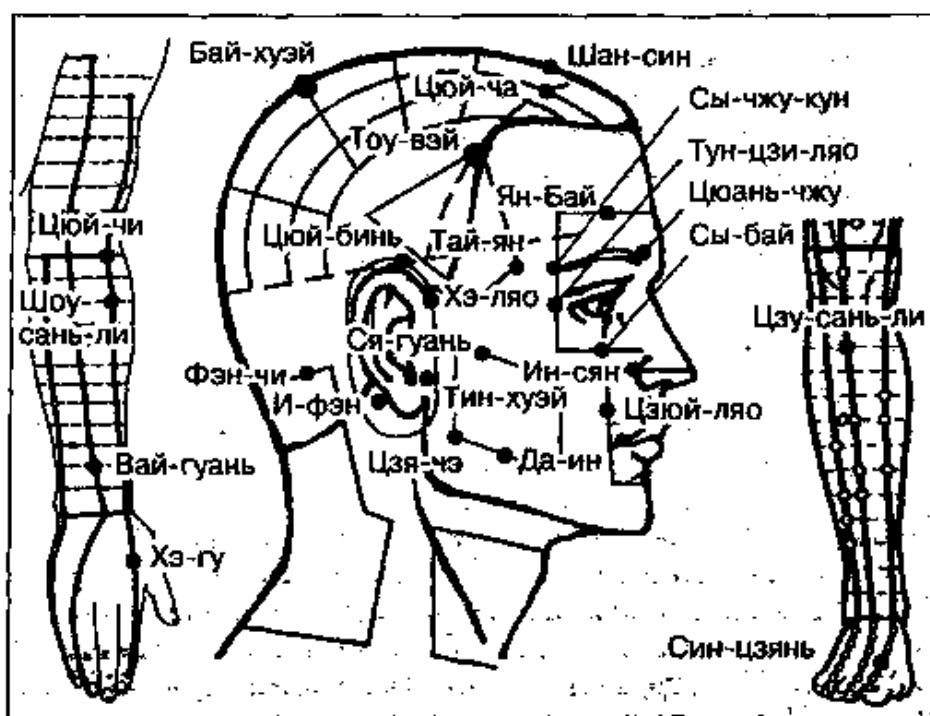


Рис. 9. Схема БАТ при лечении невралгии тройничного нерва

## В БЕДУ ПОПАЛА СОБАКА Я

Не помню, в каком номере журнала «ФиС» прочитал об исследованиях иностранных ученых о плацебо. Оказывается, около 30 или 40 процентов больных выздоравливают от употребления пустых таблеток, которые они принимают за лекарственные. Какую же гигантскую силу оказывает психологическое внушение! А не содержит ли прибор «Эледиа» в себе эффект плацебо? i

К. П. Перевертев, г, Петрозаводск

Весна — такая кличка у нашей старенькой собаки лайки. Так вот, прошлым летом она упала в глубокий подпол, завизжала и затихла. Ударилась боком о лежащий холодильник.

В одно мгновение я чуть не поседел: решил, что в яму свалился кто-то из родных людей...

Перед тем как залезть по делам в подпол, входную дверь изнутри закрыл на крючок, чтобы кто ни будь, входя с уличного света в дом, не провалился. Но тут пришел мой брат и стал дергать запертую дверь, дубасить кулаком. Собака с лаем кинулась на стук и в полумраке, упала в зияющий квадрат.

С молодой лайкой этого, конечно, не случилось бы. Но ведь Весна — старушка, много спит, почти весь прошлый год болела. Тринадцать лет назад ее, пухленький комочек, привез от егеря из Новгородской области наш сын Алешка. Ох, как она его любила: я ее поглажу — раза два хлопнет по полу хвостом и успокоится, а он дотронется — она хвостом по полу молотит, вскаочит, пляшет, лижет!.. Любила она и Алешу Маленького, внука. Когда от него издалека пришла посылка с какими-то вещичками, она легла на них, скулила и никого не подпускала!

А сколько километров мы втроем (сын, внук и я) исходили с ней по лесам — за тетеревами, глухарями, белками, куницами, кабанами и лосями!

И вдруг эта нелепость — падение в подпол!

С трудом мы подняли Весну из ямы: я — снизу, брат — сверху, взяв за загривок. Три дня Весна никуда не выходила, лежала в доме: живот раздулся (скорее всего, паралич мочевого пузыря), нос теплый, не пьет, не ест. Возьмет кусочек любимой вафли в рот — положит рядом.

Наши родные вокруг нее хлопочут. Сосед Леша предлагает свезти ее к хирургу ветеринару на своей машине. Но разве в свои годы она операцию перенесет?

Глаза у Весны грустные совершенно человечьи, голову не поднимает, но следит зрачками за нашими движениями и словно говорит: «Помогите, но не мучайте. Не увозите к чужим людям». Но как спасти собаку от неизбежного в таких случаях отравления мочой?

К утру четвертых суток мое решение созрело: беру прибор «Эледиа», опорный электрод засовываю в пах под лапу, легонько прибинтовываю; шерсть обильно смачиваю водой, потому что сухая шерсть — отличный изолятор (ток не пойдет), Лечебным электродом пытаюсь обработать биологически активные точки со схемы «Непроходимость мочи. Спазм и паралич мочевого пузыря», взятой из книги «Избавьтесь от страданий. Атлас Леднева» (с. 131). Конечно, мои попадания в «собачьи» точки с атласа для лечения человека были не точны, условны. Обработку точек я начал вдоль позвоночника (от поясницы до основания хвоста) справа и слева. Шерсть мешала. Потом перебрался на живот. Он почти голый. Но Весна лежала неудобно — на бок повернуться не желала. Однако очень важную точку около лобка я обработал хорошо: и «минусом», и «переполюсовкой».

На электроток Весна реагировала тревожным взглядом (следила за моей рукой), и по этому взгляду я находил лечебную силу тока — крутил колесико регулятор вверх и вниз.



Словом, никакой уверенности в результате у меня не было. Однако, полежав после этого минут пять, собака встала и поковыляла с крыльца к кустам орешника. Обнюхала их. Скрылась. Что она там делала, не знаю: боялся помешать. Вернулась вроде похудевшая. Глаза повеселели.

На следующий день Весна уже ходила за калитку нашего участка — по своему привычному маршруту. Второй раз обрабатывать ее прибором уже не было необходимости.

Теперь отвечу на ваш вопрос, уважаемый Константин Петрович Переверзнев: задумывался ли я о влиянии психологического фактора, плацебо, когда удачно лечил кого-нибудь прибором Леднева? Конечно! Иначе и быть не могло. Но вот что я давным-давно установил (и не раз уже писал об этом): того, кто не верит в лечение прибором, но упорно (не пропуская) проводит сеансы, вылечить (допустим, от хронического остеохондроза) все равно можно, но времени и сил на это уходит раза в два три больше. Того, кто верит (и, кто регулярно делает гимнастику), избавить от страданий очень просто.

Однако выздоровлению моей собаки лайки я рад особо: во-первых, убедился (хотя об этом знал и слышал раньше) "в том, что прибор «ЭлEDIA» помогает и братьям нашим меньшим (в ветеринарии); во-вторых, собака не может «клюнуть на плацебо». Ее выздоровление доказывает, что этот метод объективен.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ СХЕМА ПРИБОРА «ЭЛЕДИА2»

Последний раз схема прибора «ЭлEDIA2» была опубликована в журнале «ФиС» в 1998 году (№ 11—12), то есть больше трех лет назад. А с выпуском заводского прибора в Перми сейчас возникли временные трудности. Сделать прибор самим для тех, кто мало-мальски разбирается в радиотехнике, трудности не представляет. Поэтому снова публикуем схему прибора и рекомендации, как им пользоваться.

Итак, собирайте прибор, лечитесь на здоровье.

Примечание. Схема прибора дана в двух вариантах для разных микроамперметров в исполнении кандидата технических наук Льва Алексашина. Пояснение к схеме было сделано Иваном Андреевичем Ледневым в 1981 году.

1. в качестве источника постоянного тока можно использовать батарейки «Крона», «Корунд» или 2—3 батарейки КБС, включенные последовательно.
2. Переключатель направления тока (ПНТ) — кнопочный, с фиксированным начальным положением, при котором на лечебный электрод (ЛЭ) подается «минус» (—), а на опорный электрод (ОЭ) — «плюс» (+).
3. Рукоятка (Р) лечебного электрода выполнена из эбонита или органического стекла (из изоляционного материала), а сам электрод — из нержавеющей стали, диаметром 3 мм (или используется набор съемных электродов толщиной от 0,5 до 3 мм).
4. Опорный электрод выполняется из той же нержавеющей стали в виде трубки (чтобы было удобно зажимать в ладони) диаметром 1,5—3 см.
5. При использовании одностороннего микроамперметра со шкалой 0—300 мкА (или 0—100 мкА) его надо включать в разрыв цепи между сопротивлениями R, и ВК (рис. 10), а при использовании двустороннего микроамперметра со шкалой 300—0—300 мкА (или 100—0—100 мкА) — в разрыв между 470 кОм и рукояткой ЛЭ (рис. 11).

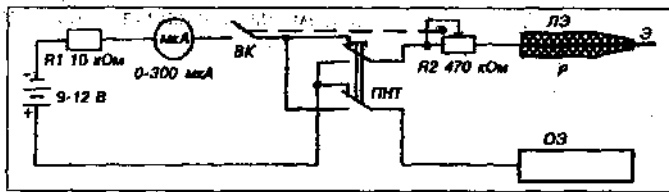


Рис. 10. Техническая схема прибора «Эледиа-2» с односторонним микроамперметром

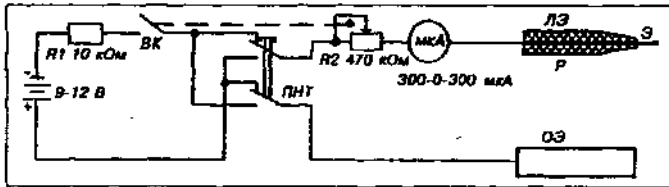


Рис. 11. Техническая схема прибора «Эледиа-2» с двусторонним микроамперметром

### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРИБОРОМ

Обучая пациентов практической работе с прибором «Эледиа2» (рис. 12, 13), я убедился в том, что «танцевать» приходится от подготовленности человека: одни все схватывают на лету, другим все трудно.

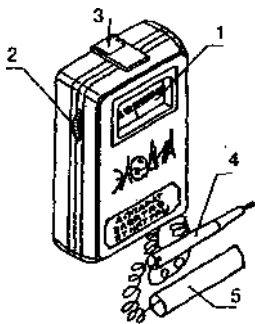


Рис. 13. Детали, управляющие работой прибора:

1 — индикатор тока; 2 — рукоятка регулятора тока; 3 — клавиша переключения полярности (диагностическая кнопка); 4 — лечебный электрод; 5 — опорный электрод

### Простой: но эффективный метод

Опорный электрод зажат в ладони у больного (либо у вас при самолечении), лечебный — вы ставите на БАТ (биологически активную точку), желательно перпендикулярно. Включаете прибор и регулятором увеличиваете ток, глядя на стрелку микроамперметра (индикатора). Через какое-то время стрелка отклоняется на несколько делений, «минусовый» ток идет по телу. «Терпеть не надо, — говорил И.А. Леднев, — лечебная сила тока — ощущение приятного тепла или легкого покалывания». Глядя на часы, пролечите точку 1—2 минуты «минусовым» током, а потом 10 раз нажмите пальцем на клавишу переключения полярности (диагностическую кнопку) со скоростью 1—2 раза в 1 секунду. При нажатии вы ощущаете легкие уколы, они раздражают вегетативные центры и повышают иммунитет. (Это второй, дополнительный вид лечения, а главный — первый: восстановление проводимости по нервам на уровне синапсов.)

Пролечив так одну точку, переходите на вторую, третью, четвертую... пока не обработаете все точки, относящиеся к какому-либо конкретному заболеванию. Если уколы болезненны, убавьте ток, терпеть и здесь не надо.

На следующий день лечение повторите, можно повторить лечение и в тот же день.

### Более сложный, диагностический метод

Вначале вы делаете все то же самое: опорный электрод в ладони, лечебный — на точке; дождитесь пробоя точки, подберите лечебный ток, а затем нажмите пальцем на диагностическую кнопку поддержите ее 2—4 секунды. Увидите: отклонившаяся стрелка движется назад. Это и есть

асимметрия. Теперь отпустите кнопку и, ничего не предпринимая, пролечите «минусом» точку в течение 1 минуты. Снова нажмите на диагностическую кнопку и поддержите ее 2—4 секунды: если стрелка не падает, точка «исправлена»; если падает — пролечите ее еще 1 минуту и опять продиагностируйте. И так до ликвидации асимметрии.

Вздрагивание стрелки или отклонение ее на 1—2 деления асимметрией не считается.

Наконец, ликвидировав асимметрию, проведите второй вид лечения через точку (как и при простом методе), то есть коротко нажмите пальцем на диагностическую кнопку 10 раз. Если уколы болезненны, слегка убавьте ток.

Подбирать оптимальную силу тока и диагностировать точку на асимметрию необходимо быстро, не мешкая, а то асимметрию вы можете прозевать, потому что точки, не сильно затронутые заболеванием, восстанавливаются очень быстро.

А как проверить (перед любым способом лечения), не разрядилась ли в аппарате батарейка? Приставьте обнаженный носик лечебного электрода к обнаженному опорному (закоротите «цепь») и включите ток, доведя его до максимума (то есть выключите из цепи сопротивление 470 кОм) — стрелка должна отклониться до упора.

## Глава 8 ГОРЬКАЯ СТОРОНА ЖИЗНИ

### «ДЕТСКАЯ ЗАБАВА»

Накачай-ка свою грушу, доктор ФиС, измерь давление. Что-то голова болит.

Я, усмехнувшись, накачал, измерил, попросил раздеться до пояса. И вижу: бицепсы и трицепсы у моего знакомого раскисли, обросли жирком, а были, несмотря на возраст, словно камень. Лишь пальцы рук пока не потеряли трудовой узловатой формы.

— Прорвался в бизнес. Заимел свою личную охрану, — смущаясь, поясняет он. — Да и новую квартиру приобрел. Жена сдувает с мебели пылинки, не нарадуется. А я, веришь — нет (ей-то ничего не говорю), заскучал среди паркета. Все свою деревню вспоминаю: дрова, баню, огород... Сызмальства привык к физической работе. А тут вечером приеду на машине и не знаю, чем заняться. Соображаю, что от этого и голова болит, давление поднялось... Верно или ошибаюсь?

— Верно, новоиспеченный горожанин, гиподинамия оседлала. Но выход есть: займитесь физкультурой.

— Это руками и ногами туда-сюда крутить? Без дела? — недоверчиво переспрашивает мой знакомый, очень симпатичный человек, несмотря на наигранную грубоватость. — Нет, не могу без пользы, — подумав, заключает он. — Уволь. Уж лучше сдохну,

— Да как же так, без пользы, когда это необходимо для здоровья? А будете здоровым и бизнес пойдет в гору и на квартиру перестанете сердиться.

— Возможно, ты и прав, — соглашается мой пациент, — но понимаешь, доктор, я привык, чтобы от моих рук что-то оставалось: вскопанная грядка, поленница из мелких дров, скошенное и высушенное сено... А гантели взял, пошевелил, поставил... Что осталось? Пусто!

Да, да, гантели взял, пошевелил, поставил — пусто!.. Есть такая категория людей, которые никак не могут преодолеть психологический барьер — заняться «чистой» физкультурой. Им необходим какой-то видимый, материальный результат труда. И потому они легче находят «свою физкультуру» на садовых и приусадебных участках, на охоте и рыбалке (особенно в подледном лове, где нужно сверлить лунки, вычерпывать ковшом осколки льда, волочить за собой — в тулупе, валенках! — тяжелый ящик).

Нередко такие люди превращаются в горячих поклонников футбола и хоккея, неистово болеют за свою любимую команду. Прямо с работы идут на стадионы. И для того, кто за день наработался физически, с точки зрения врача (как я уже упоминал), нет ничего естественного: человеку полезно посидеть, ощутить блаженную усталость в мышцах, отдохнуть, отвлечься.

Не только я, но и многие горнолыжники столицы знали одного такого душевного болельщика — правда, не футбольного, а лыжного. Он жил недалеко от станции Турист, в деревне Шуколово, работал слесарем на заводе в Долгопрудном. Каждый день ходил пешком до электрички и обратно, а по воскресеньям (неизменна в течение лет пятнадцати) приходил на нашу Шуколовскую горку. В валенках, тулупе, с суковатой палкой стоял посередине склона на самом трудном месте — «перегибе», перед которым лыжник нырял в «люльку» (яму), из нее вылетал, как из катапульты, через гребень, приземлялся на откосе, а под ним еще «люлька» и бугор... Чуть зазевался, не собрал в кулак нервишки — приземлишься на голову под дружный хохот окружающих,

Народу по воскресеньям на Шуколовке бывала тьма. На «перегибе» пересекались разные маршруты, а что за ними не видно сверху. Без дяди Федя никак не обойдешься.

— По «третьему» иду. Как там — свободно, дядя Федя?

— Давай. Пошел. Свободно!

И до того он наловчился разбираться в тонкостях полетов, что кричал без стеснений, как тренер, каждому из нас: «Чего, Вовка, испугался? Глаза с пятак. Оттого и вылетел вперед ногами!» Или: «Носки повесил: словно сопли, Мишка. Опоздал с опережающим толчком!»

Так вот, такого он нагледелся за 15 лет, что поверил, будто сам все это может «выписать» на лыжах. И однажды в будни, в день отгула, когда на склонах было пусто, взял потихоньку у старшего сына лыжи (его дети занимались у меня в горнолыжной секции), обулся в тяжелые слаломные ботинки кандалы, залез на гору и поехал по самому трудному — «третьему» — маршруту.

Это была, понятно, элементарная ошибка: начинать то надо было помаленьку (с одной четвертой, с одной пятой части горки). Надо было ему спросить хоть у одного из нас, как начинать. Но такой уж был стеснительный наш дядя Федя, общественный «тренер регулировщик».

Внизу, на второй «люлке», он не устоял и рухнул. Сломал обе ноги. Пополз было молчком — кричать то стыдно, но сознание от боли помутилось... А мороз трескуч и беспощаден. Как ни крепись, завоешь волком. К счастью, по дороге шли люди, услышали. Нашли его, перенесли домой, потом отправили на лошади в больницу.

И все обошлось бы, надо думать. Дядя Федя вскоре выписался, встал на ноги. Но жена заела едкими насмешками. Она и прежде ему проходу не давала: «Соседи делом занимаются, а ты как воскресенье — валенки, тулуп — и на гору. Нашел забаву!» А после возвращения из больницы, когда он был незащищенный, слабый, сам казнил за оплошность, напала с новой силой. На беду и дети присоединились к ней: «На што, дурак старый, отчубучил, слышали?»

Виноватая, детская улыбка появилась у дяди Федя на лице, в глазах — непреходящая тоска. И он исчез — перестал бывать на нашей Шуколовской горке, мы как осиротели. Вскоре и его дети подросли, оставили «детскую забаву», взяли гармошки в руки, поженились. А лет через пять, возвращаясь с Шуколовской горки на лыжах к электричке, я снова встретил на дороге дядю Федю. И резануло по сердцу. Синюшное лицо, рука в грязноватом гипсе. Сломал. Но не на лыжах. Упал в канаву... под хмельком. А раньше — в рот не брал.

— Иду домой, Володька, — сказал, шатаясь. — А для чего — не знаю. Никто меня не ждет.

Никто не ждет... Дома — чужие люди, которые не поняли его. О, жены, будьте осторожны с «детскими забавами» своих мужей! Не так просты они, как многим кажется. На склонах Шуколовской горки дядя Федя общался, мыслил, шутил, отдыхал после физической работы и чувствовал себя среди своих людей. Он был им нужен!

...Вернемся, однако, к «чистой» физкультуре. Горожанину, интеллигенту, а также новоиспеченным бизнесменам без нее никак не обойтись. Но именно последние частенько стараются снять стрессы, которых у них полно, перееданием и выпивкой, что в некоторой степени приносит временное облегчение: выпил, как следует поел — кровь отлила к желудку и кишечнику, голове вроде бы стало полегче. А потом? Потом расплата: лишний вес, ускоренный атеросклероз сосудов, ослабление сердца, связок, мышц, неожиданная импотенция!

Причем снять стресс выпивкой — это настолько распространено, настолько въелось в жизнь, настолько обыкновенно, что недавно мне — при горе, которое на меня свалилось, — милые и добрые знакомые предлагали выпить водки. И когда я отказался, а пошел в лес и до усталости бежал, они были удивлены до крайности. Посчитали меня странным, едва ли не сумасшедшим.

Я же, когда лечу, к примеру, от остеохондроза знакомых заживевших бизнесменов, молодых, но рыхлых, с животами, говорю им:

— Вы — ихтиозавры, которые давно исчезли. Одумайтесь, пока не поздно. Займитесь «чистой» физкультурой!

Так или иначе, а психологический барьер живуч, живучи и привычки. С тем и с другим приходится считаться. Считаться, но ни в коем случае нельзя мириться. Мириться мы не имеем права! Так что отношение к «чистой» физкультуре многим надо менять.

С моим знакомым пациентом, который «заскучал среди паркета», мы в конце концов столкнулись. Он преодолел себя, занялся «чистой» физкультурой — ходит пешком на работу и с работы, купил абонемент в бассейн.

— Ну а удовольствие, хоть самое маленькое, вы стали получать от ходьбы пешком, бассейна? — спросил я у него.

Он глянул на меня из-под густых бровей, как будто испугался, потом подумал и ответил:

— На городскую квартиру и на жену не злюсь. Стал вроде бы помягче. И голова прошла, не мучает.

Артериальное давление нормализовалось у него без медикаментов.

## РОССИЙСКАЯ ТРАГЕДИЯ

Мой муж был добрым, хорошим человеком, семьянином. Стал груб, циничен, раздражителен. Употребляет дома нецензурные слова, поднимает руку на меня и на детей. А началось все с задержек на тренерской работе. После каждых состязаний у них «мужские посиделки». Теперь уже отмечают и удачи, и неудачи — все равно. И неудач у них, по-моему, с каждым сезоном больше. А скажешь, что ни будь — ответ: «Не суйся не в свои дела!»

Татьяна В., г. Междуреченск

Писчик скользит по закопченной ленте, вычерчивая на ней кривую сокращений и расслаблений изолированного сердца лягушки, а мы, студенты медики, капаем на это сердце адреналином, атропином, разведенным, спиртом. Сначала сила сердечных сокращений от алкоголя увеличивается, ритм учащается, потом (очень скоро!) сердце выдыхается, сила гаснет, ритм сбивается... Вспышка, обманчивое взбадривание — и расплата!

Мне представляется: если бы каждый тренер и вообще каждый россиянин сам проделал бы такой опыт на изолированном лягушачьем сердце, у нас было бы меньше людей, пристрастных к алкоголю.

Впрочем, скорее всего, я упрощаю сложную проблему. «А как же ваши коллеги врачи? — зададите вы вопрос. — Ведь среди них немало таких, которые сами любят выпить и порой дают советы типа: «Водка не годится! Коньяк — другое дело; он расширяет во время приступа сосуды сердца!» Один рекомендует водку, второй — коньяк, третий — разведенный спирт. Похоже, кто что любит сам, тот то и рекомендует.

Мне же как-то удалось систематически и долго изучать артериальное давление у людей, злоупотребляющих спиртным. Так вот, на следующий день — и после водки, и после коньяка! — результат один и тот же: изрядно «поддавший» накануне человек — на грани (по показателям артериального давления) между жизнью и отправлением к праотцам! Максимальное давление его падает (сердечная мышца ослабела), минимальное — повышается (сосуды сжались — не пропускают кровь), пульсовое же давление (разница между первым и вторым — самый чуткий показатель) едва улавливается — 5—10 миллиметров ртутного столба. А это значит, что сердечнососудистая система в целом не в состоянии обеспечить органы и клетки артериальной кровью, кислородом. Человеку плохо. Синдром похмелья — нешуточная штука!

Думаю, опять-таки: если бы все люди могли прослушать и оценить свое артериальное давление после свадеб, праздников, пооек, часть из них наверняка бросила бы пить или хотя бы снизила дозу и перестала козырять распространенными словами: «Да, выпил, чтобы сбросить стрессовое напряжение, расслабиться!» (Как будто иного метода для снятия стресса, расслабления не существует.) Или: «Да я же после бани, доктор. Совсем чуток. После бани сам Бог велел!»

«Сам Бог велел!» А скольких мы потеряли в банях за последние годы? Известный профессор Пн, врач, написал свою первую, отличнейшую, книгу по оздоровительной физической культуре и решил на радостях «отметить», отблагодарить причастных к ней людей. Собрал их в первоклассной сауне, накрыл там (в сияющем предбаннике) щедрый стол. Все чин чинном. То сухой жар, то тосты! Нагрузка за нагрузкой! А тут еще и пища — вкусная, обильная и жирная. Она же, по последним данным некоторых ученых, не только усиливает вязкость крови, но и меняет форму самих эритроцитов: из плоских кругленьких «коробочек» они надуваются в «бочонки» и теряют (на время) способность переносить к тканям кислород (вспомните слабость и сонливость после жирной пищи!), что тоже способствует еще большему кислородному голоданию органов и клеток, ишемии, нарушению нормального обмена веществ в них, замедлению кровотока и образованию тромбов.

Прямо в предбаннике, с простынею на плечах, профессор побледнел и пошатнулся. Кто-то кинулся за валидолом. Кто-то стал массировать сердце не совсем умело, делать искусственное дыхание «изо рта в рот». Кто-то бросился к телефону — вызвать «скорую». Но когда она приехала, было уже поздно. Профессора не стало. А ведь мог бы долго жить. Мог бы вылечить немало пациентов, написать другие книги по оздоровительной физической культуре. Ему ведь не было пятидесяти лет. И он вообще-то даже и не пил — попался в сети российской устоявшейся традиции.

Нет, я в принципе не против бань и саун, не против празднований, мужских уединений, разговоров по душам. Более того, я не раз писал о банях на покосах, в геологических партиях, походах, когда после длительной физической работы напаришься с душистым веником, а потом бежишь и ныряешь в ледяную речку, омут. Какое наслаждение! С плеч будто лет двадцать долой. И заметьте: наслаждение — без всякого спиртного!

Парился я в рубленых банях в Финляндии, зимой выскакивал на снег. Грелся, простудившись и потеряв голос в командировочной поездке, в сауне под Братиславой, а потом на миг (впервые, не без опаски, по совету хозяев) окунулся в ледяную воду бетонного колодца. Болезнь исчезла. Голос появился!

Парная баня, сауна в сочетании с кратковременным охлаждением водой или снегом прекрасны для встряски организма, отдыха, отключения, восстановления сна и силы мышц после физических нагрузок. Холод рефлекторно сужает расширенные теплом и веником сосуды, тренирует их, бодрит и закаляет. «Забил» ты мышцы косьбой, греблей, лыжными гонками или слаломными спусками до боли, так, что они перестали нормально сокращаться, — иди скорее в баню. На следующий день будешь на лыжне (или на горке, на сенокосе) как «король»: тонкие мышечные ощущения и навыки вернутся!

Еще раз повторяю: я вовсе не против саун и парилок. Я просто-напросто за физиологически грамотное использование их. Ведь жар, как ни крути, нагрузка на сердце и сосуды. А тут еще добавка алкоголя, который расширяет сосуды и утомляет сердце. Двойной удар. Двойная доза. Выдержат ли ее сердце и сосуды?

Алкоголь коварен еще и тем, что снижает контроль за разумной дозировкой. Недаром говорят: «Пьяному — море по колено!» И недаром некоторые любители сауны, парилки пропадают в банях чуть ли не сутки, теряют счет тому, сколько раз они заходили и грелись, сколько раз охлаждались.

Мой очень близкий друг, добряк, прекрасный семьянин и человек, который не умел отказывать знакомым, напарился под Мончегорском (в деловой командировке), окунулся в проруби и заблудился. На улице полярная луна, голые ноги примерзают к тропке. Забрел в другую баню. А компании на Севере гостеприимны.

— Во, друг, откуда ты? Москвич? Садись к столу, погрейся!

Выпили и познакомились. Попарились. Выпили еще. Все замечательно. Но Саше вскоре стало плохо. Дышать нечем. В предбаннике дверь толкнул, а она наружу не открывается. Сделана не так. Упал и умер. Никто из новых друзей о нем не вспомнил. Сами захмелели, задремали. Понятно, друга потеряв, можно ополчиться на строителей, которые неправильно соорудили в бане дверь, но я лучше остановлюсь на наших сомнительных традициях.

Ну ладно, допускаю: пагубное влияние алкоголя на сердце и сосуды (в сочетании с сауной или без нее) не могут в полной мере оценить люди недостаточно культурные или люди без специального образования. Но мои то коллеги, врачи? Мне это непонятно. Ведь мы же кроме записи на барабане работы изолированного лягушачьего сердца еще держали на ладони сердце человека алкоголика. Каждому из нас патологоанатомы давали его подержать. И мы видели: алкоголь из великолепного упругого насоса превращает сердце в бесформенную массу, беспомощный мешок, который не способен перекачивать кровь и доставлять питание к клеткам!

Не понаслышке знаем мы и об изменениях характера, о деградации личности под влиянием алкоголя, которых сам человек не замечает. Напомню отчаянные строчки из письма Татьяны В. из Междуреченска: «...был добрым, хорошим человеком, семьянином. Стал груб, циничен... поднимает руку на меня и на детей» ...

Не так давно я наблюдал за состязаниями по горным лыжам в Кировске (а то же самое происходит и в Палазне Пермской области, и в Таштаголе под Кемерово). В последний день, еще до окончания состязаний, часть тренеров и судей проявляют беспокойство: собирают деньги, отражают со склонов ходоков, чтобы те успели закупить спиртное до закрытия магазинов. И те

успевают, приносят набитые бутылками сумки и авоськи. «Отмечают». Забывают про детей: комкают конец соревнований, награждение юных победителей.

Тут речь идет уже не о единичном отклонении, а о массовой зависимости и деградации от алкоголя, когда всем культурным людям и, конечно, медикам нужно бить в набатные колокола. Не умолкая!

Схожую метаморфозу (пока что не так ярко выраженную) я с тревогой наблюдаю на Мемориале Александра Жирова: для некоторых тренеров и судей его целью становится не память о таланте, а выпивка.

Саша был истинным талантом, великим самородком. На Кубке мира, как мы знаем, он не раз побеждал непобедимого Стенмарка. Время катится, а похожего на Сашу в России нет и нет!

О Саше Жирове мы вот еще почему не имеем права забывать: его безвременная гибель тоже связана с чисто российскими традициями, за которые мы все в ответе. Это возвращаясь с Кубка мира на родную станцию Турист (в поселок Шуйский), Саша попадал в тесный круг друзей, а они искренне считали: если Саша откажется, не выпьет с ними, значит, зазнался, нос задрал. А Саша был на редкость совестливым, добрым. Отказать друзьям не мог.

К этому моменту, на беду, в сборной назначили нового тренера. Прежний, Леонид Васильевич Тягачев, на два года уезжал в Узбекистан, а тот, кто его заменил, по характеру — давила, с психологией: «Все, что было до меня, плохо!» Он стал «наезжать» на Жирова. И чуткий Саша мгновенно уловил несправедливость, а она — как ядовитые добавочные капли.

Посылал ли новый тренер к Саше делегатов, хотел ли образумить? Да! В прошлом талантливый спортсмен, а позже тренер Т., у которого Саша несколько лет тренировался, дважды приезжал к нему:

- Ты кого-нибудь уважаешь, Саша? — спрашивал у Жирова.
- Нет.
- Ты сам себя уважаешь, Саша?
- Нет!

Тренер Т. собирался еще навестить выдающегося спортсмена. И он, возможно, достучался бы до Сашиной души, если бы не маленькое «но», из-за которого фамилию тренера я не называю: в последние годы «воспитатель», увы, сам редко «просыхал» и, когда приезжал поговорить с Сашей, от него за версту разило перегаром.

...В свою призовую машину «Вольво» Саше (по рассказам очевидцев) помогали сесть («Если за руль взялся, значит, все в порядке!» — это тоже наши чисто российские нравы). С Целеевской горы Саша разогнался (зажигание выключил или не выключил — теперь нам никто об этом не расскажет), перемахнул по мосту через Икшанку, хотел перед насыпью свернуть направо по шоссе, потом опять направо и укатить к родной Шуколовской горке. Ему и землякам очень нравилось накатом уезжать все дальше и дальше от Целеевской горы. Но в тот раз машина почему-то не свернула направо, левыми колесами повисла над овражком...

На следующий день после трагедии я долго ходил от моста до поворота, будто под гипнозом, изучал последние Сашины следы. И мне показалось, что «Вольво», разогнавшись, то чиркала по асфальту рифлеными колесами, то взлетала на микро бугорках и теряла сцепление с дорогой.

— Как вам удается, уходить трезвым с любого, праздника, застолья? — однажды спросил у меня хороший знакомый.



И это правда. Ухожу я трезвым. А прием у меня простой и безотказный: только первую рюмку выпиваю до дна, а следующие — пригублю и отодвигаю незаметно в сторону. Когда же тамада снова разливает, я показываю Недопитую и говорю: «У меня есть. Спасибо», — и тот, успокоившись, добавить может лишь чуть-чуть. Я снова пригублю и снова отодвигаю свою рюмку в укромное местечко. Чем пьянее окружающие, тем меньше, уверяю вас, им дела до другого человека. Кстати, этим же приемом безотказно пользуется мой старший брат — Юрий Сергеевич, который еще на фронте начал отдавать другим свои «сто граммов», а сам (при первой же возможности) вставал на лыжи и бегал вокруг вмерзшей в Ладогу канонерской лодки «Нора».

Коварную зависимость (тягу к алкоголю) он ощутил через несколько месяцев после ежедневных порций: стал ждать, когда выдадут. И, испугавшись, бросил!

Со мною было по-другому. В Кировске, при подготовке к чемпионату СССР, мы возвращались со склонов Вудьявчорра сильно уставшие и обезвоженные (подъемников в ту пору не было, и мы по часу лезли под апрельским солнцем на каждую попытку). В столовой перед обедом выпивали по одной две кружки разливного пива. Наслаждение! Однако к концу месяца я вдруг почувствовал, что без двух кружек обходиться не могу. Иду к столовой и мечтаю: никакие вода, кисель, компот мне не нужны — только пиво!

Конечно, две кружки — это ерунда, небольшая доза, но коварный плен, начальная зависимость были налицо. И я перепугался! Думаю, такое быстрое привыкание объяснялось тем, что на тренировках мы отдавали все силы без остатками опустошенный организм не мог сопротивляться даже мизерной дозе алкоголя.

#### НЕ ЗАМЫКАЙТЕСЬ В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ!

Год назад похоронил жену. Дети и внуки далеко. Живу в людном городе, как сын в дупле: ни знакомых, ни приятелей. Понимаю, что погружаться в одиночество не выход, но никак не нащупаю почву под ногами. Всегда был оптимистом, путешествовал с друзьями и женой по Сибири, Кавказским перевалам. Теперь мой маршрут до кладбища и обратно. Помогите каким-нибудь сочувствием, подсказкой. Буду благодарен за любые строчки. Предполагаю, что не я один угодил в такую ситуацию.

Петр Сергеевич С., г. Екатеринбург

Смогу ли дать вам стоящий совет, уважаемый Петр Сергеевич? Сомневаюсь. Хотя совсем недавно мы похоронили сына, тридцати девяти лет. Когда дети хоронят родителей, это нормально, когда наоборот — нелепо, противоестественно.

Как же выбирался из беды в первые, самые острые, три четыре месяца? И выбрался ли? — вот вопрос. Конечно, нет! Тону, всплываю, глотну воздуха и снова погружаюсь.

И всё-таки, что мне позволило держаться на плаву? Как ни дико прозвучит для вас: катание на лыжах по субботам с нашей родной подмосковной Шуколовской горки, где сын рос и где мы с ним катались вместе. О нем я там вроде и не думал, отвлекался, но он будто незримо присутствовал рядом.

Я и после снега, взяв рюкзак, поехал бы. в новгородские леса встречать весну, как мы ее встречали с сыном: слушали бормотание тетеревов, собирали вытаявшую клюкву в болоте. Но поехать мне не удалось. Во-первых, билеты проворонил. Во-вторых, мои родные и друзья не смогли поехать, а одного меня жена не отпустила в этот раз. В-третьих, (и это самое решающее), когда моя поездка сорвалась, жена призналась, что ей одной оставаться в четырех стенах пока невыносимо.

Да, ей в тысячу раз труднее, чем мне: у меня — работа, дела, у меня — лес, лыжи, а она никуда не выезжает. Двадцать с лишним лет, каждый день и каждую минуту, мы с женой боролись с

хроническим заболеванием сына, верили в его выздоровление. В последние годы у жены ни на что не оставалось времени — ни на сон, ни на телевизор, ни на пасьянс. Теперь времени полно, но куда его девать, она не знает.

— Сяду за пасьянс — рябит перед глазами. Смотрю телесериал — тоскливо.

И тем не менее нас — двое, мы без слов друг друга понимаем. Наше горе — на двоих. К тому же у нас дочка, внучки, два правнука. Они недалеко. Внук же Алеша (сын нашего сына) и вовсе в ту пору жил с нами. И я видел, как жена светлела, когда ждала его из института, готовила ему ужин, утром будила, провожала. А не приехал Алеша ночевать, заглянул к своей маме и остался (что в принципе нормально), в нашей квартире будто лучь солнца угосал. Так вот уважаемый Петр Сергеевич, нам в нашем горе легче (если уместно это слово). Нас — двое. Вы — один. И я не знаю, выстоял бы я на вашем месте. Однако попытаюсь дать вам несколько подсказок, только не относитесь к ним уж очень строго.

Подсказка первая. Не замыкайтесь в четырех стенах. Как это трудно, я вижу по своей жене.

Вот и сегодня, когда снег сошел, а весенняя поездка в новгородские леса не состоялась, я еду в электричке с рюкзаком один на свой участок. Жена осталась в городской квартире. Гляжу в окна на мелькающие весенние пейзажи, и мне становится полегче. В рюкзаке у меня ножовка. Ею буду спиливать лишние суки на яблонях. Сад свой я люблю. Любил его и сын. Опилить начну с его любимой яблони. Домой вернусь полуживой, усталый и голодный. Грохнусь на постель. Усну, Забудусь!

Подсказка вторая. Сколько бы лет вам ни было и сколько бы сил ни осталось, попытайтесь чем-нибудь увлечься, что у вас отнять никто не сможет и что вам, разумеется, по силам и по душе: чтением романов и стихов, огородом, садом, фотосъемкой, пешими прогулками, лыжами, рыбалкой, поиском и обработкой древесных наростов (капов), ведением дневника.

Моему брату 80 лет. По профессии он — горнолыжный тренер. Совсем недавно начал писать статьи, воспоминания. И его печатают в журнале «Ski/Горные лыжи». Охотно! Вот уж чего ни я, ни он не ожидали.

Моему другу Мише М. 81 год. Он, бывший инженер, увлекся капами: находит их в лесах, приносит домой, обрабатывает. Достиг такого совершенства, что участвовал во всеююзных и российских выставках. Мог бы продавать (денег не хватает), но не продает. «Во-первых, плата символическая, а во-вторых, — говорит Миша, — не могу: они для меня, будто родные дети!»

О дневнике я не зря сказал: дневник — исповедь над чистым, словно снег, листом бумаги, откровенный разговор с самим собой, а это облегчает душу. И пусть ваш дневник потом никто читать не будет, от него польза все равно великая! Мой отец до последних дней писал дневник (а умер он в 86 лет). В нем у него и Тютчев, и погода, и философские наброски, и портреты окружающих людей, жаль только, записывал он очень мелким почерком, в котором я теперь никак не разберусь.

Подсказка третья, Постарайтесь обрести; друзей. Новых, если прежних не осталось, хотя в преклонном возрасте это очень трудно. Но необходимо! Где? Да где угодно!

Катаюсь на Шуколовской или Парамоновской горках, я естественно (а не искусственно) общаюсь с очень многими людьми. На лыжне в Измайловском лесопарке — я один, но по сторонам сменяются пейзажи. Опилывая яблони в саду, я переговариваюсь с соседями: Колей, Мишей, Лешей.

Мой брат не одинок, потому что (кроме катания на лыжах, а он до сих пор кого-нибудь обучает поворотам) он ходит в редакцию со своими статьями, получает на них отклики от заинтересовавшихся читателей.

Миша М. не одинок, потому что к нему в квартиру приходят новые и старые друзья взглянуть на обработанные капы: диковинные вазы, отшлифованные медальоны.

Молоденькая библиотечка из Московского тур клуба рассказала мне историю, которая, по ее мнению, для клуба характерна, а не единична. Мужчина семидесяти двух лет в книге записей оставил домашний телефон с такой припиской: «Ищу попутчиков, желательно в Карелию. В одиночестве — душа сгорела, а старых друзей больше не осталось. Здоровье приличное. Черновой работы не боюсь. Владеем топором. Играю на гитаре». И что вы думаете: этот человек в свои годы не только нашел байдарочных попутчиков, но и вернулся из Карелии с подружкой. Через два месяца они сыграли свадьбу!

Мне, уважаемый Петр Сергеевич, думаю, это было бы не по пути и не под силу. Я — другой. Я — однолюб. И тем не менее я восхищаюсь Ростиславом Пляттом, великолепнейшим актером, который в последний раз женился, когда ему было за семьдесят!

А разве мне не с кого было брать примеры мужества чуть-чуть с другим оттенком? Было!

Алексей Александрович Малеинов — человек, заслуженный по всем Статьям (по человечности, альпинизму, строительству на Чегете, Азау, Старом Кругозоре, спасению детей и женщин, которых он с друзьями в дни войны переводил из Терныауза через перевал Бичо). С ним в 60х годах мы катались на лыжах по снегам Эльбруса. Так вот Алеша в 1934М, после гибели старшего брата Александра, талантливого карикатуриста, нашел его тело под ДыхТау, похоронил и тут же совершил восхождение (в память Александра) на ту самую вершину, которая убила брата!

Андрей Александрович Малеинов (младший Децин брат, тоже альпинист и горнолыжник) за год до смерти, будучи уже приговоренным к ней болезнью, осуществил свою мечту: прошел на атомоходе от Мурманска до Камчатки по Главному Северному морскому пути. И каждый день работал, писал картины маслом. После себя оставил целую коллекцию пейзажей этого сурового незабываемого края!

Вадим Евгеньевич Гиппенрейтер — знаменитый фотограф и мой «играющий» горнолыжный тренер, о котором я уже говорил. Несколько лет назад на Камчатке он опять снимал медведей. Смотрел сверху в видоискатель своей широкоплечной зеркалки: ловил бурого гиганта, который наслаждался сизой голубикой. И вдруг вместо медведя Вадим обнаружил темноту: голову приподнял, а медведь то боком подскочил чуть ли не вплотную и прикрыл собою объектив. Одно темное пятно!

Видно, разозлился не на шутку и решил пугнуть фотографа: чего, мол, мешаешь есть, козявка!

Раньше то медведи на Камчатке были пуганые, чуткие: услышат шелест фотоплёнки в аппарате — тут же убегают. Теперь на Камчатке заповедники, медведей не стреляют. И произошла метаморфоза: медведи обнаглели, перестали бояться человека!

Вадим стоит и нарочно громко перематывает плёнку, щелкает затвором, кашляет, а медведю наплевать: косит злым Глазом, лопает голубику, показывает желтые клыки.

«Если побегу — догонит и ударит сзади лапой, позабавится, как с зайцем. Если на него пойду — встретит, как достойного, на задних лапах, миглом подомнет и сожрет. Спасение в одном: медленно, нейтрально уйти наискосок, страха не показывая».

И Вадим ушел. Медведь не шелохнулся, потому что взгляд человека — смелый и спокойный — удержал «злодея» от рокового шага.

Рассказывая, посмеиваясь, признаваясь мне в мурашках, которые бегали по спине, Вадим передает мне цветные фотографии других медведей: косолапый ловко выхватывает из воды горбушу, идущую на нерест, отъедает голову, бросает тушку на берег; тощий, словно стайер марафонец, взъерошенный медведь услышал в кустах шорох Вадимовых шагов, вскочил на задние лапы: еще мгновение — удерет (так было прежде, это давний снимок); разжиревший медведь гигант жрет голубику и косится зло, непримиримо (так, стало быть, это тот медведь который чуть не съел Вадима).

А сейчас Вадиму Евгеньевичу идет 85й год. Его дочка Маша (натуралист, биолог) с мужем и детьми уехала в Канаду, насовсем. Он без нее скучает. На Камчатку к kloкочущим вулканам или за новыми кадрами медведей один тоже, пожалуй, не поедешь. А попутчика найди, попробуй, в наши времена и в такую даль? Вот Вадим Евгеньевич взял и купил у какой-то старенькой крестьянки дом под Кинешмой. Приехал на него взглянуть — и остолбенел: вечернее солнце опускается за лесистый правый берег Волги, вода розовеет, лиловеет и синеет — меняет краски каждую секунду.

Старушка не дождалась покупателя, вышла, сердитая:

- Иди дом то посмотри, «хозяин», чего рот разинул? На Волгу успеешь наглядеться!
- Да наплевать на дом то! — говорит Вадим. — Красотища то какая!

И купил дом, почти не глядя, из-за того вечернего заката.

Подсказка четвертая. На друзей, вновь приобретенных, уважаемый Петр Сергеевич, не вываливайте сразу свои беды, хвори. Пожалейте их! В пожилом возрасте у каждого своих проблем полно. Программу новой дружбы, я предполагаю, надо строить на каких-то позитивных нотках. На чем-то светлом и вперед зовущем. А стало вам уж очень грустно от своей душевной боли и воспоминаний, отойдите, погрузите в одиночку. Даже можете поплакать. Не стесняйтесь — слезы смягчают остроту. И за эту слабость вас никто на свете не осудит, тем более — одинокая сосна, береза или закат на широченной Волге:

Я помню, как мы с сыном подростком ехали с лыжами до поселка Славское в поезде на Трускавец. В вагоне были одни «санаторные» с путевками на водные источники. Говорили они без передыха только о своих болячках. И мы с сыном от этих разговоров вылезли из поезда полубольными. Пришли в себя, когда покатались день на лыжах. А вечером сын спросил меня доверчиво:

— Папа, а если бы все эти дяди и тети вместо Трускавца здесь с нами с Тростяна покатались? Как думаешь, они бы выздоровели?

Подсказка пятая. Подольше оставайтесь независимым и сильным, уважаемый Петр Сергеевич. Мы вот, например, с женой договорились, что летом (после моей неудачи повидать новгородскую весну) заранее выберем байдарочный маршрут по силам, заранее купим себе билеты (чтобы не проворонить). А остальные — знакомые, родные — пусть к нам присоединяются, если захотят. А нет — одни поедем! Хотя, чего лукавить, с дочкой, с внуками, внучками и правнуками нам было, бы в сто раз веселее, легче. Но когда мы независимы, они присоединятся к нам скорее!

Ну а как подольше сохранить независимость и силу — это уже другой вопрос.

Американские специалисты по лечебной физкультуре (я как-то раз уже писал об этом) разрабатывают комплексы упражнений для больных и стариков с расчетом на самообслуживание в быту. А именно: как самому надеть носки и завязать шнурки, когда у вас болит поясница при

остеохондрозе? Как дойти на костылях до кухни, приготовить себе что-нибудь поесть? И американские врачи правы: самообслуживание — это независимость, первейшая необходимость для гордых и самолюбивых.

Однако моя система — веселее, шире. Она не о том, как надеть носки, дойти до кухни, а как подольше (несмотря на возраст) оставаться молодым и сильным: ходить в походы на байдарках, опиливать у яблонь сучья, кататься с гор на лыжах!

Из чего же складывается моя система? Подробно я уже рассказывал о ней. Повторю лишь в предельно сжатой форме.

Ежедневная гимнастика на все суставы и мышечные группы. Пробежки через день от 4 до 8 километров. Разносторонние ударные нагрузки в один из выходных дней, в 3—5 раз превышающие будничные. И так, повторяясь весь год, неделя за неделей (и лишь чуть-чуть видоизменяясь по сезонам), упражнения выстраиваются в стройную безотказную систему.

Между прочим, эта система (несомненно!) помогла мне остаться на плаву, не потерять творческий потенциал в самые трудные дни после смерти сына.

Утром (теперь уж признаюсь вам) мне не хотелось делать привычную гимнастику, но я знал, что надо, и заставлял себя. Вечером мне не хотелось бежать с собакой в лесопарк, но я бежал. В выходные дни меня тянуло остаться дома, никого не видеть, ничего не делать, но за мной заезжали друзья и увозили на гору покататься. Спасибо им за это!

НА ДНЕ БЕЗДОННОГО «КОЛОДЦА» ...

В то засушливое лето ой уже тяжело болел и у нас с ним было разделение труда: я «челноком» таскал рюкзаки от станции (отнесу два и возвращаюсь за другими), а он устраивал привалы, оживал в лесу. Так мы с несколькими ночевками и бесконечными привалами забирались в глухомань. А об обратной дороге мы не думали: съедим все продукты — вернемся налегке!

Но в тот раз у Муравьихи, за Быловом, на Каменном болоте мы напали на бруснику: гроздь свисали с каждого пня и каждой кочки, точно виноград. Снизу ладонь запустишь в куст — горсть полна! Только совать туда голую руку было страшновато: вдруг там притаилась черная гадюка? На Каменном болоте их немало. Но азарт пересиливал страх: минут за двадцать мы набирали большие полиэтиленовые пакеты. Высыпали красную бруснику на белую пленку под елки вокруг палатки для просушки. Глянесь — красотища!

Потом и вовсе пронеслась гроза с «ведерным» ливнем. Промочила землю. Теплые дожди начали лить из каждой тучки. И пошли грибы: сначала маслята и лисички. Таких лисичек, как под Абрамовом, Быловом, по-моему, нет нигде на свете: раскиданы по лесу и «горят», точно желтые лилии. Набрать их можно уйму. А разве плохо привезти с собой в Москву и бросите на зиму в морозилку? Для всей семьи — какая радость!

Белые с коричневыми шляпками пошли попозже: блестели в некошенной траве. Дождь то припускал, то выходило и слепило солнце. Алешка на одной опушке нашел 240 белых, я чуть поменьше. В Москве их тоже можно хранить в холодильнике.

Словом, когда мы тронулись обратно с Муравьихи, наши рюкзаки не похудели, а распухли. От стоянки до стоянки мне пришлось таскать их «челноком».

Последнюю ночевку Алешка облюбовал за кустами рядом с большаком, недалеко от станции, с таким расчетом, чтобы утром нам успеть на московский поезд: покатающаяся лужайка, вокруг густые молоденькие ели, с дороги никто нас не заметит. Тент Алешка постелил прямо на траву, на него — пуховое одеяло, сверху снова тент, чтобы дождем не промочило.

С последним тяжелым рюкзаком к облюбованной стоянке я вышел из леса на вырубку, когда уже смеркалось. Слева на чистое небо надвигалась туча, сине-черная, толстенная, на нее методично били молнии. Туман, поднимаясь от земли, окутывал траву, кустарник. Из них с квохтаньем вылетали грузные тетерева, рассаживались по низким березкам и ольшицам, гнули ветки на меня они внимания не обращали, словно понимая, что взмокший от пота человек с тяжелым рюкзаком и без ружья для них совершенно безопасен. А я и шугануть то их не мог—спешил, боялся, что до ливня и полной темноты не доберусь до сына. Не найду нашу последнюю стоянку за кустами.

Но успел. Нашел: свистнул от дороги — сын ответил. Пробрался сквозь сплошные мокрые кусты. Рюкзак запихнул под непромокаемую пленку. Лег на спину под тент и под одеяло рядом с сыном. Мгновенно от усталости куда-то провалился...

Глаза открыл от того, что Алешка толкал меня локтем в бок:

— Смотри, туча остановилась. Дождя нет.

Небо и вправду было чистое, промытое. Ливень прекратился. Зарницы били, освещая снизу тучу.

Но тут коварная свинцовая усталость от ног и мышц доползла до моего сознания, погасила, словно выключатель электрическую лампочку... Открыл глаза от настойчивых толчков локтем в мою бочину:

— Звезды загораются. Гляди.

Туча к нам не приближалась, замерла: кто ее остановил? На небе загорались звезды, тоже удивительно чистые, промытые, словно в далеком мироздании прокатился ливень и его очистил. При вспышке зарницы звезды меркли...

Как я опять уснул, не помню. И не могу сказать, что обрадовался настойчивым толчкам в мою бочину. Они мешали, заставляли разлеплять склеенные веки:

— Взгляни, какое небо: оно же беспрерывно поворачивается! —Алешка лежал со мной рядом на спине, до подбородка накрытый нашим одеялом, и неотрывно наблюдал за небом.

Тёмно-синее августовское небо было зажато со всех сторон потемневшими до черноты остроконечными еловыми макушками, и на дне этого бездонного «колодца» будто крутилось невероятно яркое созвездие Кассиопея в виде латинской буквы «W».

Ни до, ни после я подобного чуда не видел.

—Да как ты можешь спать в такую ночь! — сказал Алешка с укоризной.

Действительно, спать в такую ночь — кошунство.

Но проклятая усталость со мной опять сыграла злую шутку: я незаметно захрапел. Проспал до утра. Будил меня Алешка или нет— не знаю.

...Если бы я мог предвидеть, что эта дивная поездка с сыном, и эта ночь под звездами были у нас последними.

Глава 9

СОВЕТЫ ЖЕНЩИНАМ

ИЗНЕЖЕННОСТЬ И НЕЖНОСТЬ

Я занимаюсь лыжным спортом. Лыжи полюбила. Особенно мне нравится, когда я с ребятами из спортшколы в морозный день взберусь на сопку и гляну оттуда на наш маленький поселок и тайгу. На спуске по пологим склонам и лесным дорогам к дому — ветер, иней, слезы. Щеки колет будто мелкими иголками... И все бы замечательно, да подружки надо мной смеются и меня пугают. Говорят, что я от спорта огрубею, потеряю нежность, никому не буду нужна — даже тем ребятам, с которыми бегаю на лыжах. А сейчас я гибкая и тонкая. Знаю: мальчишки на меня поглядывают.

Мальчишки к ней равнодушны. От ветра щеки покалывает иголками... Счастливая пора. Жизнь распахнула перед Верой двери: иди, куда захочешь! И вдруг подкрадывается сосущая тревога. Обоснована она или придумана?

Молодая мама Катя М. (ей только двадцать два) тоже очень боится огреть от физкультуры, стать мускулистой и непривлекательной. Зарядки никакой не делает, пешком почти не ходит, не гуляет. Курит (курить сегодня модно). А от природы Катя — женщина здоровая, высокая, красивая. И за красотой своей (с помощью косметики) следит пристрастно. Да вот беда: после родов живот стал дряблым. Не подтянут... С этим она и обратилась за помощью ко мне: «Доктор, помогите!»

Заметила же Катя эту дряблость летом, когда в компании мужа и его друзей (подкинув сына бабушке и дедушке) отдыхала на море. Лежала, загорала, болтала, веселилась, а кто-то из мужчин вдруг бросил, провожая восхищенным взглядом не ее, как прежде, а другую — более стройную, упругую: «Дети, конечно; цветы жизни, но они безвозвратно отнимают былую красоту».

Катя, как она сама призналась, всю ночь проплакала тихонько. Злилась на годовалого сынишку, которого теперь, конечно, любит. Злилась и на мужа бизнесмена, за то, что он настоял, что бы она так рано родила ребенка

— Так что же делать, доктор? Неужели безнадежно?

В двадцать два года вернуть былую стройность после родов — трудности не представляет. Одно лишь плавание в море за время отпуска заметно подтянуло бы живот. Но именно плавание — энергичная работа, физический труд с усилием, а не купание с едва заметным ленивым шевелением руками и ногами. Катя же как раз только окуналась в воду, когда ей становилось жарко после мления на солнце или игры в карты под зонтом.

Элементарная ежедневная зарядка еще надежнее укрепила бы живот: наклоны туловища вперед и назад, влево и вправо; вращение туловища по часовой стрелке и против нее; поднимание прямых и согнутых ног из положения лежа на спине; разведение и смыкание поднятых ног; поднимание туловища из положения лежа на спине с закрепленными ногами в положение сидя.

Я рассказал Кате об этих упражнениях и терпеливо показал, как их надо выполнять: со скольких повторений начинать, до скольких довести... Ее хорошенькое личико искривилось недоверчиво:

— А бандаж или корсет носить нельзя? Ведь раньше женщины отлично выглядели в корсетах.

— Корсет носить, понятно, можно. Но корсет хорош под платьем. А снимете его на пляже — живот отвиснет еще больше. Потому что природу не обманешь: она тотчас воспользуется пассивным заменителем мышц брюшного пресса и вовсе перестанет укреплять их. Только через упражнения, настойчивость, усилия, даже через пот.

Слово «пот» наверняка было лишним. Катя презрительно поджала накрашенные губки:

— Но мне не хочется, поймите, доктор, огреть, потерять женственность и нежность. Я же не мужчина!

Чему я еще больше удивился, беседуя с Катей, так это тому, что она года за два до замужества и рождения сынишки ходила с друзьями летом в походы на байдарках (была в Карелии, в средней

полосе России). Но во всех этих путешествиях умудрялась физически совсем не развиваться: когда друзья вовсю гребли по рекам и юзерам, она сидела в байдарке и читала книги либо вязала, согнувшись над вязанием колесом!

Мне жалко Катю и похожих на нее, которые за прожитые годы ни разу не испытали обыкновенной радости от физической усталости; И, честно говоря, если бы Катя была чуть-чуть самокритичнее, она наверняка заметила бы, что ее фигура далека от совершенства. Впрочем, о вкусах и красоте не спорят. Не стану и я углубляться в эту область. Скажу лишь о своем, врачебном.

При осмотре невооруженным глазом было видно: позвонки у Кати сквозь кожу выпирают, а сам позвоночник (из-за непомерной слабости мышечного корсета) чрезмерно прогибается. Расслабит Катя спину (а напрягать ей спину трудно, непривычно), спина в грудном отделе прогибается дугой назад (почти кифоз), в поясничном — дугой вперед (почти лордоз), на стыке шейного и грудного отделов позвоночник согнут чуть ли не под углом (чтобы голова держалась прямо).

Возможно, это модно и красиво, но ведь очень скоро (чего не понимает Катя) от тяжести головы и тела, без мышечной поддержки, ее позвоночник еще сильнее искривится, а безжалостный преждевременный склероз намертво скрепит патологические изгибы. Захочет Катя распрямиться — и не сможет!

Мой институтский однокашник Саша Ав на свою сутулость внимания не обращал, а обращали его мать, потом жена. Но их уговоры и боль за него имели обратное действие: Саша еще больше упирался (с головой ушел в сидячую работу). Защитил кандидатскую, вслед за ней — докторскую. Ученый, анестезиолог, врач — разумный человек. Чтобы сердце выдержало умственные перегрузки (когда клюнул жареный петух), стал плавать, бегать. Сердце укрепил. А вот с сутулостью справиться уже не смог. Вырос у него «загривок лося», как он сам над собой шутил.

Неужели Катя согласна и на это? Поверить, право, трудно.

Итак, изнеженность женщины и нежность — понятия, по-моему, неодинаковые. Изнеженность коварна и опасна. Она неотвратимо приближает старость: сутулая спина, расплюснутые стопы, отвисающий живот... А нежность, женственность, изящество неотделимы от движений и здоровья.

Понятно, двадцатилетним часто кажется, что тридцать лет необычайно далеки. «Состарюсь в тридцать-сорок, подумаешь, какое дело!» Но тридцать-сорок приходят быстро, не успеешь оглянуться. А женщине и позже необходимы молодость и красота. Так не лучше ли заранее стать благоразумной — упражняться?

Однако вернемся к спорту. Не таит ли он в себе угрозу, о которой говорила Катя и о которой написала Вера З. из Хабаровского края: «И все бы замечательно, да подружки надо мной смеются и меня путают. Говорят, что я от спорта огрубею, потеряю нежность...»

Во-первых, спорт профессиональный и спорт для радости, здоровья — небо и земля.

Во-вторых, одни виды (даже профессиональные) — более женственные, другие — более мужественные (можно ли сравнить, к примеру, фигурное катание' художественную гимнастику, синхронное плавание, прыжки в воду с женской штангой, женским футболом или женским боксом?).

В-третьих, внешний вид спортсменки во многом зависит от воспитания, генетической предрасположенности, работы желез внутренней секреции.

Лыжный спорт, конечно, не из легких. Он требует силы и выносливости, невероятного терпения. И в нем за годы перед нами прошли совершенно разные по внешнему облику спортсменки. Встречались и нарочито грубые, чрезмерно мускулистые. Но вот что любопытно: в последние



десятилетия среди чемпионки в лыжных гонках стали преобладать спортсменки легкие, стройные, высокие. Чем это объяснить? Прежде всего (предполагаю) совершенствованием методики. Передовые тренеры поняли, что чрезмерно накаченные мышцы в гонках не нужны. Лыжницам необходима не абсолютная сила (она требуется для поднятия тяжестей, допустим, штанги), а относительная (по отношению к весу тела), передвигающая тело по лыжне.

Кстати, при исследовании на столе Кларка—Коробкова сборной СССР при подготовке к зимним Олимпийским играм 1964 года самая высокая относительная сила мышц была выявлена... у кого бы вы думали? У мужчины? Ничего подобного! У миниатюрной и стройной конькобежки Лидии Скобликовой, которая в Инсбруке завоевала четыре золотые медали!

Ну а теперь, уважаемые читатели, вспомните наших лыжниц победительниц последних лет: Светлану Нагейкину, Елену Вяльбе, Ларису Лазутину, Юлию Чепалову. Разве они не женственны, не изящны, не грациозны?

Такой же обаятельной и женственной (с очень высокой относительной силой) была и член редколлегии журнала «ФиС» Алевтина Колчина — олимпийская чемпионка и семикратная чемпионка мира.

Так что, уважаемая Вера З. не бойтесь огрубеть от лыжных гонок. Все в вашей власти. Тренируйтесь. Пусть встречный ветер на спусках с сопков коллет ваши щеки будто бы мелкими иголками! Только когда достигнете лыжной зрелости, не бросайте спорт — продолжайте тренироваться регулярно для здоровья. Природа не терпит резких перемен!

Наконец, последнее врачебное напутствие женщинам спортсменкам: ради призрачных спортивных достижений и облегченных сладостных побед не применяйте допинговые препараты, накачивающие мышцы. Они уродуют женскую фигуру.

## В ОЖИДАНИИ РЕБЕНКА

Моя дочь активно занималась спортом на уровне кандидата в мастера. Теперь ждет ребенка. Беременность протекает вполне нормально. Но в женской консультации врачи запретили ей почти все, к чему она привыкла: бегать — нельзя, скользить на лыжах — тоже. «На слаломных? Вы что, с ума сошли?!»

А какой двигательный режим, доктор ФиС, соблюдали женщины во время беременности в вашей большой семье?

Татьяна Борисовна К., пос. Токсово, Ленинградская обл.

Какой режим соблюдали женщины в нашей семье? Я бы сказал: обыкновенный. Делали гимнастику (увы, не все регулярно), бегали трусцой, летом ходили в пешие и байдарочные походы, зимой гуляли по лесу на беговых лыжах, катались с гор на слаломных лыжах (почти все).

А сколько было таких женщин, за которыми удалось понаблюдать? Немало. Еще больше родилось здоровых, крепких малышей: дети, внуки, правнуки; дети и внуки наших друзей, знакомых и родных.

Возможно, кто-то скажет: катание с гор — риск, как вы могли на него идти?

Отвечу: осознанно, дифференцированно.

Когда моя жена ждала рождения нашего первого ребенка — дочки, мы жили в Бакуриани и несколько раз поднимались за смолкой на вершину Кохты (перепад 500 метров). Отрубали ее от сосновых пней, укладывали в большой рюкзак. Потом топили железную печурку в доме со

щелями, грелись, наслаждались. Но в Бакуриани вставать на лыжи жене я не разрешал, потому что она владела ими слабовато.

Перед рождением сына (через десять лет) жена с близкими подругами гуляла на лыжах по лесам, а во время декретного отпуска, летом, мы поехали с палатками в новгородскую лесную глухомань. Собирали грибы, ягоды... Это было счастливейшее время!

Моя дочка с раннего детства отлично владеет горнолыжными поворотами. И когда ждала появления нашей первой внучки, Лены, всю зиму каталась на слаломных лыжах с Шуколовской горки. А вот перед рождением второй дочки, Оли, поддалась напору знакомых акушеров гинекологов (увы, и я поддался!) — перешла со слаломных лыж на беговые. Пошла на них по мартовскому насту в лес. Соскучилась, вернулась к нам на горки. И припустила с противоположного Новляновского склона напрямую: он пологий, простой. Но подтаявший на горке наст под дочкой провалился — она перевернулась через голову!

Хорошо то, что хорошо кончается (урок был и для меня наглядный: живи своим умом). На слаломных лыжах дочка ни за что бы не перевернулась. Слаломные лыжи (со всей современной амуницией) в сто раз устойчивее. На них захочешь упасть — не упадешь! А уж если вы встали на беговые, тем более на пластиковые, лыжи, которые несут неудержимо, — гуляйте по лесам, не суйтесь на холмы!

С тех пор ни одну женщину, ожидающую рождения малыша и владеющую горнолыжными поворотами, мы не уговаривали переходить со слаломных лыж на беговые.

И надо сказать, что отличным консультантом в этом спорном направлении в нашей большой семье была невестка моего брата Наташа, вдумчивый, превосходный врач акушер, которая, ожидая рождения своих детей — Андрюши, а потом Маши, со слаломных лыж и не думала сходить. Каталась!

С консультантами и учителями мне вообще везло. Зоя Сергеевна Миронова, Алексей Федорович Коптелин, Владимир Соломонович Фарфель, Георгий Несторович Сперанский, Владимир Петрович Филатов — знаменитый одесский окулист, который первым в мире осуществил пересадку роговицы слепым. Я не у всех у них учился в академических аудиториях, но с гордостью называю их своими учителями.

Вот что рассказала мне о Владимире Петровиче через 20 лет после его смерти Надежда Сафронова — бывшая теннисистка и чемпионка России по конькам. Московские светила окулисты обнаружили у нее туберкулез глаза. Категорически запретили всякие движения." Надя располнела, потеряла веру в выздоровление; похоже, потеряли веру в ее выздоровление и московские врачи. Тогда она и попала на консультацию к Филатову. Он осмотрел ее, спросил: «По теннису соскучились? Завтра берите ракетку — и на корт. Начинайте понемножку. Слежение глазами за мячом — превосходная гимнастика для больного глаза».

И Надя взяла ракетку. А затем и выздоровела!

— Однажды я прочитала в астрономии о звезде, которая погасла восемнадцать миллионов лет назад, — сказала Надя в конце нашего разговора. — Представляете: восемнадцать миллионов лет, а свет ее мы еще видим на Земле! Вот так и Владимир Петрович для меня: свет от него я и сегодня ощущаю.

Итак, чего же следует бояться современным женщинам в ожидании рождения ребенка?

Переедания, малоподвижности, ослабления мышц, участвующих в родах, чрезмерно перекормленного плода, который травмирует свою головку, проходя через родовые пути матери.

Я уж не говорю о никотине, алкоголе. Но оглянитесь, сколько симпатичных молоденьких мам ради моды «смолят» над детскими колясками одну сигарету за другой.

Ну а чего всё-таки надо остерегаться тем смелым женщинам, ожидающим появления малышей, которые не курят, привыкли двигаться и выходят на лыжни или слаломные горки?

Не гоняйтесь за недостаточно опробованным «лихим» инвентарем. Используйте привычный. Не спускайтесь по закрытым лесным тропкам, где вам кто-нибудь может перегородить лыжню. Избегайте бугров, внезапных резких выкатов, овражков.

На слаломных лыжах бойтесь столкновений с неуправляемыми «бомбами», которые могут внезапно появиться. Раз такой неуправляемый тяжеловес на гоночных лыжах, глаза — на лбу, неся по северному скату Шуколовской горки прямо к слаломному финишу, где стояла (спиной к склону) моя четырехлетняя внучка Лена. Ее папа, увидев, лишь успел кинуться наперерез, подставить ногу. Его нога переломилась, словно пересушенная палка. Лена же осталась невредимой.

И еще, уважаемые будущие мамы: не стойте на слаломных склонах под буграми, за которыми вас не видно, не выходите на пересечение трасс, не катайтесь на склонах, перегруженных лыжниками. Ну и сами, понятно, не носитесь оголтело по буграм и кручам. Помните: ответственность за здоровье ваших будущих детей лежит исключительно на вас.

Ну а что остается на зиму тем женщинам, которые не владеют ни теми, ни другими лыжами, не плавают, не бегают трусцой?

Ежедневная гимнастика (неукоснительно!).

Ежедневные (или хотя бы через день) прогулки, но непременно в подходящей обуви с нескользкими подошвами, чтобы не поскользнуться, не упасть. И лучше — с провожатым (мужем, сестрой, мамой), чтобы он мог вас поддержать, если поскользнется. Нет партнера? Не стесняйтесь — возьмите две лыжные палки в руки. Они — безотказные и надежные «партнеры»!

К слову, скользкие тротуары и тропинки во много раз опаснее лыжни: вокруг лыжни почти всегда — снежная перина. Лед же и асфальт — безжалостны, жестоки.

## НА ЛЫЖНЕ И ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Она долго стояла перед зеркалом, чего уже давно не делала, втягивала живот, оглаживала талию: куда девались лишние запасы? И кожа посвежела, вокруг глаз разгладились морщинки. Ровно загорели лоб, щеки, шея. Летом так не загорись. Глаза и те смеются и блестят.

— Спасибо вам, неугомонные, за то, что не отвернулись от меня, — сказала, не поворачиваясь к нам и выдавливая на палец крем из тюбика. — Я уже смирилась, думала: все это в прошлом. А тут зажмурюсь — вижу весь вчерашний день!

День в самом деле был чудесный. Утренний морозец, наст, а сверху наста — сверкающая пудра. Мы вышли из вагона электрички и ослепли от нестерпимого сияния. Недели беговые лыжи и пошли с холма на холм, взрывая искры. Мазь подобрали хорошо: отдачи нет, скольжение отменное. За нами тянутся лыжные узоры.

А сколько она сопротивлялась, прежде чем решилась с нами ехать! Сколько придумывала всяческих уловок!

— Надо постирать себе и вам — кофточки и рубашки. ,

— Не надо.

— Надо в магазин.

— Мы все уже купили.

— Надо утром сварить кофе, позавтракать как следует. Нельзя же уезжать голодными!

— Нет, можно! Почитай, что пишут великие Шелтон, Брэгг: прежде чем сесть за стол, надо хорошенечко проголодаться, заработать право на завтрак физическим трудом... Мы будем завтракать у костра среди снегов в лесу, у речки, когда проголодаемся как волки. Котелки и все прочее упаковано в рюкзак.

— А как же гости? Завтра женский праздник.

— Ты слышишь, папа, «праздник, гости» ... А потом гора посуды, сонные глаза от тяжести в желудке, надоевший телевизор... Гостей встречаем у реки!

Сын был неумолим, это его идея; Я потихоньку усмехался и не вмешивался. Перед лаской и неожиданной заботой сына жена мягка и незащищена, сдается быстро.

И вот — ура! Жена втянулась в лыжные походы; стоит у зеркала и смотрит на себя, чего уже давно не делала, наносит крем на кожу.

Эту историю я не выдумал, а срисовал с натуры.

Странные, право, мы, мужчины! Сначала хотим вкусного обеда, уюта в доме и наглаженных рубашек, переваливаем все домашние заботы на жену, а потом, когда они ее заполонят, изменяют, сами начинаем тяготиться: погрузнела, потеряла гибкость, куда ее не вытащишь с собой!

Впрочем, справедливости ради надо сказать, что истоки бед порой не только в нас, мужчинах, но и в женах. Я знаю семьи, где жены не разрешают (до скандала!) мужьям убирать квартиру, стирать белье, готовить у плиты, ходить по магазинам: «Оставь, пожалуйста, это не мужское дело. Лучше я сама по пути с работы найду и все куплю. Ты, математик, соображаешь в магазине туго».

Так, иной из нас от всей души предлагает помощь, но, получая каждый раз щелчок по носу, в конце концов, поужинав, берется за газету. Газета, кресло, телевизор, спорт и физкультура без жены превращаются в привычку. А потом:

— Хоть бы помыл посуду, сходил бы в магазин. Все я да я. С ног сбилась!

Врачи, психологи и социологи давным-давно заметили: ничто так не меняет облик женщины, как постоянные домашние заботы. Купить и приготовить, зашить и постирать, убрать квартиру и погладить, заплатить за коммунальные услуги... Места в голове не остается для другого! Черты лица и те меняются с годами: появляются характерные морщины.

Однако мы же с вами знаем и другие семьи, где дух равноправия не умер: дети и родители вместе занимаются домашними делами, вместе скользят на лыжах, отдыхают.

«В байдарочном походе, — написал Виктор Владимирович Р. из Волгограда, — у костра у нас дежурят: дет — я и жена, день — оба сына. Сначала у ребят каша пригорала, суп выходил пересоленным или недосоленным. Но мы терпели, и дождались: дети стали готовить лучше нас. В походе у нас идет кулинарное соревнование. И вот что интересно: вернувшись в город, сыновья с месяц продолжают через день дежурить у плиты. Освобождают мать от мелких забот».

Другой пример. На Селигер приехали знакомые мужчины журналисты. Шесть мужчин, один из них с женой (она — фотограф). Позже я у нее спросил:

— Ну, как отдохнула? Поснимала?

— Отдохнула? Поснимала? Вы у мужчин спросите. Я кроме кастрюль и рыбьей чешуи ничего не видела. Кастрюли мне и дома надоели. Чтобы еще когда-нибудь поехала!..

И оказалось: шесть мужчин, крепких и здоровых (и молодой любящий супруг среди них), с утра до ночи гоняли с блеснами и удочками на лодке по заливам, самозабвенно ловили окуней и щук, а на нее взвалили всю готовку, чистку рыбы, мытье котлов, посуды... Мудрено ли, что с нее «довольно»?

Вернусь, однако, к лыжам в марте. Почему я так ратую за них в это время года?

За тусклым16 осень, северную зиму наш организм изголодался по ионизированному воздуху и свету, ультрафиолетовым лучам. А в марте солнце поднялось повыше и за городом света — уйма! Ультрафиолетовый поток падает не только с неба: лучи дробятся, отражаются снизу от снежинок. Оттого мартовский загар необычайно крепок, ровен. Кожа словно впитывает его и молодеет!

И глубокое дыхание, свободные движения при скольжении на лыжах — лучшая косметика для женщин: вы покраснелись, кровь прилила к щекам, а это значит, что в коже активизировались обменные процессы, питание ее улучшилось!

Такого ласкового солнца не бывает летом, тем более на юге: там солнце тяжелое и знойное. Такого играющего света и щедрого загара в средней полосе России не будет и в апреле: когда снег растает, все сразу потускнеет.

Намного хуже было и зимой: не так тепло, не так уютно и комфортно, не так просторно — целину не очень-то потопчешь! По насту же на лыжах беги, куда захочешь. Овраги, пашни, речки — все сглажено, замечено. Все близко и доступно. Свобода дальше манит и (после суеты и мелочных забот) целебно успокаивает нервы человека!

Между прочим, закоренелым горожанам в марте кажется, что зиме конец. Асфальтовые дороги и тротуары подсыхают, на стадионах — полу слякоть. Чем в выходной заняться — неизвестно. Но вы не верьте подсыхающим тротуарам. Берите лыжи и садитесь в электричку. Не пропустите за городом сверкающую пудру или подмерзшую хрустальную лыжню. Она звенит и катит!

А нагулялись на лыжах по просторам — идите к горке. Мужья и дети пусть покатаются еще. А вы, женщины, садитесь на обтаявший пенек, позагорайте на припеке... Полузакрытые глаза, мышцы на лице расслаблены — блаженство!

Теперь ответы на конкретные вопросы.

Нужно ли в марте (или феврале), когда вы идете на лыжах, надевать темные защитные очки?

В горах Кавказа, Татрах, Альпах или на Тянь-Шане непременно нужно. Там света столько, что без очков вы можете «обжечь» глаза. В средней полосе России в феврале и марте, идя на лыжную прогулку, очки с собой возьмите, но хоть час или пол часика походите без очков.

Непродолжительное ультрафиолетовое облучение весьма полезно и для глаз. К тому же, если очки будут защищать глаза во время всей прогулки, под ними на коже останутся незагорелые круги.

Другая крайность — очки не надевать совсем. Специалисты по косметике женщинам это не рекомендуют: из-за избытка света вы будете ходить, прищурившись, глаза у вас устанут, а потом при обычном освещении кожа вокруг глаз разгладится и на ней обозначатся белые морщинки.

Губы... При сильном ультрафиолетовом облучении на снежниках в горах лучшая защита от ожогов — бесцветная или красная помада. Тонкий слой ее не помешает при катании на лыжах в марте и в средней полосе России.

Питательные кремы... Тут я, как говорится, пас. Женщины знают лучше. Скажу лишь пару слов. Дома после лыж, чтобы силы восстановились побыстрее, примите теплый душ с мылом, как бы вы ни устали. Он смывает с кожи тела соли, шлаки, с лица — крем и помаду. А после душа, пока кожа еще влажная, нанесите на лицо и шею питательные кремы. Крем сильно не втирайте, а легонечко поколотите пальцами по коже.

Еще одна особенность весеннего катания: в какое время лучше идти на лыжах — утром, днем, вечером? Днем под солнцем снег нередко раскисает, скольжение (если у вас лыжи деревянные) неважное. Поэтому днем лучше позагорать и отдохнуть на горке, а побегать или хорошенечко покататься на лыжах целесообразно рано утром, когда снег сверкает от морозца, или под вечер, когда мороз опять прихватит, а свежий снег перемешается с сыпучим фирном. Не прозевайте вечернюю скользкую лыжню!

А как питаться на прогулке в марте, феврале? Есть ли тут какая-нибудь тонкость? Есть.

Если у вас лишний вес и вы хотите его сбросить, еду с собой можете совсем не брать. Вовремя (и после) усиленной мышечной работы на весеннем воздухе организм, как бы встряхнувшись, переключится на внутреннее. (эндогенное) питание из собственных отложившихся запасов. Не мешайте ему в этом обильным несдержанным приемом пищи, потерпите!

Ныне многие люди по выходным, подолгу бегая на лыжах или проходя пешком, с успехом применяют полу разгрузочные и разгрузочные дни: легкий кефирно-творожный завтрак и ужин дома, а в походе — три четыре яблока. И все! Различных индивидуальных вариантов много.

Но есть для мартовских прогулок, как я уже сказал, своя специфика питания для любого человека: еду, я повторяю, вы можете с собой не брать, а чай с лимоном, сок или еще какие-нибудь натуральные напитки возьмите непременно. Весной в ясный день при беге и катании на лыжах (и летом в жаркую погоду) испарение влаги очень велико. И если вы не возьмете с собой достаточно питья, день сказка из-за жажды может превратиться в муку.

И, наконец, последний вопрос: нести ли женщине рюкзак?

Без рюкзака идти на лыжах, конечно, легче, удобнее, приятнее. И тем женщинам, которые на лыжи давненько не вставали, я бы рюкзака не дал. Взвалил бы на себя. Понес и не роптал. Я всё-таки покрепче. Я лучше тренирован. Я — мужчина!

#### ПРАКТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

При передвижении на лыжах с рюкзаком его лямки сползают с плеч, мешают. Можно скрепить их на груди ремнем или тесемкой, но тогда тяжелее дышать. Лучше же нашить на плечи (у начала рукава) матерчатые валики высотой 2—3 сантиметра. Лямки в них упрутся, соскальзывать не будут, и дышится легко.

#### Глава 10 ЦЕЛИТЕЛЬ НАШ ПРИРОДА

##### КУДА ДЕВАЛАСЬ АЛЛЕРГИЯ?

Никогда — какое это трагическое слово: мы никогда не вернем того, что было, и никогда не видим тех, кто от нас ушел.

А вот другое слово рядом, сверкающее, оптимистичное: помнишь? «Ты помнишь, как мы плавали по Ковде, Водлозеру, Лемью или Тунгуде?»

Есть третье слово — расставание. Оно, пожалуй, сродни слову «никогда». Во всяком случае, собирая байдарки у воды перед походом, я всегда ликую, а разбирая, ничего с собой поделывать не могу — тоска одолевает: «Вернемся ли сюда еще когда-нибудь?»

Но, может быть, смысл путешествий в том и состоит: каждый раз мы с грустью расстаемся с частью жизни, а потом опять куда-то едем и от этого вся наша жизнь становится длиннее, ярче? Скуке (или по-научному — депрессии) нос некуда просунуть.

Миниатюрная студентка филологического факультета Настя — наш новичок в байдарочном походе. Надежный, мужественный человек, как оказалось. А поначалу я к ней относился настороженно. Беда в том, что у Насти аллергия. С детства. Рыбу есть не может, комар укусит — лицо мгновенно опухает. Плыла она с Алешей внуком на двухместном капроновом «Таймене». На омутах и перекатах извилистой реки Тунгуды они то и дело отставали: Алеша вытаскивал на спиннинг щук и окуней, а она, бедняга, на это диво даже не решалась улыбнуться от души — должно быть, не знала, что с ней будет дальше.

Наконец, когда под вечер, усталые и мокрые (от встречных волн), мы пристали к нашей цели — песчаной бухте на озере Тунгуда, где не были 12 лет, мигом перетаскали вещи к краю леса и хотели уже палатки ставить, разводить костер, но обнаружили тучу мошки: кусает, жжет; это не комар, а в тысячу раз хуже.

Алешина мама, Оля, очень беспокоилась за Настю и потому сказала сразу эмоционально, резко: — Мне это место вообще не нравится. На Кедр-озере куда лучше было.

На самом деле бывшая невестка Оля не права: уютнее Тунгуды вряд ли место на Земле отыщешь. Ну а где в это лето развелась мошка, а где нет, из Москвы не разглядишь. Но чтобы зря не спорить, мы перетаскали вещи назад на песчаный пляж. Поставили палатки. Развели костер, соорудили стол из бревен. Сиди, смотри на воду под открытым небом. Наслаждайся. Мошкару сдувает ветерок.

Конечно, подальше от края озера встать лагерем было бы комфортнее: сухая хвоя, сосны, мягкий мох, чистая поляна. Песок с нее в палатки не потянется, а выспался (мошкара в наши «дома» не проникает) — иди к воде на пляж!

Лесные дороги разбегаются по гривам во все стороны, а справа и слева — лесные прозрачные озера. Черника, брусника, голубика. О грибах и рыбе я уж не говорю. Они там всюду!

Помню, в первый наш приезд сюда, 12 лет назад, Алешка Большой, сын, и Алешка Маленький, внук (тогда они не разлучались), заговорщически сказали мне:1

— Дед, хочешь покажем телевизор?

— Что еще за телевизор?

— Увидишь. Только надо выйти ночью, пока она на утро не сломалась.

И вот мы в сиреневых сумерках втроем спускаемся от лесной дороги между соснами к далекому лесному озеру ламбине.

Середина озера — непроглядно черная, а края — мелкие, с твердым белым дном (откуда эта белизна взялась, не знаю).

Сын взмахивает спиннингом, блесна гулко ударяется о воду, он подтягивает ее к берегу, а за ней из мрачной глубины выходит щука. Огромная. Замшелая. Глазищи злые. А справа и слева от нее, точно эскорт на мотоциклах, плывут полосатые, взъерошенные окуни.

На мели щука останавливается. Замирает и ее эскорт. Стоят. К сиреневым сумеркам добавляется малиновый рассвет. Ночь ломается надень.

— Каждый раз вот так она всплывает, а блесну не хочет брать, — говорит Алешка Большой, обводя блесной вокруг пасти равнодушной щуки.

И вот все это ушло в прошлое. Былого не вернешь. А мама двадцатилетнего Алеши, внука, не права: Тунгуда — сказочное место. Хотя, конечно, Олю понять можно: она ведь тревожится за Настю. Но день, два, три проходят на Тунгуде, а аллергии у Насти нет. Настя ходит с Алешей за грибами (нашли они даже три «барана» — редчайшие вкусные грибы), плавает по озеру на байдарке, лежит на пляже с книгой, загорает, купается. Пробует и свежевывловленных щук, язей и окуней. И ничего. А в Москве, бывало (по ее рассказам), съест кусочек рыбы — аллергия: глаза — две щелки.

Вторая неделя побежала на Тунгуде — аллергии, нет. И настроение у всех другое: страх пропал!

Оля, Алешина мама, сидя под навесом за столом, вслух прочитала полу ослепшей бабушке Оле (моей жене) исторический роман, от корки и до корки! Почему же я не догадался? Всё-таки удивительно добрая и сложная натура — молодая Оля!

Ну а куда же у Насти девалась аллергия?

Мне, невольному свидетелю, врачу, разумеется, это очень интересно. Однако дать точного ответа и сегодня не могу. Одни предположения.

Чистейшая карельская вода?

Чистейший воздух?

Походы за грибами по лесным дорогам и сами скользкие грибы в росе: белые, маслята? Черника и брусника, свисающие с веток?

Смена облаков в небе, ширь, свобода, красота?

Кто нам объяснит, как это все действует на душу городского человека, как вымывает из него по каплям неуверенность, однообразие, страх, скуку, городские шлаки?

Я даже думаю (точнее, убежден, хотя сотни врачей со мной не согласятся), что комары и мошка (в умеренном количестве) делают свое благое дело: настраивают нашу полу уснувшую иммунную систему на борьбу за выживание в естественных условиях.

## ГРИБНАЯ РАДОСТЬ

С детства мое любимое занятие — сбор грибов и ягод, о котором я как-то в последние годы позабыла, а тут приехала из Питера к матери в деревню, под Весьегонск, совсем разбитая, больная. Сначала еле доходила до ближайшего лесочка. Потом все дальше, дальше. Малины и грибов летом на вырубках, в березняках, под соснами и елями была тьма, а это ведь хорошее подспорье в нынешней нелегкой жизни. Под конец я чуть ли не бегом бегала за белыми грибами, чтобы пораньше осмотреть все свои любимые места (а круг то — километров десять!), и не заметила, как перестала задыхаться, похудела — юбки пришлось перешивать! Боли в коленках от отложения солей и те прошли, а сколько мучили — ничего не помогало. Врачам я надоела. И вот, вернувшись в Питер на зиму, подумала: а почему и здесь я не могу хоть немножко заниматься физкультурой, раз она в самом деле помогает? Утром минут пятнадцать делаю гимнастику. К работе иду пешком пять остановок. По выходным выезжаю за город с семьей: копаемся на наших «шести сотках». Муж и дети на меня не ропщут. Я и сама повеселела.

Так что, считайте: грибы поставили меня на ноги.

Евдокия Павловна В., Санкт-Петербург



«Грибы поставили на ноги!» — это интересно!

Зоя Алексеевна, бывший бухгалтер издательства «Физкультура и спорт», пожилая женщина с нелегкой судьбой, физкультурой никогда не занималась. На головокружения, недомогания частенько жаловалась\* шалило у нее и артериальное давление. Но лишь приближалась грибная пора — оживала! Ездила из Москвы с братом куда-то под Кубинку на двух электричках. Зимой с ней невзначай о грибах заговоришь (о белых, рыжиках под молодыми елями, белянках) — сразу глаза ее зажгутся, разгладятся морщинки на лице, будто задела в глубине волшебная струна!

Жену моего друга в последние годы тоже за город невозможно было вытащить или уговорить заниматься физкультурой. И к весне ноги у нее сдавали: немножечко пройдет — непомерная тяжесть, судороги. Друг все видел, понимал, но сделать ничего не мог: с годами иногда характеры и взаимоотношения в семье становятся сложнее. «Одно спасение, — говорил мне друг, — грибная радость, любимое ее занятие с детства. Пойдут грибы — она встряхнется. Будет далеко ходить, не замечая расстояний. А это все же лучше, чем вовсе не ходишь

Моя жена и дети, внуки — тоже страстные любители грибов. Помню, как однажды мы вылезли из поезда километров за триста от Москвы на маленькой станции Приданиха. Пошли. А справа и слева от лесной дороги, как пуговки, торчат подосиновики!.. Нам нужно бы добраться до заветного местечка установить палатки (на целую неделю мы специально приехали сюда), а потом уж собирать. Но где там! Дети, внуки и жена, как неразумная маленькая девочка, несут и несут полные пригоршни крепеньких грибов, кладут их в пакеты, карманы рюкзаков, а рюкзаки и без того тяжелые предельно. Но я остановит их не могу. Грибная радость, вижу, их заполонила. О сказочной дороге они будут долго вспоминать!

В наших северных лесах, в Сибири в урожайный год грибов бывает уйма. И уйма гибнет — собирать их некому. Путешествуя по Ковде на байдарках в грибной год, мы, прежде чем установить палатку, расчищали для нее место от грибов. Сушить их нам было некогда: маршрут напряженный. Уходили, а грибы старели и валялись набок.

На Белом море (у Покоянды) невиданные белые трибы растут по кромке прилива и отлива. Из камней мы сложили нечто вроде печки и без труда засушили белых на всю зиму. На реке Лемью, впадающей в Печору, веслом рыли длинную траншею, над ней навешивали грибы на деревянных самодельных шампурах, сверху закрывали бревнами (а вниз подбрасывали угли от костра). На Оби сушили белые грибы и подосиновики прямо на камнях под солнцем — лето было жаркое, дожди до нас промчались.

Конечно, еще проще сушить грибы в деревнях на русской печке. Но и в походах, когда есть время, заготовки доставляют удовольствие. И суп грибной, сваренный из этих самых, вами засушенных грибов, бывает необычайно вкусен и полезен, и лишний вес от него не наберешь. А сядете за стол зимой, припомните, как собирали и сушили, — у пожилых разгладятся морщинки, у ребятишек заблестят глаза.

Кстати, у бухгалтера Зои Алексеевны после разговора о грибах, заведенного мной (в ту пору «своим врачом» для всего издательства) будто бы случайно, артериальное давление неизменно снижалось на 8—10 мм рт. ст. А если заговоришь с больным о надоевшей суете, тяжелых жизненных проблемах, артериальное давление подскакивает. Вот какая сила у положительных и отрицательных эмоций! И пусть у каждого из нас будет побольше радостных воспоминаний, здоровых и любимых с детства увлечений, тогда и недуги, и болезни подождут, легко не одолеют.

Так что, уважаемая Евдокия Павловна из Санкт-Петербурга, я всячески поддерживаю вас. И хочу особо выделить в вашем письме одну важнейшую деталь: вы не только правильно осмыслили пользу от походов за грибами, но и, вернувшись в город, решили продолжать оздоровление:

делаете зарядку, ходите пешком, выезжаете с семьей на свои «шесть соток». Этого как раз и не хватает многим, очень многим грибникам. Не хватало и жене моего друга, не хватало и бухгалтеру Зое Алексеевне. Одних доходов летом за грибами мало. «На грибах» здоровым весь год не проживешь. Нужно и еще что-то полюбить, увлечься чем-то: лыжами\*, велосипедом, бегом, огородом, туристскими походами, рыбалкой, а в промежутки в будни ежедневно выполнять хотя бы простейшие физические упражнения (ходьба, гимнастика), даже если они вам не доставляют удовольствия. И выполнять их настойчиво, упорно, преодолевая лень, для того чтобы не растерять полностью тренированность, сохранить сопротивляемость к недугам и подольше (до глубокой старости!) ходить и ездить в лес за вашими любимыми грибами!

Так какие же заболевания лечит сбор грибов — длительная ходьба, тишина лесов, чистейший воздух, азарт и приседания, наклоны тела (когда грибы вам попадают)? Городскую скуку, отложение солей, детренированность сердца и сосудов, мышц ног и поясницы,

ожирение (в сочетании с диетой, разумеется), гипертонию и гипотонию (при умеренном увлечении), невроз сердца, вегетативные расстройства, аритмию и бессонницу.

После возвращения с войны меня периодически преследовала жестокая бессонница; как лечиться, толком я тогда не знал. И вот после экзамена, поддавшись уговорам друга, поехал с ночи за колосовиками (первыми грибами) в лес. Впотьмах, ориентируясь по звездам, мы долго шли от станции. Легли спать под елкой, укрывшись одеялом. Друг тотчас захрапел, а я до рассвета так и не уснул, ругал себя: зачем поехал? Грибов мы не нашли. Роса до пояса. Я весь продрог, голова гудит, как улей. Часам к одиннадцати вышло солнце, поднялось высоко, разморило. На миг прилег я на опушке отдохнуть... а когда очнулся, не мог понять, куда попал. Солнце на закате. Товарищ тоже спит на другом конце опушки.

В поезде, сидя на скамейке, я опять уснул. И дома после ужина едва добрался до постели. Свинцовая усталость в мышцах, а в голове — ни забот, ни хлопот!

С тех пор, чуть разладится мой сон, я знаю, как лечиться: беру корзину и еду в лес или шагаю с рюкзаком — то больше, то меньше в зависимости от ситуации, конкретной цели, степени умственного перенапряжения. Снотворные таблетки почти никогда не принимаю. Естественные физиологические методы в сто раз надежнее, полезнее, если их умело применять.

Вернемся, однако, к доступнейшим и приятным походам за грибами. Одни в них находят тихое уединение, другие ходят по лесу большими группами с «ауканьем» (состязаются, кто найдет больше белых, кто — самый красивый белый гриб), третьи — типичные заготовители.

Здоровые молодые люди могут собирать грибы, сколько им вздумается. Усталость в мышцах от ходьбы сама собой оградит молодого человека от перетренированности. Пожилым же людям, сильно растренированным, тем более больным (например, вегетоневрозом и гипертонией) надо увеличивать дальность походов очень постепенно, особенно вначале, пока не втянулись. И непрерывно собирать грибы нельзя, нужно то и дело глазам и нервам давать отдых: обыскали одну опушку, а до другой пройдите просто так, гуляя, смотря вдаль, а не под ноги. Непрерывно напряженный поиск может переутомить глаза и нервную систему, ухудшить состояние.

Собирать грибы, надо сказать, полезнее, чем ягоды. При сборе ягод человек дольше стоит на месте в однообразной позе, меньше ходит. К тому же на вырубках (при сборе малины, земляники) сильно припекает солнце. Остерегайтесь перегревания, особенно пожилые люди и больные! Собирайте ягоды утром или под вечер, когда жара спадает. Прикрывайте голову платком, шляпой, кепочкой с длинным козырьком. В грибном лесу, где от деревьев тень высокая, почти всегда прохладно.

Возвращаясь же с грибами или ягодами в жаркую погоду, помойте ноги в ручейке. Холодная вода взбодрит вас, сузит расширенные вены и лимфатические протоки на ногах, поможет крову и лимфообращению.

Дома примите холодный или теплый душ либо оботритесь влажной губкой, полотенцем (здоровым, молодым, конечно, приятнее помыться или искупаться в речке). Потом прилягте на постель и отдохните, подложив под ноги свернутое одеяло так, чтобы ноги были выше. Это улучшит отток венозной крови, лимфы. Сну не сопротивляйтесь: вы же встали рано, а сон после грибов — как эликсир.

Проснувшись, потянитесь, по очереди вытягивая носки и пятки, поворачивайте стопами в одну сторону, в другую. Помассируйте мышцы от стоп к коленям, бедрам. Поднимите ноги и таз вверх, поставив руки на локти и уперевшись ладонями в бока («березка»), и в этом положении сделайте еще несколько упражнений: сгибание и разгибание стоп, вращения ими, сгибания и разгибания в коленных, тазобедренных суставах («велосипед»). После каждого из этих упражнений таз и ноги опускайте и отдыхайте, легонько массируя их.

№.

## ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ

В вашей книге «Рецепты молодости» прочитал о заготовках на зиму грибов и удивился: как вы не боитесь отравиться? Ведь в наше время катастрофической экологии почти всюду появились ядовитые грибы мутанты, которые маскируются под подосиновики, сыроежки, подберезовики, белые. Съел — и отравился.

П.Н. Брянцев, г. Воронеж

Я думаю, уважаемый П.Н. Брянцев, что сведения об отравлениях грибами и о грибах мутантах сильно преувеличены и недостаточно точны. Для подтверждения своего «легкомысленного» взгляда сошлюсь на выводы Госсанэпиднадзора Минздрава Российской Федерации и Министерства по чрезвычайным ситуациям, которые неоднократно направляли по России специальные бригады из ботаников, биологов, токсикологов, химиков.

Вывод первый. Нигде никаких грибов мутантов комиссии не обнаружили. В отравлении грибами виноваты сами грибники, которые собирают грибы в загрязненных промышленностью зонах либо путают съедобные грибы с несъедобными. Достаточно, к примеру, бросить в лукошко кусочек шляпки бледной поганки — и отравление неминуемо. Бледная поганка смертельно ядовита!

Вывод второй. Липецкая, Тамбовская, Тульская, Калужская, Воронежская области почти каждый год попадают в число наиболее опасных по количеству отравлений грибами. Объяснение простое: там почва и климатические условия наиболее благоприятны для произрастания грибов, а где массовый сбор, там больше и ошибок. Чернушки, опята, свинушки и некоторые другие пластинчатые грибы относятся к разряду условно съедобных, и если не соблюдать все тонкости при их обработке, то ими можно отравиться, но не смертельно.

Вывод третий. Грибы содержат много полезных веществ, но пища из грибов для переваривания тяжелая. Людям, имеющим проблемы с желудком, печенью или страдающим диабетом, грибы противопоказаны. Одна увесистая порция жареных подосиновиков равнозначна куску сала, а в 100 граммах белых грибов содержится белка больше, чем в таком же куске говядины.

... К этому официальному отчету добавлю некоторые собственные наблюдения за грибниками и изменениями, происходящими в природе. Чего не надо, а чего стоит остерегаться, на мой взгляд, при сборе ягод и грибов?

Нельзя собирать грибы и ягоды по обочинам шоссейных и железных дорог, а также в загрязненных промышленностью зонах. Грибы и ягоды легко впитывают яды из земли, дождя и воздуха, покрываются снаружи вредной пленкой.

Раз в конце сентября в Карелии, между Медвежьегорском и станцией Малыга, мы набрали полные корзины спелой брусники вдоль железной дороги; в глубине леса и на вырубках брусника была обобрана, а там — полно! Но у палаток, разглядев ягоды как следует, мы высыпали всю бруснику из корзинок: каждая ягода была покрыта черно маслянистой пленкой из отработанной солянки, которая вылетает из труб тепловозов и оседает вдоль дороги.

В Подмоскowie, на моей родине у станции Турист, в брежневские времена была построена фабрика искусственного меха. В ее комплекс, привезенный из ГДР, входили очистные сооружения, но почему-то их установить «забыли». И когда фабрика начинала сжигать отходы меха, зловонные яды вырывались наружу из высокой заводской трубы, разносились по округе и оседали на ягодах, грибах, травах, в садах и огородах, на волосах людей. Моя охотничья собака спаниель (у спаниелей очень чуткие носы!) во время выбросов прижималась к моим ногам и скулила — не хотела искать в лугах перепелов и коростелей. Вскоре искать их стало бесполезно: они исчезли вместе со шмелями, пчелами и прочей живностью.

Любопытно, что эта фабрика называется «Дмитровская», но около города Дмитрова бывшие власти не захотели ее ставить: вытурили за 12 километров к нам, в одну из любимейших зон зимнего и летнего отдыха приезжающих москвичей.

К счастью (с точки зрения животных, насекомых и людей — аборигенов и приезжих), «Дмитровская» фабрика к сегодняшнему дню остановлена: нет средств, искусственный мех никому не нужен, его не покупают.

Где еще следует с оглядкой собирать ягоды грибы (по крайней мере в Подмоскowie)? Вдоль опушек леса рядом с колхозными полями, которые прежде с тракторов обильно опрыскивали ядохимикатами подвыпившие механизаторы: там в трубочку скручивались одуванчики, жухли травы и листва, а охотничьи собаки убегали в глубь лесов, точно ошалелые. Правда, теперь поля не обрабатывают. Причина та же: нет средств (но с точки зрения экологии и здоровья человека — это опять же замечательно!). Но я вдоль тех опушек, которые за полями, грибы не собираю. Перестраховываюсь: вдруг в почве яд остался, не выветрился и не вымылся осенними, весенними и летними дождями?

Еще одна очень страшная угроза отравления через ягоды грибы, которая, похоже, тоже ушла в прошлое. Но напомнить о ней стоит: неровен час, она вернется. Я имею в виду; «научное» распыление тонн ядохимикатов с самолетов над массивами лесов и вырубкам со свежими посадками. Зачем? Чтобы гибли «сорные» осины, ивы, березы и другая «дребедень», а росли свободно в лучах солнца ели, сосны!

В чем коварство этих распылений? Самолет взлетел в тихую погоду, но внезапно дунул ветерок — и ядовитое облако отнесло не туда, куда планировали. Да если и туда, там ведь тоже звери, птицы, ручьи, болота, ягоды грибы, а могут быть и люди.

Как же грибнику, ягоднику или просто путешественнику не угодить в загрязненные промышленностью зоны или опрысканные с самолетов кварталы лесов?

С промышленными зонами попроще: они более стационарны. Но комиссии из специалистов Госсанэпиднадзора и Министерства по чрезвычайным ситуациям, на мой взгляд, не вполне правы, когда обвиняют в отравлениях грибами лишь грибников, собирающих грибы в загрязненных промышленностью зонах. Где эти зоны? Как в них не попасть? Проблема!

Журнал «Физкультура и спорт» неоднократно заострял внимание на необходимости выпуска экологических карт (районных, областных и всероссийских) с обозначениями чистых и загрязненных зон. Ну и еще выход: «стационарные» промышленно загрязнённые места обозначать хотя бы надписями на столбиках типа: «Грибы не собирать. Опасно!»

Наконец, о книгах и атласах — определителях грибов. Атлас с цветными хорошими рисунками — отличное подспорье для ориентировки грибника. Но я перестраховщик: по атласам грибы не собираю. Новый гриб (для меня — новый) не положу в лукошко, пока не увижу его у кого-нибудь из местных жителей в корзине, не поверчу его в руках, не расспрошу о всех тонкостях приготовления: так я освоил без помех на Новгородчине солюшки конихи, потом в Карелии — моховички, они идут к столу и отварными, и жареными, и маринованными.

Лишь При освоении рыжиков в сыром виде моя семья погрешила против наших правил, прочитав об этом в надежной книге В. Солоухина. В лесу, проголодавшись, мы протыкали оранжевые шляпки прутиками, переворачивали их «решеткой» вверх, густо посыпали солью и держали над костром, пока соль не закипала. «Блюдо», скажу вам, — пальчики оближешь! Только не пережайте. Знайте свою меру.

Помните, ученая комиссия Минздрава предупреждала, что грибы — пища тяжелая. Тем, у кого болит желудок или печень, грибы противопоказаны. Я к этой непреклонной точке зрения сделал бы маленькую поправку: хорошо прожаренные или отварные добротные грибы можно попробовать на кончике столовой ложки и человеку не вполне здоровому. Уж очень грибы вкусны, а что вкусно, то в малых дозах, как правило, полезно для здоровья. ,

И еще напоминание: у кого запор — грибы его великолепно лечат.

#### ЖЕЛЕ ИЗ СЫРОЕЖЕК

В новгородских и вологодских деревнях сыроежки не берут, называют их сорными грибами. А, по моему, из сыроежек: красных, зеленых или желтых, крупных и мясистых, на белоснежных толстых ножках—бульон бывает лучше, чем из курицы.

Вот только сушить в лесах сыроежки мы не научились: на шампуров их не наденешь: они крошатся; если прошить иголкой шляпку и повесить у костра, то перегорает нитка; в лесу на солнце не высушишь — тени многовато. Привезти же в лес лист железа или металлическую сетку, чтобы на них сушить, снизу подбрасывая угли, мы никак не удосужимся. Зато отварные сыроежки и бульон из них, как говорится, всегда с нами!

... На двух байдарках вчетвером (не считая спаниеля Весты) мы возвращались из очень далекого маршрута: начали в Мурманской области на Ковде, пересекли Нотозеро, поднялись по реке Пудос, то с обносами порогов, то против встречных струй на бечеве, выплыли в карельское Тикшозеро, где ловилась кумжа, из него—четырёхкилометровый волок через болота по полу гнилым лежневкам в другую водную систему: озеро Аштахма, реки Елеть, Кереть, вниз по течению до железнодорожной станции с тем же замечательным названием «Кереть».

Чего только не попадалось на этом месячном пути: и щуки, и форель, и гуси, и гигантские волны на просторах при грозах. Даже день рождения одного из членов нашего экипажа, Миши, мы справляли на волоке через болото у лежневки. Сберегли к нему простенький подарок, банку сгущенки, шпроты, блинную муку. Из нее испекли пирожки с черникой и грибами. Объедение!

А на Елети продукты кончились, и рыба перестала вдруг ловиться: Места для щук вроде бы отличные — заводи, поросшие желтыми кувшинками, подмытые крутые берега, безлюдье, но ни одной поклевки, хоть ты тресни!

На третьи сутки, к вечеру, подточенные голодом, мы остановились около пустой бревенчатой избушки. На чердаке, обнюхав каждый закоулок, нашли алюминиевую фляжку с томатным соусом, но он прокис. Выбросили вон.

Я взял спиннинг и быстренько, пока красное солнце не опустилось за макушки сосен, пошел вверх по берегу реки «блеснить», с надеждой хоть кого-нибудь добыть на ужин. Сделал шестьдесят забросов — пусто. Вернулся в темноте.

Алеша с Мишей в это время уплыли на промысел вниз к плотине. Голоса их слышались оттуда на редкость ясно в вечерней тишине. И вот Мишин возбужденный голос:

— Видишь, притаилась? Хватай ее руками!

«Ну, — думаю, — щука килограмма на три, будем сыты!»

Когда же они причалили в полной темноте (только посередине реки оставалась от неба светлая полоска), я был сильно раздосадован: в байдарке — ничего!

— Так что же вы орал, точно оглашенные: «Хватай! Видишь, притаилась?»

Оказывается, они дурачились: ловили не то белку, не то бурундучка, который забрался в щель плотины и оттуда, из темноты, сверкал на них двумя озорными глазами огоньками.

С голодухи я спал плохо. Видимо, до дна истощились все мои запасы, а брать из космоса энергию, о чем пишет Галина Сергеевна Шаталова, при адской физической работе никто из нас не научился.

Словом, чуть только рассвело, я взял большой полиэтиленовый пакет, обошел вокруг избушки и всего минут за сорок наполнил его доверху красными, зелеными, желтыми сыроежками: мясистыми, крепкими, отборными, снизу — белоснежными.

Развел костер, сварил грибы в двух четырехлитровых котелках. И когда мои друзья проснулись, чистый бульон с грибами парил, остывая на столе возле избушки. На бревна все уселись, взяли ложки. Загремели!

Второй котелок с бульоном, прикрыв крышкой, мы поставили в байдарку, аккуратно, чтобы не пролить. В обед вынули его, открыли, а в нем — трясущееся «куриное» желе. Прозрачное! На костер Алеша с Мишей его не разрешили ставить. Зачерпывали ложками, вылавливали шляпки, глотали, причмокивали от удовольствия.

Я, признаюсь, тоже ничего не ел вкуснее.

## ЛУЧ СОЛНЦА И ЖИВИЦА

Полмесяца у моей дочки рука не заживала. Диагнозы врачи ставили различные: то рожистое воспаление, то флегмона, то микозная инфекция, занесенная через поврежденную кожу либо током крови. Лечение тоже назначали разное, но ни одно не помогало: красно-синие воспалительные отеки гуляли по руке. После обработки прибором «Эледиа» процесс вроде утихал, а потом опять появлялись перемежающиеся пятна. Тогда-то я, не на шутку взволновавшись, вспомнил одного из первых лауреатов нашего конкурса «Хочу поделиться» Ивана Гавриловича Бахрушина из Амурской области, который вылечил себя от остеомиелита

лучом солнца, пропущенным через лупу («ФиС: Золотая Библиотека Здоровья». «Хочу поделиться, или Семейные секреты исцеления», книга 2), с добавкой кусочка смолы живицы.

Действие живицы я опробовал на себе давно — в лесной глухомани, на охоте. От заусенца у меня нагноился указательный палец (панариций): краснота, отек, боль. А по утверждению хирургов, после первой бессонной ночи необходимо делать по бокам пальца лампасные разрезы и вставлять "турунды для оттока сукровицы и гноя, иначе палец потеряешь: гной расплавит сухожилия.

Но как добраться из глухомани до хорошего хирурга?

Вечером, на тяге, пошел дождь со снегом. Я спрятался под разлапистую ель. А там черный дятел выдолбил дупло. Большое. По краям которого блестели капли прозрачной янтарной весенней изумительной смолы. В них я сунул распухший дергающий палец, покрутил его, чтобы смола обволокла, прилипла густо.

К утру — ни боли, ни отека!

С тех пор любой порез в лесу я смазываю смолой.

Так вот, вспомнив все это, я дал дочке лупу и свежую смолу живицу от пихты (с нашего садового участка). Мне показалось, что в комбинации двух методов кроется успех. Но смолой дочка вначале не захотела мазать руку; уж очень к ней липнет грязь. Начала лечиться лупой повахрушински: аккуратно, до ощущения тепла, чтобы не сжечь концентрированным лучом кожу. Лечилась, как только солнце пробивалось сквозь зарядившие дожди.

Я понимал, конечно, что мы отступаем от рекомендации Бахрушина: у него был остеомиелит — воспаление кости от стрептококковой инфекций, а у дочки — подкожно кожное заболевание не вполне известного происхождения, но весенний теплый луч мог проникнуть, в глубь кожи через поры и там что-то благое совершить.

Через два дня дочка показала руку: я не узнал ее. — ни пятен, ни воспалительных отеков!

Кстати, на второй день с утра при лечении дочка положила на кожу под луч капельку смолы от ели. Предполагаю, что луч, проникая через поры кожи, тащил за собой смолу живицу!

## ЕСТЕСТВЕННЫЙ МАССАЖ

Вернулся в дом, глянул в зеркало над умывальником: физиономия — красная, помолодевшая, здоровая!

Это меня во время бега отхлестали миллиарды дождинок с лютым ветром. Даже поверить трудно, что в начале сентября бывает такая мерзкая погода.

Сейчас бы со спиннингом под Астрахань, где гуляют сомы и судаки, или на юг — к ласковому морю, солнцу... Но я сижу в Москве, тоскую.

И всё-таки из зеркала над умывальником на меня глядит мокрая, красная, счастливая физиономия. «Чему ты радуешься, дурень?»

Одежда промокла вся до нитки, в кроссовках хлюпает вода и выходит из дырок с пузырями, когда я перед зеркалом в раздумье качаюсь с пяток на носки.

Неужели краснота и блеск в глазах — от ударов ветра и дождинок, волшебного массажа, от которого мы обычно прячемся под крыши и зонты? Какие руки массажиста с ним сравнятся?

Вот скину кроссовки и мокрую одежду прямо на пол, залезу в ванну, прогреюсь до костей и знаю: моя физиономия еще сильнее засияет!

А может быть, я неугомонно странный человек: люблю контрасты?

...Мчишься с Чегета сквозь облака и снег, они тебя пронизывают насквозь, а остановился у подножия — и будто в печке: тихо. Мокрое лицо, защитные очки протер платком — и снова на канатку, благо в непогоду кресла идут наверх полупустые.

...На беговых лыжах пробуряешь поле сквозь метель, в сосульку превратишься, а повернешь назад, подставишь спину ветру, раскинешь руки — блаженство: тебя несет, будто на крыльях!

...Раз, помню, летом на реке Онеге в деревянной лодке, купленной в верховьях за 5Q рублей, нас с Вадимом Гиппенрейтером застал невероятный ливень. Мы выпрыгнули на мокрый и зеленый берег: зуб на зуб не попадал. Костер еле-еле разожгли из сырых сосновых сучьев. И как же стало хорошо, когда синеватое пламя разгорелось и когда нашу мокрую одежду начал прошивать и доставать до тела теплый пар!

...В другой раз (через много-много лет) мы с сыном и двумя лайками Сигналом и Дуплетом вышли на охоту в сплошную серость, дождь. Заночевать хотели в Фомкинской избушке. Думали, дождь кончится. А он хлещет и хлещет по лицу, будто небо прохудилось.

Зато охота удалась на редкость. Дичь сидела крепко, вылетала из-под ног. Первого тетерева я взял на мушку сквозь сито косого мелкого дождя. Километра через три на просеке, у края соснового болота, сын заметил на осине глухаря. Ударил его в лёт. Тот полетел вдоль просеки, свернул в сосняк. Исчез. Сигнал за ним. С полкилометра пробежал. Нашел. Лег над ним, хвостом, точно веером, размахивает, не трогает.

Ну и благородная собака, помесь немецкой овчарки с лайкой! Другой, похожей, в Буграх нет. Раньше, по рассказам очевидцев, Сигнал переплывал бескрайнее Пришвинское озеро на загривке раненого лося. Теперь спит у станции, состарился. И бывает очень благодарен, когда кто-нибудь из москвичей позовет его с собой на несерьезную охоту. Поймает в мокрой траве птичку, челюсти сожмет и положит перед тобой комочек на тропу: «На, ешь, небось в своем городе проголодался, а у меня аппетит уже не тот».

На заброшенных Абрамовки пожнях, куда мы вышли часа через четыре, дождь лил и лил, наполнил до краев голенища резиновых сапог (вода в них стекала с одежды и травы, плескалась). А между тем нетронутые выводки тетеревов вылетали с треском из-под собак направо и налево. Но у меня, признаюсь, в голове осталась одна мысль: побыстрее бы добраться до Фоминской избушки, разжечь в ней печку. Целый день не ели — в такой дождь не до еды, руки синие, на носу в такт шагам раскачивается дождевая капля. И вдруг! Алешка говорит:

— Папа, с этой стороны леса я Фомкинскую избушку не найду.

Остановились мы в каком-то гнилом промокшем низком осиновом лесу, даже не нашли приличной ели. Сумерки сгустились. ..

Я взял топор и начал им махать направо и налево, чтобы хоть чуть-чуть согреться. Рубил какие-то сухостойные подгнившие осины. Топор раза три вылетал: со звоном из полузамерзших рук. Но пальцы мои так и не отмякли — не мог удачно чиркнуть спичкой по краю коробки. Костер развел Алешка.

Куском прозрачной пленки мы прикрыли спины от дождя, придвинулись к огню. Уставшим, свернувшимся собакам бросили по куску хлеба и грудинки: по-братски поделились.



Сигнал съел свой хлеб, грудинку. Встал и пошел сквозь лес и тьму, где медведи, кабаны и волки, за 20 километров к дому. Должно быть, вспомнил, что в Буграх его хозяйка Ольга в это время наливает баланду в его миску.

Хорошо, что ночью дождь ослаб. Сверху не лило, но воды и тьмы хватало. Прижавшись спинами друг к другу и подозвав Дуплета для тепла, мы коротали нескончаемую ночь.

Разбудил нас на рассвете дождик. Опять забарабанил. Но, к удивлению, дичь при возвращении попадалась. С той же осины около соснового болота слетел другой глухарь старик. «Пошел» вдоль просеки, как по линейке. Мы ружья вскинули и опустили: жалко, пусть летит!

К станции Бугры вернулись вечером. Друг Генка приготовил баню. Залезли на полоч, березовый душистый веник — в руки, прогревались. А когда, решив побриться, я взял с подоконника маленькое зеркало, протер его, то чуть не сел на пол: увидел в нем красную, исхлестанную дождями вдоль и поперек, счастливую физиономию!

Откуда же опять счастье привалило: от контраста или от небесного массажа? Право, я не знаю.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

С.Куприянова. ПРЕДИСЛОВИЕ

ОТ АВТОРА

Глава 1. ЧТОБЫ ГИПОДИНАМИЯ НЕ ОСЕДЛАЛА

И годы — к жизни, и жизнь — к годам.

Неуправляемые взрослые

Целый год — без валидола

Стресс и физические упражнения

Откройте дверцу клетки!

Глава 2. КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ НАГРУЗКИ

Сигналы утомления и комфорта

Объективные методы самоконтроля

Феномен сосудистого молчания

Умные мышцы

Разнообразие труда и отдыха

Глава 3. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Впереди — «онежские дистрофики»

На этот вопрос заочно не ответишь

Одышка при беге

Если отекают ноги

Лимфоотеки и «варикоз»

Велосипед — тест на равновесие и ловкость

#### Глава 4. ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Разгрузочные дни

Когда вы вернулись из похода

Раздельное питание: «за» и «против»

Всегда ли сахар — «яд»?

Марафон без завтрака, или Принцип Ёрнберга

#### Глава 5. ПРОГРАММА ДЛЯ АСТМАТИКОВ.

Весна. Ольховые сережки «задымили»

Гимнастика или ингалятор?

#### Глава 6. ТЕМ, У КОГО БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ.

Проверено не только на себе.

Кодекс «пустяковых мелочей»

Косьба — испытание для позвоночника

Эластичный пояс: носить или не носить?

Операция — не панацея.

После двухмесячной неподвижности

Не спешите!

#### Глава 7. С «ЭЛЕДИА» ПОПРЕЖНЕМУ НЕ РАССТАЮСЬ!

От добра добра не ищут

Капризные сосуды

«Штатный» консультант по аденоме 130

«Эледиа» — против аллергии.

После посещения стоматолога

В беду попала собака 138

Техническая схема прибора «Эледиа2»

Как пользоваться прибором

#### Глава 8. ГОРЬКАЯ СТОРОНА ЖИЗНИ

«Детская забава»

Российская трагедия

Не замыкайтесь в четырех стенах!

#### Глава 9. СОВЕТЫ ЖЕНЩИНАМ

Изнеженность и нежность

В ожидании ребенка

На лыжне и перед зеркалом

Глава 10. ЦЕЛИТЕЛЬ НАШ ПРИРОДА

Куда девалась аллергия?

Грибная радость

Экологические карты

Луч солнца и живица

Естественный массаж