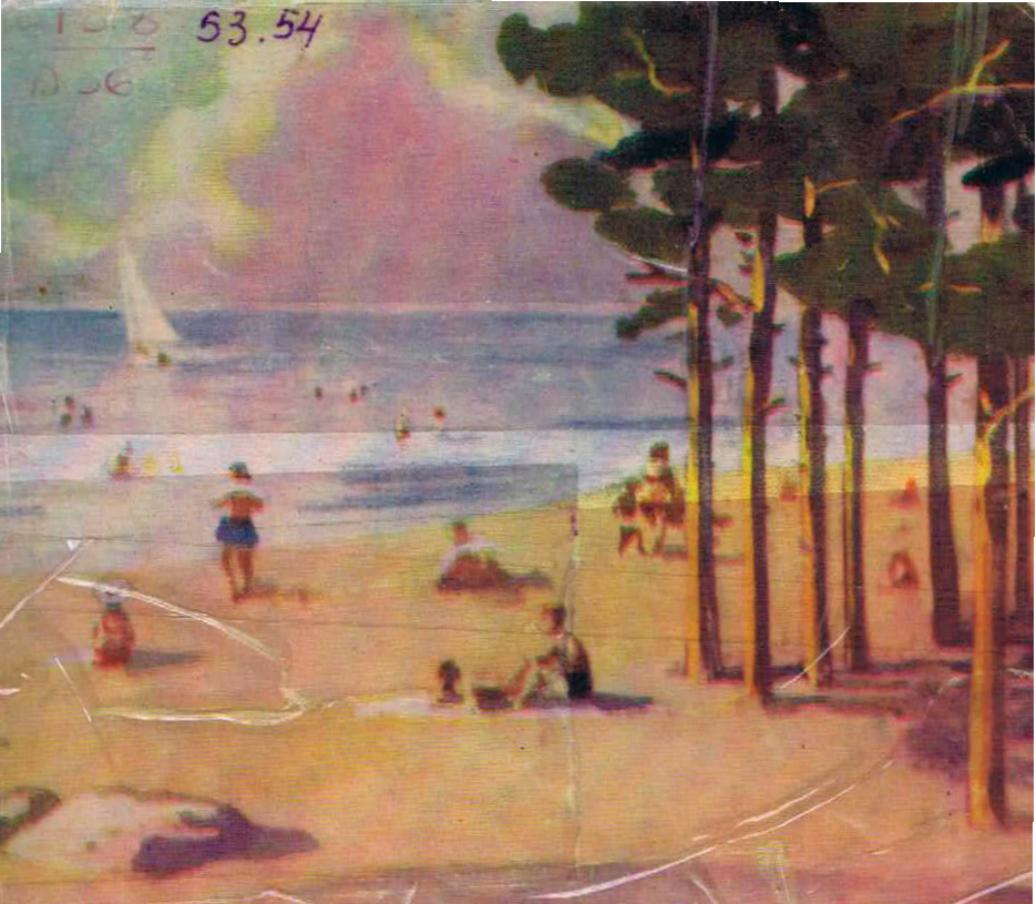


10.0 53.54

Д. 06



В. Э. ЛЕВИ

ЛЕНИНГРАДСКИЕ
КУРОРТЫ

В. Э. ЛЕВИ

ЛЕНИНГРАДСКИЕ КУРОРТЫ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО МЕДИЦИНСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
М Д Г И З
ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ · 1959

1951.03.14

Читальный зал 5

Книгоиздательство

1951.03.14

Б. И.

2



Схема санаторно-курортной зоны Ленинграда
 (составлена по очерку Н. Н. Турчанинова «Санаторно-курортная зона»).



ПРЕДИСЛОВИЕ

Брошюра доктора В. Э. Леви «Ленинградские курорты» охватывает большую зону оздоровительных учреждений, начиная от Сестрорецка и кончая Выборгской группой санаториев и домов отдыха, пополняя существенный пробел в курортографической популярной литературе, касающейся этого интересного района.

Автор приводит ряд ценных сведений о климате района и микроклиматических особенностях отдельных курортов. Наряду с климатическими данными автор описывает богатейшие природные ресурсы, которыми обладает Ленинградская курортная зона, занимающая особое место среди курортов средней полосы Союза.

В брошюре даны краткие сведения о каждом лечебно-профилактическом учреждении — санатории, доме отдыха, причем указаны важные данные о путях сообщения, емкости санаториев и домов отдыха и о природных условиях местности, что необходимо знать лицам, направляющимся в различные учреждения этой зоны.

По некоторым курортным учреждениям приведены интересные сведения по истории местности, по экскурсиям, туризму в данном районе и т. д.

Автор сообщает краткие данные о влиянии различных лечебных факторов района и о методике лечения, причем эти сведения даны в популярной форме, понятной для всех.

Кроме того, в брошюре излагаются советы по правильному использованию лечебных факторов района. Особое внимание уделяется вопросам общекурортного и санаторного режима, указывается на важность соблюдения назначенных больному предписаний.

Коротко приводятся сведения о методах закрепления курортного лечения.

В конце брошюры приведены утвержденные показания и противопоказания для лечения на курортах Ленинградской зоны, что представляется важным как для врачей, так и для пациентов.

Нельзя не согласиться с автором, что Ленинградская курортная зона имеет большое будущее и что возможности для более широкой организации в этой зоне учреждений активного отдыха (дома отдыха, туристические базы, отели и т. д.) и лечения (санатории, пансионаты) — практически безграничны. Следует пожелать, чтобы ленинградские областные организации здравоохранения в ближайшие годы развернули новое строительство в этом районе.

Брошюра В. Э. Леви отвечает насущным потребностям сегодняшнего дня и несомненно будет встречена с большим удовлетворением лечащими врачами, в первую очередь Ленинграда и Ленинградской области, а также других областей и краев Союза, как краткий справочник, необходимый для повседневной работы по отбору больных на курорты и для рекомендаций прекрасных мест активного отдыха.

В то же время справочник В. Э. Леви весьма ценен для лиц, направляющихся для лечения и отдыха в замечательную зону Карельского перешейка и района Выборга.

Д-р мед. наук проф. *С. Н. Соколов*

ЛЕНИНГРАДСКАЯ КУРОРТНАЯ ЗОНА В ПРОШЛОМ И НАСТОЯЩЕМ



Среди многих прекрасных курортов Советского Союза широкой известностью пользуется Ленинградский курортный район. В этом курортном районе ежегодно отдыхает и лечится свыше 100 тысяч человек. Они прибывают не только из Ленинграда, но даже с Кавказа, Урала и других отдаленных республик и областей. Многие лица, побывав здесь однажды, приезжают сюда в отпуск и в следующие сезоны. Природные особенности этого района — большие лесные массивы, умеренный морской климат, прекрасные пляжи со светлым мелкозернистым песком, зеркальная гладь озер — создают благоприятные условия для лечения и отдыха.

Ленинградская курортная зона находится на приморской полосе Карельского перешейка, вытянутой вдоль Финского залива. Эта полоса длиной 40 км и шириной от 2 до 6 км простирается от Сестрорецка до поселка Смольячкова. Территория Ленинградской курортной зоны составляет около 14,5 тысяч га.

В курортную приморскую зону Ленинграда входит два района: собственно курортный и Сестрорецкий. Центром курортного района является Зеленогорск.

Сестрорецкий курортный район располагается в восточной части Финского залива. В этот район входит Сестрорецкий курорт с поселками Разлив, Тарховка, Гор-

ская, Александровка. Пути сообщения с Ленинградом очень удобны. Курортная зона соединена с Ленинградом электрифицированной железной дорогой. Кроме того, в отдельные пункты курортной зоны можно проехать на автобусах и в автомашинах по Приморскому шоссе, которое в виде асфальтированной ленты идет по живописному берегу Финского залива. На всем протяжении шоссе украшено павильонами, беседками и скульптурами. Летом по Финскому заливу функционирует пароходная линия Ленинград — Зеленогорск.

По воскресным дням количество приезжающих в курортную зону превышает 200 тысяч человек.

Поселки курортной зоны возникли на местах, где с давних пор жили русские люди (поселения новгородцев). Об этом свидетельствуют названия деревень — Афанасьевы, Курносово и других, возникших еще в XIII в. (там, где ныне расположены Репино, Комарово и Рошино). При Петре I здесь стали строить усадьбы и дачи.

В дореволюционное время, однако, отдых на побережье Финского залива был доступен только имущим слоям населения. В частности, Сестрорецкий курорт, основанный в 1897 г. и оснащенный лечебными кабинетами, находился в руках предприимчивых капиталистов и являлся местом развлечения петербургской знати.

В годы Советской власти побережье Финского залива стало доступным широким массам населения и сделалось подлинной здравницей трудящихся. Указом Президиума Верховного Совета РСФСР от 21 августа 1946 г. был образован курортный район Ленинграда с центром в Зеленогорске. Создание такого района, целиком предназначенного для отдыха трудящихся, — яркое проявление заботы Коммунистической партии и Советского правительства о благе советского человека (рис. 1). В настоящее время на территории курортного района насчитывается 23 дома отдыха, 3 санатория для взрослых и 10 — для детей.

С каждым годом Ленинградская здравница все бо-

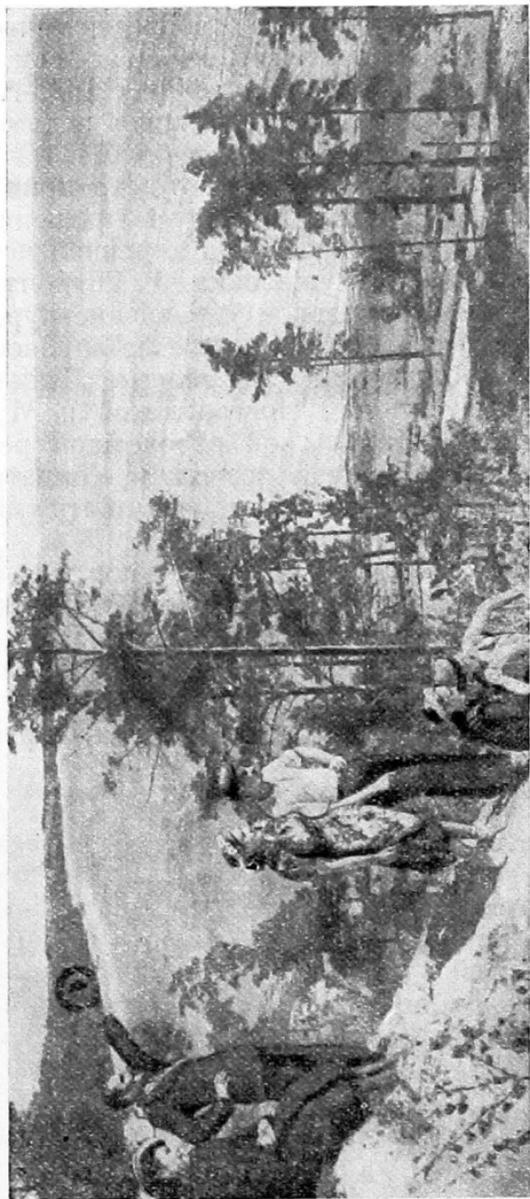


Рис. 1. В летний день на взморье.

лее расширяется. По курортному району намечается большая программа строительства. В 1956 г. объем капитальных работ вырос на 44% по сравнению с 1955 г. В 1957 г. на благоустройство и ремонт санаториев и домов отдыха было ассигновано свыше 14 млн. рублей.

До 1956 г. санатории и дома отдыха принадлежали разным ведомствам. В том же году по решению Совета Министров СССР была проведена коренная перестройка системы курортного обслуживания. В Ленинграде было организовано территориальное управление курортов, санаториев и домов отдыха Министерства здравоохранения РСФСР. Оно объединило здравницы Ленинградской, Псковской, Великолуцкой, Новгородской и Мурманской областей, а также Карельской автономной республики. Проведенная централизация позволила сократить штатные излишества, благоустроить и укрупнить санатории и улучшить обслуживание трудящихся.

В 1956 г. исполнилось 10 лет с тех пор, как в приморской части Карельского перешейка был создан курортный район. За это время накопился богатый медицинский опыт и расширились лечебные возможности района. Ленинградский курортный район имеет все основания стать в ближайшие годы одним из ведущих курортов Советского Союза.



ПРИРОДНЫЕ УСЛОВИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ КУРОРТНОЙ ЗОНЫ



Природные факторы курортной зоны — сосновые леса, песчаные пляжи и морские купания, наличие лечебных грязей — создают на месте все необходимые условия для лечения и отдыха. Вдоль побережья курортной зоны тянется гряда песчаных дюн, поднимающихся на 14—40 м над уровнем моря и покрытых сосновым лесом. Сосновый лес придает особый колорит местности, создавая в сочетании с заливом живописный пейзаж. Поросшие вековыми соснами дюны — прекрасное место для любителей тихого отдыха. Сосновый лес, расположенный на дюнах, защищает поселки от морских ветров — бризов. Здесь на всем побережье чистый, прозрачный воздух, напоенный ароматом хвои. Пляж широкий, местами до 25—30 м, покрыт светлым морским песком. Залив мелкий, что обуславливает хорошее прогревание воды в летние месяцы. Прибой умеренный.

Купальный сезон продолжается с конца июня до 25 августа. Температура воды в июле в 13 часов дня $+18,5^{\circ}$.

Большая протяженность пляжа и наличие леса используются в курортной зоне для проведения климатолечения.

КЛИМАТ

Одним из ценных природных лечебных факторов курортной зоны является климат.¹ Следует отметить, что первые наблюдения над климатом берегов залива и его окрестностей принадлежат великому русскому ученому М. В. Ломоносову (1711—1765), в исследованиях которого метеорологии принадлежит видное место.

Климат курортной зоны морской, умеренный. В течение лета и первой половины осени здесь стоит преимущественно умеренно теплая погода с достаточной солнечной радиацией, что создает хорошие условия для успешного лечения.

Условия во второй половине осени могут резко меняться: хорошая погода сменяется волнами холода, туманами, морозящими дождями, все чаще наблюдаются заморозки, которые начинаются уже в первой половине осени.

Зима в Ленинградской курортной зоне отличается неустойчивой погодой; холодные, нередко очень морозные дни сменяются оттепелями, а частые туманы и ветры делают это время года менее благоприятным для курортного лечения.

Однако следует отметить, что зимой нередко устанавливается на продолжительное время устойчивая морозная погода с хорошим снежным покровом, благоприятная для занятий лыжным и конькобежным спортом.

С наступлением весны теплая погода наблюдается все чаще, все короче становятся периоды пасмурной и непостоянной погоды, однако неустойчивость ее остается характерной для этого времени года. В конце марта и начале апреля прекращаются морозы² и устанавливаются сравнительно теплые весенние дни, иногда в это время

¹ Для лечебных целей особое значение имеет микроклимат, т. е. климат пляжа, солярия, территории санатория, парка и т. д.

² Средняя суточная температура воздуха становится выше нуля.

бывают временные похолодания и даже заморозки. Достаточная солнечная радиация, ветры умеренной силы, чистый и прозрачный воздух создают больным и отдыхающим возможность для прогулок и для применения воздушных и солнечных процедур.

В ясный весенний день в окрестностях Ленинграда, где снег сохраняет свою белизну и воздух прозрачен, отражение солнечной радиации от поверхности снега очень велико и создает даже впечатление нагрева. Лыжников в такие дни как бы обдает теплом сверху от солнца и снизу от снега.

Лето умеренно теплое, жара смягчается морскими бризами, а также лесными массивами побережья. Облачность в это время наименьшая в году, пасмурных дней мало. Длительный день, особенно в первую половину лета, когда еще продолжаются белые ночи,¹ обуславливает значительное поступление солнечного тепла и света. Все это особенно ощутимо после длительной холодной зимы.

Интересно еще отметить, что климатические условия в разных частях курортной зоны могут быть неодинаковыми. Так, в прибрежной полосе, особенно в теплые месяцы, утром и вечером, а также ночью температура воздуха выше, а днем ниже, чем в более отдаленных от берега районах (по данным Т. В. Покровской).

Температура воздуха. Из всех элементов климата наиболее важными являются температура воздуха, его влажность, движение, атмосферное давление и солнечная радиация.

Среди указанных элементов большее значение для человека имеет температура воздуха. От последней прежде всего зависит интенсивность теплообмена между телом человека и окружающей средой; чем ниже температура воздуха, тем больше тепла отдает человек в окружающую среду.

¹ Число суток с белыми ночами равняется 22.

Средняя годовая температура в курортной зоне около $+3,5^{\circ}$, средняя температура самого холодного месяца (февраля) — $8,6^{\circ}$, средняя температура июля $+17,5^{\circ}$.

Эти данные характеризуют климат курортной зоны как умеренный.

Зимний период (с отрицательной температурой воздуха) продолжается с начала ноября до середины марта. Погода зимой неустойчивая, но морозы с температурой ниже -15° бывают относительно редко.

За зимние месяцы, с декабря по февраль, бывает в среднем около 20 дней с оттепелью. В некоторые годы теплая погода может продолжаться целыми месяцами, в другие же годы оттепели бывают очень редко. Неустойчивость погоды вызывается сменой различных воздушных масс.

Кратковременные потепления обычно зависят от вторжения на территорию Ленинградской области теплого воздушного потока из Атлантики. Резкие похолодания вызываются вторжением холодных масс воздуха из Арктики, что наблюдается чаще всего зимой, реже весной (март), еще реже в начале лета. Продолжительность весны составляет в среднем $2-2\frac{1}{2}$ месяца, так как погода с конца мая может уже носить летний характер. Последние весенние заморозки наблюдаются в среднем 18 мая.

Летом дневная температура (средняя на 13 часов) в июне равняется $+16^{\circ}$, в июле $+17,5^{\circ}$ и в августе $+18^{\circ}$. Максимальная температура летом $+32^{\circ}$. Лето наступает с начала июня, иногда с конца мая и продолжается до первой половины сентября.

Наиболее теплый, сухой и ясный месяц — июль. Как и в зимнее время года, изменение температуры и погоды вообще связано со сменой воздушных масс разного происхождения. Продолжительность осени — $2\frac{1}{2}$ месяца. Осенняя погода обычно устанавливается со второй половины сентября или с начала октября и продолжается до конца ноября. Первые осенние заморозки наблюдаются

в среднем 1 октября, в отдельные годы — в конце сентября.

Переход среднесуточной температуры через нулевое значение происходит в среднем 10 апреля и 10 ноября. Часто осенью дни более теплые, чем весной: так, в сентябре бывает средняя температура $+10,5^{\circ}$, а в апреле — около $+2^{\circ}$. Переход весны к лету, лета к осени, осени к зиме и зимы к весне совершается весьма постепенно, без резких скачков температуры, иногда почти незаметно.

Суточные колебания температуры, резко выраженные в условиях континентального климата, в Ленинградской курортной зоне значительно уменьшены благодаря влиянию Гольфштрема, наличию лесных массивов и близости водного бассейна.

Влажность воздуха. Влажность воздуха оказывает большое влияние на человека. Известно, что пониженная влажность воздуха, усиливая испарение с поверхности человеческого тела и легких, увеличивает потерю тепла человеческим телом, что в жаркую погоду является благоприятным. Повышенная влажность воздуха при холоде усиливает зябкость и предрасположение к простуде, а при жаре вызывает ощущение духоты и нарушает выделение воды из организма через кожу и легкие.

Человек чувствует себя хорошо и организм его нормально функционирует при умеренно влажном воздухе.

По относительной влажности климат Ленинградского курорта относится к умеренно влажному. Так, в мае и июне влажность составляет (в дневные часы) около 62%, в июле — 63%, в августе — 69% и в зимние месяцы — около 80—85%. Таким образом, в зимние месяцы Ленинградская курортная зона отличается высокой влажностью воздуха.

В увеличении облачности и влажности воздуха в зимние и особенно осенние месяцы имеют значение циклоны, приносящие много тепла и влаги.

Необходимо указать, что относительная влажность воздуха в пределах 50—75% характеризуется как умерен-

ная, выше 75% — как высокая, а ниже 50% — как низкая.

В прибрежной полосе Ленинградской курортной зоны наблюдается интересное в практическом отношении явление, а именно: сравнительно низкая относительная влажность воздуха в вечерние часы, что создает возможность для более длительного пребывания больных на открытом воздухе в вечерние часы, чем в более удаленных от берега местах (наблюдения Т. В. Покровской).

Отсутствие больших колебаний влажности в течение дня имеет положительное значение, так как заметные колебания ее, особенно в короткий промежуток времени, вызывают нередко некоторые нарушения в функциях больного организма.

Движение воздуха. Ветры играют видную роль в оценке климата, так как для организма влияние ветра обычно более чувствительно, чем другие климатические факторы. Скорость ветра имеет значение в тепловом балансе человека, в удалении излишков тепла человеческого организма, т. е. в охлаждении последнего.

Ветры в Ленинградской курортной зоне не достигают большой силы. Средняя скорость их около 4 м/сек., т. е. такая, которая способствует хорошей вентиляции местностей курортной зоны. Здесь преобладающими ветрами являются южные и юго-западные. Наиболее ветреные месяцы — апрель, сентябрь, октябрь и ноябрь, наименее — конец весны и лето. Сила ветров уменьшается благодаря окружающим курортную зону сосновым лесам. Из местных ветров наблюдаются бризы. Они возникают на побережье преимущественно летом в хорошую погоду в результате неравномерного нагревания соседних участков суши и залива. Направление бризов днем — с залива в сторону суши, а ночью — с суши на море. Благодаря этим ветрам уменьшается разница между дневными и ночными температурами; дневную жару умеряет более прохладный воздух, поступающий с залива. Кроме того, бризы приносят с залива свежий воздух, который действует оздоров-

ляюще на организм. Все это заставляет считать, что бризы влияют положительным образом на характер климата в Ленинградской курортной зоне.

С медицинской точки зрения, ветровой режим Ленинградской курортной зоны довольно благоприятен и представляет возможности для климатолечения.

Атмосферное давление. Атмосферное давление — важный и в то же время переменный фактор климата. Среднегодовое давление воздуха в Ленинградской курортной зоне равно нормальному — 760 мм. Зимой оно несколько выше — 760,6 мм, в июне — 759 мм, в июле — 757,6 мм, в августе — 758,3 мм, в сентябре — 760 мм. Кроме того, от суток к суткам и в течение суток, в связи с прохождением циклонов и антициклонов, давление иногда сильно колеблется, особенно осенью и зимой, причем эти колебания могут быть очень значительными, доходя за сутки до 15—20 мм. Нередко наблюдается резкое колебание давления и в более короткие промежутки времени. Например, за 3 часа давление в Ленинграде и курортной зоне его может изменяться на 5—7 мм, а в некоторых случаях — до 10 мм.

При прохождении холодных масс воздуха (холодного фронта) колебания давления бывают более короткие и резкие.

При прохождении теплого фронта (теплый воздушный поток из южной части Атлантического океана) колебания атмосферного давления носят длительный характер и организм вынужден к ним приспособливаться.

Колебания атмосферного давления, более всего выраженные осенью и зимой, имеют значение для организма человека и отражаются на его самочувствии. Следует отметить, что сезонные колебания барометрического давления значительно влияют на отдыхающих в санаториях, чем величина суточных колебаний. Колебания атмосферного давления в курортном районе не больше, чем на Черноморском побережье.

Больные ревматизмом, гипертонией, бронхиальной

астмой, легочным туберкулезом и многие нервнобольные отличаются особо повышенной чувствительностью к изменениям барометрического давления, в частности к падению воздушного давления. Нередко таких людей называют «живыми барометрами».

Однако материалы ленинградских курортологов показали, что большинство больных хорошо приспосабливается к колебаниям атмосферного давления и практически их почти не замечает.

Солнечная радиация. Солнечная радиация является одним из главных факторов всякого климатического курорта.

В Ленинградской курортной зоне среднее число часов солнечной радиации за год составляет 1628 (в Кисловодске и Абастумани — около 2000 часов).

В Ленинградской курортной зоне, как и вообще в местностях, расположенных в северных широтах, большая часть получаемого солнечного тепла уходит на испарение влаги (осадков) и значительно меньшая доля расходуется на нагревание земной поверхности и воздуха, в отличие от юга, где большая часть получаемого солнечного тепла расходуется на нагревание земной поверхности.

Пределы продолжительности солнечного сияния в Ленинградской курортной зоне следующие: в декабре — 8 часов, в июне — 275 часов (максимум), в июле — 278 часов. Среднее число часов солнечного сияния в сутки по Ленинградскому курортному району видно из табл. 1.

Приведенная таблица показывает, что больше всего солнечных лучей приходится на июнь (в среднем по 9,2 часа в день) и меньше всего — на декабрь (около 0,3 часа в день). Солнечная радиация в этой зоне летом весьма значительная вследствие чистоты и прозрачности воздуха и большой продолжительности дня. Кроме того, имеет значение, что в прибрежной зоне днем уменьшена облачность. В отдельные дни летних месяцев солнечная радиация в Ленинградской курортной зоне лишь незначительно слабее, чем на юге, в Крыму и на Кавказском побережье

Черного моря. По определениям ученых, солнечная радиация в курортной зоне достигает в летний полдень 1,25 микрокалории в минуту на 1 см² поверхности (в Евпатории солнечная радиация в полдень составляет 1,35 микрокалории).¹

Таблица 1

Продолжительность солнечного сияния в часах в Ленинградской курортной зоне
(по месяцам)

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	За год
Число солнечных часов за месяц . .	19	45	127	182	264	275	278	209	137	64	20	8	1 628
Среднее число солнечных часов за день . .	0,6	1,6	4,1	6,1	8,8	9,2	9,0	6,7	4,6	2,1	0,7	0,3	4,5

В погожие весенние и осенние дни также возможно использование солнечных ванн на крытых балконах, верандах или в специально устроенных соляриях, позволяющих защищать больного от охлаждающего действия ветра и низких температур.

Облачность и атмосферные осадки. Облачность в оценке лечебного климата является весьма важным фактором, так как температура воздуха, количество ясных и пасмурных дней, продолжительность и интенсивность солнечного сияния зависят от облачности. Средняя облачность в Ленинградской курортной зоне сравнительно высока: зимой она достигает 80%, весной и летом — око-

¹ Микрокалорией называется единица тепловой энергии, которая повышает температуру 1 мл воды с 15 до 16° на уровне моря.

ло 60% и осенью — около 75%. Пасмурных дней за год 103, ясных 89¹, а в остальные дни облачность неполная или переменная.

Более легкие виды облаков, пропускающих большую часть солнечной радиации и, следовательно, не препятствующих солнцелечению, характерны главным образом для летнего времени (перистые, перистослойные облака); бывают, однако, летом и высококучевые облака.

Осенью небо покрыто большей частью плотными, серыми, дождевыми облаками, из которых идет затяжной морозящий дождь. Кроме того, в этот сезон часто наблюдаются туманы.

По облачности и характеру атмосферных осадков особенно неблагоприятна для Ленинградского курорта зима и соседние с нею месяцы осени, весна же и особенно лето вполне благоприятны.

Осадки. На Ленинградском курорте среднее количество осадков около 600 мм в год. Такое количество осадков надо считать сравнительно небольшим (в Сухуми — 1443, а в Ницце — 857 мм).

Наиболее часто выпадают осадки в августе (около 16 дней), меньше всего их выпадает в марте (табл. 2).

Среднее число дней с осадками за год 231, или 63%. Распределение их по месяцам бывает не вполне равномерным, и этот факт приходится принимать во внимание при проведении климатолечения.

Нужно отметить, что атмосферные осадки в санитарном отношении оказывают благоприятное влияние на условия климатического курорта, так как очищают воздух от пыли, копоти, микробов и других вредных частиц. Но частое выпадение осадков снижает климатические качества местности, поскольку прежде всего сокращает время

¹ К пасмурным здесь относились дни, когда небо большую часть суток было закрыто плотными низкими облаками, не пропускающими солнца. Ясными считались дни в том случае, если небо большую часть суток было безоблачным или же появлялись лишь высокие облака, пропускающие солнечные лучи.

пробывания больных на открытом воздухе. Однако в Ленинградской курортной зоне песчаная почва не дает возможности скопиться на поверхности большому количеству осадков.

Таблица 2

*Количество и продолжительность осадков в Сестрорецке*¹

Месяц	Продолжительность осадков (в часах)	Количество осадков (в мм)
Январь	194	34
Февраль	176	34
Март	120	31
Апрель	90	34
Май	56	46
Июнь	60	65
Июль	44	63
Август	52	81
Сентябрь	70	67
Октябрь	100	54
Ноябрь	154	49
Декабрь	176	41

Имеются длительные и точные наблюдения за температурой, влажностью, солнечностью и другими метеорологическими факторами в Ленинградской курортной зоне, представляющие большой интерес.

Мы приводим подробные климатические данные для этой зоны, составленные на основании многолетних наблюдений (табл. 3). Кроме перечисленных факторов, большое значение в настоящее время придается воздействию на организм атмосферного электричества — так называемой аэроионизации.

В атмосферном воздухе содержатся отрицательно заряженные частицы электричества — аэроионы, весьма необходимые для человека.

¹ Продолжительность осадков взята по Ленинграду (разница с Сестрорецком небольшая).

Многолетние климатические данные

(Сестрорец)

Климатические данные	Январь	Февраль	Март	Апрель
Атмосферное давление (среднее месячное давление)	760,7	760,9	760,0	767,0
Температура воздуха:				
среднесуточная	-8,1	-8,6	-5,4	1,7
максимальная	-7,4	-7,1	-3,0	4,0
минимальная	-11,6	-13,0	-9,8	-2,2
Относительная влажность воздуха (в %):				
средняя за 1 час	87	86	85	85
" " 7 часов	87	86	87	83
" " 13 "	85	81	75	71
" " 19 "	86	84	80	76
Облачность (число ясных и пасмурных дней):				
ясные, общая облачность	2,1	1,8	4,0	4,0
" нижняя "	4,3	5,1	8,6	9,5
пасмурные, общая облачность	20,9	16,5	14,1	11,5
" нижняя облачность	14,0	10,0	7,4	5,7
Средняя скорость ветра (в м/сек.)	4,2	3,8	4,1	3,6
Число дней с сильным ветром (больше 15 м/сек.)	1,6	1,6	1,0	0,5
Осадки месячные и годовые (в мм)	34	34	31	34
Общее число дней с осадками	20,9	18,4	14,7	12,8
Солнечное сияние (см. табл. 1)				
Атмосферные явления (среднее число дней):				
туманы	5	4	5	6
грозы ²	—	—	—	—
метели	3	4	3	1

¹ Климатические данные получены по наблюдениям станции в обсерваторией им. А. И. Воейкова.

² Данные по станции Лисий Нос.

для Ленинградской курортной зоны
кий курорт) ¹

Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	За год
761,4	758,8	757,9	758,0	759,9	760,4	760,3	760,4	760,0
8,6	14,0	17,4	15,4	10,2	4,4	-0,8	-5,8	3,6
11,0	16,2	20,0	18,0	12,6	5,8	-0,3	-5,3	5,4
4,0	9,4	12,5	11,3	6,7	1,9	-3,1	-8,6	-0,2
81	84	85	89	90	88	89	88	86
73	77	77	85	91	90	89	88	84
62	66	63	69	73	79	86	87	75
65	70	80	76	83	84	88	88	79
3,7	3,3	3,0	3,3	1,8	1,2	0,8	1,1	3,0
12,6	12,4	11,3	10,3	6,7	3,8	1,8	2,4	89,0
10,3	8,6	9,5	11,5	11,9	18,2	21,8	22,0	177,0
3,9	3,0	2,2	4,1	5,7	11,1	18,2	17,7	103,0
4,0	4,8	4,0	4,1	4,8	4,7	4,5	4,3	4,24
0,8	1,4	0,9	1,5	2,0	2,3	1,3	0,6	15,5
46	65	64	82	67	53	49	41	600
13,5	14,3	13,9	16,2	16,7	17,5	18,8	21,2	199
4	2	2	5	6	7	7	6	59
2	4	5	5	1	—	—	—	17
—	—	—	—	—	—	1	2	14

Сестрорецке за 1923—1955 гг. и представлены Главной геофизической

Источниками аэроионов являются излучение радиоактивных веществ, находящихся в верхних слоях почвы, космические лучи, ультрафиолетовая радиация солнца и грозы.

Благодаря аэроионам снижается кровяное давление (особенно у больных гипертонией), улучшается состав крови, увеличивается поглощение кровью кислорода, дыхание становится реже, спокойнее, появляется ощущение бодрости, улучшается самочувствие. Большинство ученых склонно полагать, что действие аэроионов сводится главным образом к возбуждению жизнедеятельности организма (преимущественно нервной системы) и к повышению его защитных функций.

Наблюдения проф. П. К. Булатова, Л. Л. Васильева, М. Д. Кузнецова показали, в частности, оздоравливающее влияние ионизированного воздуха на больных гипертонической болезнью и бронхиальной астмой.

Большое количество этих аэроионов находится в воздухе побережья и сосновых лесов. Благоприятное действие некоторых курортов, в частности Ленинградской курортной зоны, связывают с повышенной ионизацией воздуха.

В глубине земной коры, под слоями песка, находятся остатки разрушенных Скандинавских гор в виде гранитных глыбок, где сосредоточены скопления радиоактивных элементов кобальтового ряда. При распаде этих элементов имеет место радиоактивное излучение почвы, которое ионизирует воздух отрицательным электричеством.

Наблюдения научных сотрудников Ленинградского института физиотерапии и курортологии позволили установить наличие полосы шириной в 2 км, начиная от Тарховки и кончая Зеленогорском, с высоким содержанием в воздухе отрицательно заряженных ионов.¹ Таких участков на земном шаре немного. Это редкое сочетание вы-

¹ В Сестрорецке больше всего воздух ионизирован по берегу реки Сестры.

сокой степени насыщения Ленинградской здравницы естественной ионизацией с другими факторами является ценным вкладом при проведении санаторно-курортного лечения в этой зоне.

Вышеизложенный обзор природных лечебных факторов Ленинградской курортной зоны дает все основания считать их весьма благоприятными для восстановления сил и укрепления здоровья.

В частности, климатические особенности Ленинградской курортной зоны позволяют направлять сюда больных, которым побережье Черного моря противопоказано из-за жары.

Физиологическое действие морского климата. Морской климат повышает обмен веществ в организме, способствует увеличению количества поглощаемого кислорода и жизненной емкости легких, улучшению аппетита, повышению количества гемоглобина и красных кровяных шариков в крови. Морской воздух благотворно действует на слизистые оболочки верхних дыхательных путей, оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Обилие солнечной радиации и ультрафиолетовых лучей тонизирует организм. Постоянное движение воздуха действует на кожу массирующим образом и способствует закаливанию организма. Несомненно также положительное воздействие на организм ионизации воздуха берегов, о чем речь была выше.

Помимо морского климата, для климатолечения большое значение имеет присутствие в курортной зоне лесных массивов, состоящих в основном из хвойных пород (рис. 2). Большие лесные массивы, расположенные вдоль побережья, создают очень ценный при лечении и отдыхе лесной микроклимат.

Лесные местности отличаются меньшей прямой солнечной радиацией и меньшими колебаниями суточной температуры. Влажность воздуха в лесу резко увеличивается в сухие месяцы (май, июнь и июль). Лес является защитой против ветра. В хвойных лесах воздух

чист и насыщен озоном. Такой воздух приятен и полезен: дыхание становится глубже, улучшается вентиляция легких и происходит обогащение тканей кислородом.

Шум раскачивающихся сосновых крон действует успокаивающе на нервную систему, а прекрасные лесные ландшафты способствуют бодрому и жизнерадостному настроению.

Хвойные леса выделяют в воздух особые лекарственные эфирно-масляные вещества — фитонциды. Многие из них являются ядом для микробов, в том числе очень стойких.

Издавна было известно благотворное влияние на состояние туберкулезных больных пребывания в сосновых лесах.

Исследования советских ученых (Б. П. Токин, М. Д. Янович и др.) подвели под эти эмпирические наблюдения научное обоснование.

Наличие в Ленинградской курортной зоне широкой сети санаториев, расположенных среди больших лесных массивов, делает использование лесного микроклимата в этом районе вполне эффективным при целом ряде заболеваний, особенно у детей.

Здесь уместно еще раз указать, что воздух в окрестностях Ленинграда является целебным благодаря наличию в нем отрицательных аэроионов и фитонцидов.

Таким образом, Ленинградская курортная зона, характеризующаяся умеренным климатом, отсутствием резких колебаний температуры и влажности, простором лесов и парков, довольно выгодно отличается от южных курортов, пребывание на которых некоторым легочным и сердечным больным может быть вредно в жаркое время года.

Изложенное выше дает основание сделать вывод о наличии благоприятных условий для отдыха и восстановления работоспособности в этом районе Карельского перешейка, который может быть назван Северной здравницей.

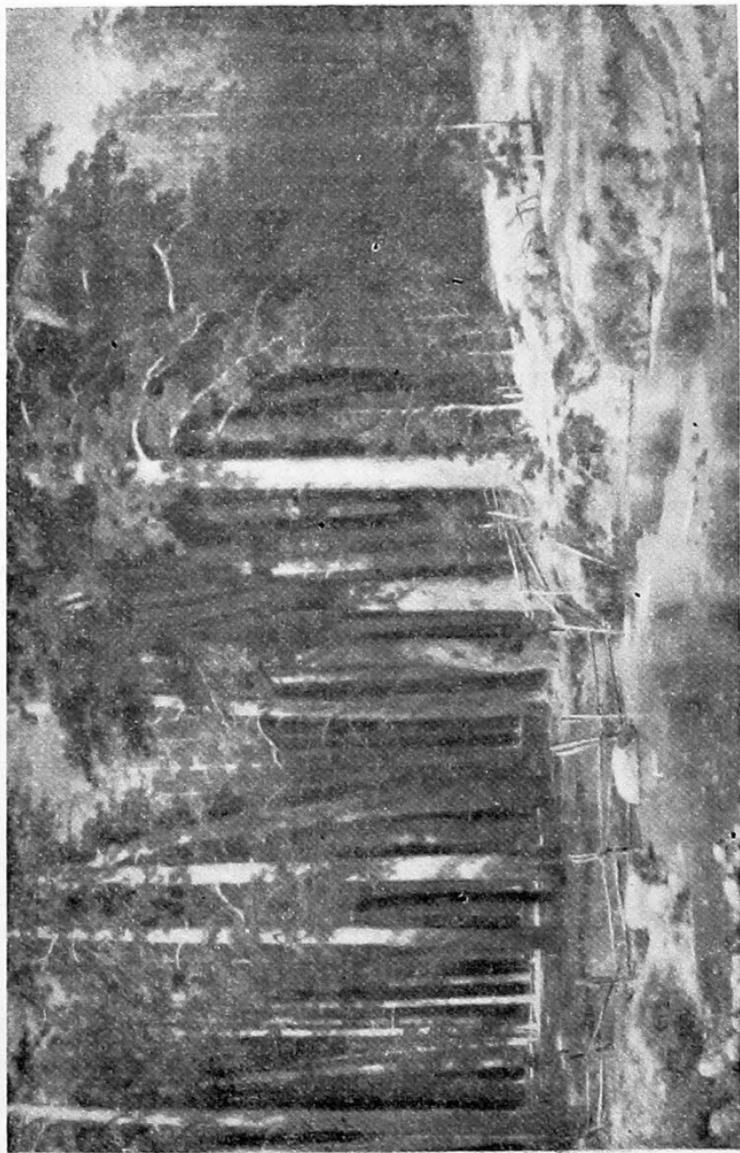


Рис. 2. *Корабельная роща* (репродукция с картины художника И. И. Шишкина).

ПРИРОДНЫЕ БОГАТСТВА

Помимо благоприятных природных условий, Ленинградская курортная зона богата целебными минеральными источниками и залежами лечебных грязей и торфа, что создает на месте все необходимые условия для лечения заболеваний суставов, периферической нервной системы и гинекологических заболеваний.

Минеральные источники встречаются 2 типов: хлоридно-натриевые и железистые.

Хлоридно-натриевые воды обнаружены на территории Сестрорецкого курорта. Они выделяются из нижнекембрийских отложений с глубины 180 м и используются для приготовления солено-хвойных и рассольно-углекислых ванн.

Эти воды являются радиоактивными, так как они содержат в растворенном состоянии радиоактивный газ — радон. Радон проникает через кожные покровы в кровяное русло и оказывает целебное воздействие на организм.

Лечение радоновыми ваннами оказывает болеутоляющее действие, успокаивает нервную систему, увеличивает выделение мочевой кислоты, что очень важно при подагре, понижает кровяное давление, улучшает объективное и субъективное состояние при хронических заболеваниях суставов, а более прохладные ванны благоприятно влияют на больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Следует указать на отсутствие токсического действия от применения радонового лечения; кроме того, особенностью этого лечения является также отсутствие или слабая выраженность общей и местной реакции, что наблюдается при лечении ваннами другого состава (углекислыми и сероводородными).

Кембрийские воды характеризуются слабой радиоактивностью, что не является недостатком их, ибо работы проф. А. А. Лозинского доказали биологическое и клиническое действие малых доз радона.¹

¹ А. А. Лозинский. Радиоактивные воды и методы их лечебного применения. Медгиз, 1956.



Рис. 3. Финский залив. Яхты.

Радоновые ванны из кембрийских источников применяются при заболеваниях суставов, периферической нервной системы (радикулиты, невриты, невралгии), при гипертонической болезни в начальной стадии, гинекологических заболеваниях и при нарушениях обмена веществ.

Железистые воды были обнаружены на территории Репина и Зеленогорска и выводятся наружу артезианскими скважинами (содержание железа в них до 10 мг на 1 л). По составу они относятся к гидрокарбонатносульфатнокальциевым. Эти воды при приеме внутрь улучшают кровообразование (повышают в крови количество красных шариков и содержание в них гемоглобина) и усиливают перистальтику кишок, оказывая слабительное действие. Кроме того, они влияют на секрецию желудка, способствуют разжижению отделяемого слизистых оболочек дыхательных путей и производят ощелачивание организма. Эти воды показаны в основном для питья при малокровии и общем упадке сил, а также при некоторых желудочно-кишечных и печеночных заболеваниях.

В районе Сестрорецка добываются ископаемые грязи — гиттии, залежи которых имеются на территории курорта в большом количестве. В районе Комарова и Ушкава имеются торфяные грязи.

Финский залив характеризуется чистотой воды (начиная с 500 м от берега) и песчаным дном (рис. 3).¹ Песок пляжей достаточно прогревается солнцем в летние месяцы и обладает высокой отражательной способностью. Этот район характеризуется наличием больших лесных массивов, занимающих площадь около 6500 га. Они простираются с небольшими перерывами на десятки километров от станции Ольгино до границы Рощинского района. Хвойные леса имеются и вдоль побережья Финского залива, где развернута сеть санаториев и домов отдыха.

Много леса есть и вдоль железной дороги, где также

¹ А. И. Олехнович. Вопросы гигиены курортного района. Сборник I ЛМИ. Л., 1957.

расположены многочисленные дома отдыха, пионерские лагеря, лесные школы и туристские базы. Почва песчаная, благодаря чему дождевые и весенние воды быстро всасываются, что препятствует появлению туманов и сырости. В Ленинградской области, в частности в районе курортной зоны, имеется кембрийский водоносный горизонт с водой определенного химического состава и температуры. Воды этого горизонта участвуют в формировании минерального источника. В районе Сестрорецка горизонт расположен на глубине 130—310 м и при вскрытии его буровыми скважинами обычно дает самоизливающуюся воду с дебитами порядка 6—10 л в секунду.



ПРИМОРСКИЕ КЛИМАТИЧЕСКИЕ КУРОРТЫ



В курортной зоне Ленинграда развернута сеть общетерапевтических и специализированных санаториев для взрослых и детей, кардиологических — для больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, санаториев для детей, больных ревматизмом и костным туберкулезом, а также большая сеть домов отдыха. К услугам лечащихся в санаториях имеются кабинеты физиотерапии, лечебной физкультуры, зубоврачебные и рентгеновские кабинеты, во многих санаториях применяются хвойные и радоновые ванны.

В состав Ленинградской курортной зоны входят следующие курорты: Сестрорецк, Солнечное, Репино, Комарово, Зеленогорск, Серово, Смолячково, Молодежное.

✓ СЕСТРОРЕЦКИЙ КУРОРТ

Сестрорецкий климатический приморский и бальнеологический курорт расположен в восточной части Финского залива в 34 км от Ленинграда. Сестрорецк — центр Сестрорецкого района Ленинградской области. Широкие водные просторы Финского залива и озеро Разлив почти окружают его. Между берегом моря и рекой Сестрой находится сосновый лес. Сестрорецкий курорт возник в

1898 г. Он был основан акционерным обществом Приморской железной дороги и до 1917 г. являлся местом лечения и развлечения петербургской знати. В 1918 г. Сестрорецк благодаря его ценным природным и лечебным факторам был включен в список курортов общегосударственного значения. В 1927 г. он был передан в ведение Ленинградского горздравотдела. В послевоенные годы Сестрорецк стал любимым местом отдыха и лечения трудящихся Ленинграда и за прекрасные климатические и лечебные свойства получил название «Жемчужины севера».

С каждым годом Сестрорецкий курорт растет и благоустраивается. Рост курорта наглядно иллюстрируют такие цифры: в 1952 г. здесь лечилось 2200 больных, в 1953 г. — 3214; в 1954 г. — 3386; в 1955 г. — 3854; в 1956 г. — 4278 и в 1957 г. — 4585 больных.

Только за 4 года (1952—1955) на восстановление курорта было израсходовано свыше 7 млн. рублей.

Сестрорецкий курорт связан с Ленинградом электропоездами через Белоостров и через Сестрорецк, а летом также и автобусным сообщением.

Песчаные дюны и большой сосновый лес защищают Сестрорецк от северных и северо-восточных ветров. Дождевая вода поглощается почвой, благодаря чему здесь нет сырости.

Лечебные средства. Основными лечебными средствами Сестрорецкого курорта, применяемыми в течение круглого года, являются климатическое лечение, слаборадиоактивные минеральные (кембрийские) воды и лечебные грязи. Таким образом, Сестрорецкий курорт как бы воссоединил воедино все ценные лечебные факторы Ленинградского курортного района — и климатические, и бальнеологические.

Воздух курорта богат отрицательными аэроионами, однако наблюдения показали, что содержание этих ионов в воздухе колеблется в зависимости от сезона, погоды и времени суток. Наибольшее количество отрицательных

аэроионов содержится в воздухе в теплой половине года (особенно в ясные дни). В течение суток их больше содержится в воздухе в вечерние и утренние часы.

В настоящее время предполагают, что за счет высокого содержания в воздухе Сестрорецкого курорта отрицательно заряженных аэроионов достигаются положительные результаты климатического лечения больных бронхиальной астмой (проф. А. П. Парфенов).

В Сестрорецком курорте созданы хорошие условия для морских купаний, особенно хороша прибрежная полоса залива от парка Дубки до курорта.

Сестрорецкий пляж считается одним из лучших пляжей на Карельском перешейке. Ширина его достигает 80 м; он тянется на километр вдоль берега и отличается чистым мелкозернистым песком. Этот песок хорошо отражает солнечные лучи, поэтому песочные и солнечные ванны в Сестрорецком курорте весьма эффективны и используются с лечебными целями. Дно залива ровное, постепенно углубляющееся.

Сестрорецкие минеральные воды выходят из нижнекембрийских отложений с глубины 180 м. По составу это хлоридно-натриевые воды, обладающие радиоактивностью до 10 единиц Махе.¹ Используются для приготовления радоновых, хвойных и рассольно-углекислых ванн. Наличием минеральных солей и определенной радиоактивностью объясняется высокое лечебное действие сестрорецких ванн.

Так как кембрийская вода имеет сравнительно низкую температуру, то она подвергается предварительному нагреванию до 35°.

На Сестрорецком курорте возле главного корпуса недавно открыт плавательный бассейн, заполненный подогретой до +19° радиоактивной кембрийской водой. Размеры бассейна: длина 21,5 м, ширина 10,4 м, глубина

¹ Единица Махе — условная единица радиоактивности, названная так по имени исследователя радия Махе.

от 80 см до 3,6 м. Он предназначен для лечебных купаний в течение круглого года.

Сестрорецкие лечебные грязи добываются в районе реки Сестры в километре от станции Курорт и представляют собой иловые грязи — так называемые гиттии. По своему внешнему виду они напоминают спрессованную плотную массу бурого или черного цвета. Отпускаются лечебные грязи в виде лепешек (аппликаций) в подогретом виде.

Для лечения на Сестрорецком курорте разработаны следующие показания.

I. Болезни органов кровообращения

1. Миокардиодистрофия обменного, эндокринного, токсического или инфекционного происхождения при явлениях недостаточности кровообращения не выше I и I—II степени.

2. Кардиосклероз, миокардитический или артериосклеротический, при явлениях недостаточности кровообращения I и I—II степени.

3. Послеинфарктное состояние сердца, но не ранее, чем через 3 месяца после перенесенного инфаркта миокарда при общем удовлетворительном состоянии.

4. Пороки сердца, но не ранее, чем через 8 месяцев по окончании острого или подострого эндокардита, при нормальной температуре, отсутствии ускоренного РОЭ и выраженного сдвига нейтрофилов, при явлениях недостаточности кровообращения не выше I и I—II степени.

5. Гипертоническая болезнь (неврогенная и переходная стадии) без выраженных явлений нарушения мозгового кровообращения.

6. Гипотония, не вызванная аддисоновой болезнью.

II. Заболевания органов движения

1. Артриты инфекционные (кроме туберкулезных) и обменной этиологии в хронической и подострой стадии с доброкачественным течением.

2. Оститы и периоститы, инфекционные (нетуберкулезные) и травматические.

3. Миозиты, фибромиозиты, бурситы, тендовагиниты инфекционного, токсического и травматического происхождения.

Сестрорецкий санаторий располагает 3 благоустроенными спальными корпусами на 325 коек, функционирующими круглый год. Среди соснового парка Сестрорецкого курорта возвышается красивое трехэтажное здание центрального лечебного корпуса (рис. 4). В этом корпусе имеется хорошее физиотерапевтическое отделение и ряд лечебно-диагностических кабинетов. В отделении проводятся все виды лечебных процедур — водные, электротерапия, светолечение, грязелечение, лечебная физкультура и массаж. Все эти методы лечения исключительно благоприятно влияют на центральную нервную систему, процессы кровообращения и обмена. Водолечебница и грязелечебница курорта могут отпускать до 500 процедур в день. В центральном лечебном корпусе оборудован также фотарий — кабинет для группового облучения больных ультрафиолетовыми лучами. В зимнее время, когда нельзя пользоваться солнечными лучами, эти процедуры значительно укрепляют здоровье лечащихся. Кабинет фотария оборудован мощной ультрафиолетовой лампой и 4 большими лампами соллюкс для обогрева помещения. После приема 10—12 процедур, кроме улучшения общего состояния, на теле лечащихся в фотарии появляется загар. Летом функционирует солярий на пляже (решетчатый тент конструкции проф. Н. Н. Мищука).

На Сестрорецком курорте прекрасный сосновый парк (площадью 37 га) с многочисленными длинными аллеями, красивыми группами деревьев и тенистыми уголками; в парке разбиты клумбы и газоны, построены беседки, павильоны, имеются скульптуры, художественные вазы (рис. 5). Парк служит местом прогулок, отдыха. Из парка открывается прекрасный вид на залив. На территории

курортного парка имеется источник минеральной воды, красиво оформленный в форме скульптуры — мальчик с лебедем. Дебит источника — 10 л в секунду.

Вода источника из кембрийских отложений относится к типу хлоридно-натриевых слабой минерализации (об-



Рис. 4. Сестрорецкий курорт. Центральный лечебный корпус.

щее содержание растворенных солей колеблется в пределах от 1 до 4 г/л). Преобладающим солевым компонентом является хлористый натрий, который составляет 80%, остальные 20% падают на бромистый и хлористый кальций, хлористый магний и некоторые другие соли. Кроме того, в небольших количествах в воде содержится радон, а также стронций, барий, железо, марганец, титан и бор. Температура воды $+8^{\circ}$.

Работы сотрудников Ленинградского института физио-

терапии и курортологии показали, что эта вода может быть с успехом применена для питья, по назначению врачей. Вода отличается постоянством химического состава.

Кембрийская вода усиливает перистальтику желудочно-кишечного тракта, возбуждает секрецию желудка, способствуя увеличению количества желудочного сока и его кислотности, помогает усвоению жиров и углеводов. Кроме того, она увеличивает выделительную деятельность печени, поджелудочной железы и слизистой оболочки дыхательных путей. Все это улучшает всасываемость пищевых веществ, повышает общее питание и регулирует обмен веществ. Внутреннее применение кембрийской воды может быть рекомендовано лицам, страдающим гастритами с пониженной кислотностью и нарушением секреторной функции желудка, а также при целом ряде заболеваний печени и желчного пузыря (С. Куракин, М. Харлова).

Курорт располагает специально разработанными маршрутами для дозированных прогулок. Все маршруты проходят в пределах курортного парка. Маршруты оборудованы скамейками и надписями с указанием длины пути. Выбор маршрута и длительность ежедневной прогулки регулируется врачом.

Наряду с дозированной ходьбой больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями в Сестрорецком курорте назначается в ряде случаев лежание на воздухе на открытой веранде (верандное лечение). Холодные, ясные зимние дни не являются для этого противопоказанными, приходится только прибегать к теплоте укутыванию (меховые и ватные спальные мешки). Процедура лежания на воздухе проводится ежедневно продолжительностью до 1—2 часов по указанию лечащего врача.

С лета 1958 г. более широко стали использоваться богатейшие возможности Сестрорецкого курорта. Проживая в одном из домов отдыха, расположенных вблизи курорта, трудящиеся одновременно смогут пройти полный курс лечения в поликлинике курорта.

Поселок Дюны за Сестрорецком — одно из лучших



Рис. 5. Сестрорецкий курорт. Аллея в парке.

мест на побережье Финского залива. Климат умеренный, ровный, воздух напоен запахом хвои, много сосновых и дубовых парков. Недалеко от реки Сестры (рис. 6) в живописной местности расположен детский санаторий «Дюны». Сюда после длительного лечения в больницах и клиниках направляют детей, страдающих ревматизмом. Здесь они отдыхают и продолжают лечение. В санатории дети находятся под квалифицированным медицинским наблюдением, получают все необходимые им лечебные процедуры. Санаторий рассчитан на 150 человек. Дети принимаются на длительный срок, необходимый для затихания болезни и выздоровления. В связи с этим при санатории создана семилетняя школа, в которой больные дети, лечась, одновременно получают образование и не отстают от своих сверстников. В санатории имеется библиотека, проводится разнообразная культурно-воспитательная работа в доступных для больных детей формах.

Территория детской здравницы связана с курортом живописным мостиком, перекинутым через реку Сестру (вблизи дома отдыха «Дюны»). На территории Сестрорецка расположены детский ревматический санаторий Ленгорздравотдела и 3 дома отдыха Ленинградского территориального курортного управления.

Круглогодичный санаторий Ленгорздравотдела для детей дошкольного, школьного и подросткового возраста, больных ревматизмом, расположен в живописном уголке (Парковая улица, дом № 28), поблизости от побережья Финского залива. Длительность пребывания в санатории — 3 месяца. Рассчитан санаторий на 100 человек. Санаторий хорошо оснащен лечебно-диагностическими кабинетами. Имеется водолечебница и организовано климатолечение.

Дом отдыха «Сестрорецк № 1» (Парковая улица, дом № 18) занимает территорию в 72 га, хорошо озелененную декоративными кустами, клумбами, многолетними деревьями. Отдыхающие размещаются в 9 благоустроенных корпусах. Это самая большая здравница района, в ней

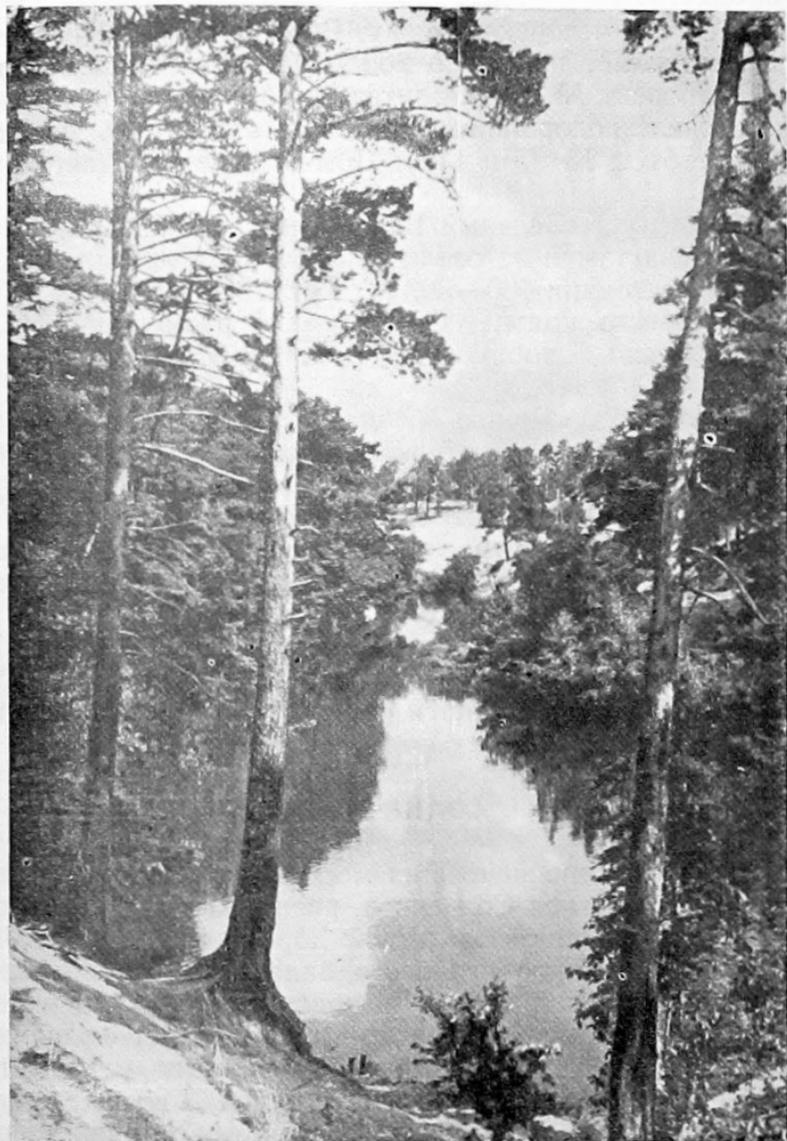


Рис. 6. Сестрорецкий курорт. На реке Сестре.

отдыхает 750 человек в смену. Расстояние до берега залива составляет примерно 200 м. От вокзала дом отдыха «Сестрорецк № 1» находится на расстоянии около 3 км. Кроме железнодорожного, имеется автобусное сообщение (автобусы № 97 и 111). Дом отдыха работает круглый год.

Дом отдыха «Зеленый Бор» (улица М. Горького, дом № 20) расположен на озелененной территории площадью 1 га на расстоянии 400—500 м от станции Курорт и 150 м от автобусного кольца. Отдыхающие размещаются в 3 благоустроенных корпусах. Дом отдыха работает круглый год.

Дом отдыха «Дюны» (Заречная улица, дом № 1) расположен на возвышенной живописной местности, на берегу реки Сестры, занимает территорию в 2 га. Расстояние от залива 300 м, от станции Курорт — тоже 300 м. Состоит из 3 благоустроенных спальных корпусов, функционирует круглый год. Микроклимат местности аналогичен Сестрорецкому курорту.

Сообщение с Сестрорецком автобусное (№ 36 и 97).

В этих домах отдыха проводят свои отпуска и набираются сил для дальнейшей работы тысячи ленинградцев и трудящихся из многих областей страны.

СОЛНЕЧНОЕ

Одним из живописнейших мест Карельского перешейка является поселок Солнечное, расположенный на линии электрифицированной железной дороги в 41 км от Ленинграда. Сочетание чудесного вида на Финский залив с широкой полосой берега и подступающей к нему зеленым лесам необычайно красиво и привлекает сюда многочисленных жителей Ленинграда. Солнечное является как бы преддверием курортного района. Въезд в этот район со стороны Ленинграда оформлен стройной колоннадой с надписью «Курортный район Ленинграда» (рис. 7). Тут находятся дома отдыха «Взморье» и «Ки-

ровец». В поселке Солнечном прекрасный песчаный пляж («Ласковый») — один из лучших в курортном районе — и сосновый лес. Приятное впечатление оставляют красивые дачи, занимаемые домами отдыха, утопающие в зелени; к заливу уходят ровные аллеи. Климатический курорт

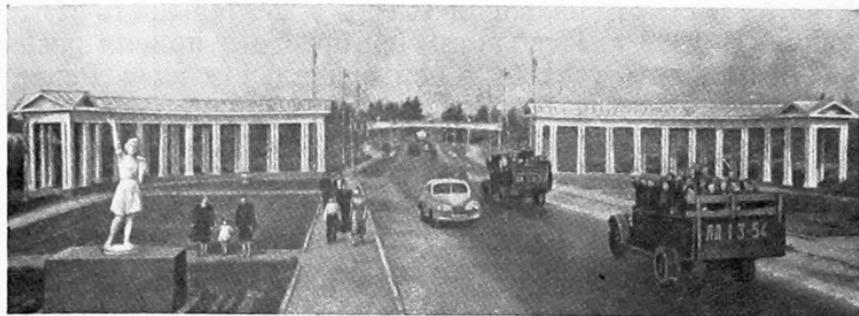


Рис. 7. Въезд в курортную зону.

Солнечное имеет большие перспективы. В недалеком будущем поселок Солнечное должен стать хорошей базой однодневного отдыха.

РЕПИНО

Репино — большой поселок района, протянувшийся вдоль залива на четыре километра, представляет собой климатический приморский курорт в 47 км от Ленинграда.

Репино получило название в честь великого русского художника И. Е. Репина, который в течение 30 лет (1900—1930) жил и работал в своей усадьбе «Пенаты». Здесь он создал картины «Пушкин на экзамене в лицее», «Какой простор», «Разгон демонстрации», «Запорожская вольница» и др., написал портреты многих деятелей отечественной науки и культуры, в том числе Л. Н. Толстого, В. М. Бехтерева, Ф. И. Шаляпина. Сюда на знаменитые репинские «среды» приезжали А. М. Горький,

В. Г. Короленко, Д. И. Менделеев, И. П. Павлов, В. В. Маяковский. Согласно последней воле Репина, он похоронен в «Пенатах». Усадьба И. Е. Репина в годы Великой Отечественной войны была полностью сожжена войсками противника. После войны были восстановлены парк и могила художника. На месте усадьбы устроена фотовыставка, отражающая жизнь и деятельность И. Е. Репина. В 1958 г. Исполком Ленгорсовета принял решение восстановить усадьбу в первоначальном виде. Репинский сад и могилу художника, на которой установлен памятник И. Е. Репину (работа скульптора Н. А. Андреева), посещают многочисленные экскурсии.

Поселок Репино по разнообразию и богатству лесного массива — один из живописнейших уголков курортной зоны. В центре поселка, на берегу залива, расположен пляж («Чудный»). В Репине много домов отдыха и кардиологический санаторий. Дом отдыха «Ленторфяник» находится в парке на берегу Финского залива; поблизости от него — сосновый лес.

Дом отдыха «Строитель» расположен в прекрасно отделанных коттеджах. Он окружен красивым парком, занимающим территорию 7 га. За последний год в этом доме отдыха построен новый спальный корпус, рассчитанный на 220 человек. В новом корпусе имеются уютные палаты, гостиные и комнаты отдыха. С площадки на крыше здания можно любоваться прекрасным видом на Финский залив и сосновые леса Карельского перешейка.

Дом отдыха «Волна» размещается в небольших дачах, расположенных в сосновом парке площадью в 7 га на берегу Финского залива.

В поселке разместилась одна из крупных в курортной зоне здравница «Репино» — специализированный санаторий для лечения больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Санаторий работает круглый год, срок лечения — 24 дня, пропускная способность — 200 человек в месяц. Он хорошо оснащен лечебно-диагностическими кабинетами, и в нем наряду с климатическим ле-

чением используются все виды физиотерапии, лечебная физкультура и лечебное питание. Расположен санаторий в большом парке в живописной местности.

У берега залива размещается репинская туристская база. Отсюда любители туризма отправляются в увлекательные походы по Карельскому перешейку.

КОМАРОВО

Комарово — приморский поселок, названный по имени выдающегося советского ученого-ботаника академика В. Л. Комарова, расположен на берегу Финского залива, на Карельском перешейке, в 51 км от Ленинграда. Здесь в сосновом лесу построен «академический» городок — благоустроенные коттеджи для деятелей науки. В этом же поселке расположены дома творчества писателей, композиторов, художников, где им обеспечены условия для творческой работы.

Дом отдыха «Комарово» находится в поселке Комарове на расстоянии 1 км от железнодорожной станции и расположен в лесопарковой зоне, в сосняке, на возвышенной местности.

Дом отдыха Всесоюзного театрального общества (ВТО) состоит из нескольких дачных корпусов и расположен также на возвышенной местности в сосновом лесу в 1,5 км от станции.

В районе Комарова открывается прекрасный вид на залив. В окрестностях есть сосновые леса, предрасполагающие к прогулкам и отдыху. В 3 км от Комарова находится живописное озеро Щучье. Оно богато рыбой и имеет высокие берега, заросшие смешанным лесом. Озеро удобно для купания. В ближайшем будущем здесь предполагается соорудить пляж и лодочную станцию.

Комарово выгодно отличается от других курортных местностей Ленинградской санаторной зоны своими микроклиматическими условиями. Более высокое расположение курорта (на террасе 30 м выше уровня моря),

большая сухость воздуха, насыщенного запахом хвои, изобилие соснового леса, создают весьма благоприятные условия для лечения трудящихся. По перспективному плану развития курортного района поселок Комарово в недалеком будущем станет базой специализированных санаториев.

ЗЕЛЕНОГОРСК

Зеленогорск — центр курортного района, является климатическим приморским курортом. Он находится на побережье Финского залива в 57 км от Ленинграда. Весь Зеленогорский район является исключительным местом по красоте природы и разнообразию ландшафтов. Это — город-сад с благоустроенными дачными постройками, ровными улицами, дорожками, разбросанными всюду цветниками. Окрестности Зеленогорска также очень живописны (рис. 8). Холмистая местность покрыта густым, преимущественно хвойным лесом. В 12 км от Зеленогорска расположено одно из красивейших озер Карельского перешейка — Большое Симагинское озеро (Красавица) размером в 5 км² и с большой лесопарковой зоной вокруг (рис. 9). В зеркальных водах этого озера отражаются вековые сосны. Здесь чистый, прозрачный воздух, насыщенный ароматом хвои. На берегу озера песчаный пляж, удобный для купанья. На озере Красавица имеется лодочная станция. В летнее время на озере каждый день бывает большое число отдыхающих как из домов отдыха и санаториев курортной зоны, так и приехавших из Ленинграда и пригородов.

Основным лечебным фактором этого курорта является сочетание соснового леса с пляжами и морскими купаньями. В окрестностях Зеленогорска обнаружены железистые воды.

В Зеленогорске расположены многочисленные дома отдыха, санатории и детские учреждения, что превратило этот район в крупную здравницу под Ленинградом. Ежегодно здесь в домах отдыха и здравницах набираются



Рис. 8. Пейзаж курортной зоны (вблизи Зеленогорска).

сил, поправляют свое здоровье тысячи трудящихся с разных концов нашей страны.

Кардиологический санаторий «Северная Ривьера» находится в Зеленогорске на расстоянии 3,5 км от железнодорожной станции. Он занимает территорию в 40 га и расположен в сосновом парке с небольшой примесью лиственных деревьев. Санаторий имеет клиническую лабораторию, кабинет лечебной физкультуры, рентгеновский и физиотерапевтический кабинеты. Летом функционирует солярий и аэрарий, имеется хороший песчаный пляж (рис. 10 и 11).

Дом отдыха «Энергетик» находится в 1,5 км от станции Зеленогорск и окружен сосновым лесом.

Дом отдыха «Приморье» расположен в 3 км от станции Зеленогорск в лесопарковой зоне с преобладанием сосны.

Дом отдыха «Морской прибой» находится на расстоянии 3 км от станции Зеленогорск, на 55-м км Приморского шоссе. Он размещен в сосновом бору на берегу залива в благоустроенных зданиях.

Дом отдыха «Ленинградец» находится в 4 км от станции Зеленогорск, расположен в большом парке.

Зеленогорск — одно из самых привлекательных для отдыха и лечения мест в окрестностях Ленинграда. С берегов открывается замечательная панорама Финского залива. По его широкой водной глади скользят белокрылые яхты и лодки. На берегу залива раскинулся Золотой пляж — один из лучших в курортном районе, на котором одновременно могут отдыхать до 5 тысяч человек.

К услугам отдыхающих здесь имеются зонты, шезлонги и оборудована лодочная станция. Большой популярностью пользуется парк культуры и отдыха площадью 19,5 га. Любители тишины имеют возможность совершать прогулки по его тенистым аллеям и многочисленным извилистым дорожкам. В парке сооружен комплекс культурно-просветительных, спортивных и театрально-зрелищных учреждений. Имеется летний (закрытый) театр на



Рис. 9. Озеро Красавица.



Рис. 10. Зеленогорск. Пляж санатория „Северная Ривьера“.

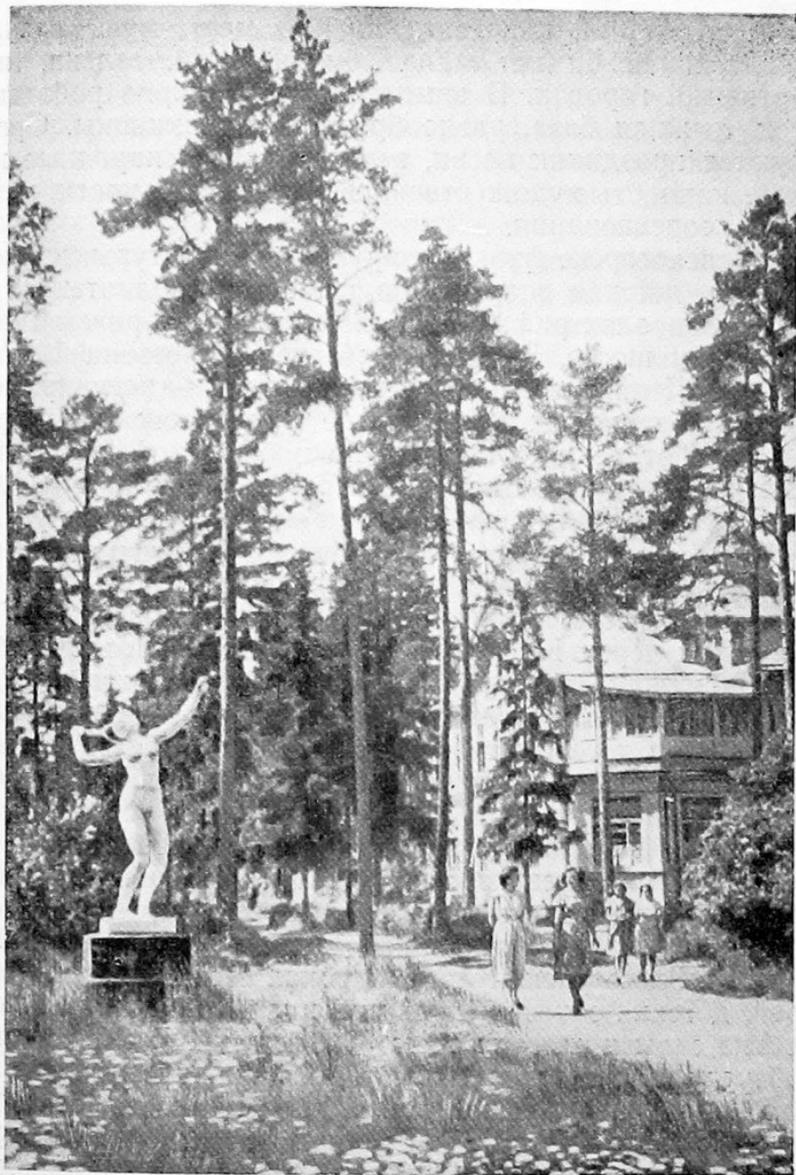


Рис. 11. Зеленогорск. В парке санатория „Северная Ривьера“.

650 мест, летний кинотеатр на 450 мест, музыкальная эстрада, павильон для танцев, библиотека-читальня, тир, спортивный городок. В зимнее время в парке работают каток, лыжная база, разнообразные аттракционы. Организируются праздники песни, вечера отдыха, народные гулянья, концерты художественной самодеятельности, спортивные соревнования.

В Зеленогорске функционируют дом культуры, два кинотеатра, детская спортплощадка и две библиотеки.

Помимо электрифицированной железнодорожной магистрали и шоссе, Зеленогорск с летнего сезона 1957 г. связан с Ленинградом и водным путем — регулярными рейсами теплоходов. Отправление судов происходит 3 раза в день от речного вокзала на набережной Макарова, против Малого проспекта. Расстояние в 52 км эти суда преодолевают за 2 часа 15 минут — 2 часа 30 минут.

Автобусы связывают Зеленогорск с другими поселками курортного района и Ленинградом.

Автобус № 11 курсирует между Зеленогорском и Ленинградом через Комарово, Репино, Солнечное. Автобус № 17 — между Зеленогорском и Смолячковым через Ушково, Серово, Молодежное. Автобус № 59 — между Зеленогорском и детским туберкулезным санаторием «Сосновая поляна», расположенным в стороне от шоссе на берегу Черной речки.

У этого города-курорта большое будущее.

Поселки за Зеленогорском — Ушково, Серово, Смолячково, названные так в честь отважных советских воинов, павших в боях за Родину, представляют собой зону отдыха детей. Здесь раскинулась широкая сеть пионерских лагерей, детских санаториев и дач, куда выезжают на лето детские сады и детские дома Ленинграда. В этих местах на берегу залива создается крупнейшая пионерская здравница «Северный Артек», где одновременно будет отдыхать 1500 детей. Купанье в заливе, игры на пляже, прогулки по лесу — все это укрепляет детский организм и повышает сопротивляемость к различным заболеваниям.

УШКОВО, СЕРОВО, СМОЛЯЧКОВО, МОЛОДЕЖНОЕ

Ушково — тихий дачный район, находящийся в 61 км от Ленинграда. Расположен на высокой отвесной террасе. Особенно красив сосновый лес, покрывающий террасу — одно из живописнейших мест на Карельском перешейке. Отсюда открывается прекрасный вид на широкую гладь Финского залива. Здесь расположено много детских общетерапевтических санаториев и детский костнотуберкулезный санаторий Ленгорздравотдела на 200 коек.

При детских здравницах общего типа открыты специализированные отделения: санаторий Ленинского района Ленинграда для лечения детей, перенесших полиомиелит (детский паралич); санаторий Куйбышевского района для лечения детей, больных диабетом; санаторий Фрунзенского района для лечения детей с остаточными явлениями ревматизма; санаторий Свердловского района для лечения детей со спастическими параличами; санаторий Калининского района, где на базе общеоздоровительного санатория развернуто отделение для детей, страдающих бронхиальной астмой.

Хорошие климатические условия взморья, близость Ленинграда с его первоклассными клиниками и крупнейшими специалистами открывают широкие возможности для всестороннего развития здесь климатического лечения.

Практика послевоенных лет показала эффективность лечения ревматизма у детей в климатических санаториях Ленинградской курортной зоны. Такие здравницы существуют под Ленинградом, в частности в Ушкове, несколько лет. Педиатры используют их как одно из звеньев комплексной терапии. Больные проходят курс лечения в условиях поликлиники, стационара и местного курорта.

Поселок **Серово** — климатический приморский курорт, расположенный в 64 км от Ленинграда. Залив широкий и спокойный, причудливая Черная речка, скрывающаяся в крутых берегах, холмы, покрытые хвойным лесом, соз-

дают весьма благоприятные условия для отдыха, особенно молодежи и подростков в расположенных здесь пионерских лагерях (рис. 12).

В поселке Серове, у платформы Рощино Октябрьской железной дороги, находится санаторий «Сосновая поля-



Рис. 12. Серово. В пионерском лагере.

на» на 125 коек для детей, больных закрытыми формами туберкулеза легких.

Смолячково — поселок, расположенный в 70 км от Ленинграда, представляет собой конечный пункт курортного района. Территория этого поселка красива, вдоль побережья тянутся дюны, поросшие сосновым лесом, что очень привлекательно для длительных прогулок. В Смо-

лячково в густом хвойном парке среди больших елей на берегу Финского залива расположен дом отдыха на 125 человек для инвалидов Великой Отечественной войны городского Отдела социального обеспечения.

Молодежное. В 20 км от Смолячкова на Черной речке находится поселок Молодежное, в котором располагается санаторий «Молодежный» Ленгорздравотдела на 200 человек, размещенный в нескольких светлых, уютных зданиях, окруженных садом. Этот санаторий предназначен для лечения больных туберкулезом легких. Здесь имеется библиотека с читальным залом, благоустроенный пляж и спортивная площадка. В санатории широко применяется климатическое лечение.

ЗНАЧЕНИЕ МЕСТНЫХ КУРОРТОВ И САНАТОРИЕВ

В нашей стране наряду с прославленными южными курортами существует немало живописных местностей, расположенных в северных районах и как бы специально предназначенных природой для отдыха и укрепления здоровья. Однако многие больные недооценивают возможности лечения на местных курортах в привычных климатических условиях и без особой необходимости и должных показаний едут на далекие курорты, тратя на это много времени и средств.

Необходимо подчеркнуть, что пребывание на юге летом противопоказано больным со значительным расстройством сердечно-сосудистой системы, вегетативной нервной системы, с открытыми формами туберкулеза легких или лицам, перенесшим инфаркт миокарда.

Когда жители северных районов страны приезжают на южный курорт, они должны привыкнуть к особенностям несвойственного для них климата. В некоторых случаях, если лечение в жаркое время года больному противопоказано, у него может произойти обострение болезни. Поэтому при выборе места лечения в первую очередь следует учитывать наличие и возможность использования

местного санатория или курорта, ближайшего к месту жительства больного.

Пользование местными курортами имеет много преимуществ: больные избавляются от длительных поездок и лишних затрат, а эффективность лечения в них часто такая же, как и на курортах Кавказа и Крыма. В местных санаториях и на курортах имеются свои природные лечебные средства и все необходимое для квалифицированного лечения трудящихся.

Следует подчеркнуть, что, по мнению виднейших профессоров-педиатров, санаторное лечение детей также должно осуществляться в основном в местных санаториях.

Проф. П. С. Медовиков, изучая эффективность лечения ленинградских детей в санаториях, пришел к выводу, что наилучшей мерой для укрепления их здоровья является пребывание в загородных санаториях в окрестностях Ленинграда. Лишь примерно около 5% детей, главным образом со значительной отсталостью физического развития, для которых местные климатические факторы являются недостаточно сильными раздражителями, нуждаются в отправке на юг. В. О. Дочан, Н. С. Модератов, А. А. Кисель неоднократно указывали, что при любых заболеваниях детей надо лечить в санаториях, расположенных в той местности, в которой они живут, а на отдаленные курорты направлять лишь при наличии специальных показаний.

Экскурсии по Ленинградской курортной зоне

В Ленинградской курортной зоне есть много красивых мест, исторических памятников и достопримечательностей, которые большей частью расположены поблизости от санаториев и домов отдыха. Сюда часто приезжают экскурсанты и туристы. Такие поездки укрепляют здоровье отдыхающих и расширяют их кругозор.

Прогулки к озерам Щучье и Красавица знакомят с природой этого района. Долины рек Сестры и Черной

отличаются высокими берегами, заросшими лесом, и представляют большой интерес для местного туризма.

Интересна прогулка и в Лиственничный заповедник, или Линтуловскую рощу, находящуюся недалеко от станции Рошино. При посещении этого прекрасного уголка невольно вспоминается картина художника Шишкина «Корабельная роща». Здесь растут огромные деревья, многим из которых более 200 лет. В роще есть сибирские лиственницы, высаженные по приказу Петра I, которые поднимаются ввысь на 40—50 м.

Большое впечатление оставляет экскурсия в Репино — усадьбу-музей И. Е. Репина. Окрестности поселка красивы и живописны.

В 1905 г. в Репине на даче Ваза, ныне разрушенной, помещался штаб большевистского центра.

С конца февраля 1906 г. до начала декабря 1907 г. с небольшими перерывами на этой даче жил В. И. Ленин.¹ Часто бывал и выступал В. И. Ленин и в Териоках (ныне Зеленогорск). Так, близ сквера на Парковой улице находился дом Оттонена, в котором 25 марта 1907 г. под руководством В. И. Ленина происходила конференция петербургской организации РСДРП; до наших дней дом не сохранился.

В 1905 г. некоторое время в этом поселке жил А. М. Горький, где он закончил свою пьесу «Дети солнца». Дача Линтула, в которой он жил, также не сохранилась. Теперь можно увидеть лишь уголок сада, пруд с островком и скамейку на острове, где Алексей Максимович Горький любил отдыхать (находятся на территории дома отдыха «Строитель»).

В 15 км от Зеленогорска в живописнейшем месте расположена небольшая станция, названная в честь великого русского писателя А. М. Горького — Горьковской. Здесь на даче в поселке жил А. М. Горький. Окрестности посел-

¹ См. Ленин в Петербурге. Лениздат, 1957, стр. 242—254.

ка отличаются красотой; он расположен на возвышенности, окруженной густыми хвойными лесами. Леса спускаются к лежащему в долине озеру, обходят его и простираются до края горизонта.

...Сестрорецк, река Сестра. Этой маленькой быстрой реке суждено было войти в историю русского народа, стать свидетельницей его многих ратных подвигов.

В 1703 г. в битве на реке Сестре полки Петра I разбили войско шведского генерала Кронгнорта, пытавшегося помешать строительству Петербурга. В 1855 г. чуткие корабельные сосны, стоящие на берегах реки Сестры, снова дрогнули от орудийных залпов. Это английская эскадра бомбардировала Сестрорецк во время Крымской войны (1854). В годы Великой Отечественной войны Сестрорецк находился на линии фронта, здесь был северный форпост обороны Ленинграда.

Эти места были свидетелями и неумолимых созидательных усилий русского народа.

В 1721 г. по воле Петра I неподалеку от устья реки Сестры, среди лесов, был основан город Сестрорецк, а 27 января 1724 г. Петр собственноручно задул горны Сестрорецкого оружейного завода. Завод состоял из 20 цехов-«фабрик», и машины на этих «фабриках» приводились в действие водами реки Сестры. Запруженная река образовала большое озеро, получившее название Разлив.

Прежде оружейный, ныне Инструментальный завод им. Воскова выпускает различные режущие инструменты и станки, пользующиеся широкой известностью в СССР и за рубежом. Предприятие славно и своими боевыми, революционными традициями. В октябре 1917 г. красногвардейцы Сестрорецкого завода несли вахту у Смольного, участвовали в штурме Зимнего дворца.

В Сестрорецке и его окрестностях много реликвий исторического прошлого русского народа. Если в летний день смотреть с Дубковского мыса, можно заметить в заливе выступающий над поверхностью воды каменный риф. Когда-то на нем стояла беседка, любимое место Петра I.

Здесь он принимал послов, беседовал со шкиперами судов, бросивших якорь возле Сестрорецка.

Прекрасным местом отдыха и прогулок в Сестрорецке является большой зеленый массив — парк Дубки. Он находится на мысе, вдающемся в Финский залив.



Рис. 13. Домик-музей В. И. Ленина в Ильичеве.

В парке имеется прекрасный пляж, на открытой эстраде летом устраиваются концерты. В нем сохранились дубы, посаженные еще при Петре I.

Следует упомянуть еще о культурной связи Сестрорецка с деятелями русского театрального искусства. В знаменитом курзале, сооруженном на берегу залива, пел Ф. И. Шаляпин, выступала В. Ф. Комиссаржевская.

Живые памятники старины, славного прошлого русского народа неизменно привлекают внимание сотен лю-

дей, приезжающих в Ленинградскую курортную зону, отдыхающих в ее здравницах. Но среди них самыми дорогими являются места, хранящие память о В. И. Ленине.

В июле-августе 1917 г. по решению ЦК партии Владимир Ильич Ленин вынужден был скрываться от ищек Временного правительства. В. И. Ленин жил в шалаше на берегу озера Разлив. Позднее В. И. Ленин вынужден был поселиться вблизи нынешнего Зеленогорска, в деревне Ялкала, названной теперь Ильичево. Здесь он писал свою знаменитую книгу «Государство и революция» (рис. 13).

В настоящее время в Ильичево и у Разлива организованы музеи. На месте, где стоял шалаш, поставлен гранитный памятник в форме шалаша и выстроен павильон, в котором представлены материалы, характеризующие революционную деятельность В. И. Ленина в этот период.

В Ильичево в апреле 1958 г. воздвигнут памятник В. И. Ленину. Памятник представляет большую глыбу сверкающего серого гранита высотой в 3,5 м. В этом монолите высечена фигура Владимира Ильича. Он изображен углубленным в работу. Эпически величавым запечатлен на этом памятнике образ В. И. Ленина, гармонически сливающийся с чарующей красотой окружающей природы.

В годы войны с белофиннами (1939—1940) и в годы Великой Отечественной войны (1941—1945) курортный район был местом ожесточенных боев.

Славные страницы в историю нашей Родины вписали бойцы и офицеры Советской Армии, героически сражавшиеся за освобождение исконно русских земель от иностранных захватчиков. Именами этих героев названы упоминавшиеся нами населенные пункты перешейка: Ушково, Серово, Смолячково.

Многие пункты современного курортного района, расположенного на побережье Финского залива, связаны с именами великих деятелей русской науки, литературы и

искусства. Здесь отдыхали и работали А. М. Горький, М. Е. Салтыков-Щедрин, В. В. Маяковский, И. Е. Репин, И. Н. Крамской, В. Л. Комаров и многие другие.

В заключение следует упомянуть о красивом архитектурном оформлении въезда в город со стороны курортной зоны: на Приморском шоссе издали можно заметить стоящую на высоком крутом постаменте статую девушки с букетом цветов, словно приветствующую тех, кто возвращается с Карельского перешейка после отдыха.

БУДУЩЕЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ КУРОРТНОЙ ЗОНЫ

Ленинградская курортная зона — одна из самых молодых в Советском Союзе, но у этой зоны большие перспективы. Прекрасно будущее этого курорта. По генеральному плану развития курортного района Ленинграда количество здравниц будет увеличено вдвое. В соответствии с микроклиматическими условиями вся территория курортного района разбивается на зоны.

В Солнечном будут организованы базы однодневного отдыха с большим количеством лодочных станций, театром, ресторанами и стоянкой такси. В поселке Репине расположатся дома отдыха, в Комарове — специализированные санатории. В центре Зеленогорска (рис. 14) раскинется парк, а вдоль побережья Финского залива пройдет приморский бульвар. В районе Чортова и Щучьего озер на площади свыше 700 га будет создан центральный лесопарк. Здесь полностью сохранится лес, но в нем появятся дорожки и тропы, павильоны для туристов и стоянки для автомашин. В этих местах будут посажены декоративные растения, а на полянах будут оборудованы солярии и спортивные площадки. В ближайшее время вдоль Приморского шоссе будет проложена пешеходная дорожка для прогулок. На центральной магистрали курорта непрерывной цепью протянутся павильоны отдыха, скульптурные украшения, будут построены беседки.

На берегу залива намечено создать морской вокзал.

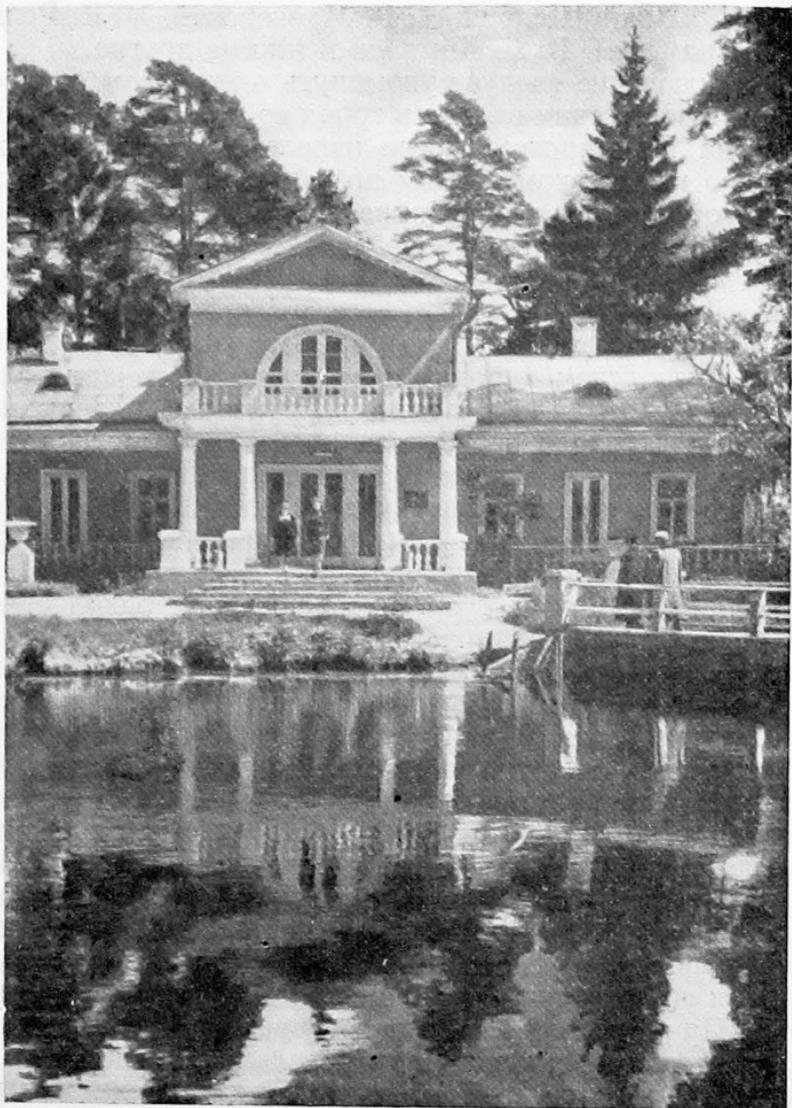


Рис. 14. Зеленогорск. Гостиница „Ривьера“.

От его дебаркадера будут отходить комфортабельные морские трамваи. В Комарове должно быть начато строительство санатория Академии наук СССР, а в Зеленогорске — двух павильонов.

Большое будущее и у Сестрорецкого курорта. На берегу залива скоро начнется строительство нового курзала; в большом благоустроенном здании проектируется столовая на 1000 мест. Кроме того, намечаются строительство одного спального корпуса на 250 коек и большие работы по благоустройству парка и пляжа.

Создание и развитие Ленинградской здравницы — яркое проявление заботы Коммунистической партии и Советского правительства об отдыхе и укреплении здоровья трудящихся.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ БОЛЬНОМУ О КУРОРТНОМ ЛЕЧЕНИИ

Курортная зона Ленинграда, в частности Карельский перешеек, располагает богатыми природными факторами, в связи с чем она становится излюбленным местом лечения и отдыха трудящихся. Ленинградская курортная зона является главным образом климатическим курортом. Как и на других климатических курортах, здесь основными лечебными средствами являются чистый морской воздух, солнце и морские купания. Постоянную чистоту воздуха создают значительные водные пространства по обе стороны курортного района, сплошные леса и удаленность от фабрик и заводов Ленинграда.

В погожие весенние и летние дни солнце заливает своими лучами побережье и залив. Три источника здоровья — солнце, море и чистый воздух — являются испытанными лечебными факторами, которые широко используются в курортной зоне и значительно повышают эффективность лечения.

Кроме благоприятных метеорологических условий, указанных в разделе «Климат», большое значение послед-

нее время врачи придают эмоциональному восприятию живописности окружающей природы. Вся природа в целом оказывает оздоровляющее влияние на организм человека, что обозначают термином ландшафто-терапия. Это влияние осуществляется через органы чувств и нервную систему. Добавим, что воздействием красивых ландшафтов в известной степени следует объяснить полезное действие туризма и речных путешествий.

Следует подчеркнуть, что на ленинградском курорте, как и на других курортах Советского Союза, проводится комплексное лечение, т. е. для лечения больных используется не только какой-либо свойственный данному курорту лечебный естественный фактор, но применяются все известные современной науке методы комплексной терапии.

Важное значение на нашем курорте придается использованию наряду с курортными средствами лечебной физкультуры, лечебному питанию и физиотерапии. Восстановлению здоровья и трудоспособности наряду с этими методами способствуют отдых, перемена обстановки и выключение больного из его привычных условий жизни.

О помещении больного в обстановку лечебного учреждения И. П. Павлов писал: «Ведь когда человек из сложной жизненной обстановки забирается в клинику, где чрезвычайно упрощенный род бытия, где все задачи отпадают, где строгая регулярность, — самое изменение быта представляет собою сильный лечебный фактор».¹

Курорты и санатории Ленинградской курортной зоны функционируют круглый год.

Наблюдениями курортных врачей установлено, что результаты проводимой в зимнее время в санаториях климатотерапии и других методов лечения мало чем отличаются от тех результатов, которые достигаются в летнее время.

¹ Павловские среды, т. II, изд. АН СССР, 1949, стр. 321.

Лечение воздушными ваннами — аэротерапия

В Ленинградской курортной зоне применяются следующие виды лечения воздухом: воздушные ванны, дозированные прогулки, физические упражнения на воздухе, экскурсии и различные игры.

Воздушные ванны назначаются как самостоятельная процедура или как подготовительная для перехода к солнечным ваннам.

При приеме воздушных ванн организм человека подвергается не только воздействию воздуха, но в определенной степени и воздействию рассеянного света от солнечных лучей. Зимой воздушные ванны применяются в комнате при минимуме солнечной радиации, а действие на организм человека комнатного воздуха ограничивается одним температурным воздействием.

Положительное влияние воздушной ванны зависит от температуры воздуха, влажности, движения, чистоты воздуха и ионизации атмосферы.

Действие воздушной ванны тем сильнее, чем больше разница между температурой тела и воздуха.

Воздушные ванны могут быть теплые (температура воздуха от 22 до 30°), прохладные (от 14 до 20°) и холодные (от 5 до 14°).

Воздушные ванны при правильном их применении оказывают благоприятное действие на организм человека. Они улучшают деятельность сердца и состав крови, укрепляют мышцы и нервную систему, улучшают сон, повышают обмен и общий тонус организма.

Назначаются воздушные ванны при гипертонической болезни (если нет выраженного склероза мозговых сосудов), при всех видах ожирения, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и функциональных расстройствах нервной системы. Они также рекомендуются при переутомлении как общеукрепляющее средство.

Воздушные ванны очень полезны для людей ослабленных, чувствительных к изменениям температуры, пред-

расположенных к туберкулезу легких и для больных с заступающим туберкулезом легких. Они оказывают сильное действие на теплорегулирующий аппарат человека (кожные капилляры, мышцы, железы), вызывая его тренировку, и, таким образом, являются закаливающими процедурами, предохраняющими от «простудных» заболеваний.



Рис. 15. На Золотом пляже в Зеленогорске.

Лучше всего принимать воздушные ванны в тени на открытом воздухе, в аэрации, на балконе, веранде, а также в комнате при открытом окне. Начинать их рекомендуется в комнате при температуре 20—22°, а затем переходить на открытый воздух и к более низкой температуре. Воздушные ванны начинают обычно с 5—10 минут, ежедневно увеличивая их на 10 минут, и доходят до 40—50 минут.

Воздушные ванны рекомендуется принимать утром, но можно и в любое время дня. В зависимости от состояния здоровья эти ванны назначаются на полностью или частично обнаженное тело.

Рекомендуется принимать воздушные ванны совместно с утренней гимнастикой и водными процедурами.

В Ленинградской курортной зоне на территории санаториев, а также на пляжах устроены специально оборудованные площадки — аэросолярии. Здесь больные и отдыхающие могут принимать в удобных условиях воздушные и солнечные ванны по установленным правилам под наблюдением и контролем медицинского персонала (рис. 15).

Лечение солнечными ваннами — гелиотерапия

Солнечные ванны на берегу залива действуют весьма благотворно и активно, так как к прямым солнечным лучам присоединяются лучи, отраженные от поверхности залива.

Активность солнечных лучей при благоприятной для человека погоде позволяет использовать их для лечения, профилактики и закаливания организма. Здесь уместно напомнить, что солнечные ванны еще в 30-х годах применялись с успехом на станции Разлив (под Ленинградом) для лечения кожного туберкулеза — волчанки (*lupus vulgaris*). Для этой цели использовался мощный поток солнечных лучей, являющийся сильнодействующим средством при этой болезни (проф. В. Е. Ефимов).

Ценность солнечных лучей заключается в их тепловых, световых и химических свойствах. В солнечном спектре различают видимые лучи, ощущаемые нашим зрительным аппаратом, и невидимые лучи: инфракрасные, обладающие сильным тепловым действием, и ультрафиолетовые, или химические, почти целиком поглощаемые нашей кожей.

Солнечный свет доходит до земной поверхности в виде прямых, рассеянных и отраженных лучей. Солнечные лучи, проходя через атмосферу, рассеиваются частицами, молекулами воздуха, а также взвешенными в воздухе капельками водяного пара и пылинками. Чем прозрач-

нее воздух, тем больше доходит до земли прямых ультрафиолетовых лучей и меньше рассеянных.

В противоположность прямому рассеянный свет богат ультрафиолетовыми лучами, мягко, «щадающим» образом действующими на организм человека. При рассеянном солнечном свете можно загорать, только для этого понадобится больше времени.¹

Как упомянуто выше, состав и интенсивность солнечного света неодинаковы не только в течение года, но и в течение дня и зависят от ряда условий; чем больше пыли и водяных паров в воздухе, тем меньше прямых лучей достигает поверхности земли, тем больше они рассеиваются. Когда воздух прозрачен, свободен от пыли и паров, например на горах, рассеивание света уменьшается.

На интенсивность солнечной радиации, следовательно, влияет степень прозрачности воздуха. В утренние часы в воздухе обычно меньше пыли, поэтому количество рассеянной и отраженной радиации в эти часы меньше, чем в полдень.

Рассеянная радиация зависит также от высоты стояния солнца над горизонтом. При восходе и заходе солнца она будет наибольшая, прямая же солнечная радиация в это время наименьшая. Чем больше в атмосфере облаков, тем меньше доходит до земли прямой радиации и больше рассеянной. Рассеянный свет богат мягкими ультрафиолетовыми лучами и обладает поэтому значительной биологической активностью, не вызывая ожогов кожи у человека.

В условиях севера активную роль в световом балансе играет не только прямая, но и рассеянная солнечная радиация с большим количеством ультрафиолетовых лучей. Эти свойства солнечной радиации, а также меньшая запыленность атмосферы, сравнительно небольшое количество водяных паров в ней и вообще большая чистота

¹ С. М. Чубинский. Климат, солнце, море. Сб. «Сочи — все-союзная здравница», изд. 3, Краснодар, 1954, стр. 36.

и прозрачность воздуха севера дали право проф. Н. Н. Калитину — одному из виднейших советских климатологов, утверждать, что «солнце севера по своим лечебным качествам не хуже, а часто лучше солнца юга». ¹

При рассеянном солнечном свете исключается опасность ожогов кожи и солнечных ударов, а также заболеваний нервной системы в виде неврозов, самочувствие бывает лучше, чем при облучении прямыми лучами. В Сестрорецком курорте для лучшего использования рассеянной солнечной радиации установлены павильоны с решетчатыми крышами и стенками, похожие на соты.

Солнечный свет частично поглощается почвой и различными предметами, а частично отражается. Известно, что снежный покров сильно отражает солнечные лучи.

Действие солнечного света на человека многообразно: под влиянием солнечного света повышаются защитные способности организма, его выносливость и сопротивляемость к различным заболеваниям. Под его влиянием улучшается деятельность внутренних органов, усиливаются процессы кроветворения, обмена веществ и образования витамина D, укрепляются мышечная и нервная системы, оживляется рост и восстановление тканей.

Солнечный свет оказывает свое действие на кожные покровы и зрительный аппарат. Солнечный свет действует также весьма активно на высшие функции нервной системы — психику и поведение в широком смысле слова. Известно, что в солнечные дни повышается настроение и работоспособность. Но ультрафиолетовые лучи в больших дозах разрушительно действуют на ткани, вызывая ожоги. В результате их действия на коже появляется пигментация (загар). Загар — есть защитный ответ организма на раздражения, наносимые коже солнечными лучами (в первую очередь ультрафиолетовыми).

Загар является как бы защитным экраном, предохраняющим ткани человеческого тела от слишком глубокого

¹ Н. Н. Калитин. Солнечный луч как лечебный фактор. Природа, № 5, 1946.

проникновения внутрь тела солнечных ультрафиолетовых лучей. Он защищает от их действия нежные клетки глубоких слоев кожи и нервные окончания.

Лечение солнечными ваннами рекомендуется при туберкулезе костей и суставов, туберкулезном воспалении брюшины, при ишиасе, суставном ревматизме и т. д.

Противопоказаны солнечные ванны при туберкулезе легких в тяжелой форме, пороках сердца, некоторых болезнях почек, резком атеросклерозе, гипертонии, базедовой болезни и сильном истощении. Для больных гипертонической болезнью показан прием солнечных ванн не прямого облучения, а ослабленного, что достигается постройкой указанных выше решетчатых тентов. Там, где нет этих сооружений, можно пользоваться рассеянной радиацией солнца — в легкой тени кустарников.

Перед началом приема солнечных ванн необходимо посоветоваться с врачом.

Солнечные ванны не следует принимать натощак. Лучше всего принимать их через 30—40 минут после легкого завтрака или через 1½ часа после обильного приема пищи.

Лучшим временем для приема солнечных ванн в Ленинградской курортной зоне считается 10—12 часов дня, так как в это время еще мало водяных паров и пыли, которые задерживают ультрафиолетовые лучи. Лучше всего принимать солнечные ванны при безоблачном небе и отсутствии ветра. Небольшой ветерок у моря (бризы) не является противопоказанием для солнечных ванн, он дает возможность более легко переносить длительные солнечные ванны.

Полное отсутствие движения воздуха на площадке делает солнечные ванны для человека в знойные дни трудно переносимыми, легкий ветерок способствует равномерной теплоотдаче и не допускает перегревания организма.

Особое внимание следует обратить на правильную дозировку солнечных ванн. В основе этой дозировки лежит постепенное приучение организма к действию солнечных

лучей. Продолжительность солнечных ванн устанавливает врач. Солнечные ванны принимают лежа, причем следует периодически поворачиваться к солнцу то спиной, то грудью, то боком. Длительность первой солнечной ванны — 10 минут. Ежедневно продолжительность увеличивают на 5 минут. Обычно длительность солнечной ванны не должна превышать 1—1½ часов. После приема солнечной ванны следует принять душ или обтереться мокрым полотенцем.

Наиболее точной является дозировка солнечных ванн по данным о напряжении солнечной радиации (актинометрии), которая возможна при наличии специального аппарата — актинометра. В этом случае дозировка солнечных ванн определяется калориями.

Признаками правильного пользования солнечными ваннами является приятное самочувствие, достаточный и крепкий сон, хороший аппетит, хорошая работоспособность.

Неправильное применение солнцелечения ведет к ухудшению самочувствия, понижению аппетита, расстройству сна, появлению головных болей и повышенной возбудимости нервной системы.

Только постепенное привыкание к солнечным лучам и разумная дозировка приема солнечных ванн способны укрепить организм, повысить его жизнедеятельность и жизнеспособность.

Каждая солнечная ванна одновременно является также воздушной. Нередко воздушные ванны применяются самостоятельно, когда обнаженное тело человека защищено от действия прямых солнечных лучей и подвергается только непосредственному воздействию воздуха и рассеянного света. Как указано выше, это бывает, когда человек находится в тени деревьев, под навесом, на веранде или когда солнце закрыто облаками.

Климатические факторы Ленинградского курортного района благоприятствуют солнцелечению. Относительно умеренная облачность (с мая по сентябрь), малая вет-

ренность, умеренная влажность, достаточная температура воздуха создают здесь необходимые для этого условия.

Сезон лечения солнечными ваннами в Ленинградской курортной зоне продолжается с 15—20 мая по 15 сентября, т. е. в течение 124 дней.

Солнце является могучим лечебным фактором и поэтому вопрос о рациональном использовании его для лечащихся и отдыхающих в курортной зоне имеет актуальное значение.

Работами ленинградских ученых (Парфенова, Свищерской, Галанина и др.) доказано, что под влиянием лучей солнца в коже человека образуется витамин D, который предохраняет организм от заболевания рахитом (рахит — болезнь, поражающая особенно организм детей до 3 лет и влекущая за собой размягчение и искривление костей); помимо этого, при недостатке в организме витамина D развивается обострение легочных процессов, нарушение нервной деятельности, кариес зубов и пр.

Под влиянием солнечных лучей жироподобные вещества кожи (кожное сало) превращается в витамин D. Последний, всасываясь в кровь, оказывает ценное биологическое действие — улучшает обмен фосфора и кальция, способствует фиксации фосфорнокислого кальция в костях и тем самым предотвращает развитие рахита у детей и повышенную ломкость костей у взрослых.

В зимние месяцы антирахитическое влияние ультрафиолетовых лучей незначительно в силу определенной географической широты наших местностей. Для широты Ленинграда (60° с. ш.) такой период продолжается с ноября по январь. В эту холодную половину года человек находится в условиях «светового голодания».

На состав солнечного излучения, доходящего до поверхности земли, большое влияние оказывает также состояние атмосферы, наличие в ней частиц дыма, пыли, водяного пара, поглощающих главным образом целебные ультрафиолетовые лучи. В частности, они задерживаются тем «пылевым зонтиком», который имеется над Ленин-

градом. Поэтому выезд жителей Ленинграда в выходные дни весной и летом за пределы города и посещение курортной зоны обеспечивают им возможность хорошего облучения солнцем, ибо здесь воздух чистый, атмосфера свободна от копоти фабричных труб. В этих условиях обнаженное тело поглощает солнечную радиацию с ее ультрафиолетовыми лучами, которые, как мы говорили, воздействуют на кожные покровы и образуют витамин Д.

Для получения витаминизирующего действия ультрафиолетовых лучей не обязательно подвергать тело солнечному ожогу. Витаминизирующий эффект достигается также при систематическом приеме даже сравнительно небольших доз солнечных лучей. Подобное мероприятие, безусловно, дает лечебный профилактический эффект, который обеспечивает достаточный баланс витамина D в организме.

При приеме солнечных ванн больной подвергается не только воздействию лучистой энергии, но и действию движущегося воздуха, ветра, который препятствует перегреву тела.

Здесь следует напомнить, что ощущение тепла человеком определяется не одной температурой воздуха, а сочетанием трех моментов: температуры, влажности и скорости ветра. Теплоощущение может быть совершенно одинаковым при разных вариантах этих трех факторов. Поэтому для характеристики ощущения, получаемого нормально одетым человеком при одновременном воздействии на его организм температуры воздуха, относительной влажности воздуха и ветра, введено понятие эффективной температуры. Различные варианты этих трех факторов образуют благоприятные или неблагоприятные условия микроклимата. Лучше всего человек чувствует себя при температуре воздуха от $+17$ до $+21^{\circ}$ при умеренной влажности и небольшой скорости движения ветра — в так называемой «зоне комфорта». Следует отметить, что такая температура на Ленинградском курорте наблюдается

в течение 2¹/₂ летних месяцев (с середины июня по август).

Умело пользуясь показаниями эффективных температур в каждом отдельном случае, врач на курорте учитывает неблагоприятный момент, влияющий на больного, и может иногда его устранить, например в условиях пляжа при сильной жаре поставить зонты, при сильном ветре — щиты и т. п.

Таким образом, врач может улучшить окружающую среду и приблизить больных к «зоне комфорта», т. е. создать условия для наилучшего их самочувствия.

Лечение морскими купаниями — талассотерапия¹

Помимо климатического лечения, больные, находящиеся в санаториях Ленинградской курортной зоны, в ряде случаев пользуются купаниями в заливе.

Купальный сезон продолжается с 10 июня до 25 августа. Температура воды в среднем 14,5° в июне, 18,5° в июле и 17° в августе.

Вода Финского залива содержит 0,7% солей (натрия, хлора, магния, брома, йода и др.).

Купание действует на организм главным образом четырьмя факторами: температурой воды, движением воды, химическими веществами (соли и газы), растворенными в воде, а также гидростатическим фактором, т. е. давлением самой массы воды на тело больного.

Вода Финского залива малосоленая, поэтому химическое влияние купания в заливе невелико, зато оно укрепляет и закаливает организм.

Морские купания как лечебная процедура повышают жизненную энергию, уменьшают усталость и усиливают работоспособность человека. Холодная и прохладная вода вызывает ощущение первичного озноба вследствие перемещения крови к внутренним органам. Затем наступает

¹ Таласса — греческое слово, означает море. Собственно, под талассотерапией подразумевают лечение купаниями, солнечными и воздушными ваннами на морском побережье.

расширение сосудов кожи, появляется ощущение тепла. При длительном пребывании в воде может наступить более глубокое охлаждение кожи — вторичный озноб, когда кожа приобретает синеватый оттенок. Купание до вторичного озноба вредно. У человека после такого озноба появляется чувство недомогания — головные боли, бессоница и общая слабость.

Благодаря действию морской воды организм закаливается, состояние кожи улучшается, повышается обмен веществ, улучшается деятельность органов кровообращения, укрепляется нервная система.

Таким образом, целительные свойства моря весьма разнообразны, особенно в летний период. Здесь же следует указать, что широкий простор, чарующая красота моря (залива), ритмичный плеск волн приносят ощущение покоя, восстанавливают душевное равновесие.

Морские купания рекомендуются при малокровии, функциональных расстройствах нервной системы, переутомлении, нарушениях обмена веществ (общее ожирение).

Противопоказаны морские купания при активных формах туберкулеза, заболеваниях сердца и кровеносных сосудов, воспалении почек, резком истощении и при бронхиальной астме. Купаться 2 раза в день не рекомендуется. После купания нужно быстро и досуха обтереться. Для начала морских купаний температура воды должна быть не ниже 20° и температура воздуха не менее 18—20°.

Лучшее время для морских купаний 10—12 часов дня и 16—17½ часов вечера. Средняя продолжительность купания 5—10 минут. При ветре и значительном прибое продолжительность его сокращается до нескольких минут во избежание охлаждения.

В распоряжении курортников, которые не переносят купания в холодной воде, при санаториях имеются специальные водолечебницы с теплыми морскими ваннами, но в них отсутствует фактор механического раздражения (вода спокойна, и купающиеся полностью или частично

лишены возможности двигаться), поэтому действия морских ванн значительно слабее по сравнению с купаниями в море. Для лечебных целей достаточен прием 10—12 морских ванн через день, продолжительностью 10—15 минут. После ванны вследствие появления чувства легкой усталости, так же как и после купания, рекомендуется небольшой отдых в течение 15—20 минут.

Большой популярностью в санаториях Ленинградской курортной зоны пользуются хвойные ванны, которые готовятся путем прибавления к воде хвойного экстракта (жидкость или порошок). Их отличает очень легкое химическое раздражение кожи за счет ароматических веществ, содержащихся в экстракте, и приятный запах. Они широко применяются при функциональных заболеваниях нервной системы.

Грязелечение

В Сестрорецком курорте в качестве лечебного фактора широко применяются иловые грязи — гиттии. Образуется эта целебная грязь в почве из остатков погибших растений и животных¹ в районе реки Сестры. Эти остатки постепенно разлагаются при участии бактерий, смешиваются с почвой и превращаются в темно-бурую массу. В результате смешения ее с водой получается пластическая черная масса, которую подогревают в ящиках с горячей водой («водяная баня») до необходимой температуры.

Лечебные грязи применяются в виде аппликаций (лепешек). Сущность этого метода заключается в том, что взятая в количестве 1—3 ведер нагретая грязь накладывается на определенный участок тела. В зависимости от характера заболевания используется грязь температуры 38—48°, продолжительность грязевой процедуры 20 минут. После процедуры больные обмываются под душем

¹ По геологическим данным на территории Сестрорецка некогда находилось так называемое Литориновое море.

и отдыхают в течение 1—2 часов. Обычно грязевые процедуры назначаются через день. Общее число грязевых процедур за курс лечения составляет в среднем 10 (редко 15). Количество процедур, их температура, продолжительность и расстановка определяются лечащим врачом.

Сестрорецкие грязи обладают ценными лечебными свойствами, большой влажностью и высоким содержанием коллоидных частиц. Они содержат значительное количество сернокислых солей железа и алюминия и обладают бактерицидными свойствами. Очень ценно, что при нагревании до 100° лечебные свойства этих грязей не снижаются, поэтому при условии стерилизации их можно использовать повторно.

Применяемый на Сестрорецком курорте аппликационный метод переносится больными сравнительно легко, не оказывая большого влияния на сердечно-сосудистую систему, что особенно важно для лиц пожилого возраста.

В дни приема грязевых процедур не следует купаться в холодной воде, совершать длительные прогулки или экскурсии.

Подогретая лечебная грязь действует определенным образом на кожу человека и находящиеся в ней нервные окончания, причем грязь вызывает физиологические процессы не только на месте ее приложения, но и в центральной нервной системе, обуславливая общую реакцию всего организма.

Грязевые процедуры оказывают большое влияние на нервную систему (обуславливая вначале усталость, слабость, головные боли), на обмен веществ, а также на состав крови (увеличивается число красных и белых кровяных шариков). Внешним выражением действия грязи является покраснение кожи на месте наложения грязевой аппликации.

Грязевые аппликации оказывают болеутоляющее и рассасывающее (в отношении воспалительных припухлостей) действие, в силу чего улучшаются функции в больных органах (например, движения в поврежденных суста-

вах). Однако в некоторых случаях при приеме грязевых процедур (чаще после 4—6) наблюдается обострение местного воспалительного процесса — так называемая реакция обострения, или «грязевая реакция». Нередко при этом происходит и усиление болей. Все эти явления в дальнейшем проходят, уступая место хорошему самочувствию.

Помимо местной грязевой реакции, в ряде случаев наблюдается и общая реакция, которая проявляется в ухудшении аппетита, появлении чувства усталости, иногда бессонницы. К концу лечения обычно эти неприятные симптомы проходят, и больной постепенно поправляется. Больным, которые подчас стараются получить грязевые ванны более высокой температуры или принимать их чаще чем назначено, необходимо помнить, что они являются сильно действующим фактором. В результате этого может наступить обострение болезни, и дальнейшее лечение нельзя будет проводить из-за сильных болей и плохого самочувствия.

При пользовании грязелечением больному нужно знать, что грязь оказывает действие нередко лишь через некоторое время, в отдельных случаях через 1—2 месяца после возвращения домой.

Показаниями к применению грязелечения служат хронические заболевания суставов (нетуберкулезного характера), последствия травматических и воспалительных заболеваний спинного мозга и периферической нервной системы, некоторые заболевания печени, желудка, а также гинекологические заболевания.

Следует отметить, что результаты лечебного применения иловых и торфяных грязей довольно сходны и потому, как указывает старейший курортолог Советского Союза А. А. Лозинский, говоря о грязелечении, можно с некоторыми оговорками считать приблизительно одинаковыми данные, полученные при применении грязей различного вида. Грязелечение в Сестрорецком районе проводится обычно в комплексе с другими лечебными методами.

Лечебная физкультура

Лечебная физкультура — это дозированное использование средств физической культуры для восстановления функций тех или других органов, восстановления здоровья и трудоспособности человека.

Лечебная физическая культура прочно вошла в практику лечебно-профилактических учреждений и является одной из составных частей комплексного лечения на курортах и в санаториях при различных заболеваниях. В частности, она приобретает большое значение при сочетании с климатическими факторами. Солнце, воздух и вода при правильном их использовании наряду с методами физической культуры повышают защитные силы организма в борьбе с различными заболеваниями.

Лечебная физкультура оказывает на организм многостороннее влияние. При физических упражнениях усиливается кровообращение и мышцы более активно снабжаются кровью, повышается обмен веществ, усиливаются окислительные процессы; организм лучше приспосабливается к температурным колебаниям (холоду, теплу), повышенное кровяное давление под влиянием физических упражнений в большинстве случаев понижается.

Лечебная физкультура рекомендуется при различных заболеваниях, особенно в начальной стадии гипертонической болезни, при легочных заболеваниях и функциональных расстройствах нервной системы.

В санаторных условиях применяются различные виды лечебной физкультуры.

Основной вид лечебной физкультуры — утренняя гимнастика (зарядка) в виде различных упражнений для рук, ног, головы и туловища. Эти движения подбираются индивидуально для каждого больного в зависимости от возраста, характера заболевания и физического развития.

Занятия по лечебной гимнастике проводятся по разработанным комплексам в кабинете ЛФК со специально

подобранными группами больных или в индивидуальном порядке.

Систематические занятия утренней гимнастикой укрепляют нервную и сердечно-сосудистую систему, легкие, увеличивают силу мышц, улучшают обмен веществ и поднимают жизненный тонус всего организма.

Ежедневная гимнастика в сочетании с водными и воздушными процедурами дает ощущение приятной свежести, способствует закаливанию организма и усиливает его сопротивляемость к различного рода простудным и другим заболеваниям.

При систематических занятиях врачебной гимнастикой вырабатывается ловкость, выносливость, увеличивается подвижность грудной клетки, гибкость позвоночника, улучшается осанка.

Занятия гимнастикой можно рекомендовать лицам всех возрастов, ранее не занимавшимся физическим трудом и физической культурой. В возрасте старше 50 лет необходимо только строго индивидуализировать дозировку занятий и после физических упражнений предусматривать более длительный отдых. Не рекомендуются упражнения на силу, скорость, сложную координацию движений. Особенно полезна спокойная ходьба с выпрямленным корпусом и с глубоким дыханием.

Прогулки и экскурсии являются обязательным дополнением к другим видам лечебной физкультуры.

Лечебный массаж, как местный, так и общий, нашел также применение в санаторно-курортной практике и является приятной и полезной процедурой, особенно при нарушениях обмена веществ.

Эффективным методом лечения являются дозированные прогулки (по ровной дороге). В их основе лежит постепенное упражнение сердечной и скелетных мышц, тренировка аппарата кровообращения и дыхательных органов. Путем систематического увеличения расстояния при прогулках, правильной смены движения и отдыха достигается известное приспособление сердечно-сосудистой си-

стемы к требованиям жизни. Помимо влияния движений, при прогулках имеет значение увеличенная вентиляция легких, вдыхание воздуха с повышенной ионизацией и влияние всего комплекса климатических факторов, в частности ультрафиолетовой радиации. Показаниями для дозированных прогулок являются миодистрофии сердца с наличием ожирения, начальные стадии гипертонической болезни и артериосклероза, некоторые формы пороков сердца, функциональные расстройства нервной системы. Идти по маршруту надо не спеша, равномерным шагом. Дозированные прогулки совершаются по указанию лечащего врача утром или вечером, после 4—5 часов.

В Ленинградской курортной зоне есть все условия для широкого применения этого метода лечения.

Игры на физкультурных площадках — волейбольной, городошной, крокетной, — а также прогулки на лодках включаются в общелечебный комплекс физической культуры и дополняют его. Игры на площадках проводятся по назначению врача.

Зимой больным назначается физкультура в виде лыжных прогулок и катанья на коньках. В лечебных учреждениях санаторного типа лыжный спорт давно уже нашел широкое применение как одно из мероприятий при лечении расстройств нервной системы, туберкулеза и других заболеваний.

Климатотерапия

Среди различных природных лечебных средств, воздействию которых подвергается организм в процессе курортного лечения, климат по праву занимает видное место.

В противоположность другим курортным процедурам, прием которых длится обычно в течение сравнительно небольшого времени (15—20 минут), влияние климатических факторов происходит в течение всего пребывания больного на курорте. В настоящее время общепринято, что любой курорт, местные санатории и даже дома отды-

ха могут и должны использовать климатические факторы для оздоровления трудящихся.¹

Многообразны способы лечения климатом в Ленинградской курортной зоне. К ним относятся гелиотерапия, аэротерапия, лечение морским воздухом и морскими купаниями (талассотерапия). Основные задачи климатотерапии — лечение и закаливание.

Целый ряд климатических особенностей (благоприятная относительная влажность, ровная без резких колебаний температура воздуха, постепенная смена сезонов) делает климат района показанным для климатического лечения больных с нервными и сердечно-сосудистыми заболеваниями в течение почти всего года.

Исключение представляют только апрель и ноябрь, когда обычно дующие в это время сильные ветры, значительные колебания атмосферного давления и обильные осадки снижают результаты лечения.

Возможности климатолечения ограничивает также пасмурная и тем более дождливая погода, которая свойственна поздней осени. Такая погода вызывает пониженную освещенность, что нередко вызывает у больных угнетенное настроение.

С другой стороны, зимой с хорошей устойчивой погодой, с солнечными днями при не очень низкой температуре (слабоморозная и умеренно морозная погода) представляется возможность использовать зимние виды спорта (лыжи, коньки), что благоприятствует лечению и отдыху в санаторных условиях.

Как было уже указано выше, в Ленинградской курортной зоне летом преобладают теплые дни с температурой от +18 до +32°, относительной влажностью 62—67% и достаточной солнечной радиацией, благодаря чему отсутствует раздражающее действие сухости и сырости, холода и жары. Интересно выделить во время летнего сезона

¹ Л. А. Чубуков. Климатические курорты СССР. Природа, № 8, 1956.

такой период, когда условия погоды позволяют находиться на воздухе в дневные часы в легкой одежде, без пальто. Для этого необходимы достаточно высокая температура, отсутствие сильного ветра и умеренная относительная влажность воздуха. Период с указанным благоприятным сочетанием значений температуры, влажности воздуха и слабого ветра днем (в 13 часов) длится в среднем с 14 июня по 22 августа, т. е. 70 дней (Т. В. Покровская). Это наилучшее время для отдыха на открытом воздухе, для занятий многими видами спорта и физической культурой.

Одной из важнейших форм климатотерапии является длительное пребывание больных на свежем воздухе. Систематические прогулки, а также экскурсии отдыхающих неизбежно связаны с воздействием климатических факторов. Этой же цели служат на Ленинградском курорте такие мероприятия, как лежание и сидение на верандах, террасах, балконах, в садах и парках.

Кроме того, на курорте широко применяются такие специальные виды климатотерапии, как лечение боздушными и солнечными ваннами. Для этой цели имеются специальные площадки (аэросолярии).

Лечение воздухом проводится не только в виде воздушных ванн, но и при так называемом верандном лечении, когда больные пребывают на открытой веранде в течение 1—2 часов, причем одеты они в соответствии с сезоном; зимой, например, они укутываются в ватные спальные или меховые мешки (Сестрорецкий курорт). При этом методе лечения воздействию холодного воздуха подвергаются только открытые части тела (зимой только лицо) и слизистая верхних дыхательных путей. Конечно, такое воздействие значительно менее интенсивно, чем воздушная ванна, но и оно может быть достаточным для получения нужной реакции.

Во время пребывания на веранде больной дышит чистым, свежим воздухом, часто насыщенным ароматом леса, цветов и т. п. Кроме того, это благоприятно дей-

ствует на нервную систему и способствует улучшению настроения больных.

Все вместе взятое обуславливает благоприятный эффект такого лечения при сердечно-сосудистых заболеваниях, причем этот вид лечения является более мягко действующей лечебной процедурой, чем воздушные ванны.¹

В последнее время в некоторых санаториях внедрен новый метод лечения — кислородотерапия. Этот метод оказался эффективным для лечения больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в том числе и для больных гипертонической болезнью. Такое лечение преследует цель улучшить снабжение тканей кислородом, в частности сердечной мышцы. Через день больной на 30—40 минут помещается в плотно закрывающуюся палатку, куда под давлением поступает кислород определенной концентрации.

Кислородотерапия уменьшает болевые ощущения в области сердца, повышает трудоспособность, общий тонус, улучшает показатели обмена веществ, сон, аппетит, успокаивающе действует на центральную нервную систему.

Добавим, что назначение специальных климатических процедур производится лечащим врачом в зависимости от особенностей состояния больного.

Лечебное питание

Важным фактором в комплексе курортного лечения является лечебное питание. При соблюдении соответствующей диеты значительно повышается эффективность и других методов лечения.

Пищевые вещества после предварительного переваривания их в желудочно-кишечном тракте поступают в

¹ Имеются наблюдения, что лежание на воздухе оказывает, в частности, благоприятное влияние на течение гипертонической болезни.

кровь и оказывают влияние на все жизненные процессы организма.

В процессе жизнедеятельности организма постоянно расходуются входящие в его состав вещества. Пополнение их происходит за счет пищи. Таким образом, в организме непрерывно происходит обмен веществ, расход и обновление.

Пища человека состоит из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды.

Белки — основная составная часть всех тканей и каждой клетки, без них не может быть жизни. Недостаточность белков в организме компенсируется только за счет поступления белков из пищи. Они содержатся как в продуктах животного происхождения, так и в растительных продуктах.

Основной источник белков в питании — продукты животного происхождения; много белков содержится и в продуктах растительного происхождения — бобовых, орехах, крупе, хлебе.

В лечебном питании большое значение имеют молочные белки, содержащиеся в молоке, твороге, сыре. Эти продукты применяются с лечебной целью при некоторых заболеваниях печени, туберкулезе.

Санаторный рацион содержит около 120 г белков в сутки.

Углеводы — главный источник энергии для организма. Они содержатся преимущественно в продуктах растительного происхождения — хлебе, крупах, картофеле, сахаре, кондитерских изделиях, варенье, меде. Необходимое количество углеводов в сутки около 500 г.

При переработке организмом пищевые углеводы превращаются в сахар и в таком виде всасываются в кровь.

В лечебном питании углеводы, содержащиеся в винограде, меде, используются для восстановления нормальной деятельности центральной нервной системы, при заболевании печени и туберкулезе.

Жиры также являются источником энергии для организма, они необходимы для нормальной деятельности нервной системы и обеспечивают всасывание из кишечника жирорастворимых витаминов А, D и E.

В лечебном питании используются животные жиры и растительные масла (соевое, арахисовое, подсолнечное). Взрослому человеку необходимо в сутки 70 г жиров.

Чрезмерное количество жира вредно для организма, особенно в пожилом возрасте. Так же как и углеводы, жиры в избыточном количестве ведут к ожирению, что затрудняет деятельность сердца. Кроме того, излишнее употребление жиров при пониженном обмене веществ и недостаточной физической нагрузке, способствует увеличению в крови холестерина (жироподобного вещества), что может содействовать возникновению склероза сосудов — атеросклероза.

Большое значение в пищевом рационе имеют витамины. Это — весьма важные элементы пищи, содействующие усвоению пищевых веществ и поддерживающие нормальную жизнедеятельность отдельных органов и организма в целом.

Только при достаточном (не минимальном, а оптимальном) обеспечении организма витаминами возможно наиболее благоприятное развитие организма человека.

Лечебное питание на курортах и в санаториях назначается врачом в соответствии с характером заболевания. Точно так же, как и все другие лечебные факторы, лечебное питание оказывает влияние не на один какой-либо орган, а на весь организм больного.

На курортах и в санаториях применяется полуресторанная система питания с предварительным заказом блюд. Согласно этой системе отдыхающий может заранее заказать себе любое блюдо в пределах назначенной ему диеты.

Определяя рацион питания, врач учитывает калорийность блюд: на завтрак падает 30% калорий суточного количества пищи, на обед — 40%, и, наконец, на ужин —

20—25%. Остальные 5—10% входят в пищу, которую больные получают в полдник или перед сном.

Обычно применяется групповая система лечебного питания, когда больному назначаются стандартные суточные пищевые рационы (столы или диеты), каждый из которых обладает определенным терапевтическим воздействием.

Ниже приводятся характеристики некоторых лечебных столов, применяемых в санаториях.

Назначение диеты лечебного стола № 1 умеренно щадит желудок. Из этого стола исключаются продукты, обладающие сильным сокогонным действием и содержащие грубую растительную клетчатку. Все блюда подаются в основном в отваренном и протертом виде. Стол № 1 рекомендуется при хроническом гастрите, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Назначение лечебного стола № 5 щадит функции печени, стимулируя желчевыделение и опорожнение кишечника. В таком рационе ограничиваются жиры и белки; исключаются пряности, экстрактивные вещества, мясные, рыбные и грибные супы, копчености, сдобное тесто, пирожные и пироги с кремом, консервы. Стол № 5 рекомендуется при заболеваниях печени, желчного пузыря, а также при болезнях сердца в стадии компенсации.

Стол № 7 рекомендуется при болезнях почек и некоторых заболеваниях мочевыводящих путей, при гипертонической болезни, а также при кожных заболеваниях (экземе и чешуйчатом лишае). Стол преимущественно молочно-растительный с ограничением соли (до 3—5 г в сутки) и жидкости.

Стол № 10 рекомендуется для сердечно-сосудистых больных; при артериосклерозе, гипертонической болезни. Диета стола № 10 облегчает деятельность сердечно-сосудистой системы. Это достигается ограничением в пищевом рационе количества мяса, особенно жареного (при артериосклерозе), жидкостей и поваренной соли (не более 1500 мл жидкости и 6—7 г поваренной соли в сутки). Ре-

комендуется еда небольшими порциями 4—5 раз в день — дробное питание. Последний прием не позднее чем за 3 часа до сна. Безвредной в смысле влияния на сосуды является такая пища, как молоко и молочные продукты (творог, простокваша, кефир, сметана), овощи, в том числе сырые фрукты и ягоды, мучнистые и сладкие блюда, каша, хлеб. Особенно рекомендуются чеснок и лук. Мясо и рыбу лучше всего употреблять в вареном виде один раз в день. Наваристые мясные щи и супы следует исключить из пищевого рациона, заменить их вегетарианским первым блюдом. Творог, бобовые растения, а также треска и сельдь содержат липотропные вещества (холин, метионин), препятствующие отложению холестерина в сосудах. Назначение фруктов и овощей при атеросклерозе мотивируется тем, что эти виды пищи богаты витаминами, особенно витамином С; имеются основания полагать, что витамин С (аскорбиновая кислота) препятствует отложению холестерина в стенках сосудов.

Стол № 15 общий, обеспечивает нормальное питание. Назначается практически здоровым людям, в период улучшения при различных заболеваниях, а также перед выпиской некоторых больных из санатория. Необходимо помнить, что лечебное питание на курортах и в санаториях построено с учетом набора пищевых веществ, их химического состава и калорийности, необходимых для восстановления здоровья больных.

Питание на курортах является методом лечения, и поэтому погрешности со стороны больных в отношении питания могут ухудшить их здоровье.

Режим — основа курортного лечения

Каждый из курортов и санаториев, перечисленных в нашей брошюре, имеет свои специфические особенности, свой микроклимат, свои лечебные факторы. Но есть лечебный фактор, который является одним из самых важ-

ных на любом курорте, в любой здравнице — это санаторный режим.

Режим — это правила и условия, которые должен соблюдать больной. Точное соблюдение правил способствует выздоровлению больного, восстанавливает его трудоспособность и здоровье.

Благотворное действие курортных факторов — климата, минеральных вод, лечебных грязей в сочетании с физиотерапевтическими процедурами, лечебной физкультурой и лечебным питанием — наиболее полно проявляется лишь тогда, когда больной выполняет предписанный ему врачом распорядок дня.

Интересно отметить, что о значении курортного режима имели представление уже в отдаленные времена. Так, в одном из параграфов уцелевшей инструкции,¹ составленной при Петре I в 1719 г. при открытии первого русского курорта в бывшей Олонецкой губернии («Марциальные воды»), записано, что «воды оных употреблять до еды впроходку, спать после оных вод и вечерней трапезы надобно ложиться с заходом солнца и т. д.»

Следует различать понятия общекурортный режим и санаторный режим.

Общекурортный режим имеет своей целью создать наиболее благоприятные условия для отдыха и лечения больных на курорте. К элементам общекурортного режима относятся художественное оформление территории, а также организация культурного обслуживания больного, четкое и быстрое обслуживание его в столовой, при приеме лечебных ванн, в физиотерапевтических отделениях.

Санаторный режим предусматривает определенный распорядок дня, правильное чередование часов сна и бодрствования, часов приема пищи, определенный ритм жизни. Соблюдение этого распорядка дня и ритма жизни для больного имеет исключительно важное значение.

¹ Вошла в историю под названием «Дохтурских правил Петра I».

ние. Оно обеспечивает спокойную и равномерную работу всех органов и систем, прежде всего нервной системы, и таким путем способствует налаживанию нарушенных функций организма.

Каждому больному, помимо общего санаторного режима, назначается еще индивидуальный режим. Его устанавливает лечащий врач на основании характера и тяжести заболевания и состояния нервной системы больного. На курортах применяются два вида индивидуального режима — щадящий и тренирующий.

Целью щадящего режима является общее укрепление и восстановление нарушенных функций организма. Количество процедур ограничивается, дальность и длительность прогулок и экскурсий сокращается. Больному обеспечивается более длительный сон и отдых.

Тренирующий вид режима рассчитан на более полное использование климата, лечебных процедур и различных видов лечебной физкультуры. В основу режима на курорте положено активное времяпрепровождение (активный отдых). Этот основной принцип курортного режима облегчает переход больного от обычной трудовой обстановки к щадящему образу жизни в санатории. Режим больного в санатории построен так, чтобы приучить его к здоровым санитарно-гигиеническим навыкам, которые он должен перенести в свой домашний быт.

Следует указать, что достаточное количество часов отводится сну, являющемуся весьма важным лечебным средством при целом ряде заболеваний.

В санаторный режим входят также различные игры и развлечения, вечера самодеятельности, кино, концерты, экскурсии. Эти мероприятия переключают психику больного, дают ему возможность пережить положительные, радостные эмоции, отвлекают его от мыслей о своей болезни.

Строгое выполнение больным режима является залогом успешного лечения и хорошего самочувствия после выписки его из санатория.

Как закрепить результаты курортного лечения

Цель курортного лечения состоит в том, чтобы усилить защитные силы организма, улучшить обмен веществ, состав крови, восстановить нормальную деятельность нервной системы и повысить трудоспособность человека.

Результаты санаторно-курортного лечения необходимо закрепить и после выписки больного из санатория.

Говорят, что санаторий — «школа здоровья». Этим хотя бы подчеркнуть, что в санатории за время лечения больной должен приобрести полезные для здоровья навыки, хорошо усвоить тот режим, которым пронизан весь уклад санаторной жизни. Больной должен приучить себя к определенному распорядку, к определенному ритму жизни и по возможности перенести полученные навыки в свой трудовой быт.

В первую очередь надо продумать, как правильно организовать свой домашний режим. Тихая, спокойная, не раздражающая домашняя обстановка имеет огромное значение для отдыха после трудового дня, успокаивает нервную систему и способствует восстановлению сил.

Следует отметить, что большое значение для здоровья и сохранения работоспособности принадлежит правильному использованию свободного от работы времени. Так, например, регулярные прогулки на свежем воздухе особенно важны для лиц, занимающихся умственным трудом или работающих в закрытых, душных, недостаточно вентилируемых помещениях. Людям умственного труда, особенно ведущим сидячий образ жизни, рекомендуется обязательная ежедневная ходьба не менее 1—1½ часов. При сердечных болезнях и гипертонии весьма полезен отдых после работы в течение 1—2 часов, лучше всего лежа, по возможности на свежем воздухе. Для более длительного отдыха должны быть использованы выходные дни. В день отдыха могут быть рекомендованы посещения парков культуры и отдыха, картинных галерей, музеев,

выставок. Еще более целесообразны в хорошую погоду загородные поездки — экскурсии.

Пребывание за городом особенно способствует отдыху и укреплению организма. Жители Ленинграда имеют исключительно благоприятные условия для отдыха в таких прекрасных местах, как курортная зона Карельского перешейка, Петродворец, Гатчина, Пушкин.

Неиссякаемым источником здоровья человека является физическая культура. Важно лишь соблюдать определенную дозировку и умело подбирать виды физической культуры, обратившись на консультацию с этой целью в физкультурный диспансер. Особенно следует рекомендовать утреннюю гимнастику, или, как ее называют, зарядку.

Вернемся к предмету нашего очерка. В режиме больного важную роль играет хороший и достаточный сон, благотворно влияющий на организм, особенно на состояние нервной системы. Необходимо, чтобы больной ежедневно спал не менее 7—8 часов. Если возможно, то желателен сон и в дневное время. Сон оказывает на нервную систему, а через нее и на весь организм чрезвычайно благоприятное влияние. Наоборот, плохой сон и бессонница неблагоприятно отражаются на самочувствии больных. Вот почему необходимо уделять максимальное внимание урегулированию сна. С этой целью надо ложиться в строго определенное время, не позднее 11 часов. Для того чтобы не создавать помех для быстрого засыпания, не рекомендуется заниматься напряженной умственной работой непосредственно перед сном. Тем больным, которые плохо и долго не засыпают, рекомендуется перед сном непродолжительная прогулка. В этом же направлении хорошо действует теплая ножная ванна перед сном. Очень часто эти простые средства дают прекрасные результаты.

Говоря об организации повседневного быта больного, надо решительно потребовать отказа от спиртных напитков и курения.

Больные, страдающие сердечными болезнями и, в частности, гипертонией, должны оставить курение, так как никотин — табачный яд, вызывает спазмы сосудов, следовательно, сужение их просвета, что в свою очередь ведет к повышению кровяного давления.

Не менее важна во внекурортной обстановке правильная организация питания. Как уже указывалось выше, питание больного должно быть полноценным, достаточным в калорийном отношении, но не избыточным. Всякие излишества в пище и питье вредны, а поэтому недопустимы. Пища должна приниматься 3—4 раза в день. Практикуемый некоторыми больными прием пищи 2 раза в день — утром и вечером, непосредственно перед сном — оказывает неблагоприятное влияние. Следует заботиться о том, чтобы пища была разнообразной и содержала достаточное количество витаминов. Для этого в пищевой рацион должны входить овощи, фрукты и молочные продукты. Введение в пищевой рацион указанных блюд, особенно в летний период, играет определенную роль в укреплении здоровья.

Таковы те простые мероприятия, из которых и следует строить режим человека во внекурортной обстановке.

* * *

С каждым годом здравоохранение в нашей стране делает все большие успехи в деле предупреждения и лечения различных терапевтических и нервных заболеваний.

В основе этих успехов лежит наш советский строй, забота о здоровье человека, использование при лечении больных самых последних достижений медицинской науки. В успешном лечении этих заболеваний санаторно-курортным учреждениям Советского Союза, в том числе и Ленинградскому курортному району, принадлежит весьма важная роль.

С КАКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ МОЖНО ЛЕЧИТЬСЯ В ЛЕНИНГРАДСКОЙ КУРОРТНОЙ ЗОНЕ

Отбор больных для санаторно-курортного лечения, выбор курорта и лечебного сезона должны производиться врачом, постоянно лечащим и наблюдающим больного по месту его жительства.

Только лечащий врач может определить, в какой санаторий и в какое время года может ехать больной на санаторное лечение.

При направлении в тот или другой местный санаторий врач принимает во внимание состояние больного и профиль различных санаториев. Успех лечения на курорте во многом зависит от правильного отбора больных на местах. В отличие от больниц, диспансеров и поликлиник, в которых лечатся временно потерявшие трудоспособность, в санатории прежде всего ставится цель предупредить заболевание, оказать помощь тем, у кого имеются остаточные явления после перенесенных тяжелых заболеваний, или тем, кто страдает хроническими болезнями.

Климат Ленинградской курортной зоны благоприятен для больных с расстройством нервной системы и с сердечно-сосудистыми заболеваниями в течение всего года, кроме апреля, ноября и декабря, когда дуют сильные ветры и наблюдаются значительные колебания атмосферного давления. Но предпочтительнее направлять в санаторий больных в теплые месяцы, ибо в этот период можно шире использовать такие активные климатические факторы, как солнечные и воздушные ванны, морские купания.

В наших местных здравницах успешно лечатся болезни сердца, нервной системы, гипертония. Для лечения больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями могут быть рекомендованы кардиологический санаторий Сестрорецкого курорта, санатории «Репино» и «Северная Ривьера» (Зеленогорск).

Наблюдения врачей санаториев курортной зоны¹ установили, что лечение в этих санаториях дает весьма благоприятные результаты при сердечно-сосудистых заболеваниях (миокардиодистрофия различного происхождения, постинфекционный миокардит, кардиосклероз).

Как мы упоминали выше, для лечения и главным образом для укрепления сердечно-сосудистой системы на местных курортах применяют углекислые, радоновые и хвойные ванны в щадящей дозировке, дозированные прогулки, разнообразные физиотерапевтические процедуры. Хороший эффект при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях оказывает также воздушное лечение на открытой веранде (Сестрорецкий курорт).

При незначительных изменениях сердечной мышцы (миокардиодистрофия) и особенно при склонности к ожирению оказываются полезными морские купания (проф. С. Н. Соколов).

В Сестрорецком курорте при указанных заболеваниях, в частности при гипертонической болезни, успешные результаты отмечены при лечении в плавательном бассейне (Е. И. Кононова) (рис. 16).

Комплексное воздействие всех этих факторов улучшает общее состояние больного и способствует восстановлению сил и трудоспособности.

В распоряжении врача-курортолога имеется большой выбор курортов, куда можно направлять больных для укрепления и лечения сердечно-сосудистой системы. Естественно, что показания для лечения в местных санаториях и курортах значительно шире, чем для отдаленных приморских и горных курортов.

В местные кардиологические санатории могут направляться больные с заболеваниями в ранних стадиях, по

¹ Сб. «Сестрорецкий курорт», 1935. Конференция по лечению сердечно-сосудистых заболеваний в условиях местных санаториев, 17 и 18 XII 1957 г., Ленинград.

выписке из больницы или клиники, для долечивания, ослабленные больные, а также в тех случаях, когда поездка на отдаленные курорты является противопоказанной.

Большое значение имеют кардиологические санатории Ленинградской курортной зоны при лечении больных по-



Рис. 16. Здание плавательного бассейна в Сестрорецком курорте.

жилого возраста с расстройством сердечно-сосудистой и нервной системы.

Больным после перенесенного инфаркта миокарда можно лечиться в местном кардиологическом санатории не раньше, чем через 3 месяца по окончании острых явлений со стороны сердца при общем удовлетворительном состоянии организма. В этих санаториях основой лечеб-

ных мероприятий являются лечебная гимнастика, дозированные прогулки и отдых на воздухе.

Санаторное лечение (в местных санаториях) оказывается весьма полезным при миокардиосклерозе, проявляющемся приступами стенокардии (загрудинных болей). При лечении этих больных главное значение имеют: отдых, режим сна, питание, лечебная физкультура и лишь в некоторых случаях курс ванн. Применение этих факторов оказывает благоприятное влияние на нервную систему больных и подчас на длительное время освобождает больного от повторения приступов. В последующем необходимо в отношении этих больных квалифицированное наблюдение и повторение время от времени того или иного лечения.

При гипертонической болезни благотворное влияние оказывает комплексный метод лечения — рациональный режим, отдых, климатические влияния, водные процедуры, физические методы лечения. Действуя положительно на нервную систему, воздушные ванны и некоторые гидропатические процедуры (хвойные ванны и рассольно-углекислые) особенно хорошо влияют при гипертонической болезни в ее более ранних стадиях.

У больных гипертонической болезнью I стадии артериальное давление приходит к норме; у большинства больных II стадии оно значительно снижается или также делается нормальным. (Е. И. Кононова). Следует напомнить, что больным гипертонической болезнью санаторное лечение может быть рекомендовано при отсутствии сосудистых кризов, а также без резко выраженных явлений склероза мозга, сердца и значительных нарушений функции почек.

Круглый год в Сестрорецке работают 2 специальных санатория для лечения детей с ревматическими заболеваниями.

Особенно следует рекомендовать направление на ленинградские курорты больных с функциональными расстройствами нервной системы различного происхождения

и заболеваниями сердечно-сосудистой системы, плохо переносящих высокую температуру, характерную для южных курортов.

Живописная природа, легкий шум прибоя на заливе, насыщенный запахом хвои воздух, отсутствие сырости благоприятно влияют на организм человека, успокаивающе действуют на нервную систему.

Для больных с переутомлением, с функциональным расстройством нервной системы испытанными методами лечения являются климатотерапия и гидротерапия. Активное воздействие водных процедур снижает переутомление, восстанавливает нормальные взаимоотношения основных нервных процессов (возбуждения и торможения). Поэтому ванны и души из морской и минеральной воды находят на Ленинградском курорте широкое применение у этой группы больных.

Больным с заболеваниями органов дыхания нетуберкулезного характера (хроническими бронхитами, остаточными явлениями после перенесенного плеврита и т. д.) также могут быть рекомендованы приморские климатические курорты Ленинградской курортной зоны, главным образом в теплые месяцы года.

В частности, в отношении больных бронхитом весьма полезно лечение в местных (лесных) санаториях курортной зоны. Эффект подобного лечения обуславливается чистотой и влажностью воздуха, что способствует уменьшению кашля и лучшему отхаркиванию мокроты.

Специалист по бронхиальной астме проф. П. К. Булатов рекомендует лечить больных астмой в привычном для них климате, по месту жительства больного, в частности в санаториях Карельского перешейка,¹ окруженных соновыми лесами и расположенных на возвышенностях.

Больным с заболеваниями органов движения и опоры (артритами, полиартритами, заболеваниями позвоночни-

¹ В этом отношении можно рекомендовать Сестрорецкий курорт и прилегающий к нему поселок Дюны.

ка нетуберкулезного характера) рекомендуется Сестрорецкий курорт. Наблюдения врачей показали, что сестрорецкие грязи являются мощным терапевтическим фактором, не уступающим по своему значению сакским грязям. Следует подчеркнуть, что для северян лечение на местном курорте, в том числе и в Ленинградской курортной зоне, с привычным для них климатом, не требующим продолжительного переезда и акклиматизации, имеет свои и притом очень существенные преимущества.

В специализированных санаториях Ленинградской курортной зоны имеются все лечебно-диагностические кабинеты. Квалифицированная врачебная помощь, надлежащий уход, правильный санаторный режим и активный отдых позволяют добиваться в сравнительно короткие сроки хороших результатов.

Целый ряд заболеваний, в том числе выраженные нарушения кровообращения, аневризмы аорты, значительное повышение кровяного давления, для лечения в Ленинградской курортной зоне не показаны.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ БОЛЬНЫХ НА ПРИМОРСКИЕ КЛИМАТИЧЕСКИЕ КУРОРТЫ ЛЕНИНГРАДСКОЙ КУРОРТНОЙ ЗОНЫ

Приведем показания, которыми должен руководствоваться врач при рекомендации больным санаторно-курортного лечения в этой зоне.

I. Заболевания сердечно-сосудистой системы:

а) миокардиодистрофия различной этиологии при явлениях недостаточности кровообращения не выше I степени;

б) кардиосклероз миокардитический или атеросклеротический без выраженных приступов грудной жабы и без инфаркта миокарда в анамнезе, при явлениях недостаточности не выше I степени;

в) гипертоническая болезнь I и II стадии без выраженных явлений склероза сосудов мозга и почек;

г) гипотония (эссенциальная), не связанная с аддисоновой болезнью.

II. Функциональные заболевания нервной системы: астеническое состояние, неврозы, нерезко выраженные вегетативно-эндокринные нарушения (вегетопатии, гипертиреоз, климакс и др.).

III. Болезни органов дыхания и верхних дыхательных путей нетуберкулезного характера: хронические бронхиты, ларингиты не в стадии обострения (только в период с 1 июня по 1 октября).

IV. Ожирение.

V. Вторичное малокровие и состояние выздоровления после операций и перенесенных инфекционных болезней.

VI. Заболевания органов движения и гинекологические заболевания (Сестрорецкий курорт).



ВЫБОРГСКИЙ ПРИМОРСКИЙ КУРОРТ В ПРОШЛОМ И НАСТОЯЩЕМ



Один из пользующихся популярностью приморских климатических курортов страны — Выборгский приморский курорт — расположен в Ленинградской области, в 130 км от Ленинграда, на островах Финского залива и на материке, в 8—28 км от Выборга. В его состав входят 6 санаториев, подведомственных Выборгскому курортному управлению.

Курорт расположен в отдельных местах на высоте от 5 до 90 м над уровнем моря. Санатории курорта находятся в живописных местностях как на материке, так и на островах, так называемых шхерах Финского залива.

Для пейзажа этого курорта характерны озера и бухты, окаймленные гранитными грядками с примыкающими к ним большими хвойными лесами. Многочисленные озера и бухты, высокие могучие сосны в сочетании со скалами, а местами и выходами розового гранита делают Выборгский курорт одним из живописнейших мест Ленинградской области.

На этих островах растет много черемухи и сирени, которые в период цветения насыщают воздух своим ароматом, а вместе с тем и украшают санатории. В лесу обилие грибов, ягод, в заливе — рыбы. Берега залива и лес-

ные массивы — прекрасные места для рыболовов-любителей, собирателей грибов и ягод, а также для охотников. Природные богатства Выборгского приморского курорта — большие лесные массивы, умеренно теплый климат, озера и бухты с кристально чистой водой — создают необходимые условия для полноценного лечения и отдыха.

За красоту и живописность район Выборгского приморского курорта заслуженно называют «Ривьерой на севере» (рис. 17).

Благоприятные климатические условия Выборга и прилегающего района привлекали сюда еще в дореволюционное время многих больных и отдыхающих, которые размещались на дачах и пансионах. Затем в окрестностях Выборга был построен легочный санаторий «Канкала».

По окончании Великой Отечественной войны приступили к организации курортного района, к восстановлению сильно пострадавших санаторных зданий, в частности разрушенного санатория «Канкала» (ныне «Красный холм»), и к организации ряда других санаториев. Ныне в санаториях Выборгского приморского курорта тысячи трудящихся Советского Союза проводят свой отпуск, укрепляют здоровье, накапливают силы для дальнейшей плодотворной работы.

На пляжах и в густых сосновых лесах, окружающих санатории, можно встретить жителей Ташкента и Магадана, Мурманска и Кировабада. Значительную часть курортников составляют москвичи и ленинградцы, последних привлекает близость к своему постоянному месту жительства. За сезон 1957 г. в здравницах Выборгского курорта отдохнуло около 17 000 человек.

Как уже упоминалось, в состав Выборгского приморского курорта входят 6 санаториев: 2 санатория общего типа и 4 туберкулезных (2 санатория для больных с открытыми и 2 с закрытыми формами). Больные с закрытыми формами легочного туберкулеза находятся в санатории в течение 1½ месяцев, с открытыми формами — 2 ме-

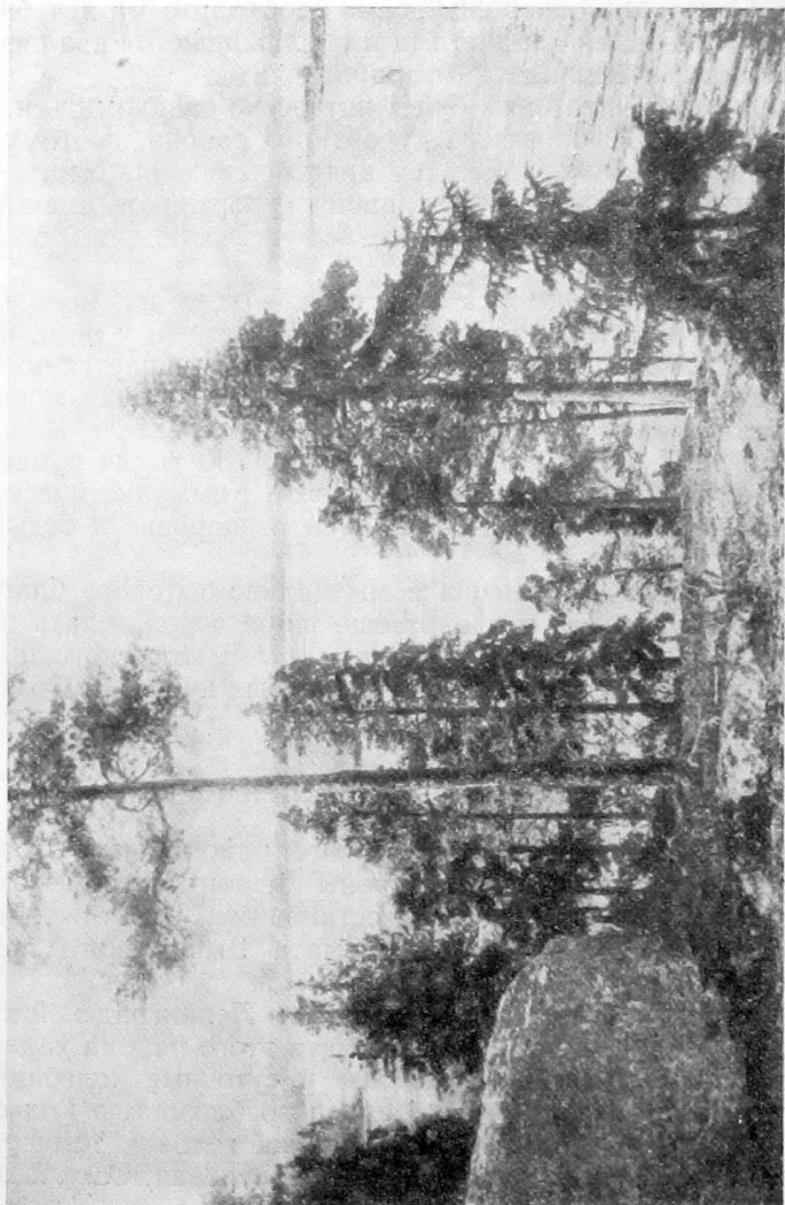


Рис. 17. Пейзаж Выборского приморья.

сяца. Санатории оснащены всеми необходимыми лечебно-диагностическими кабинетами и обслуживаются квалифицированными медицинскими работниками.

Очевидно, читателям будет интересно ознакомиться со здравницами Выборгского курортного района, поэтому в конце брошюры мы помещаем краткие сведения о них.

Для культурного обслуживания курортников имеются кинотеатры, радио, библиотеки, лодочная станция и спортивные площадки.

Выборгский приморский курорт — один из молодых советских курортов, он существует 12 лет, но у него, несомненно, большое будущее. На курорте начинается большое строительство. Идет подготовка сооружения новых корпусов в санаториях № 3, 5 и др. На строительные работы в 1957 г. было отпущено 1 млн. 700 тысяч рублей. Эти факты говорят о большой заботе Коммунистической партии и Советского правительства о здоровье и отдыхе трудящихся.

Дальнейшее улучшение коммунально-бытового благоустройства курорта позволит еще шире использовать богатые природные и лечебные факторы Выборгского приморья и сделать его одним из передовых курортов Советского Союза.

КЛИМАТ ВЫБОРГСКОГО ПРИМОРЬЯ

Климат Выборгского курортного района мало отличается от климата курортной зоны Ленинграда. Поэтому во избежание повторения мы остановимся вкратце лишь на основных особенностях климата Выборгского приморья.

Климат Выборгского района, как и Ленинградской курортной зоны, морской. Для климата этого района характерны слабовыраженные годовые и суточные колебания температуры воздуха, что обусловлено близостью Гольфштрема и Балтийского моря. Средняя годовая температура 3—4°. Лето прохладное, зима не суровая. Самый хо-

лодный месяц — февраль, средняя температура его — 8—9°. Самый теплый месяц — июль, средняя температура около + 17°. Влажность относительно высокая: за год в среднем 82%.

Количество осадков — 500—600 мм за год. Дней с осадками (за сутки 1 мм и более) около 125 в году; в мае — августе число дней с осадками равно 10—12 в месяц. Снежный покров устанавливается во вторую половину ноября и держится до половины апреля. Сравнительно нехолодная зима позволяет проводить в санаториях климатолечение, что особенно важно для больных туберкулезом (пешеходные и лыжные прогулки). Облачность сравнительно велика. Ясных дней в году — 41, пасмурных — 180, дней с туманами — 25, остальные дни — полужасные.

Скорость ветра сравнительно невелика, она колеблется в различные месяцы от 3 до 4 м в секунду. Бывают ветры со скоростью 15—17 м в секунду, но они редки. По силе ветра зима является наиболее тихим временем года. Преобладают, особенно осенью, теплые и влажные юго-западные ветры, дующие с Балтийского моря и приносящие основную массу осадков. Метеорологические наблюдения показали, что скорость ветра на площадках санаториев (кроме санатория № 3) вследствие расположения их в лесу в 2—3 раза меньше, чем в Выборге.

Климат Выборгского приморья характеризуется повышенной влажностью, чистотой и прозрачностью воздуха, повышенным содержанием в нем озона. Кроме того, в воздухе Приморья, как и во всяком морском воздухе, находится известное количество отрицательно заряженных электрических частиц — аэроионов, весьма необходимых для человека.

Благодаря удачному расположению на берегу залива, среди хвойных лесов, вблизи Ленинграда, а также мягкому морскому климату, хорошему оснащению курорта и наличию высококвалифицированных кадров Выборгский курорт является прекрасной и ценной приморской клима-

тической станцией для северного и центрального районов Советского Союза (рис. 18).

Климатические особенности Выборгского курортного района позволяют направлять сюда больных, которым



Рис. 18. Закат солнца на Выборгском приморье.

побережье южных морей противопоказано летом из-за жары.

Большие лесные массивы, состоящие в основном из хвойных пород, также содействуют климатолечению.

Таким образом, климатические факторы Выборгской курортной зоны дают основание рассматривать ее как ценный климатический район, благоприятный для восстановления сил и укрепления здоровья.

ЛЕЧЕБНЫЙ ПРОФИЛЬ ВЫБОРГСКОГО КУРОРТА

Выборгский приморский курорт посещают главным образом больные с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, в частности туберкулезом легких, и функциональными расстройствами нервной системы.

Приморский климат благоприятен и для больных, страдающих гипертонической болезнью и некоторыми формами бронхиальной астмы.

Воздух, солнце и вода залива в сочетании с лечебными процедурами — таковы основные лечебные факторы Выборгского приморского района. Купания в заливе продолжаются с половины июня до половины августа, когда температура воды доходит до 18—20°, в этих пределах колеблется и температура наружного воздуха. Вода Финского залива содержит 0,7% солей.

Уже после первых дней отдыха начинают сказываться результаты санаторного режима и лечения в Выборгском приморье. У больного цвет кожи становится более смуглым, проходит чувство усталости, прекращаются головные боли, значительно успокаивается нервная система, что свидетельствует об активных целебных свойствах этой курортной зоны.

ЗНАЧЕНИЕ ВЫБОРГСКОГО ПРИМОРЬЯ КАК МЕСТНОГО КУРОРТА

Отечественная курортология считает, что многие больные могут лечиться на местных курортах и в санаториях. Наши северные здравницы располагают для этого полноценными средствами. Особенно большое значение как местный курорт Выборгское приморье имеет при лечении больных с расстройством сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, кардиосклероз), в частности с гипертонией и туберкулезом легких. Для больных гипертонией, особенно с выраженной формой заболевания, может быть рекомендовано Выборгское приморье в июле и августе, когда стоит мягкая, устойчивая маловетренная погода с

нерезкой солнечной радиацией. Лечение этой группы сердечных больных в санаториях курорта дает наиболее эффективные результаты.

Больным туберкулезом также показано санаторное лечение в Выборгской курортной зоне благодаря сочетанию здесь приморского и лесного климата. Лишь для небольшой группы больных туберкулезом показано санаторное лечение в осенне-зимнее время на южных курортах.

Наблюдения показывают, что лечение больных легочным туберкулезом в Выборгской курортной зоне дает положительные результаты и зимой. В некоторых случаях хорошо себя чувствуют здесь больные с бронхиальной астмой, ибо курорты, расположенные на берегу Черного моря, и Кисловодск не всегда оказываются подходящими для лечения подобного рода больных.

В отношении выбора времени года для поездки необходимо отметить следующее. Выборгское приморье многим напоминает уже знакомую нам Ленинградскую курортную зону, но есть и отличительные черты. В этом курорте царит изумительная тишина, нарушаемая лишь подчас шумом прибоя на заливе. Отдаленность от городских центров и замечательная природа на островах создают исключительно благоприятные условия для любителей тихого отдыха. Здесь можно весной и летом в течение многих часов в свободное от режима и процедур время бродить по лесу, собирать ягоды и грибы, ловить рыбу, купаться или кататься на лодках.

Выше было сказано, что больных туберкулезом можно направлять в туберкулезные здравницы Выборгского приморья в течение всего года. Наиболее благоприятным является летний период, когда может быть проведено успешное климатолечение. Однако и зимой, мягкой, без значительных морозов, может проводиться успешное лечение. В этот период больным предоставляется возможность заниматься лечебной физкультурой, что способствует закаливанию и значительному укреплению здоровья.

Больные с заболеванием сердечно-сосудистой и нервной системы успешно проходят лечение в летне-осенний период, им противопоказано из-за жары побережье южных морей.

Пребывание на Выборгском приморье оставляет много разнообразных впечатлений. Многие больные, побывав там, перестают мечтать только о юге; ведь лечение в Приморье не менее интересно, приятно и полезно для здоровья.

Прогулки и экскурсии по Выборгскому приморью

Район Выборгского приморского курорта представляет большие возможности для разнообразных прогулок и экскурсий. Здесь можно совершать как небольшие прогулки в окрестности санатория, так и более отдаленные экскурсии, связанные уже с большой затратой сил и требующие известной выносливости.

Разнообразие ландшафтов, обогащающих экскурсантов знаниями и новыми яркими впечатлениями, наличие в районе Выборгского приморья большого количества исторических мест и памятников русской старины — все это создает возможность получить интересные сведения из истории нашей Родины и узнать ее природу.

Так, в 20—23 км от Выборга находится небольшой портовый город Высоцк, расположенный на Финском заливе в северной части острова Урансаари. В Высоцке сохранились остатки крепостных укреплений времен Петра I и подземный ход к ним.

В санатории № 4 можно видеть кирпичные подземные сооружения — петровские укрепления, относящиеся к 1720 г., которые представляли собой продовольственную базу и склад боеприпасов. Там же сохранились пушки с нарезным дулом Обуховского завода выпуска 1852 г., которые царское правительство установило здесь, опасаясь угрозы нападения английской эскадры во время Крымской войны. В лесу уцелели остатки разбитых белофин-

ских укреплений, свидетельствующие о героических подвигах советских воинов в боях за освобождение Выборгского приморья в 1940 г., эти места посещаются многочисленными экскурсиями.

Во время поездок-экскурсий можно также познакомиться с соседними санаториями, которые имеют свои достопримечательности. Особенно привлекательна по красоте и разнообразию ландшафта местность, где располагается санаторий № 5, близ шлюза № 3 Сайменского канала.

Увлекательной является также прогулка по Выборгскому заливу на катере, дающая возможность экскурсантам насладиться прекрасными видами на залив и окрестности с палубы или из открытого окна каюты.

Экскурсия в Выборг

Поездка в Выборг является исключительно интересной для отдыхающих в Выборгском приморском курорте.

Выборг — центр Выборгского района Ленинградской области. Это крупный железнодорожный узел и морской порт на берегу Финского залива, живописно расположенный и благоустроенный.

Центральная и юго-восточная части его находятся на материке, пригороды — на островах и полуостровах. Имеется автобусное сообщение. Автобусы связывают город с многочисленными пригородами. Выборгский вокзал, заново восстановленный в 1952 г., оставляет яркое впечатление. Это — прекрасное здание, в котором предусмотрены все удобства для пассажиров. С привокзальной площади главный поток приезжих выходит на Ленинградский проспект, идущий от вокзала к Финскому заливу.

На Ленинградском проспекте расположены гостиница, универмаг и ряд магазинов. Гостиница — одна из лучших в Ленинградской области, представляет собой пятиэтажное каменное здание новейшей архитектуры.

В Выборге имеются Дом культуры, кино и другие

культурные учреждения. Сохранилось много памятников старинной архитектуры; замок, построенный в 1223 г., укрепления Анненкрон (1740), круглая башня (1550), часовая башня (1494), башня Ратуши (XV—XVII вв.).

Выборг сыграл крупную роль в истории революционного движения. В начале XX в. через Выборг транспортировались нелегальная литература (Ленинская «Искра», некоторые работы В. И. Ленина, печатавшиеся за границей) и оружие (1905—1907). В первой половине августа 1906 г. В. И. Ленин, находясь в течение 2 недель в Выборге, руководил работой по подготовке к выпуску газеты «Пролетарий», которая печаталась в 1906—1907 гг. в выборгской подпольной большевистской типографии.¹

В 1917 г. В. И. Ленин, преследуемый Временным правительством, находился в Выборге с 17 сентября по 7 октября. В Выборге В. И. Ленин написал работы «Кризис назрел», «Удержат ли большевики государственную власть?» и ряд других.

Из памятных мест, связанных с воспоминанием о В. И. Ленине, сохранился дом, в котором В. И. Ленин проживал в 1917 г., перед Великой Октябрьской социалистической революцией (расположен на восточной окраине города, Рубежная ул., д. 5). Этот исторический дом превращен в музей-квартиру В. И. Ленина.

В настоящее время на реконструированной Красной площади грузинским ваятелем Микетадзе воздвигнута скульптура В. И. Ленина.

Перед 39-й годовщиной Октября была установлена мемориальная доска на доме, в котором с 17 марта по 5 мая 1918 г. находился первый Выборгский Совет рабочих и солдатских депутатов.

Город Выборг озеленен. Особенно много зелени было высажено после Севастопольской кампании 1854 г., когда на месте скрытых бастионов и крепостных рвов был разбит городской сквер, существующий и в настоящее время.

¹ Ленин в Петербурге, Лениздат, 1957, стр. 249.

Выборг — морской порт; мы видим здесь мол, причалы, портальные краны, пароходы, лесовозы и баржи, Выборгский порт занимает значительное место в СССР по экспорту леса.

В навигацию 1956 г. у причалов этого порта отдавали якоря суда под флагами Польши, ГДР, Швеции, Финляндии и других зарубежных государств. Красиво оформлена набережная вдоль залива. Она украшена узорчатой чугунной решеткой с гранитными тумбами. Обращает на себя внимание и спуск к воде — монументальная лестница шириной 90 м.

Весьма разнообразна промышленность города. Здесь изготавливаются сельскохозяйственные машины, электроинструменты, сети, руберойд, лимонная кислота, мебель, кондитерские, парфюмерные и другие изделия.

Продукция, вырабатываемая сетевязальной фабрикой в виде капроновых, фильдекосовых и хлопчатобумажных рыболовных сетей, широко известна в Советском Союзе и странах народной демократии.

Окрестности Выборга живописны. Сочетание залива, песчаного пляжа, сосен, подступающих к самому берегу, всхолмленный рельеф делают Выборг одним из привлекательнейших городов Ленинградской области. Сосновые леса окружают город плотным кольцом, наполняя воздух ароматом хвои.

Упомянем о горе Туристов — возвышенности на северной окраине города, за вокзальным районом. С этой возвышенности открывается живописный вид на побережье Выборгского залива и на самый город.

Во внешнем облике Выборга тесно переплетаются элементы древнего города с элементами нового социалистического города, и это придает Выборгу особую прелесть и своеобразие.

Совершив прогулку по городу, ознакомимся с его достопримечательностями. Экскурсию нашу начнем со старинного Выборгского замка, которому более шестисот лет (он построен в конце XIII в.).

Выборгский замок прекрасно сохранился и поныне. Он расположен на небольшом острове в середине пролива и состоит из высокой каменной башни с примыкающими к ней четырех- и пятиэтажными постройками, каменной стены и оборонительных казематов. Высота этой каменной громады достигает 50 м. Замок является памятником многочисленных кровавых столкновений русских и шведских войск. Интересно отметить исключительную массивность и стойкость крепостных стен, не пострадавших от времени. Существует указание, что кирпич при кладке стен цементировался специальным составом, о котором известно лишь, что он готовился на яйцах и коровьем молоке.

В 1,5 км от города находится парк Монрепо, ныне Парк культуры и отдыха, живописно расположенный и по стилю представляющий собой образец садово-паркового искусства начала XIX в. В парке на каждом шагу встречаются объекты садово-парковой архитектуры (павильоны, обелиски, колонны, источники, обрамленные в железную ограду, и др.). Особенно примечателен на островке декоративный замок Людвигштейна, построенный в шотландском стиле. Интересна усадебная постройка, особенно главный корпус ее, работы итальянского архитектора Марпиллини. Основание парку положено русским губернатором Ступицыным в 70-х годах XVIII в.

Парк — законная гордость жителей Выборга и любимое место отдыха трудящихся. У западной оконечности городского моста находится уникальный памятник отечественной оборонительной архитектуры середины XVIII в. — «Кронверк святой Анны», в сооружении которого принимал деятельное участие любимец Петра I Абрам Петрович Ганнибал, предок А. С. Пушкина.

В настоящее время отдельные сооружения кронверка реставрируются архитектурными мастерскими, так как весь комплекс его превращается в своеобразный заповедник. Недавно на территории кронверка, на месте, где находился командный пункт Петра I — главная позиция в

боях за Выборг, восстановлен памятник Петру I работы Бернштейна (1910). Здесь же близ памятника находится отметка на граните, по преданию выбитая зубилом лично Петром в знак капитуляции шведского гарнизона.

На западной окраине города находится так называемый «Казак камень», у которого безызвестный донской казак спас Петра I от пули шведского полевого караула, заплатив за это своей жизнью.

В Выборге в конце XVIII в. продолжительное время находился А. В. Суворов и его любимый ученик М. И. Кутузов. С памятью А. В. Суворова связаны кордегардия и бывшие Фридрихгамовские ворота, а также дом № 8 на Крепостной улице, в котором по преданию проживал А. В. Суворов.

В 30-х годах XIX в. в Выборге останавливался М. И. Глинка. В день празднования 150-летия со дня рождения М. И. Глинки на доме, где жил М. И. Глинка, установлена мемориальная доска.

В середине XVIII в. в Выборге жил А. Т. Болотов, замечательный агроном, общественник и автор исключительно интересных мемуаров. Кроме того, в Выборге на протяжении XIX в. проживали и другие передовые деятели русской культуры: художник-медальер Толстой, историк Н. И. Костомаров. В 60-х годах XIX в. в Выборгской школе-пансионе обучался известный археолог и коллекционер П. И. Щукин. На Выборгском рейде производил свои научные опыты адмирал Г. И. Бутаков и его прославленный ученик С. О. Макаров. Из Выборга начал свои путешествия в Азию и Африку знаменитый врач-путешественник А. П. Елисеев.

В Выборге в ближайшие годы намечено восстановить архитектурные памятники средневековья, в частности башни первой ратуши города. Сейчас идут восстановительные работы по реставрации замка «Петровская цитадель», который реставрировался в 90-х годах прошлого века, причем его башня была увенчана куполом в форме древнего славянского шлема.

Заканчивая нашу экскурсию по Выборгу, нужно сказать, что он с каждым годом становится все красивее и благоустроеннее. Всюду видны строительные леса, появляются новые дома для рабочих и служащих промышленных предприятий, новые сады и парки. Пройдет немного времени, и старинный русский город Выборг станет одним из красивейших в Ленинградской области.

Покидая Выборг, бросим взгляд с горы Туристов на открывающуюся панораму, подернутый голубоватой дымкой залив, гранитные скалы и валуны, зеленый узор садов и высокий лес, окруживший в виде ограды город, и мы невольно вспомним стихи поэта Баратынского из его поэмы «Эда»:

Чудесный край: его красам,
Пугаяся, дивятся взоры;
На горы каменные там
Поверглись каменные горы;
Синея, всходят до небес
Их своенравные громады;
На них шумит сосновый лес;
С них бурно льются водопады...

ЗДРАВНИЦЫ ВЫБОРГСКОГО КУОРТНОГО РАИОНА

Санаторий № 1 находится вблизи станции Высоцк на острове Урансаари на расстоянии 12 км по заливу и 28 км по железной дороге от Выборга. Он обслуживает больных с закрытыми формами туберкулеза легких.

Санаторий занимает территорию в 1,2 км². Он расположен в парке в отдельных деревянных зданиях; имеется пляж, вблизи санатория находится сосновый бор. По территории санатория проходит гранитная гряда, с которой открывается красивый вид на залив и окружающие острова, вдали виден Выборг. Санаторий хорошо оснащен лечебно-диагностическими кабинетами, имеется водолечебница.

Санаторий № 2 расположен на острове Ханмукалвансаари в 25 км от Выборга, 4 км от Высоцка и 200 м

от железнодорожной станции Манола. Этот санаторий также предназначен для больных с закрытыми формами туберкулеза легких; он окружен густым хвойным лесом и развернут в 5 корпусах, в каждом из которых размещается по 25—30 человек, и в небольших коттеджах. На берегу залива имеется песчаный пляж.

Санаторий № 3 «Красный холм» находится на берегу озера Керстенлен-Ярви в 9 км от Выборга, сообщение с городом автобусное. Рассчитан на больных с открытыми формами туберкулеза легких. Санаторий размещен в красивом четырехэтажном каменном здании и окружен парком, вблизи расположен сосновый лес. Санаторий хорошо оснащен всеми необходимыми лечебно-диагностическими кабинетами: рентгеновским, физиотерапевтическим, кабинетом для наложения пневмоторакса и клинической лабораторией. Следует упомянуть, что в санатории № 3 впервые на севере организовано лечение кумысом, изготовленным из коровьего молока, имеющее большую эффективность.

Санаторий № 4 расположен на острове Равансаари в 16 км от Выборга. Остров, на котором находится здравница, прозвали «Островом цветов». Территория санатория занимает площадь 4 км в длину и 1,5—2 км в ширину. Санаторий размещен в парке в деревянных одно- и двухэтажных корпусах. Вокруг густой, преимущественно хвойный лес. Берега острова окаймлены гранитными скалами и валунами. С берегов открывается весьма живописный вид на залив и окружающие острова.

Санаторий рассчитан на больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями и функциональным расстройством нервной системы. Недавно здесь стал применяться новый способ лечения — кислородотерапия. На берегу залива имеется пляж. Санаторий функционирует в летне-осенний сезон (с мая по октябрь включительно).

Санаторий № 5 расположен в поселке Цветочное около шлюза № 3 Сайменского канала в 28 км от Выборга. Сообщение автобусное. Санаторий функционирует только

в летний сезон. Рассчитан на больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, включая и гипертонию, имеются лечебно-диагностические кабинеты, водолечебница, оснащенная хвойными и радоновыми ваннами.

Санаторий имеет вид небольшого поселка с разбросанными по лесу зданиями. Он расположен в исключительно живописной местности. Многочисленные озера с небольшими островками, высокие скалистые берега, покрытые густым хвойным лесом, гранитные скалы и валуны делают эту местность особенно красивой.

Санаторий № 6 расположен на острове Эссисаари в 12 км от Выборга. Берега острова высокие, скалистые, обрывистые, поросшие хвойным лесом. Имеется песчаный пляж. Санаторий размещен в 5 деревянных корпусах, частью одноэтажных, частью двухэтажных. Рассчитан на больных с закрытой формой туберкулеза легких; функционирует только в летне-осенний сезон. Санаторий оборудован лечебными и диагностическими установками, имеется водолечебница. Сообщение с санаторием № 6 — от Выборга на катере по заливу.

Справочные сведения по Выборгскому приморью

С Выборгским приморским курортом установлено двойное сообщение: железнодорожное и шоссейное. Имеются поезда прямого сообщения Ленинград — Выборг, которые уходят с Финляндского вокзала 2 раза в день.

Поездка из Ленинграда до Выборга занимает 3 часа, расстояние 130 км. По прибытии пассажиров встречает курортный агент. С вокзала пассажиры доставляются автобусом до пристани, оттуда на катере по заливу (12—14 км) можно доехать до санатория. С материковыми санаториями от вокзала сообщение автобусное, по шоссе.



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Ленинградская курортная зона в прошлом и настоящем	7
Природные условия Ленинградской курортной зоны . . .	11
Климат	12
Природные богатства	28
Приморские климатические курорты	32
Сестрорецкий курорт	—
Солнечное	42
Репино	43
Комарово	45
Зеленогорск	46
Ушково, Серово, Смолячково, Молодежное	53
Значение местных курортов и санаториев	55
Экскурсии по Ленинградской курортной зоне	56
Будущее Ленинградской курортной зоны	61
Что нужно знать больному о курортном лечении	63
Лечение воздушными ваннами — аэротерапия	65
Лечение солнечными ваннами — гелиотерапия	67
Лечение морскими купаниями — талассотерапия	74
Грязелечение	76
Лечебная физкультура	79
Климатотерапия	81
Лечебное питание	84
Режим — основа курортного лечения	88
Как закрепить результаты курортного лечения	91
С какими заболеваниями можно лечиться в Ленинград- ской курортной зоне	94

Показания для направления больных на приморские кли- матические курорты Ленинградской курортной зоны . . .	99
Выборгский приморский курорт в прошлом и настоящем .	101
Климат Выборгского приморья	104
Лечебный профиль Выборгского курорта	107
Значение Выборгского приморья как местного курорта . .	—
Прогулки и экскурсии по Выборгскому приморью . .	109
Экскурсия в Выборг	110
Здравницы Выборгского курортного района	115
Справочные сведения по Выборгскому приморью . . .	117

Леви Владимир Эмильевич
Ленинградские курорты

Редактор *В. Л. МЕРКУЛОВ*

Оформление художника *В. И. Фомина*

Техн. редактор *Г. А. Хараш*

Корректоры: *Т. Б. Мунасыпова* и *Е. Е. Соловьева*

Сдано в набор 3/XI 1958 г. Подписано к печати 29/III 1959 г.
Формат бумаги $70 \times 108\frac{1}{32}$ д. л. Бум. л. 1,87. Печ. л. 3,75.
(Условных 5,14 л.) Уч.-изд. л. 5,45. Тираж 4000. Цена 3 р.
в красочной супер-обложке М-23120 Заказ 1849.

Типография им. Володарского Лениздата.
Ленинград, Фонтанка, 57

3 p.

3

