

№ 298

О вліяніи

ВЕЛОСИПЕДА

НА

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ.



Двѣ лекціи

женщины - врача

М. М. Волковой.

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.

1897.

Р 298⁷

О ВЛІЯНІИ
ВЕЛОСИПЕДА

НА

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ.

—*—

ДВѢ ЛЕКЦІИ

женщины-врача М. М. Волковой.



С.-ПЕТЕРБУРГЪ.
Типографія В. С. Балашева и К^о, Фонтанка, 95.
1897.

Дозволено цензурою. Спб. 21 Апрѣля 1897 г.

Лекція первая.

Теперь повсюду является стремленіе отвести тѣлеснымъ упражненіямъ подобающее мѣсто и вывести ихъ изъ того загона, гдѣ они были до послѣдняго времени. Правда, какъ и всегда, и теперь тоже наблюдаются двѣ крайности. Съ одной стороны господствуетъ еще старый взглядъ — недостаточность оцѣнки значенія тѣлесныхъ упражненій, а съ другой—уже крайнее увлеченіе ими. А послѣднее, по-моему, горше перваго. Не касаясь крайне вреднаго вліянія физическаго переутомленія на здоровье человѣка, развѣ не больно и не обидно смотрѣть на юношу, получившаго извѣстное образованіе, который все свое время посвящаетъ тому или другому виду спорта, будь это велосипедная ѣзда или различнаго рода другія атлетическія упражненія, входящія теперь въ моду? Это—крайность, какъ равно было-бы крайностью, если бы мы и въ воспитаніи дѣтей обратили все свое вниманіе только на ихъ тѣлесное развитіе и пренебрегли-бы нравственнымъ и умственнымъ воспитаніемъ. Прежде всего въ этомъ важномъ вопросѣ, т.-е. въ вопросѣ о физиче-

скомъ воспитаніи и тѣлесныхъ упражненіяхъ, должна наблюдаться гармонія между духомъ и тѣломъ, и все-же духу слѣдуетъ отвести первое мѣсто: онъ долженъ преобладать надъ тѣломъ, иначе человѣкъ превратится въ неразумное животное.

Въ чемъ-же значеніе тѣлесныхъ упражненій? Человѣческой организмъ представляетъ собою одну изъ совершеннѣйшихъ машинъ, которая неустанно находится въ дѣйствиіи или видимымъ, или невидимымъ образомъ, безпрестанно претворяя пищевыя вещества въ разнообразнѣйшія клѣтки и ткани, входящія въ его составъ, и вырабатываетъ нужное для нашей жизни тепло. Въ нашемъ организмѣ безпрестанно совершаются процессы жизни и смерти, процессы народненія и умيرانія. Клѣточки нашего тѣла ежеминутно разрушаются и замѣняются новыми, при чемъ продукты этихъ разрушившихся, умершихъ клѣточекъ должны быть поскорѣе унесены вонъ, такъ какъ они крайне вредны для нашего организма. Чѣмъ быстрѣе они уносятся и чѣмъ совершеннѣе клѣточки распадаются, тѣмъ лучше, тѣмъ здоровѣе субъектъ, тѣмъ бодрѣе онъ себя чувствуетъ. И наоборотъ, если распадненіе происходитъ очень медленно, если это распадненіе или сгораніе, вслѣдствіе малой энергіи жизненныхъ процессовъ, совершается неvollнѣ, тѣмъ хуже для даннаго субъекта. Его организмъ въ этомъ случаѣ загромождается массой ненужныхъ продуктовъ, а это не можетъ остаться безъ вреднаго вліянія на здоровье. Главный очагъ нашего тѣла—это мышеч-

ная система. Чѣмъ энергичнѣе работаютъ мышцы, тѣмъ лучше идутъ процессы сгоранія.

Хотя во всѣхъ тканяхъ нашего тѣла происходятъ эти процессы, сопровождающіеся, какъ извѣстно, поглощеніемъ кислорода и выдѣленіемъ угольной кислоты, но въ мышцахъ они совершаются гораздо энергичнѣе, чѣмъ въ другихъ тканяхъ, напр., 100 грам. жира поглощаютъ 17 частей кислорода, а 100 грам. мышечной ткани—50 частей. А чѣмъ больше человѣкъ поглощаетъ кислорода, тѣмъ лучше для него, тѣмъ онъ здоровѣе. Чѣмъ быстрѣе происходятъ процессы сгоранія въ нашемъ организмѣ, т.-е. чѣмъ больше мы поглощаемъ кислорода, тѣмъ жизненные процессы совершаются полнѣе и энергичнѣе. Фердинандъ Лагранжъ (Lagrange), авторъ нѣсколькихъ превосходныхъ книгъ, посвященныхъ вопросу о вліяніи тѣлесныхъ упражненій на человѣка, сравниваетъ нашъ организмъ съ лампой, которая то горитъ ярко, хорошо, то коптитъ.

Вялый обмѣнъ веществъ даетъ такіе продукты распадненія клѣтокъ и тканей, которые можно сравнить съ неполнымъ процессомъ сгоранія въ лампѣ—вмѣсто яркаго свѣта получается тусклый огонь и много копоти. А между тѣмъ, по опредѣленію Бешара, жизнь есть организмъ дѣйствиія т.-е. чѣмъ энергичнѣе совершается внутренняя (или органическая) и внѣшняя (или механическая) работа, тѣмъ здоровѣе организмъ. Все это далеко не ново, и я только хотѣла напомнить Вамъ общеизвѣстныя истины, которыя, между тѣмъ, такъ легко и основательно забываются.

Вліяніє фізическихъ упражненій на дыханіє.

Какъ-же дѣйствуетъ фізическое упражненіє на организмъ каждаго человѣка? Можно сказать, что оно вліяетъ на всѣ наши органы, ткани и клѣточки. Упомяну на первомъ мѣстѣ о вліяніи его на *дыханіє*. Дыханіє во время фізическихъ упражненій совершается гораздо энергичнѣе, чѣмъ при недѣятельности, т.-е. сопровождается поглощеніемъ бѣльшаго количества кислорода и выдѣленіемъ бѣльшаго же количества угольной кислоты и водяныхъ паровъ. Дыханіє тѣмъ сильнѣе ускоряется и количество вдыхаемаго воздуха тѣмъ болѣе увеличивается, чѣмъ бѣльшее количество работы совершается въ опредѣленный промежутокъ времени.

Вліяніє тѣлесныхъ упражненій на кровеносную систему.

На *кровеносную систему* тѣлесное упражненіє дѣйствуетъ слѣдующимъ образомъ: сердце сокращается энергичнѣе и чаще, артеріи расширяются и токъ крови идетъ быстрѣе, особенно въ мышечной ткани. Но если фізическая работа перейдетъ извѣстную границу, различную для различныхъ субъектовъ, то сердечныя сокращенія учащаются, становясь въ тоже время болѣе слабыми, и, наконецъ, могутъ сдѣлаться неправильными, неравномѣрными. Одновременно у даннаго человѣка и дыханіє становится неправильнымъ, при чемъ онъ такъ выражается объ этомъ своемъ состояніи: „я запыхался, дайте мнѣ отдышаться“.

Физиологически это состояніє зависитъ отъ нарушеннаго равновѣсія между дѣятельностью органовъ дыханія и кровообращенія, которые работаютъ въ обычное время всегда параллельно другъ съ другомъ. Сердце при подобномъ чрезмѣрномъ усилии переполняется кровью, всѣ полости его дѣлаются шире, дыхательныя мышцы чрезмѣрно утомляются, и въ результатѣ наступаетъ общее ослабленіє организма. Но когда равновѣсіє между дѣятельностью сердца и легкими возстановляется, т.-е. когда органы дыханія и кровообращенія начинаютъ функционировать правильно, то запыханіє исчезаетъ и человѣкъ говоритъ, что онъ, „отдышался“.

Вліяніє на кожу.

Кожа во время фізическаго упражненія становится красною и покрывается испариной. Первое зависитъ отъ расширенія кожныхъ кровеносныхъ сосудовъ и отъ болѣе обильнаго прилива къ ней крови. Что-же касается испарины, то у нѣкоторыхъ людей при подобныхъ обстоятельствахъ ея выдѣляется чрезмѣрно много. Такъ, англійскій ученый Макларенъ наблюдалъ надъ собою, что послѣ одночасоваго фехтованія онъ терялъ посредствомъ испарины и кожного испаренія около трехъ фунтовъ воды.

Члены одного рѣчнаго англійскаго общества наблюдали, что во время весеннихъ гонокъ въ жаркую погоду нѣкоторые изъ нихъ теряли въ вѣсѣ отъ 4 до 6 фунтовъ. А одинъ студентъ,

желавшей отличиться на предстоявших состязаниях, во время тренировки, которая заключалась въ продолжительномъ бѣганьи въ теплой и тяжелой одеждѣ, потерялъ за одинъ разъ до 12 ф. въ вѣсѣ.

Вліяніе на температуру тѣла.

Температура тѣла при физическихъ упражненіяхъ не повышается, пока испарина идетъ правильно, иногда даже она опускается ниже нормы; это пониженіе продолжается нѣкоторое время и по прекращеніи работы. Но въ тѣхъ случаяхъ, когда испареніе на поверхности кожи происходитъ въ недостаточной степени, температура тѣла можетъ повыситься, и тогда появляются всѣ симптомы, наблюдаемые при лихорадочномъ состояніи; особенно рѣзко выражено при этомъ утомленіе, которое дѣлаетъ человѣка непригоднымъ къ совершенію дальнѣйшей работы.

Вліяніе на пищеварительную систему.

На пищеварительномъ аппаратѣ физическія упражненія сказываются усиленіемъ аппетита и болѣе быстрымъ перевариваніемъ и усвоеніемъ (ассимиляціей) пищевыхъ веществъ. Но если усиленную мышечную работу совершать вскорѣ послѣ бды, то она затруднитъ процессъ пищеваренія тѣмъ, что отвлечетъ необходимую для работы желудка кровь къ мышцамъ—это съ одной сто-

роны, а съ другой—усиленные сокращенія брюшныхъ мышцъ вызовутъ болѣе быстрое прохожденіе пищи по желудочно-кишечному каналу, при чемъ она не будетъ имѣть достаточно времени для того, чтобы претерпѣть совершающіяся въ ней подъ вліяніемъ пищеварительныхъ соковъ измѣненія.

Вліяніе на нервную систему.

Теперь перейду къ вліянію тѣлесныхъ упражненій *на нервную систему*. Умѣренное и, прибавлю, цѣлесообразное для даннаго организма тѣлесное упражненіе дѣйствуетъ весьма благотворно на нервную систему.

Вліяніе на психику.

А какъ дѣйствуетъ чрезмѣрное тѣлесное упражненіе на психическую сферу человѣка? Уже древній философъ Платонъ весьма неблагоприятно отзывался объ умственныхъ способностяхъ профессиональныхъ атлетовъ своего времени, говоря, что они „спятъ всю свою жизнь“. Здѣсь я, впрочемъ, не имѣю въ виду профессиональныхъ атлетовъ и говорю лишь о людяхъ, которые по тѣмъ или другимъ причинамъ усердно предаются физическимъ упражненіямъ. Сейчасъ я упомянула, какъ нежелательны чрезмѣрныя увлеченія тѣлесными упражненіями, такъ какъ они подавляющимъ образомъ вліяютъ на психику человѣка: кто очень много тратитъ мышечной силы, у того не хватитъ пороку на умственную дѣятельность. Изслѣдованія англійскихъ авторовъ по этому предмету

для насъ въ высшей степени интересны, такъ какъ въ Англии, какъ всѣмъ извѣстно, уже издавна предаются съ увлеченіемъ всякаго рода физическимъ упражненіямъ, — это вѣдь по преимуществу царство всякаго рода спорта. Исслѣдованія и наблюденія въ Англии показали слѣдующее: тѣ студенты Оксфордскаго и Кембриджскаго университетовъ, которые съ увлеченіемъ предаются рѣчному спорту и игрѣ въ крикетъ, получаютъ и наибольшее число академическихъ наградъ, т.-е. что физическое упражненіе, не доводимое до чрезмѣрной степени и не превышающее силъ даннаго человѣка, скорѣе содѣйствуетъ умственной дѣятельности, чѣмъ угнетаетъ ее. Такіе-же результаты получились и при исслѣдованіяхъ въ американскихъ коллегіяхъ. Слѣдуетъ, однако, помнить одно: какъ бы не сжигать свѣчу съ обоихъ концовъ, т.-е. человѣкъ, усиленно работающій умственно, не долженъ доводить физическаго напряженія до чрезмѣрной степени — тогда неминуемо получатся печальные результаты, вслѣдствіе преждевременнаго истощенія организма.

Вліяніе на волю.

Систематизированныя физическія упражненія, несомнѣнно вліяютъ на развитіе и укрѣпленіе *воли*, въ чемъ мы всѣ такъ нуждаемся, такъ какъ наше время есть время безволія по преимуществу. Цѣлесообразныя мышечныя упражненія должны повести къ развитію воли, а вмѣстѣ съ тѣмъ къ

рѣшительности, смѣлости и увѣренности въ себѣ. Правъ былъ Ж.-Ж. Руссо, когда онъ выражался, что „чѣмъ слабѣе тѣло, тѣмъ больше оно господствуетъ, а чѣмъ сильнѣе, тѣмъ легче покоряется“, т.-е., другими словами, сильный и здоровый человѣкъ легче справится со своими страстями, чѣмъ болѣзненный и слабый.

Вліяніе на половую сферу.

Физическое упражненіе не остается безъ вліянія и на *половую сферу*. Это выражается уменьшеніемъ раздражительности половыхъ органовъ, другими словами, физическія упражненія регулируютъ половой импульсъ. Съ другой стороны, укрѣпляя весь организмъ, оно укрѣпляетъ и половые органы.

Слѣдовательно, цѣлесообразныя физическія упражненія благоприятно вліяютъ на весь организмъ человѣка. Они необходимы для поддержанія здоровья, и недостаточность ихъ всегда вредно отзывается на всѣхъ органахъ, тканяхъ и клѣточкахъ нашего тѣла. У насъ въ Россіи только въ самые послѣдніе года появился вкусъ ко всякаго рода физическимъ упражненіямъ, и то ими занимается сравнительно небольшая группа людей; остальные не придають имъ достоюжнаго значенія. Отсюда такая масса слабыхъ, нервныхъ, подагрическихъ, ожирѣвшихъ людей. Но если это справедливо по отношенію къ мужчинамъ, то еще справедливѣе по отношенію къ намъ, женщинамъ.

Мы, кажется, скоро совершенно разучимся владѣть своими мышцами. Чуждыя мышечной работы и всякаго рода физическихъ упражненій, мы приближаемъ къ себѣ, по невѣдѣнію, то, что должны гнать всѣми силами, а именно *старость*. Неподвижная, малодѣятельная, неэнергичная женщина всегда старѣетъ скорѣе энергичной и дѣятельной—это неопровержимая истина, подтвержденіе которой мы видимъ ежедневно. Тысячу разъ права Сара Бернаръ, когда говоритъ, что секретъ ея вѣчной молодости заключается въ постоянныхъ путешествіяхъ, въ постоянномъ передвиженіи. Стоячая вода всегда бываетъ покрыта тиной—такъ и нашъ организмъ. На молодой, растушій организмъ тѣлесныя упражненія вліяютъ въ высшей степени благотворно. А между тѣмъ и здѣсь мы очень грѣшимъ, кладя въ организмъ нашихъ дѣтей зародыши преждевременнаго увяданія, преждевременной старости. Итакъ, физическія упражненія необходимы для поддержанія организма въ бодромъ и здоровомъ состояніи.

Но вѣдь упражненіе упражненію рознь, и между ними есть такія, которыя не могутъ считаться здоровыми.

Не желая разбрасываться, я здѣсь коснусь только велосипеда, какъ спорты моднаго по преимуществу. Здоровъ-ли велосипедъ? Какое вліяніе оказываетъ онъ на организмъ вообще, а на здоровье женщины въ частности?

Для этого мы должны разобрать его вліяніе на отдѣльныя органы нашего тѣла. Прежде всего велосипедъ среди другихъ тѣлесныхъ упражненій

уже потому долженъ занять одно изъ первыхъ мѣстъ, что упражненія на немъ требуютъ открытаго воздуха. Я не говорю здѣсь о манежной ѣздѣ, которую не любитъ никто изъ истинныхъ поклонниковъ велосипеднаго спорта, а если въ зимнее время иногда они и пользуются манежной ѣздой, то только для того, чтобы не разучиться ѣздить, такъ какъ велосипедъ, какъ и всякаго рода другой спортъ, требуетъ постоянныхъ упражненій. Но главное наслажденіе все-же составляетъ ѣзда на открытомъ воздухѣ.

Вліяніе на органы дыханія.

Всякія физическія упражненія, а въ томъ числѣ и велосипедъ, какъ только-что было сказано, усиливаютъ дыханіе и вызываютъ обильный притокъ воздуха къ легкимъ, и чѣмъ чище этотъ воздухъ, чѣмъ свободнѣе онъ отъ пыли, чѣмъ богаче кислородомъ и бѣднѣе угольной кислотой и другими посторонними примѣсями—тѣмъ лучше.

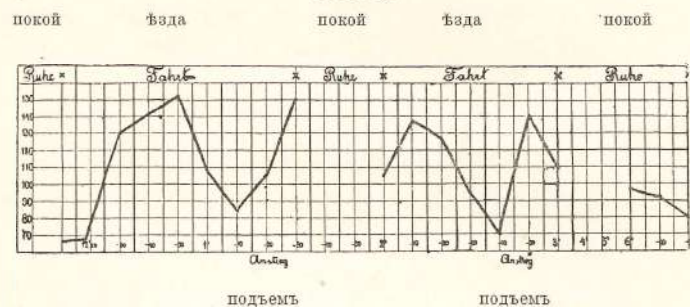
Слѣдовательно, по своему вліянію на органы дыханія велосипедъ вполне отвѣчаетъ требованіямъ организма: онъ содѣйствуетъ лучшему сгоранію уже распавшихся клѣточекъ и быстрѣйшему выведенію продуктовъ ихъ распада изъ организма.

Вліяніе велосипеда на сердце.

Но въ то же время велосипедъ иногда заставляетъ дѣлать и чрезмѣрныя физическія усилія,

которыя затрудняютъ дыханіе и ведутъ къ переполненію кровью сердечныхъ полостей. Въ особенности это неблагоприятное вліяніе его наблюдается при подъемахъ на возвышенности и при ѣздѣ противъ вѣтра,—и въ этомъ его опасность, и притомъ не малая. Опасность эта особенно грозитъ людямъ со слабымъ или, еще хуже, съ больнымъ *сердцемъ*. Вотъ почему, упомяну немедленно-же,—нельзя начинать велосипедную ѣзду, не посоветовавшись предварительно съ врачомъ

Рис. 1.



относительно своего здоровья вообще, а состоянія сердца—въ особенности. На прилагаемомъ при семъ рисункѣ 1 Вы ясно видите, какъ колеблется пульсъ подъ вліяніемъ ѣзды на велосипедѣ и при подъемахъ на возвышенности. У одного велосипедиста въ началѣ ѣзды пульсъ былъ 70 ударовъ въ минуту; уже черезъ полчаса число сердечныхъ сокращеній удвоилось и дошло до 152 ударовъ, но затѣмъ наступило нѣкоторое замедленіе и успокоеніе сердечной дѣятельности. Затѣмъ подъемъ—и вотъ вновь мы видѣли ускореніе пульса до 180. Вторая черта обо-

значаетъ кривую пульса того-же велосипедиста послѣ получасового отдыха. Пульсъ достигъ до 105 ударовъ въ минуту, и въ это время велосипедистъ снова сѣлъ на велосипедъ. Черезъ 10 минутъ его пульсъ ускоряется до 138, а черезъ полчаса ѣзды спускается до нормы, т. е. до 70. Но здѣсь встрѣчается новый подъемъ—и снова пульсъ доходитъ до 170.

Вотъ въ этихъ то постоянныхъ колебаніяхъ числа сердечныхъ сокращеній и заключается опасность велосипеда для людей съ утомленнымъ сердцемъ.

Вліяніе на кожное испареніе.

Объ энергическомъ вліяніи велосипедной ѣзды на *кожу* знаютъ всѣ, ѣздящіе на машинѣ. Разница только въ степени испарины, но болѣе или менѣе потѣютъ всѣ, безъ исключенія. Испариной выводится большое количество негодныхъ продуктовъ изъ нашего тѣла, и потому на эту сторону велосипедной ѣзды надо смотрѣть скорѣе благосклоннымъ окомъ. Но сильная испарина въ нашемъ климатѣ можетъ имѣть и неблагоприятныя послѣдствія, такъ какъ легко ведетъ къ простуднымъ заболѣваніямъ.

Вліяніе на пищеварительные органы.

Вліяніе велосипеда на *пищеварительный* аппаратъ должно быть въ высшей степени благотворнымъ—таково оно и есть въ самомъ дѣлѣ, какъ Вы это увидите тотчасъ же. Вѣдь при ѣздѣ на

велосипедѣ главнымъ образомъ принимаетъ участіе громадная (сравнительно) масса мышечныхъ волоконъ, входящихъ въ составъ нашихъ нижнихъ конечностей. Но, кромѣ того, для сохраненія равновѣсія необходимо прямо держать корпусъ. При этомъ приходятъ въ напряженіе, какъ мышцы спины, такъ и мышцы живота, а эти послѣднія у большинства женщинъ очень тонки, слабы и вялы. Благодаря слабости и вялости мышцъ, входящихъ въ составъ брюшной стѣнки и носящихъ названіе *брюшной прессы*, развивается привычная вялость кишечныхъ отпавленій, которая наблюдается у большинства городскихъ жительницъ, не принадлежащихъ къ рабочему классу. Подъ вліяніемъ упражненій на велосипедѣ эти мышцы крѣпнютъ, увеличиваются въ объемѣ, и кишечникъ начинаетъ правильно функционировать. Кромѣ того, при ѣздѣ на велосипедѣ кишечникъ постоянно стимулируется тѣми толчками, которые онъ получаетъ отъ грудобрюшной преграды при глубокомъ дыханіи. Да и выдѣленіе кишечнаго сока идетъ при этомъ энергичнѣе, обильнѣе. вмѣстѣ съ тѣмъ надо упомянуть и объ увеличеніи аппетита, который постоянно усиливается подъ вліяніемъ велосипедной ѣзды, какъ вслѣдствіе увеличенія мышечной дѣятельности, такъ и вслѣдствіе энергичнаго вдыханія чистаго, богатаго кислородомъ воздуха.

Вліяніе на психическую сферу.

Какъ же долженъ вліять, теоретически рассуждая, велосипедъ на нервную систему вообще и

на психическую—въ особенности? Разберемъ это послѣднее.

Ѣздящая на велосипедѣ женщина необходимо должна имѣть извѣстную долю самообладанія, храбрости, силы воли и находчивости—безъ этого она совершенно не въ состояніи будетъ имъ пользоваться. Вспомнимъ, какая масса случайностей встрѣчается на пути велосипедистовъ: встрѣчи съ экипажемъ на узкой дорогѣ, неровность пути, собаки—это враги велосипедистовъ, даже невѣжественные люди, которые видятъ въ велосипедистѣ и, въ особенности, въ велосипедисткѣ достойный предметъ для насмѣшекъ и издѣвательствъ всякаго рода! Невозможно вкратцѣ перечислить всѣхъ осложненій различнаго свойства, которыя встрѣчаются ѣздящимъ на велосипедѣ, и все это вмѣстѣ взятое должно развить и развиваетъ вышеупомянутыя, весьма цѣнные для женщинъ, душевныя свойства. Слѣдовательно, велосипедная ѣзда должна благотворнымъ образомъ вліять на нервную систему и укрѣплять ее, а въ особенности волю. А вѣдь мы, женщины, такъ часто позволяемъ господствовать тѣлу надъ душою, и съ утра до вечера спрягаемъ глаголь „мочь“ съ отрицаніемъ! Въ устахъ образованной женщины выраженіе „я не могу“ слышно чаще, чѣмъ какое-либо другое. Поэтому велосипедъ, опять-таки теоретически говоря, долженъ укрѣпить нервную систему и явиться цѣлителемъ такихъ болѣзней, которыя справедливо могутъ быть названы болѣзнями воли, какъ напр., *истерія* и *неврастенія*.

Вліяніє на половую сферу.

Какъ долженъ вліять велосипедъ на половую сферу? Этотъ вопросъ для насъ имѣеть особенный интересъ. Повидимому, благодаря усиленной работѣ мышцъ нижнихъ конечностей, онъ долженъ вызывать и усиленный приливъ крови какъ къ нимъ, такъ и вообще къ нижней части тѣла, и этимъ обуславливать различнаго рода вредное вліяніє на органы, заложенные въ маломъ тазу. Главнымъ образомъ это должно выразиться усиленіемъ фізіологическихъ выдѣленій, въ формѣ болѣе обильныхъ менструаций, и вызывать патологическія отдѣленія, т.-е. такъ называемыя fleurs blanches. Затѣмъ, вредное его вліяніє выразится въ обостреніи болѣзненныхъ процессовъ, существующихъ въ половыхъ органахъ, въ раздраженіи половой сферы, какъ вслѣдствіє усиленнаго прилива крови къ ней, такъ и отъ извѣстнаго тренія, которому подвергаются наружныя части со стороны велосипеднаго сѣдла. Многіе, разсуждая такимъ образомъ, совершенно отрицають пользу велосипеда, говоря, что вредъ, имъ приносимый, значительно превышаетъ эту пользу.

При ѣздѣ же по трясимъ, неудобнымъ дорогамъ вредъ этотъ, по словамъ противниковъ велосипеда, долженъ въ значительной степени усиливаться.

Другіе приравнивають дѣйствіє велосипеда къ дѣйствію ножной швейной машины, при которой тоже работаютъ главнымъ образомъ нижнія

конечности и вредъ которой никѣмъ рѣшительно не оспаривается.

Однако, правы-ли эти теоретики? Конечно, нѣтъ! При сильномъ сокращеніи мышцъ нижнихъ конечностей въ нихъ, главнымъ образомъ, конечно, и сосредоточивается наибольшая масса крови, но въ то-же время все кровообращеніє становится живѣе, энергичнѣе, и застоя крови гдѣ-бы то ни было быть не можетъ. Вполнѣ неправильно, затѣмъ, отождествлять велосипедъ съ ножкой швейной машиной, и вотъ въ чемъ заключается разница между первымъ и второй.

а) При употребленіи швейной машины сидятъ неподвижно, согнувшись всѣмъ корпусомъ, т.-е. сутуловато, чѣмъ затрудняются дыхательныя движенія и уменьшается количество вдыхаемаго кислорода, а вмѣстѣ съ тѣмъ и всѣ процессы окисленія значительно ослабляются, чего отнюдь нельзя сказать о велосипедной ѣздѣ.

б) Мышцы брюшного пресса при частомъ употребленіи швейной ножной машины становятся дряблыми, вялыми, и профессиональныя швей очень часто страдаютъ привычными запорами, между тѣмъ какъ велосипедная ѣзда, какъ Вы видѣли, дѣйствуетъ благотворнымъ образомъ и на аппетитъ, и на отправленія кишечника.

с) При шитьѣ на швейной машинѣ работаютъ далеко не всѣ ножныя мышцы, не говоря уже о другихъ мышечныхъ группахъ, напр., спинныхъ, которыя при этомъ даже расслабляются.

д) Шитьє это вызываетъ усиленный приливъ крови къ тазовымъ органамъ, а при общей сла-

бости кровообращенія и маломъ кровяномъ давленіи это, въ концѣ концовъ, ведетъ къ застою крови въ тазовой полости со всѣми его вредными послѣдствіями: ненормальными выдѣленіями (бѣ-
лями), усиленными и неправильными менструа-
ціями и хроническими воспалительными процес-
сами въ органахъ половой сфѣры.

е) Кромѣ того, постоянное сотрясеніе швей-
ной машины дѣйствуетъ въ томъ-же вредномъ
направленіи, т.-е. вызываетъ усиленный приливъ
крови къ органамъ малаго таза и застой въ нихъ.

ф) Къ этому надо прибавить еще ненормальное
половое возбужденіе, столь часто наблюдающееся
у швей по профессіи.

г) Да, наконецъ, вспомните хоть то, что на
велосипедѣ ѣздятъ на чистомъ воздухѣ, который
вдыхаютъ полною грудью. Взгляните на жи-
вленное, румяное лицо человѣка послѣ прогулки
на велосипедѣ и вспомните при этомъ согбенную
фигуру, блѣдное лицо и помутившіяся глаза про-
фессіональной швей, и для Васъ станетъ очевид-
но, на чьей сторонѣ польза и на чьей—вредъ!
Вотъ, что можно сказать теоретически объ ѣздѣ
на велосипедѣ. Теперь обратимся къ тому, что
говоритъ по этому поводу литература, весьма,
впрочемъ, въ виду новизны предмета, ограничен-
ная. Разберемъ данныя ея по тому-же порядку,
котораго мы держались до сихъ поръ.

Вліяніе на дыханіе.

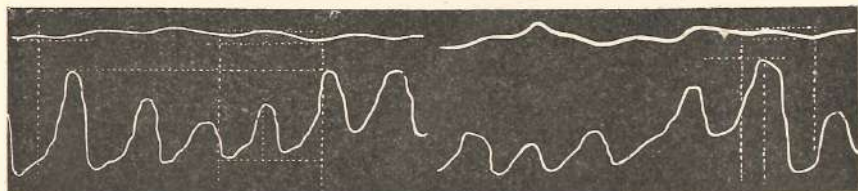
Начнемъ съ того, что говоритъ опытъ и на-
блюденія о вліяніи велосипеда на *дыхательные*
органы. Вліяніе это, на основаніи этихъ данныхъ,
слѣдуетъ называть благотворнымъ. На это ука-
зываютъ наблюденія д-ра *Just-Championnière'a*, яраго
поклонника велосипеда.

Онъ говоритъ, что при долгомъ пользованіи
велосипедомъ размѣры грудной клѣтки увеличива-
ются, а это значитъ, что увеличиваются, развивают-
ся и расширяются и самыя легкія. Они при этомъ
энергичнѣе обыкновеннаго вентилируются и каж-
дый легочный пузырекъ при усиленномъ дыха-
ніи расправляется. Напомню Вамъ, что коли-
чество легочныхъ пузырьковъ у насъ чрезвычайно
велико, а именно, оно ровняется 1,800 милліо-
намъ. Значительное количество этихъ пузырь-
ковъ, при умѣренномъ или ослабленномъ дыха-
ніи, остается безъ дѣйствія, въ спавшемся состоя-
ніи; особенно это относится до пузырьковъ такъ
называемыхъ „легочныхъ верхушекъ“, т.-е. тѣхъ
частей легкихъ, которыя лежатъ выше ключицъ.
Эти легочныя верхушки являются удобною поч-
вою для развитія въ нихъ микробовъ чахотки,
такъ какъ развитію этого болѣзненнаго состоя-
нія, столь часто у насъ встрѣчающагося, благо-
пріятствуетъ вялое кровообращеніе въ верхушкахъ
легкихъ и слабый притокъ къ нимъ кислорода.
Гдѣ провѣтриваніе легкихъ совершается въ оби-
ліи, тамъ нѣтъ мѣста и чахоточнымъ бактеріямъ.

То-же самое говорить французская женщина-врач *Gaches-Sarrante*, сама катающаяся на велосипедѣ. Она замѣтила, что съ тѣхъ поръ, какъ она начала регулярно пользоваться велосипедомъ, грудная клѣтка ея значительно развилась, такъ что пришлось разставлять корсажи.

Упомяну здѣсь, насколько при ѣздѣ на велосипедѣ важно умѣть управлять своимъ дыханіемъ. На приложенной таблицѣ (рис. 2) вы видите сверху

Рис. 2.
До поѣздки.



Послѣ 2-хъ минутной поѣздки.

почти горизонтальныя черты, указывающія на малые розмахи грудной клѣтки при спокойномъ дыханіи.

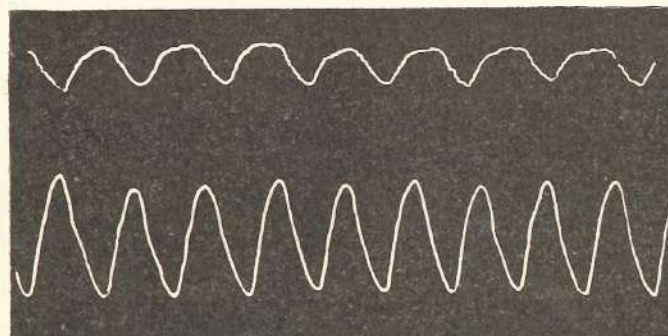
Внизу двѣ черты представляются неровными, фестончатыми, при чемъ зубцы эти неравномерны, то выше, то ниже. Это—движенія грудной клѣтки у лицъ, не умѣющихъ еще дышать при усиленныхъ тѣлесныхъ движеніяхъ.

У такихъ людей скоро развивается явленіе неправильной, негармоничной дѣятельности органовъ дыханія и кровообращенія, т. е. явленія одышки, запыханія.

Одинъ молодой человекъ, умѣвшій ѣздить на велосипедѣ, но еще не научившійся искусству

правильно дышать при усиленныхъ физическихъ упражненіяхъ, принялъ участіе въ гонкѣ. Послѣ сравнительно короткаго перехода у него сдѣлалась такая одышка, что дальше ѣхать онъ не могъ. Вышепоказанная кривая дыханія (рис. 2) и относится къ нему.

Рис. 3.
Передъ поѣздкой.



Послѣ 20 километровъ ѣзды.

На другой кривой (рис. 3) Вы видите дыханіе опытнаго ѣздока. Кривая дыханія глубока по размѣрамъ, но самый дыхательный актъ совершается правильно и равномерно, несмотря на то, что оно значительно ускорено противъ нормы, а именно достигаетъ 44 дыханій въ минуту, вмѣсто обыкновенныхъ 14—16.

Вліяніе на органы кровообращенія.

Какъ вліяетъ, по тѣмъ же даннымъ, велосипедъ на сердце и на кровеносную систему вообще? По словамъ всѣхъ наблюдателей, велосипедъ, какъ и всякое другое физическое упражненіе, значи-

тельно увеличивает работу сердца. Поэтому онъ непригоденъ людямъ со слабымъ и усталымъ сердцемъ. Слѣдовательно, весьма неразумно начинать ѣзду на велосипедѣ въ тотъ возрастъ, который называется *преклоннымъ*, когда очень часто, особенно у людей, живущихъ такъ называемыми свободными профессіями: у врачей, литераторовъ, адвокатовъ и т. д., сердечная мышца утомлена и слаба. Тутъ, конечно, опасность не въ умѣренномъ пользованіи велосипедомъ, а въ возможности увлеченія и еще въ той „одышкѣ“, которой сопровождается всякое тѣлесное напряженіе. При этомъ утомленіе сердца можетъ въ значительной степени усилиться и въ особенно несчастныхъ случаяхъ даже кончиться фатально. Всѣмъ Вамъ, вѣроятно, приходилось слышать о случаяхъ внезапной смерти послѣ или во время ѣзды на велосипедѣ у лицъ преклоннаго возраста, съ утомленнымъ или ожирѣлымъ сердцемъ. Конечно, нельзя всѣ случаи внезапной смерти велосипедистовъ относить на счетъ велосипеда—вѣдь очень часто внезапною смертью кончаютъ люди, никогда не катавшіеся на машинѣ, но тѣмъ не менѣе нѣкоторымъ людямъ пользованіе велосипедомъ положительно опасно. Вотъ почему каждый человекъ, прежде чѣмъ начать учиться велосипедной ѣздѣ, долженъ посоветоваться съ врачомъ на счетъ своего здоровья вообще и сердца—въ особенности.

Вліяніе на мышцы.

Д-ръ Мендельсонъ въ Берлинскомъ обществѣ Внутренней Медицины говорилъ о вліяніи велосипеда на мышцы слѣдующее: при ѣздѣ на велосипедѣ особенно работаютъ мышцы, расгибающія ноги; отъ этого замѣчается у заправскихъ велосипедистовъ увеличеніе ихъ массы. Но съ теченіемъ времени увеличивается объемъ мышцъ плеча и рукъ; при этомъ процессы сгорания идутъ въ высшей степени энергично. На бедрѣхъ особенно упражняются расгибающія его мышцы, а на голени — сгибатели; на рукахъ развиваются главнымъ образомъ сгибатели ихъ.

Вліяніе на кожу.

По показаніямъ многихъ велосипедистовъ, велосипедная ѣзда вызываетъ очень сильную испарину, и эта сильная испарина у нѣкоторыхъ ѣздоковъ, въ свою очередь, можетъ обусловить раздраженіе кожи и вызвать сыпи.

Однако, изъ литературы мнѣ извѣстно, наоборотъ, то мнѣніе, что велосипедная ѣзда скорѣе благотворно дѣйствуетъ на кожу, и у нѣкоторыхъ людей кожа становится бѣлѣе и чище прежняго. Впрочемъ, въ этомъ случаѣ велосипедъ дѣйствуетъ на кожу, какъ и всякое другое физическое упражненіе. Англичане говорятъ, что хорошій боксеръ имѣетъ такую же бѣлую и вѣжную кожу, какъ женщина. Но сильная испарина при велосипедной ѣздѣ имѣетъ еще и другое неудобство, а именно, она

легко можетъ вызвать простуду, особенно въ нашемъ непостоянномъ климатѣ, что и выразится различнаго рода заболѣваніями дыхательныхъ органовъ, какъ-то: охрипlostью, кашлемъ, или же ревматизмомъ и т. п. Конечно, всего этого можно избѣжать принятіемъ извѣстныхъ мѣстъ предосторожности, если только не имѣтъ особенно изнѣженнаго организма, боящагося малѣйшаго вѣтерка.

Вліяніе на нервную систему.

О вліяніи велосипеда на нервную систему всѣ наблюдатели высказываются единогласно въ одномъ и томъ же смыслѣ, а именно, что велосипедная ѣзда дѣйствуетъ благотворно на нервныхъ субъектовъ и укрѣпляетъ слабые нервы. По мнѣнію многихъ врачей велосипедная ѣзда излѣчиваетъ неврастенію (т. е. общее ослабленіе нервной системы), истерію и морфинизмъ. Но съ другой стороны есть болѣзни нервной системы, при которыхъ положительно нельзя пользоваться велосипедомъ, напр., воспаленіе спинного мозга, конечно, въ самой начальной стадіи, такъ какъ въ послѣдующихъ велосипедная ѣзда становится и физически невозможной, вслѣдствіе самыхъ припадковъ болѣзни. Точно также и эпилептики не должны пользоваться велосипедомъ, такъ какъ у нихъ припадокъ можетъ случиться во время самой ѣзды.

Женщина - врачъ m-me Gaches-Sarrante въ числѣ преимуществъ велосипеда упоминаетъ ме-

жду прочимъ и о томъ, что онъ уменьшаетъ *охоту къ чтенію* и къ умственнымъ занятіямъ вообще. Если подъ чтеніемъ понимать лишь чтеніе романовъ, то, конечно, она права, и лучше пользоваться свѣжимъ воздухомъ, чѣмъ жить болѣзненно возбужденной фантазіей. Но вѣдь умственными интересами мы такъ мало грѣшимъ, что нѣтъ никакихъ основаній стараться ослаблять ихъ.

Та же наблюдательница говоритъ, что велосипедъ измѣняетъ самый характеръ женщины, дѣлаетъ ее мужественной, бодрой, самоувѣренной.

Д-ръ Just Championnière замѣтилъ, что велосипедъ дѣлаетъ женщину болѣе выносливой ко всякой дорогѣ и всякой погодѣ. Нужно, впрочемъ, сказать, что мнѣніе о слабости женскаго организма — совершенно ложное мнѣніе. Если хотите, женщина слабѣе мужчины въ смыслѣ *усилія*, т. е. мужчина можетъ поднять бѣольшую тяжесть, чѣмъ женщина, но зато она, несомнѣнно, крѣпче его: вѣдь сила не есть крѣпость, и, обратно, крѣпость не есть сила. Напр., всѣ атлеты очень сильны, но вовсе не крѣпки и невыносливы: они обыкновенно погибаютъ въ сравнительно молодыхъ лѣтахъ и весьма рѣдко бываютъ долговѣчными. Слѣдовательно, сила не въ силѣ — въ грубомъ смыслѣ этого слова, а въ выносливости. Что же касается выносливости, то, конечно, женскій организмъ выносливѣе мужскаго. Все дѣло въ изнѣженности — мы изнѣжили свой организмъ и сдѣлались дѣйствительно слабыми, благодаря тому, что насъ испоконъ считаютъ слабымъ поломъ. А, между тѣмъ, вотъ что

говорить по этому поводу одинъ серьезный изслѣдователь. По опытамъ Гаугтона надъ женскими мышцами оказалось, что эти мышцы способны на болѣе продолжительную работу, чѣмъ мышцы мужчины, хотя онѣ далеко уступаютъ послѣднимъ въ силѣ, развиваемой въ короткое время, т. е. въ томъ, что французы называютъ *effort*, а нѣмцы *Anstrengung*, и что по-русски можно назвать *усиліемъ*. „Если кто-либо изъ мужчинъ, говоритъ Гаугтонъ, пожелаетъ имѣть простое доказательство этого, пусть онъ возьметъ на руки своего ребенка и поносить его такое время, которое совершенно свободно носить его мать или нянька. Онъ скоро убѣдится, что долженъ отдать имъ пальму первенства, такъ какъ у него сравнительно быстро наступаетъ очень сильное утомленіе“.

Наконецъ, вспомнимъ о дѣятельности хотя бы сестеръ милосердія, объ ихъ тяжелыхъ и физическихъ, и нравственныхъ подвигахъ, которые особенно въ яркомъ свѣтѣ выставляются въ моменты народныхъ бѣдствій: во время эпидемій и войны. Не покладая рукъ и не разгибая спины, работаютъ онѣ день и ночь, и имѣютъ достаточно нравственной силы, чтобъ находить еще слова утѣшенія для несчастныхъ „страдальцевъ“.

Вліяніе на половую сферу.

О вліяніи велосипедной ѣзды на половую сферу женщины извѣстно очень мало, а между тѣмъ этотъ вопросъ для насъ въ высшей степени интересенъ. Посмотришь, однако, что по этому по

воду говорить литература. Д-ра *Auvard*, *Chaput*, *Dolérés*, *Treub*, *Vulliet* считаютъ велосипедъ у здоровыхъ со стороны половой сферы женщинъ за очень полезное физическое упражненіе.

Но знаменитый англійскій врачъ *Lawson-Tait* объявляетъ себя противникомъ велосипедной ѣзды для женщинъ. Многіе французскіе врачи высказываются *противъ* пользованія велосипедомъ женщинами, страдающими хроническими болѣзнями половой сферы. Нѣкоторые изъ нихъ выражаютъ опасенія, какъ бы и здоровымъ женщинамъ велосипедъ не причинилъ вреда, вслѣдствіе, будто бы, вызываемаго имъ усиленнаго прилива крови къ половой сферѣ. Многіе врачи, какъ французскіе, такъ и другіе, считаютъ велосипедъ весьма полезнымъ при отсутствіи регулъ на почвѣ малокровія и при нервной дисменорреѣ (болѣзненныхъ регулахъ).

Д-ръ *Mendelsohn* находитъ, что велосипедная ѣзда раздражаетъ половую сферу. По его мнѣнію, во время менструаціоннаго періода не слѣдуетъ пользоваться велосипедной ѣздой.

Д-ръ *Fressel* говоритъ о вредномъ его вліяніи при многихъ женскихъ болѣзняхъ, но при этомъ не входитъ ни въ какія подробности.

Для насъ болѣе интересно мнѣніе женщины-врача *Gache-Sarrante*, которая сама страдала хроническимъ воспаленіемъ въ половой сферѣ. Она говоритъ, что, несмотря на довольно энергичную ѣзду на велосипедѣ, отъ 10—12 километр. (9—10 верстъ) до 65—70 километровъ (60—65 верстъ), причемъ ей иногда приходилось дѣлать заразъ

по 30—40 (25—35 вер.) километр., это нисколько не отражалось вредно на ея здоровѣ и не вызывало никакого ухудшенія въ органахъ половой сферы.

По словамъ д-ра *Jennings'a* (о которомъ упоминаетъ д-ръ *Tissier* въ своей книгѣ *Guide de vélocipediste*), у двухъ дамъ велосипедъ вызвалъ воспаленіе матки. Но при подробномъ изслѣдованіи этихъ случаевъ оказалось, что виною было неправильно устроенное сѣдло, а не велосипедъ самъ по себѣ.

Кромѣ того, нѣкоторые врачи высказываютъ опасенія, какъ-бы велосипедъ не вызвалъ раздраженія половой сферы. Сюда относится, какъ мы видѣли, и д-ръ *Mendelsohn*.

Впрочемъ, это только одно предположеніе, которое они не подтвердили никакими фактами. Одинъ изъ бельгійскихъ врачей, д-ръ *Jacobs*, собралъ мнѣнія нѣсколькихъ выдающихся врачей Бельгii, и вотъ вкратцѣ содержаніе ихъ.

Д-ръ *Jacobs* поставилъ на разрѣшеніе ихъ пять вопросовъ. Первый былъ формулированъ такъ: 1) *можно ли дозволить кататься на велосипедѣ женщинамъ, ребенку и молодой дѣвушкѣ?*

Отвѣты получились слѣдующіе: нѣкоторые врачи (*Houze, Desguin, Hubert, Van Cauwenberghe*) воздержались отъ отвѣтовъ, за неимѣніемъ достаточной опытности.

Д-ръ *Blondy* считаетъ велосипедъ весьма полезнымъ, если только не злоупотреблять имъ, что такъ часто, къ несчастію, замѣчается.

Д-ръ *Kuffera'h* стоитъ за велосипедъ, если

нѣтъ никакихъ болѣзненныхъ измѣненій въ половой сферѣ.

Д-ръ *Gallet* находитъ велосипедъ весьма полезнымъ для молодыхъ дѣвушекъ, страдающихъ малокровіемъ и блѣдной немочью или-же лишь только расположенныхъ къ нимъ.

Д-ръ *Tournay* стоитъ за велосипедъ, если женщина не страдаетъ женскою болѣзнью и пользуется имъ лишь въ межменструальное время и притомъ умѣренно.

Д-ръ *Walton* высказывается за умѣренное пользованіе велосипедомъ и строго порицаетъ дальнія поѣздки и участіе въ гонкахъ.

Д-ръ *Thiry* объявляетъ себя противникомъ велосипеда для женщинъ.

Д-ръ *Deletrez* стоитъ за умѣренное пользованіе велосипедомъ и находитъ его гораздо гигиеничнѣе верховой ѣзды.

Д-ръ *Capart* рекомендуетъ велосипедъ при блѣдной немочи и нѣкоторыхъ нервныхъ болѣзняхъ.

Д-ръ *Spehl* считаетъ велосипедъ вреднымъ для малокровныхъ молодыхъ дѣвушекъ и женщинъ, и не только для малокровныхъ, но и имѣющихъ предрасположеніе къ малокровію, а равно и женщинамъ, имѣвшимъ дѣтей и страдающимъ искривленіями и смѣщеніями матки. Однимъ словомъ этотъ врачъ почти совсѣмъ запрещаетъ ѣзду на велосипедѣ для лицъ женскаго пола.

Д-ръ *Moeller* стоитъ за велосипедъ.

Д-ръ *Rochet* считаетъ велосипедъ полезнымъ для дѣтей при умѣренномъ пользованіи имъ и при правильной посадкѣ и для молодыхъ дѣвушекъ,

если только онѣ никогда не болѣли со стороны органовъ половой сферы, и притомъ исключительно въ межменструальное время. При болѣзненныхъ менструаціяхъ, по его мнѣнію, велосипедъ вреденъ. Онъ запрещаетъ велосипедную ѣзду женщинамъ, страдавшимъ когда-либо болѣзнями половой сферы, и во время беременности.

Д-ръ *Charon* считаетъ велосипедную ѣзду полезной для дѣтей.

Второй вопросъ д-ра *Jacobs'a* былъ таковъ: *когда велосипедъ вреденъ?*

На это онъ получилъ слѣдующіе отвѣты:

Д-ръ *Rochet* запрещаетъ его всѣмъ женщинамъ, имѣвшимъ какія-либо женскія болѣзни.

Д-ръ *Spehl* не дозволяетъ велосипедную ѣзду молодымъ дѣвушкамъ и женщинамъ, говоря, что она черезчуръ истощаетъ ихъ силы, и женщинамъ, имѣвшимъ дѣтей, находя велосипедную ѣзду вредною, вслѣдствіе производимыхъ ею сотрясеній.

Д-ръ *Thiry* говоритъ, что у молодыхъ дѣвушекъ велосипедъ можетъ произвести половое возбужденіе, вызвать неправильность менструацій и дать поводъ къ истерическимъ припадкамъ.

Д-ръ *Tournaу* запрещаетъ велосипедъ молодымъ дѣвушкамъ и замужнимъ женщинамъ во время менструальнаго періода; затѣмъ такимъ женщинамъ, у которыхъ наблюдается ослабленіе связочнаго аппарата, съ склонностью къ искривленію и выпаденію матки, или-же страдающимъ болѣзнями придатковъ, т.-е. воспалительными процессами яичниковъ и Фаллопиевыхъ трубъ, сердечнымъ больнымъ и во время беременности.

Д-ръ *Gallet* запрещаетъ велосипедъ во время беременности. Онъ наблюдалъ выкидышъ на 3-мъ мѣсяцѣ, вслѣдствіе ѣзды на велосипедѣ. Точно также имъ наблюдалось усиленіе воспалительнаго процесса въ маткѣ при пользованіи велосипедомъ. Такъ какъ женщины скорѣе задыхаются, чѣмъ мужчины, то у нихъ должно быть обращено особое вниманіе на различныя ненормальности со стороны сердца.

Д-ръ *Gevaert* положительно запрещаетъ пользованіе велосипедомъ молодымъ дѣвушкамъ, вслѣдствіе вызываемаго имъ полового возбужденія. Онъ говоритъ это на основаніи собственныхъ признаній молодыхъ особъ.

Д-ръ *Kufferath* воспрещаетъ велосипедъ во всѣхъ случаяхъ женскихъ болѣзней и при беременности.

Третій вопросъ поставленный д-ромъ *Jacobs'омъ* былъ слѣдующій: *бываютъ-ли случаи, когда велосипедъ полезенъ?*

Д-ръ *Moëller* находитъ велосипедъ прекраснымъ физическимъ упражненіемъ, которое, при извѣстной привычкѣ, не требуетъ никакихъ усилій со стороны женщины. Онъ дѣлаетъ болѣе энергичнымъ дыханіе и кровообращеніе и благотвѣтельно вліяетъ на нервную систему.

Д-ръ *Capart* находитъ велосипедъ очень полезнымъ физическимъ упражненіемъ для молодыхъ дѣвушекъ, которыя вообще дѣлаютъ мало движеній.

Д-ръ *Stienon* говоритъ, что гдѣ велосипедъ по-

лезень мужчинѣ, тамъ онъ полезень и женщинѣ, напр. при ожирѣніи.

Д-ръ Walton приводитъ случай съ одной дамой, страдавшей маточными кровотечениями, которыя прекратились при пользованіи велосипедомъ. Дама эта приближалась къ климактерическому возрасту.

Д-ръ Blondy предлагаетъ велосипедъ нервнымъ и слабымъ женщинамъ.

Д-ръ Кюффератъ совѣтуетъ велосипедную ѣзду молодымъ анемичнымъ, нервнымъ дѣвушкамъ, страдающимъ болѣзненными менструаціями, вслѣдствіе недостаточнаго развитія половыхъ органовъ; затѣмъ обладательницамъ слабой мускулатуры и особамъ съ вялой пищеварительной дѣятельностью.

Д-ръ Gallet говоритъ о благотворномъ вліяніи велосипеда на нервную систему.

Д-ръ Tournay совѣтуетъ велосипедъ во всѣхъ случаяхъ разстройства питанія (малокровія, блѣдной немочи, нервности) или-же при излишней полнотѣ.

Д-ръ Thiry не находитъ никакой пользы отъ велосипедной ѣзды.

Д-ръ Rochet находитъ велосипедъ весьма полезнымъ упражненіемъ, содѣйствующимъ развитію нижнихъ конечностей и тазовыхъ органовъ.

Четвертый вопросъ *д-ра Jacobs'a* былъ формулированъ слѣдующимъ образомъ: *можетъ-ли велосипедъ, по Вашему наблюденію, обусловитъ какія-либо спеціальныя заболѣванія у женщинъ?*

По словамъ нѣкоторыхъ врачей, нѣтъ.

По словамъ *д-ра Gallet*, имъ наблюдались ссадины отъ неправильно устроеннаго и поставленнаго сѣдла. Онъ находитъ, что вообще нынѣшнее велосипедное сѣдло неудобно.

Д-ръ Tournay наблюдалъ во время менструальнаго періода искривленіе и отклоненіе матки и выпаденіе этого органа, при ослабленномъ связочномъ аппаратѣ; обостреніе болѣзненныхъ процессовъ въ маткѣ и придаткахъ ея, и даже заболѣваніе этихъ частей у здоровыхъ до того женщинъ. Этотъ-же наблюдатель ставитъ на счетъ велосипеду нѣкоторые случаи выкидышей и преждевременныхъ родовъ.

Д-ръ Thiry, ярый противникъ велосипеда, находитъ, что велосипедъ у женщинъ, приближающихся къ климактерическому періоду, можетъ ускорить появленіе рака, при извѣстномъ въ этой ужасной болѣзни предрасположеніи. У всѣхъ-же женщинъ безъ исключенія велосипедъ, будто-бы, вызываетъ бѣли.

Д-ръ Rochet наблюдалъ иногда бѣли, воспаленіе и раздраженіе наружныхъ половыхъ частей, какъ результатъ велосипедной ѣзды.

Не наблюдалось-ли когда-либо развитія того или другого заболѣванія, вслѣдствіе пользованія велосипедомъ? Вотъ какой пятый вопросъ ставилъ *д-ръ Jacobs*.

Д-ръ Rochet наблюдалъ возвраты воспалительныхъ процессовъ въ маткѣ и ея придаткахъ.

Д-ръ Spehl наблюдалъ женщинъ, сдѣлавшихся вслѣдствіе велосипедной ѣзды болѣе малокровными и нервными.

Д-ръ Tournay отвѣтилъ на этотъ вопросъ уже

ранѣ. Онъ наблюдалъ слѣдующее: различные болѣзненные процессы ослаблялись и, наконецъ, совершенно исчезали, какъ только больные отказывались отъ велосипеда. Въ противномъ случаѣ болѣзни усиливались или вновь появлялись, какъ только больные снова начинали ѣздить на велосипедѣ.

Многіе другіе врачи дали отрицательные отвѣты.

Всѣ въ одинъ голосъ заявляютъ, что злоупотребленіе велосипедомъ гораздо фатальнѣе для женщинъ, чѣмъ для мужчинъ.

Что касается самого *д-ра Jacobs'a*, то онъ является сторонникомъ велосипеда, съ нѣкоторыми, впрочемъ, ограниченіями. Онъ, напримѣръ, не рекомендуетъ его замужнимъ женщинамъ, въ особенности беременнымъ, и находитъ его полезнымъ для молодыхъ дѣвушекъ, страдающихъ малокровіемъ, хлорозомъ и дисменорреею (т.-е. болѣзненными регулами).

Есть одинъ французскій врачъ, о которомъ я уже упоминала выше и имя котораго извѣстно каждому, интересующемуся велосипеднымъ спортомъ, это *д-ръ Lucas Championnière*, страстный поклонникъ велосипеда. Онъ дѣлалъ много наблюденій надъ велосипедистами и совершенно справедливо говоритъ, что при велосипедной ѣздѣ развиваются не только мышцы ногъ, бедра и голени, но и вся мускулатура тѣла, для сохраненія равновѣсія, должна то напрягаться, то опять ослабѣвать, что, несомнѣнно, вліяетъ на ея развитіе и укрѣпленіе, не говоря уже о дыхательныхъ мышцахъ, ко-

торья, принимая во вниманіе усиленное дыханіе, совершаютъ при каждой поѣздкѣ значительную работу. Вотъ что говоритъ этотъ наблюдатель относительно пользованія велосипедомъ женщинами. „Велосипедъ является такимъ аппаратомъ, который развиваетъ всю мускулатуру человѣческаго организма, и такъ какъ ѣзда на немъ не требуетъ никакихъ чрезмѣрныхъ усилій и всегда можно регулировать его дѣйствія по желанію, то онъ наиболѣе пригоденъ именно для женщинъ. Что можетъ съ нимъ сравниться? Ёзда верхомъ? Но, собственно говоря, ѣзда верхомъ не должна считаться физическимъ упражненіемъ, такъ какъ бѣжитъ лошадь, а не человѣкъ. Принимая во вниманіе неправильную посадку женщинъ на лошади и сотрясенія, вызывающія усиленный приливъ крови къ органамъ малаго таза, нужно эту ѣзду скорѣе считать для нихъ вредной, чѣмъ полезной. Фехтованіе? Но оно противъ природы женщины и, кромѣ того, требуетъ значительнаго усилія, чего женщины должны избѣгать. Гимнастика скучна, и потому ею женщины не будутъ заниматься систематически. Law-tennis? Дѣйствительно, онъ полезенъ, но и онъ иногда требуетъ рѣзкихъ, сильныхъ, неожиданныхъ движеній, которыхъ не бываетъ при велосипедной ѣздѣ. Велосипедъ-же какъ будто нарочно созданъ для женщинъ. Онъ, главнымъ образомъ, требуетъ эквилибристики, къ которой такъ способны женщины. Посмотрите на эквилибристокъ въ циркѣ: какъ онѣ ловки и какъ легко, въ то же время, имъ даются эти упражненія! Да и вообще

женщины легче мужчинъ научаются ѣздѣ на велосипедѣ, на которомъ онѣ ѣздятъ съ такою граціей. Особенно замѣчательнъ аппетитъ велосипедистокъ. Онѣ, дѣйствительно, ѣдятъ за обѣ щеки“.

Велосипедъ чрезвычайно благотворно вліяетъ на легкія и сердце. Онъ дѣлаетъ дыханіе болѣе сильнымъ и глубокимъ. Это упражненіе особенно пригодно для *тѣнцовъ*. Благотворное вліяніе его въ этомъ смыслѣ уже подтверждено нѣкоторыми артистами.

Горячій поклонникъ велосипеда, *Lucas Championnière*, находитъ, и мнѣ кажется не безъ основанія, что ѣзда на велосипедѣ придаетъ особенную грацію и элегантность походкѣ, что рѣзко замѣтно у женщинъ, имѣвшихъ такъ называемую „утиную походку“.

Посмотримъ, что говоритъ другой специалистъ по физическимъ упражненіямъ, а именно д-ръ *Monin*, относительно интересующей насъ темы. „Велосипедъ развиваетъ мышечныя группы туловища и нижнихъ конечностей. Онъ укрѣпляетъ тѣло и развлекаетъ человѣка. Вотъ почему англійскіе врачи совѣтуютъ велосипедную ѣзду лицамъ, расположеннымъ къ сплину“. Д-ръ *Monin* отрицаетъ раздражающее дѣйствіе велосипеда на половую сферу вообще и половую сферу женщины—въ особенности. Велосипедъ содѣйствуетъ болѣе энергичному дыханію и кровообращенію и является хорошимъ средствомъ противъ излишней полноты, въ особенности брюшной. Онъ хорошо дѣйствуетъ въ сахарной болѣзни, подагрѣ,

печеночныхъ камняхъ и нѣкоторыхъ формахъ ревматизма.

Англійскій врачъ *Richardson* находитъ велосипедную ѣзду полезной при расширеніи венъ нижнихъ конечностей и геморроѣ (такъ какъ она дѣйствуетъ благопріятно на токъ крови въ венахъ, дѣлая его болѣе энергичнымъ).

Д-ръ *Jennings* восхваляетъ трехколесный велосипедъ въ начальныхъ стадіяхъ чахотки, въ ревматизмѣ, подагрѣ, неподатливости суставовъ и т. д.

Д-ръ *Monin* находитъ, что многія женскія заболѣванія являются противупоказаніемъ къ пользованію велосипедомъ и что женщины вообще, а въ менструальные періоды въ особенности, должны при ѣздѣ на велосипедѣ носить брюшной бандажъ (системы *Courty* или *Gallard*). Но, говоря вообще, онъ стоитъ за велосипедную ѣзду для женщинъ, находя, что это одно изъ наилучшихъ тѣлесныхъ упражненій. Она развиваетъ силу сопротивленія въ органахъ, содѣйствуетъ лучшему питанію, укрѣпляетъ нервную систему и является хорошимъ противовѣсомъ противъ склонности многихъ женщинъ къ полнотѣ и запору. Д-ръ *Monin* совершенно справедливо является противникомъ узкой одежды и корсетовъ, стѣсняющихъ размахи грудной клѣтки. Женщина худощавая и многоорожавшая, вообще имѣющая вялыя брюшныя стѣнки, обязательно должна носить во время ѣзды брюшной бандажъ. Во время регулъ и при малѣйшемъ заболѣваніи половой сферы велосипедная ѣзда должна быть оставляема. Женщина

должна ѣздить умѣренно, по ровнымъ мѣстамъ и только постепенно увеличивать продолжительность прогулокъ, при чемъ велосипедъ долженъ быть по возможности покойнымъ, нетряскимъ и низкимъ. Не слѣдуетъ ѣздить болѣе 40 километр. (35 верстъ) заразъ.

По мнѣнію д-ра *Monin*, необходимо измѣнить нынѣшнюю форму женскаго велосипеднаго сѣдла, которое надавливаетъ на промежность и у нервныхъ и раздражительныхъ особъ иногда раздражаетъ наружныя половыя части.

Д-ръ *Pinard* находитъ, что у женщинъ, злоупотребляющихъ велосипеднымъ спортомъ, нерѣдко наблюдается отклоненіе матки кзади.

Д-ръ *Monin*, со своей стороны, считаетъ неопровержимымъ, что велосипедная ѣзда можетъ вызвать выкидышъ и преждевременные роды.

Д-ръ *Douglas Hogg* (французскій врачъ) сдѣлалъ запросы цѣлому ряду французскихъ, англійскихъ, бельгійскихъ, испанскихъ, голландскихъ и шведскихъ гинекологовъ относительно вліянія велосипеда на здоровье женщины. Большинство изъ нихъ высказались благопріятно и считаютъ умѣренное пользованіе велосипедомъ за здоровое тѣлесное упражненіе для женщинъ, впрочемъ, при условіи полного здоровья со стороны половой сферы. Гораздо меньшее число врачей, и въ числѣ этого меньшества, какъ я уже упоминала, находится извѣстный англійскій врачъ *Lowson Tait*, находятъ велосипедъ вреднымъ для женщинъ. Приверженцы велосипеда отрицаютъ какое-либо вредное вліяніе его на общее здоровье и поло-

вую сферу женщины, но считаютъ, что злоупотребленіе велосипедомъ можетъ вызвать общія и мѣстныя заболѣванія организма, особенно при неправильной посадкѣ и неудобномъ сѣдлѣ. Женщины съ хроническими женскими болѣзнями не должны ѣздить на велосипедѣ.

Противники велосипеда опасаются, какъ бы усиленный приливъ крови къ половой сферѣ, вызываемый, по ихъ мнѣнію, велосипедной ѣздой, не повелъ къ дурнымъ послѣдствіямъ для органовъ этой области.

Цѣлый рядъ французскихъ и другихъ врачей считаютъ велосипедъ за цѣлебное упражненіе при многихъ общихъ болѣзняхъ питанія, напр., при неврастеніи, истеріи, хлорозѣ; при диспепсіи, привычныхъ запорахъ, анемической аменорреѣ (отсутствіи регуль на почвѣ малокровія) и нервной дисменорреѣ (болѣзненныхъ регулахъ).

О пользѣ и вредѣ велосипедной ѣзды были разсужденія въ Берлинскомъ обществѣ Внутренней Медицины, при чемъ д-ръ *Mendelsohn* высказалъ мнѣніе, что велосипедная ѣзда оказываетъ вредное вліяніе на сердце (конечно, здѣсь говорится о злоупотребленіи велосипедомъ), и можетъ подать поводъ къ развитію порока сердца, особенно у дѣтей и стариковъ. Онъ находитъ, что велосипедъ слѣдуетъ запретить дѣтямъ, выздоравливающимъ отъ той или другой лихорадочной болѣзни, и лицамъ, вступающимъ въ періодъ половой зрѣлости. Онъ, въ то же время, находитъ, что есть чахоточные, для которыхъ употребленіе велосипеда можетъ быть полезнымъ.

Д-ръ *Tiburtins*, напротивъ, считаетъ велосипедную ѣзду полезной для стариковъ, особенно страдающихъ эмфиземою (расширеніемъ легкихъ), а среди стариковъ эмфизематиковъ очень много.

Д-ръ *Voss* запрещаетъ велосипедъ всѣмъ, страдающимъ какими-либо неправильностями со стороны сердца. Что же касается до чахоточныхъ, то этотъ врачъ считаетъ велосипедъ очень для нихъ вреднымъ.

Извѣстный берлинскій врачъ профессоръ *Лейденъ* высказывается за велосипедъ даже для молодыхъ дѣвушекъ и женщинъ.

Д-ръ *Eulenburg* считаетъ велосипедъ за полезное тѣлесное упражненіе при нѣкоторыхъ нервныхъ заболѣваніяхъ. Такъ, д-ръ *Hammond* въ 1892 году привелъ наблюденія надъ 13 нервными больными, при чемъ велосипедная ѣзда дала замѣчательные результаты. Самъ Эйленбургъ предписывалъ велосипедную ѣзду молодымъ неврастеникамъ и остался очень доволенъ получившимися результатами.

Д-ръ *Villaret* говоритъ, что сердце у пользующихся велосипедомъ легко переутомляется, такъ какъ, благодаря энергичнымъ сокращеніямъ мышцъ нижнихъ конечностей, оно получаетъ такое большее количество крови, которое ведетъ къ его переполненію. На этомъ основаніи онъ запрещаетъ пожилымъ людямъ пользованіе велосипедомъ и только съ большою осторожностью дозволяетъ его выздоравливающимъ отъ острыхъ болѣзней и людямъ съ жирнымъ сердцемъ. Онъ изслѣдовалъ одного велосипедиста послѣ поѣздки

въ 60 километр.: сердце его билось 260 разъ въ минуту и еще черезъ 3 часа пульсъ его былъ 200.

Но д-ръ *Loewy* опровергаетъ это и говоритъ, что работа велосипедиста гораздо легче, чѣмъ пѣшехода, а именно въ три раза, и что, въ виду пониженія у велосипедистовъ кровяного давленія, опасность отъ ѣзды на велосипедѣ вовсе ужъ не такъ велика, какъ объ этомъ говорятъ д-ра *Villaret*, *Mendelsohn* и другіе.

Въ американскихъ медицинскихъ газетахъ утверждаютъ, что ѣзда на велосипедѣ вліяетъ на уменьшеніе числа морфиномановъ. Это наблюденіе было сдѣлано въ Чикаго, гдѣ насчитываютъ до 35,000 морфинистовъ.

Д-ръ *Townsende* собралъ свѣдѣнія отъ 18 женщинъ-врачей, работающихъ въ Бостонѣ, о вліяніи велосипеда на здоровье. 17 изъ нихъ высказались въ пользу велосипеда, 9—не видѣли никакого вреда, 9—наблюдали нѣкоторое, неважное впрочемъ, разстройство организма, въ зависимости отъ неумѣренной ѣзды. Одна наблюдала тяжкое воспаленіе яичниковъ послѣ усиленной ѣзды передъ регулами. Другія наблюдали почечное кровотеченіе, кровотеченіе изъ матки, воспаленіе яичника и выкидышъ, но все это по одному случаю. Нѣкоторыя высказались за пользу ѣзды на велосипедѣ при нѣкоторыхъ болѣзняхъ матки. Изъ всѣхъ этихъ врачей только одна ѣздитъ на велосипедѣ.

На этомъ я и покончу разборъ литературныхъ данныхъ,—данныхъ, какъ видите, очень противорѣчивыхъ.

Теперь я приведу мнѣнія объ этомъ предметѣ четырехъ нашихъ извѣстныхъ врачей: д-ра *Штоля*, проф. *Лебедева*, проф. *Славянскаго* и проф. *Е. В. Павлова*.

Мнѣнія русскихъ врачей.

Д-ръ К. Г. Штоль, извѣстный въ Петербургѣ врачъ-практикъ, сообщилъ мнѣ четыре слѣдующихъ случая:

1) Одна дѣвица въ теченіе цѣлаго года страдала очень сильными дисменоррейными болями (которыя съ каждымъ разомъ становились все сильнѣе и сильнѣе). Въ консультаціи съ проф. Б—ромъ было установлено воспаленіе обоихъ яичниковъ, и менструальныя боли, слѣдовательно, были на этой воспалительной почвѣ. Д-ръ Штоль предписалъ осторожную ѣзду на *трехколесномъ* велосипедѣ, — ѣзду не превышавшую 8 верстъ въ оба конца. Дѣвица потомъ начала дѣлать на томъ-же велосипедѣ прогулки съ умѣренной, конечно, скоростью, и въ концѣ концовъ воспалительныя явленія и болѣзненные менструаціи совершенно прекратились, и пациентка слѣдующую зиму провела прекрасно до Января; затѣмъ боли снова возобновились въ умѣренной степени и исчезли совершенно послѣ ѣзды въ теченіи лѣта на 2-хъ колесномъ тяжеловѣсномъ велосипедѣ (вѣсъ его былъ въ 45 ф.).

2) Тотъ-же наблюдатель видѣлъ случаи благопріятнаго дѣйствія велосипеда при хронич. воспаленіи матки. Правда, въ началѣ ѣзды у больной замѣчались болѣе обильныя, противъ обыкно-

венія менструаціи, но потомъ это прошло, и состояніе здоровья становилось все лучше и лучше.

3) У одной дѣвицы, вслѣдствіе катанія на велосипедѣ, стало наблюдаться раздраженіе половой сфѣры, выразившееся склонностью къ онанизму, чего раньше никогда не бывало. При болѣе подробномъ изслѣдованіи этого случая виною оказалось неправильно поставленное и устроенное сѣдло, а именно передній конецъ его былъ слишкомъ длиненъ и черезчуръ высоко поднятъ. По устраненіи этой неправильности прошло и раздраженіе.

4) Кромѣ того, одна пациентка жаловалась д-ру Штолю, что при катаніи на велосипедѣ у нея, въ противоположность послѣднему случаю, наблюдалась потеря чувствительности половой сфѣры, т.-е. холодность къ половымъ сношеніямъ.

Вообще д-ръ Штоль того мнѣнія, что во многихъ случаяхъ хроническихъ воспалительныхъ процессовъ въ половой сферѣ женщинъ велосипедная ѣзда является цѣлебнымъ средствомъ, вполне могущимъ замѣнить гинекологическій массажъ.

Бесѣда съ проф. А. И. Лебедевымъ.

Проф. Лебедевъ находитъ, что здоровымъ женщинамъ велосипедъ безусловно безвреденъ. Кромѣ того, онъ не отрицаетъ, что при нѣкоторыхъ заболѣваніяхъ женской половой сфѣры велосипедъ можетъ даже принести пользу. Безусловно вреднымъ онъ считаетъ велосипедъ при такихъ

заболѣваніяхъ женщинъ, которыя легко обостряются, т.-е. при которыхъ воспаленіе изъ хроническаго состоянія легко переходитъ въ острое, съ сильными болями и т. п. симптомами. Затѣмъ онъ противъ велосипедной ѣзды при опущеніи и выпаденіи матки. Во время менструацій, а также и беременности, по его мнѣнію, слѣдуетъ избѣгать велосипедной ѣзды. Онъ находитъ, что сѣдло, теперь обычно употребляющееся, не совсѣмъ пригодно: его слѣдуетъ сдѣлать шире и наклонить болѣе къ низу, чтобы сѣдалищные бугры нашли для себя болѣе прочную опору.

Бесѣда съ проф. К. Ф. Славянскимъ.

Проф. Славянскій въ общемъ высказалъ мнѣніе, вполне тождественное съ мнѣніемъ проф. Лебедева. Онъ допускаетъ дальнія прогулки для лицъ вполне здоровыхъ и обладающихъ для этого достаточными силами.

Проф. Славянскій назначаетъ велосипедъ нѣкоторымъ изъ своихъ больныхъ съ лѣчебною цѣлью. Онъ считаетъ, что тѣ толчки, которые получаютъ при велосипедной ѣздѣ, производятъ извѣстное сотрясеніе органовъ, заложенныхъ въ маломъ шагу, которое онъ сравниваетъ съ дѣйствіемъ массажа, какъ извѣстно весьма благотворно вліяющимъ при многихъ заболѣваніяхъ женской половой сфѣры. Но онъ боится, что велосипедъ можетъ иногда произвести извѣстное вредное раздраженіе половой сфѣры, и потому очень уклончиво отзывается на счетъ пользованія имъ дѣвками и дѣтьми.

Бесѣда съ проф. Е. В. Павловымъ.

Е. В. Павловъ является тоже сторонникомъ велосипедной ѣзды для лицъ женскаго пола. Онъ находитъ, что велосипедъ для дѣвочекъ и дѣвушекъ можетъ оказать слѣдующую услугу: развивая наряду со всѣми мышцами тѣла и мышцы таза, бедеръ и живота, онъ будетъ оказывать благоприятное вліяніе и на ростъ костей малаго таза и тѣмъ содѣйствовать лучшему ихъ развитію. Размѣры-же малаго таза, какъ всѣмъ извѣстно, играютъ громадную роль въ жизни женщины, такъ какъ отъ нихъ зависитъ болѣе легкое или болѣе трудное теченіе родового акта.

Е. В. Павловъ особенно важное значеніе придаетъ устройству сѣдла, которое, по его мнѣнію должно быть широкимъ и снабжено короткою переднею частью. Слѣдующая лекція будетъ посвящена разбору того, что дали мнѣ мои наблюденія и опросы нѣсколькихъ десятковъ дамъ и барышень, ѣздящихъ на велосипедѣ.

Лекція вторая.

Предыдущая бесѣда наша была посвящена обзору вліяній различныхъ тѣлесныхъ упражненій на человѣка вообще и на женщину — въ частности, а также приведены были взгляды различныхъ врачей и ученыхъ на значеніе для женщинъ велосипеднаго спорта съ гигиенической точки зрѣнія.

Настоящую свою бесѣду съ Вами я намѣрена посвятить изложенію своихъ наблюденій и опросовъ, — опросовъ, на которую многія и многія дамы и дѣвицы откликнулись съ полною готовностью, съ полнымъ сознаніемъ пользы дѣла, и которымъ я приношу за таковую мнѣ помощь мою искреннѣйшую благодарность, такъ какъ безъ содѣйствія ихъ трудъ мой не могъ бы состояться. Правда, я заранѣе должна извиниться передъ Вами за неполноту своей работы, неполноту, которая для меня совершенно ясна и на которую я не закрываю глазъ, такъ какъ занимающій насъ вопросъ весьма сложенъ и важенъ и требуетъ долгаго времени для своего болѣе или менѣе полного изученія.

Но каждый дѣлаетъ, что можетъ, что ему по силамъ, потому я и рѣшилась внести и свою крупицу въ освѣщеніе такого важнаго предмета, имѣющаго несомнѣнную будущность, какъ велосипедный спортъ. Правда, теперь со всѣхъ сторонъ слышишь, что это и мода, и увлеченіе. Конечно, какъ и во многомъ, и здѣсь мода играетъ весьма существенную роль, да и увлеченіе тоже. Но пройдетъ мода, остынетъ увлеченіе, а велосипедный спортъ все-же оставитъ свой слѣдъ въ жизни культурнаго человѣчества, такъ какъ ему, по-моему, надо дать первенство въ народженіи, особенно среди женщинъ, охоты къ различнымъ тѣлеснымъ упражненіямъ, столь важнымъ для здоровья.

Что-же выяснилось изъ моихъ личныхъ наблюденій и опросовъ? Какъ-же вліяетъ велосипедъ на здоровье нашихъ петербургскихъ дамъ? Я опросила 60 человѣкъ, изъ которыхъ нѣкоторыя позволили даже произвести болѣе или менѣе подробное изслѣдованіе ихъ организма.

Изъ этого опроса оказалось, что большинство ѣздящихъ на велосипедѣ дамъ занимаются домашнимъ хозяйствомъ (45), а меньшинство (15) должны зарабатывать свой хлѣбъ насущный тѣмъ или другимъ трудомъ. Къ этимъ послѣднимъ принадлежатъ: 4 учительницы, 2 артистки, 6 служащихъ въ различныхъ учрежденіяхъ. Кромѣ того, одна учится на фельдшерскихъ курсовъ и 2 въ среднихъ учебныхъ заведеніяхъ. Насколько можно дѣлать выводы изъ такого сравнительно малаго числа лицъ, которыя были подвергнуты

моему опросу, оказывается большой перевѣсъ на сторонѣ женщинъ, ведущихъ домашній образъ жизни и незанимающихся никакой профессіей. Это можно, конечно, объяснить тѣмъ, что подобныя лица имѣютъ и бѣльшій досугъ, и располагаютъ бѣльшими средствами, чтобъ приобрѣсти себѣ дорого стоящую велосипедъ, требующій, кромѣ того, не малыхъ затратъ въ видѣ починки тѣхъ или другихъ легко портящихся частей машины. Однако, мнѣ извѣстно, что наслажденіе, доставляемое велосипедомъ, настолько велико, а для нѣкоторыхъ настолько очевидна польза велосипедной ѣзды для ихъ здоровья, что бициклетъ приобрѣтается даже цѣною немалыхъ жертвъ. Никто не сочтетъ учительницъ и женщинъ, служащихъ въ томъ или другомъ учрежденіи, богачихами, и тѣмъ не менѣе мы ихъ встрѣчаемъ въ числѣ лицъ, съ завиднымъ увлеченіемъ пользующихся велосипедомъ.

Перейдемъ къ возрасту катающихся у насъ на велосипедѣ дамъ и дѣвицъ. Наибольшее число падаетъ на лицъ между 20 и 30-ью годами, да лѣе число катающихся падаетъ, и только три изъ опрошенныхъ много дамъ имѣютъ болѣе сорока лѣтъ. Возрастъ съ 20—30 лѣтъ и есть наиболѣе подходящий для пользованія велосипедомъ, и въ особенности для начала ѣзды на немъ.

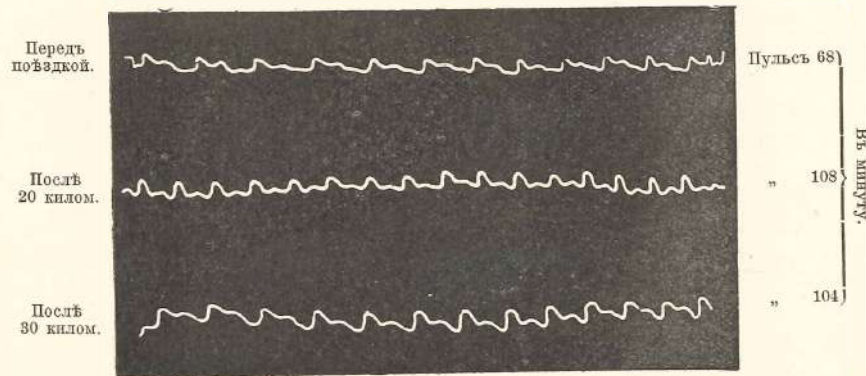
Подростки, по моему убѣжденію, т.-е. дѣвицы съ 13—16 лѣтъ, должны пользоваться этимъ удовольствіемъ съ величайшею осторожностью. Въ это время ростъ организма вообще и сердца въ особенности совершается съ большою энергіей.

Если-же приноравливаемому къ усиленному росту всего организма и органовъ половой сферы сердцу дать столь значительную работу, какая наблюдается при велосипедной ѣздѣ, работу, нерѣдко повышающую число сердечныхъ ударовъ съ 80 до 200 въ минуту, но это, безъ сомнѣнія, при неосторожности можетъ вызвать преждевременное утомленіе этого столь важнаго органа и повести къ серьезнымъ и крайне печальнымъ послѣдствіямъ. *Д-ромъ Launois* описаль случай *чрезмѣрной ѣзды* на велосипедѣ, давшей поводъ къ развитію порока сердца у здороваго 38-лѣтняго мужчины. Но если подобный печальный случай возможенъ въ зрѣломъ возрастѣ, при установившимся уже кровообращеніи,—правда, вслѣдствіе *чрезмѣрной ѣзды*,—то можно себѣ представить, насколько это опасно для незрѣлаго организма, съ неустановившимся еще кровообращеніемъ. Стоитъ взглянуть только на кривую пульса, помещенную въ работѣ *д-ра Менделсона* „О вліяніи велосипеда на человѣческой организмъ“, чтобы увидѣть, какъ измѣняется количество сердечныхъ сокращеній и сколь сильная работа выпадаетъ на долю сердца при усиленной ѣздѣ на самокатѣ (рис. 4). На основаніи всего вышесказаннаго и слѣдуетъ, что вообще при началѣ ѣзды на велосипедѣ слѣдуетъ посоветоваться съ врачомъ. Иногда изслѣдованіе сердца уже послѣ непродолжительной прогулки покажетъ въ немъ такія неправильности, которыя оставались въ скрытомъ состояніи, пока сердце было спокойно и къ нему не было предъявлено *чрезмѣрныхъ* требованій. По моему убѣжденію,

эта сторона вопроса требует самого полного вниманія отъ родителей и воспитателей. При невнимательномъ-же отношеніи къ дѣлу велосипедная ѣзда въ концѣ концовъ можетъ надѣлать не мало бѣдъ.

Изъ опрошенныхъ мною лицъ число замужнихъ было равно числу незамужнихъ. Вдовъ было четыре.

Рис. 3.



Я, въ числѣ прочихъ вопросовъ, предложила еще и вопросъ о томъ, давно-ли данное лицо предается велосипедному спорту? Оказалось, что только одна катается 6 лѣтъ, 2—5 лѣтъ, 1—4 года, но затѣмъ число катающихся съ каждымъ годомъ и притомъ въ весьма значительной степени возрастаетъ, такъ что на послѣдній годъ падаетъ наибольшее число велосипедистокъ. Это доказываетъ, что велосипедъ, можно сказать, съ каждымъ днемъ завоевываетъ себѣ все большее и большее число поклонницъ. Правда, надо сознаться, какъ уже упомянуто, что

и мода здѣсь играетъ весьма и весьма немаловажную роль.

Громадное большинство изъ опрошенныхъ мною лицъ по лѣтамъ пользуются велосипедомъ ежедневно, нѣкоторыя—по нѣскольکو разъ въ день, и только пять катаются рѣже. Рѣже катаются, впрочемъ, только такія лица, которымъ это неудобно въ силу чисто внѣшнихъ причинъ, напр. вслѣдствіе лѣтняго проживанія въ С.-Петербургѣ.

Большинство (болѣе двухъ третей всѣхъ опрошенныхъ) во время менструальнаго періода прекращаютъ свои поѣздки, нѣкоторыя дѣлаютъ перерывы въ первые дни, а пятеро — катаются непрерывно. Изъ словъ этихъ послѣднихъ оказывается, что онѣ никакихъ неприятностей отъ этого не ощущаютъ и вреда пока не чувствуютъ. Двѣ дамы, впрочемъ, показали, что если онѣ начинаютъ ѣздить во время регулъ, то регулы останавливаются. Одна, кромѣ того, сдѣлала надъ собою слѣдующее наблюдение: имѣя скудныя регулы, она пожелала ихъ усилить и съ этою цѣлью стала кататься на велосипедѣ и во время менструаций, такъ какъ она слышала, что ѣзда на велосипедѣ усиливаетъ менструальныя выдѣленія (это-же мнѣніе господствуетъ и въ медицинскомъ мірѣ). Но, вопреки ея ожиданію, регулы не только отъ ѣзды не усилились, но совсѣмъ остановились и пришли только въ слѣдующій срокъ. Одна дама, имѣющая обильныя регулы, длящаяся 8 дней, замѣтила, что въ день ѣзды на велосипедѣ регулы дѣлаются скуднѣе. У одной особы, катающейся безъ перерыва во время регулъ, эти послѣднія сдѣлались скуднѣе

и продолжаютъ теперь по два дня; до катанья же на велосипедѣ онѣ продолжались по 7 дней и были со сгустками. Нѣкоторыя лица заявляли, что при катаніи на велосипедѣ регулы усиливаются. У одной особы наблюдалось слѣдующее: въ первый годъ своей ѣзды на велосипедѣ она пробовала ѣздить безъ перерыва во время регулъ, но тогда оказалось, что регулы усиливаются, во время-же самой ѣзды кровопотеря останавливается. Одна изъ завзятыхъ любительницъ велосипеднаго спорта разъ совершила 60-верстную прогулку на велосипедѣ во время менструацій и это дурныхъ послѣдствій не вызвало. Одна барышня на вопросъ, какъ на нее вліяетъ велосипедная ѣзда во время менструальнаго періода, отвѣтила слѣдующее: регулы у нея при этомъ усиливались, а слѣдующая затѣмъ менструація сопровождалась очень сильными болями. Одна дама заявила, что катанье въ первый день регулъ вызвало у нея однажды довольно сильное кровотеченіе.

Какой-же выводъ можно сдѣлать изъ этого опроса?

Большинство заявляетъ, что велосипедная ѣзда остается безъ всякаго вліянія на менструальный періодъ, у нѣкоторыхъ регулы усиливаются, у другихъ-же, наоборотъ, дѣлаются скуднѣе. Разобраться въ этомъ вопросѣ можно было-бы въ томъ лишь случаѣ, если бы эти лица позволили подробнѣе познакомиться со своимъ организмомъ. Къ сожалѣнію, лишь крайне малое число согласилось на подобное, охотно созна-

юсь, весьма непріятное изслѣдованіе, но въ общемъ все-таки надо сказать, что ѣзда на велосипедѣ у вполне здоровыхъ особъ, т.-е. у особъ, совершенно свободныхъ отъ такъ называемыхъ женскихъ болѣзней, не оказываетъ никакого вреднаго вліянія на этотъ процессъ, т.-е. дѣйствуемъ все равно, какъ и всякое другое физическое упражненіе, напр. усиленная ходьба или же танцы. Но эти послѣдніе, т.-е. танцы, представляютъ весьма важныя невыгоды по сравненію съ велосипедной ѣздой: стоитъ только вспомнить, что они происходятъ обыкновенно въ душныхъ комнатахъ, въ ночное время и въ туго затянутыхъ платьяхъ. Весь вопросъ въ томъ: вполне ли здоровы въ половомъ отношеніи данныя особы?

Повторю, что я уже не разъ говорила: очень часто страданія женской половой сферы протекаютъ въ скрытой формѣ и выражаются столь неопредѣленными симптомами, что, безъ спеціальнаго изслѣдованія, самые опытные врачи могутъ оставаться въ заблужденіи. И вотъ больная переходитъ отъ терапевта, къ невропатологу и обратно, пока наконецъ, не попадетъ къ специалисту по женскимъ болѣзнямъ. Поэтому, какъ правило, надо руководствоваться въ рѣшеніи вопроса, можетъ-ли дама или дѣвушка пользоваться велосипедной ѣздой, совѣтомъ опытнаго врача, при чемъ особенное вниманіе должно быть направлено на состояніе половой сферы.

Очень большой процентъ молодыхъ дѣвушекъ, особенно живущихъ въ большихъ городахъ (говорю преимущественно о петербург-

скихъ жительствохъ, съ которыми я почти исключительно и знакома), страдаетъ неправильнымъ кровообращеніемъ въ половой сферѣ, застоями крови въ ней и нерѣдко хроническимъ воспаленіемъ яичниковъ. Здѣсь совѣтъ опытнаго врача является положительнымъ благодѣяніемъ, а невнимательное отношеніе къ здоровью данной особы можетъ повести къ весьма нежелательнымъ послѣдствіямъ.

Меня очень интересовалъ вопросъ о *продолжительности* велосипедныхъ прогулокъ, такъ какъ болѣе или менѣе продолжительная прогулка различнымъ образомъ вліяетъ на здоровье. Оказалось, что большинство ѣздитъ около $1\frac{1}{2}$ —2 часовъ заразъ, при чемъ многія безъ перерывовъ. Нѣкоторыя дѣлаютъ экскурсіи, продолжающіяся заразъ три часа, а одна ѣздитъ даже пять. Какъ должна такая ѣзда вліять на здоровье? Конечно, все зависитъ отъ того, по какой дорогѣ совершаются прогулки, есть-ли на ней подъемы, не вѣтреная-ли погода и каковы силы даннаго лица. Тутъ никакихъ правилъ, пригодныхъ для всѣхъ или, по крайней мѣрѣ, для большинства, дать невозможно. Каждый долженъ руководствоваться собственными ощущеніями: сильная одышка и сильное послѣдовательное біеніе сердца, долго не устанавливающійся до нормы пульсъ, укажутъ, что граница благоразумія была перейдена. А здѣсь болѣе, чѣмъ гдѣ-либо, эта граница должна быть священной!

Нѣкоторыя изъ лицъ, мною опрошенныхъ, дѣлали довольно продолжительныя экскурсіи,

напр., одна опытная велосипедистка совершила поѣздку въ 280 верстъ, другая въ 140, были ѣздившія по 120, 100 и 80 верстъ, но это—меньшинство. Большинство-же ограничивается поѣздками въ 25—30 верстъ.

Теперь посмотримъ, какъ вліяетъ велосипедъ на общее состояніе опрошенныхъ дамъ.

Пищеварительные органы.

Прежде всего разберемъ это вліяніе на пищеварительную сферу. У большинства аппетитъ значительно усиливается; приблизительно четвертая часть опрошенныхъ объявили, что онъ остается у нихъ безъ перемѣны. Никто не говоритъ о томъ, чтобы велосипедъ уменьшалъ аппетитъ. Да это и понятно: всякое тѣлесное упражненіе, разъ оно не черезчуръ утомительно, вызывая усиленныя траты со стороны организма, требуетъ возмѣщенія этихъ тратъ, въ видѣ усиленнаго питанія. Упражненіе же на открытомъ воздухѣ дѣйствуетъ въ этомъ смыслѣ еще благодѣтельно.

Весьма важно было подойти къ рѣшенію вопроса: регулируетъ-ли велосипедъ дѣятельность кишечника?

Тотъ, кто, какъ я, ежедневно бесѣдуетъ съ дѣвцами и дамами объ ихъ здоровьѣ, можетъ легко убѣдиться, сколь многія изъ нихъ страдаютъ вялою дѣятельностью кишекъ (запорами), такъ что личность, заявляющая, что у нее въ этомъ отношеніи все обстоитъ благополучно, представляетъ изъ себя среди столичныхъ дамъ рѣд-

кое исключеніе. А между тѣмъ своевременное удаленіе изъ организма негодныхъ пищевыхъ отбросовъ является дѣломъ первостепенной важности въ вопросѣ о сохраненіи здоровья. При опросѣ лицъ, занимающихся велосипеднымъ спортомъ, оказалось, что по крайней мѣрѣ половина ихъ и до велосипеда отличалась правильною дѣятельностью кишечника. Какъ слѣдуетъ объяснить это пріятное исключеніе изъ общаго правила? Я это объясняю себѣ такъ, что велосипеднымъ спортомъ занимаются большею частію лица дѣятельныя, энергичныя, подвижныя. Явятся піонеромъ какого-либо дѣла и могутъ только лица, отличающіяся этими качествами. Вотъ почему при моихъ опросахъ наблюдается обратное явленіе тому, что мы встрѣчаемъ въ обыденной жизни. Одна изъ дамъ подмѣтила на себѣ слѣдующее благопріятное вліяніе велосипеда: до пользованія машиной она страдала по утрамъ сильными нервными болями въ желудкѣ и кишкахъ, отъ которыхъ теперь вполнѣ избавилась. У многихъ особъ замѣчалось значительное улучшеніе дѣятельности кишечника при катаніи на велосипедѣ, и только двѣ показали, что никакого облегченія онѣ отъ велосипеда не получили и что у нихъ дѣло обстоитъ въ этомъ отношеніи попрежнему худо. Одна особа, страдавшая геморроемъ, получила значительное облегченіе въ своей болѣзни, у другой болѣзнь осталась безъ перемѣны, но у этой послѣдней геморроидальныя страданія обуславливаются довольно частыми беременностями, такъ какъ, имѣя 35 лѣтъ отъ роду, она уже мать 6-хъ дѣтей.

Вліяніе на сердце.

Теперь разсмотримъ, что дали намъ опросы относительно вліянія велосипедной ѣзды на *сердечную мышцу*.

Болѣе половины опрошенныхъ лицъ показали, что они не замѣчаютъ никакого вреднаго вліянія велосипедной ѣзды на сердце. Другія же, наоборотъ, жаловались на усиленное біеніе и замираніе сердца. Но подобныя ненормальныя явленія замѣчались лишь при быстрой или продолжительной ѣздѣ, а также при подъемахъ на возвышенности. Лишь немногія наблюдали сердцебіенія и др. симптомы сердечнаго утомленія при обыкновенной ѣздѣ на плоской поверхности. Нѣкоторыя въ началѣ ѣзды, т.-е. когда онѣ только что научились кататься, страдали сердцебіеніями, по мѣрѣ же привыканія эти явленія исчезали. Но вѣдь это-же самое сплошь и рядомъ наблюдается и при другихъ формахъ тѣлесныхъ упражненій, напр., у непривыкшихъ ходить наблюдается сердцебіеніе при сколько-нибудь увеличенной скорости ходьбы или при бѣганіи и т. п. Одна очень полная дама заявила мнѣ, что она обыкновенно страдаетъ сердцебіеніями (повидимому, нервнаго характера), но что эти сердцебіенія отъ ѣзды на велосипедѣ не ухудшаются. Въ числѣ опрошенныхъ мною особъ попалась одна личность, страдающая порокомъ сердца, съ такъ называемымъ разстройствомъ компенсаціи, т.-е. сердце у нея настолько ослабѣло, что не могло съ достаточною, для имѣющихся въ тѣлѣ препятствій, силою

проталкивать кровь по всему организму, въ результатѣ чего обыкновенно являются одышка, отеки ногъ и т. д. Эта особа, конечно, не спросясь своего доктора, начала кататься на велосипедѣ, правда съ большимъ трудомъ и крайней осторожностью. Къ концу лѣтняго сезона пользовавшій ее врачъ былъ пріятно удивленъ происшедшей въ ней переменѣной къ лучшему. Однако, я тороплюсь добавить, что все-же подобную попытку никакимъ образомъ нельзя одобрить, тѣмъ болѣе, что эта ѣзда происходила не только безъ надзора врача, но и помимо его вѣдома, и легко могла кончиться въ высшей степени печально.

Вліянія на легкія.

Какъ дѣйствуетъ велосипедъ на *дыханіе*?

Намъ извѣстно, что процессъ кровообращенія тѣсно связанъ съ процессомъ дыханія. При ускоренномъ сердцебіеніи всегда наблюдается и ускореніе дыханія, и обратно, — эти два явленія совершаются обыкновенно параллельно. Но изъ предыдущей лекціи Вы уже знаете, что усиленные дыхательныя движенія легко могутъ повести къ переполненію кровью сердечныхъ полостей, слѣдовательно къ утомленію сердца, которое должно совершать непривычно трудную работу, а вмѣстѣ съ тѣмъ и къ неправильному кровообращенію. А если сердце переполняется кровью, то и легкія не могутъ, какъ слѣдуетъ, освободиться отъ чрезмѣрнаго количества притекающей къ нимъ крови, — въ результатѣ наступаетъ одышка.

И чѣмъ при бѣльшихъ препятствіяхъ совершается эта ѣзда, тѣмъ больше чувствуется и одышка. Очень малое число лицъ отвергало существованіе у нихъ одышки при ѣздѣ на велосипедѣ. Большинство-же жаловалось на затрудненія дыханія, особенно при скорой ѣздѣ, подъемахъ на возвышенности и ѣздѣ противъ вѣтра. Понятно, при тренировкѣ, т.-е. при постепенномъ приученіи организма къ продолжительной и быстрой ѣздѣ, эти неблагоприятныя явленія становятся все слабѣе и слабѣе, и поэтому-то мы видимъ, напр., на гонкахъ, какъ чрезмѣрно быстро и долго могутъ ѣздить участвующія въ нихъ лица. Однако, скажу тутъ-же, такого рода чрезмѣрное утомленіе всего организма вообще и сердечной мышцы—въ частности дѣйствуетъ прямо губительно на организмъ человѣка и разрушаетъ его здоровье.

Вліянія на кожу.

Я, въ числѣ прочихъ вопросовъ, помѣстила одинъ весьма важный для лицъ женскаго пола, а именно: не вліяетъ ли какимъ бы то ни было образомъ велосипедная ѣзда на *кожу*, въ благопріятномъ или-же неблагоприятномъ смыслѣ?

Я задала этотъ вопросъ потому, что теоретически его можно рѣшить и въ томъ, и въ другомъ направленіи. Благопріятно ѣзда эта должна дѣйствовать на кожу въ силу слѣдующихъ соображеній: нечистота кожи сплошь и рядомъ является результатомъ неправильнаго или чрезмѣрно обильнаго питанія, особенно раздражающею пищею,

т.-е. мясомъ. При ѣздѣ излишекъ питательнаго матеріала удаляется сгораніемъ, а кровь дѣлается чище вслѣдствіе большей энергіи окислительныхъ процессовъ въ организмѣ. Кромѣ того, вторая и тоже частая причина кожныхъ сыпей—это неправильная, вялая дѣятельность кишечника; при велосипедной-же ѣздѣ, какъ извѣстно, возстановляются правильныя отправленія его, что должно благопріятно отразиться между прочимъ и на кожѣ. Третій родъ сыпей—нервные сыпи—тоже должны улучшаться, такъ какъ нервная система подъ вліяніемъ велосипедной ѣзды укрѣпляется. Слѣдовательно, и въ этомъ смыслѣ велосипедная ѣзда должна дѣйствовать благопріятно на кожу. Неблагопріятныхъ явленій со стороны велосипедной ѣзды на кожу можно было ожидать отъ раздраженія ея сильной испариной и насѣдающей на влажную, съ расширенными порами кожу пыли. Дѣйствительно, сплошь и рядомъ мы видимъ велосипедистовъ и велосипедистокъ, обливающихся потомъ и притомъ покрытыхъ пылью. На нѣжную, легко раздражающуюся кожу это должно оказывать неблагопріятное вліяніе, особенно, если къ этому еще присоединяется дѣйствіе палящихъ солнечныхъ лучей. Однако, почти всѣ опрашиваемыя мною особы мнѣ отвѣтили, что онѣ никакого вреднаго вліянія на кожу отъ велосипедной ѣзды не наблюдали, двѣ даже сказали, что подъ вліяніемъ этой ѣзды кожа ихъ сдѣлалась чище, и лишь одна приписала этой ѣздѣ появившую у ней весьма упорную сыпь. По моему, однако, врядъ-ли причиной этой сыпи слѣдуетъ считать

велосипедъ. Хотя, несомнѣнно, разъ появившись, отъ другихъ причинъ, сыпь эта могла поддерживаться вышеупомянутыми неблагопріятными условіями.

Вліяніе на мышцы.

Мы, интеллигентныя женщины, отличаемся слабостью своей мускулатуры и даже, какъ будто, гордимся этою слабостью. Въ прежнее время, дѣйствительно, титуль „слабаго и нѣжнаго созданія“ могъ считаться извѣстной привиллегіей на рыцарское отношеніе мужчинъ къ такимъ изнѣженнымъ, слабосильнымъ женщинамъ. Теперь—увы!—это время миновало и, надо надѣяться, безвозвратно! Въ виду тяжелыхъ и становящихся все болѣе тяжелыми условій жизни, женщина должна быть крѣпкой и сильной. Она должна обладать сильными мышцами, крѣпкими нервами и вообще полнымъ здоровьемъ, чтобъ не пасть побѣжденной въ той борьбѣ за существованіе, которая происходитъ вокругъ насъ и, что ни день, то ожесточеннѣе.

Какъ всякое тѣлесное упражненіе, и велосипедная ѣзда можетъ служить средствомъ для развитія и упражненія мускулатуры. Только нѣкоторыя изъ опрошенныхъ мною дамъ не замѣтили никакой перемѣны въ этомъ отношеніи, но это были такія особы, которыя или катались весьма мало, или же были и до того крѣпкими и сильными, или же это были лица, вообще мало наблюдающія за собою. Большинство указывало на за-

мѣченное ими увеличеніе мышечныхъ группъ нижнихъ конечностей, нѣкоторыя-же подмѣтили и увеличившуюся силу рукъ. Страннымъ образомъ только три указали на развитіе дыхательныхъ мышцъ, т.-е. мышцъ грудной клѣтки, другими словами, на увеличившіеся размѣры бюста, — явленіе, особенно отмѣченное француженками, особами, какъ всѣмъ извѣстно, наблюдательными и чуткими, раздѣло идетъ о красотѣ тѣлесныхъ формъ. И это наблюденіе, по-моему, совершенно вѣрное. Вѣдь при катаніи на велосипедѣ дыханіе усиливается, и напрягаются мышцы, входящія въ составъ мышцъ верхней конечности и вообще грудныя мышцы, которыя, вслѣдствіе упражненія, и становятся объемистѣе. Какъ я сейчасъ сказала, только три изъ опрошенныхъ отвѣтили утвердительно на мой вопросъ, при чемъ одна изъ трехъ въ особенности напирала на это обстоятельство, говоря, что ей теперь приходится разставлять свои лифа именно въ области бюста.

Нѣкоторыя особы отмѣтили въ своихъ отвѣтахъ, что онѣ со времени ѣзды на велосипедѣ сдѣлались подвижнѣе и энергичнѣе. Другія на этотъ вопросъ отвѣтили, что онѣ и до ѣзды на велосипедѣ были достаточно подвижны и энергичны. Да оно и понятно: для всякой инициативы требуется извѣстная доля энергіи, а вѣдь сѣсть на велосипедъ, при господствующихъ пока у насъ взглядахъ на велосипедистокъ, несомнѣнно требуетъ не малой доли энергіи и самостоятельности!

Вліяніе на полноту и худобу.

Многими врачами велосипедная ѣзда предписываетъ противъ излишней полноты. Такой взглядъ, несомнѣнно, вполне справедливъ, такъ какъ велосипедная ѣзда представляетъ собою очень сильное тѣлесное упражненіе. Она вызываетъ обильное отдѣленіе пота, ускоряетъ кровообращеніе, усиливаетъ дыханіе и вообще повышаетъ всѣ окислительные процессы, совершающіеся въ тѣлѣ. На вопросъ: худѣетъ, полнѣетъ или остается безъ перемѣны данная личность, я получила слѣдующіе отвѣты: значительная, но не бѣлая, часть изъ опрашиваемыхъ отвѣтили, что не замѣчаютъ никакой перемѣны. Изъ нихъ одна очень полная особа, и тѣмъ не менѣе она отвѣтила, что ѣзда на велосипедѣ не вліяетъ на ея полноту. Чтобы выяснитъ себѣ это обстоятельство, надо бы было подробнѣе познакомиться съ организмомъ этой дамы, что для меня было невозможнымъ. Другая тоже довольно полная дама сказала, что она худѣетъ, но очень мало, несмотря на ежедневную ѣзду до 20 верстъ каждый разъ. Но все-же большая часть изъ опрашиваемыхъ дали отвѣтъ, что ѣзда на велосипедѣ способствуетъ похудѣнію, а у нѣкоторыхъ это явленіе выражается даже весьма замѣтнымъ образомъ. Три изъ опрошенныхъ, изъ которыхъ одна дѣвушка 14-ти лѣтъ, сказали, что при ѣздѣ на велосипедѣ онѣ даже полнѣютъ, при чемъ одна добавила, что прежде она была чрезвычайно худа. И это нисколько не противорѣчитъ вышеприведенному

миѣнію: велосипедъ улучшаетъ питаніе, усиливаетъ аппетитъ, вообще оздоравливаетъ человѣка, такъ что болѣзненно полный человѣкъ долженъ отъ велосипедной ѣзды похудѣть, а болѣзненно худощавый--пополнѣть. Однимъ словомъ, велосипедъ восстанавливаетъ фізіологическое равновѣсіе организма и, при правильномъ пользованіи, ведетъ въ восстановленію нормальнаго кровообращенія, а слѣдовательно и здоровья.

Вліяніе на нервную систему.

Извѣстно, что въ нашемъ вѣкѣ настолько развиты различнаго рода ненормальности со стороны нервной системы, что его не безъ основанія называютъ „нервнымъ вѣкомъ“! Намъ уже извѣстно изъ прошлой лекціи, насколько благопріятно, по общимъ отзывамъ, вліяетъ велосипедная ѣзда на нервную систему. Что-же мнѣ отвѣтили по этому предмету спрашиваемыя мною особы?

Значительное большинство (45) заявило, что у нихъ настроеніе духа сдѣлалось значительно лучше: мрачное настроеніе исчезло и замѣнилось жизнерадостнымъ. Я, въ качествѣ врача, ежедневно слышу жалобы на безпричинную тоску, апатію, мрачный взглядъ на жизнь, при чемъ всѣ эти явленія сплошь и рядомъ развиваются совершенно безъосновательно, безъ малѣйшей на то причины со стороны внѣшней обстановки. Правда и то, что обыкновенно это мрачное настроеніе духа развивается у женщинъ, страдающихъ тою или другою женскою болѣзною, но оно замѣчается

и у вполне здоровыхъ въ этомъ отношеніи особъ. Такъ вотъ при велосипедной ѣздѣ исчезаетъ эта безпричинная тоска, возрождается энергія и смѣлый взглядъ на жизнь, заставляющіе смотрѣть болѣе спокойно и на дѣйствительныя невзгоды жизни.

Вліяніе на сонъ.

Нѣкоторыя особы замѣтили, что сонъ у нихъ подъ вліяніемъ велосипедной ѣзды улучшился. Приблизительно это явленіе наблюдалось у $\frac{1}{3}$ опрошенныхъ мною личностей. Нѣкоторыя изъ нихъ обратили мое вниманіе на облегченіе головныхъ болей (*мигрени*) или даже на полное исчезновеніе ихъ, и это благопріятное явленіе въ состояніи ихъ организма онѣ приписывали всецѣло ѣздѣ на велосипедѣ. Однако три изъ опрошенныхъ не получили въ этомъ отношеніи никакого облегченія.

Вліяніе на половую сферу.

Теперь мы переходимъ къ вопросу, особенно для насъ интересному, а именно, о *вліяніи велосипеда на половую сферу женщины*.

Можетъ вѣдь быть и такъ, что велосипедъ, представляя собою полезное фізическое упражненіе для мужчинъ, окажется непригоднымъ для женщины, въ силу особеннаго устройства ея половыхъ органовъ и громаднаго вліянія всякой ненормальности въ этой сферѣ на здоровье женщины. Мы уже видѣли въ предыдущей лекціи,

что объ этой сторонѣ вопроса извѣстно очень мало и что многіе въ своихъ воззрѣніяхъ на велосипедную ѣзду болѣе руководятся теоретическими воззрѣніями, чѣмъ наблюденіями изъ практики. Вопросъ этотъ весьма сложенъ и потребуетъ еще дополнительныхъ и весьма тщательныхъ и серьезныхъ наблюденій и изслѣдованій.

Первый вопросъ, предложенный мною дамамъ и дѣвицамъ, занимающимся велосипеднымъ спортомъ, былъ: *не замѣтили-ли онѣ какого-либо вліянія велосипеда на менструаціонный періодъ?* Почти половина изъ нихъ на этотъ вопросъ отвѣтили отрицательно. Шестъ человекъ указали на благоприятное вліяніе велосипедной ѣзды въ этомъ отношеніи, такъ какъ онѣ замѣтили регулирующее дѣйствіе ея на менструальный періодъ. У одной уменьшилось количество теряемой крови, а у другой, кромѣ того, уменьшились и боли. Двѣ особы показали, что у нихъ количество менструальной крови усиливается, если онѣ начинаютъ кататься во время регуль (но выше мы видѣли и обратное, т.-е. что регулы прекращаются отъ велосипедной ѣзды), а у одной при такихъ-же обстоятельствахъ появляются и боли. Три особы указали на уменьшеніе дисменорройныхъ болей (т.-е. болей при менструаціяхъ). Однимъ словомъ, изъ этого опроса можно сдѣлать тотъ выводъ, что если не кататься во время регуль, по крайней мѣрѣ первые дни ихъ, и не злоупотреблять этимъ катаньемъ, то велосипедъ скорѣе дѣйствуетъ благоприятно на половую сферу,

регулируя менструаціи и ослабляя болѣзненность ихъ.

Слѣдующій вопросъ состоялъ въ слѣдующемъ: *не вызываетъ-ли велосипедная ѣзда болей внизу живота, въ поясницѣ, крестцѣ и т. п.?*

На это получился отъ всѣхъ катающихся отрицательный отвѣтъ, за исключеніемъ одной, которая сказала, что она всегда (и до ѣзды) страдала болями въ животѣ, въ мочевомъ пузырьѣ и чувствомъ напираніе на низъ. Эта послѣдняя особа страдаетъ женскою болѣзнию. По опредѣленію проф. А. Я. Крассовскаго, у нея опущеніе и катарръ матки. Мнѣ лично не удалось произвести у нея гинекологическаго изслѣдованія. Впрочемъ, и эта дама, какъ Вы видѣли, не приписываетъ своихъ болѣзненныхъ ощущеній велосипедной ѣздѣ.

На вопросъ: *не вызываетъ-ли велосипедная ѣзда бѣлей?* отвѣты получились слѣдующіе: большинство велосипедистокъ сказали, что онѣ не имѣли и не имѣютъ никакихъ бѣлей. У одной, по мнѣнію проф. Крассовскаго, бѣли явились результатомъ велосипедной ѣзды. Нужно сказать, что эту особу отнюдь нельзя причислить къ ярымъ велосипедисткамъ, такъ какъ вообще она каталась недолго, не болѣе часа заразъ, продолжительныхъ экскурсій и прогулокъ не предпринимала и пользовалась велосипедомъ всего одно лѣто.

Одна изъ опрошенныхъ указала, что у нея велосипедная ѣзда даже повела къ прекращенію бѣлей, которыми она страдала раньше. У одной „какъ-будто“ показываются бѣли послѣ быстрой

и усиленной ѣзды. Одна особа страдает не-
большими бѣлями, но велосипедная ѣзда не ока-
зываетъ на нихъ никакого вліянія, ни въ смыслѣ
облегченія, ни въ смыслѣ ухудшенія ихъ.

И тутъ мы видимъ, что велосипедъ нельзя
обвинить ни въ какомъ вредѣ, такъ какъ един-
ственное показаніе, которое какъ будто-бы гово-
ритъ противъ велосипеда, опровергается словами
самой опрашиваемой, изъ которыхъ видно, что
она катается очень мало. Тутъ, быть можетъ,
дѣйствительно существуетъ какая-либо аномалія
со стороны половыхъ органовъ, при которой ѣзда
на велосипедѣ должна быть запрещена. Но изъ
одного этого случая нельзя придти ни къ какимъ
выводамъ, которые были-бы на руку противни-
камъ велосипедной ѣзды. Вѣдь есть-же люди,
которымъ вреденъ, напр., черный хлѣбъ; изъ
этого еще не слѣдуетъ, что черный хлѣбъ вре-
денъ всѣмъ безъ исключенія.

Дальнѣйшіе мои вопросы относились исклю-
чительно къ замужнимъ женщинамъ. Мнѣ было
интересно знать, *имѣли-ли они дѣтей, и если да,
то сколько?*

Только шесть человѣкъ оказались бездѣт-
ными, остальные были матерями и имѣли отъ
одного до шести человѣкъ дѣтей. Хотя мною
и былъ поставленъ вопросъ о томъ, благопо-
лучны-ли были беременность и роды, но для
моихъ цѣлей этотъ вопросъ не имѣетъ никакого
значенія, такъ какъ большинство изъ нихъ на-
чали кататься нѣсколько лѣтъ послѣ послѣднихъ
родовъ. Только три катались во время беремен-

ности, и это не оказало никакого дурного вліянія
на эту послѣднюю. Одна каталась съ осторож-
ностью, будучи постоянно удерживаема со сто-
роны мужа и родственниковъ отъ своего при-
страстія къ велосипедной ѣздѣ.

Одна ѣздила умѣренно, осторожно и благо-
получно доносила до конца. Двѣ другихъ ѣздили,
какъ всегда, не принимая никакихъ особенныхъ
предосторожностей; одна изъ нихъ даже призна-
лась мнѣ, что нѣсколько форсировала и тѣмъ не
менѣе никакихъ неблагоприятныхъ послѣдствій
отъ этого не произошло. Надо, впрочемъ, упомя-
нуть, что одна дама положительно приписала быв-
шій у ней выкидышъ (на 2-мъ мѣсяцѣ) усиленной
ѣздѣ на велосипедѣ, послѣ которой была къ
тому-же взята ванна (въ 28°, тогда какъ обычно
она беретъ ванну въ 26° R). Повидимому, въ
этомъ послѣднемъ случаѣ было даже намѣреніе
насильственно вызвать запоздавшія регулы.

Итакъ, здѣсь тоже на основаніи моихъ во-
просовъ нельзя сказать ничего неблагоприятнаго
о велосипедной ѣздѣ.

Многія изъ опрошенныхъ мною дамъ страдали
или страдаютъ тою или другою формою женской
болѣзни, и эти-то особы представляютъ для насъ
особенный интересъ. Нѣкоторыя изъ нихъ позво-
лили мнѣ произвести подробное изслѣдованіе ихъ
организма, у другихъ мнѣ пришлось довольствоваться
диагнозомъ ихъ врачей. Одна изъ нихъ страдала
прежде хроническимъ воспаленіемъ обоихъ яични-
ковъ и, несмотря на это, каталась на велосипедѣ и
притомъ весьма и весьма усердно, совершая дальнія

(больше двухсотъ верстъ) экскурсіи. Два года тому назадъ она была одинъ сезонъ во Франценсбадѣ и въ настоящее время совершенно здорова. Мною она изслѣдована не была.

Одна дама сказала мнѣ, что страдаетъ хроническимъ воспаленіемъ матки, на которое, однако, велосипедъ не оказываетъ никакого дурного вліянія.

Для насъ особенно интересно слѣдующіе заявленіе одной дамы. До начала катанья на велосипедѣ она очень страдала отъ женской болѣзни, именно у нея было хроническое воспаленіе лѣвой Фаллопиевой трубы и брюшного ея покрова. Затѣмъ она начала кататься, и спустя нѣкоторое время послѣ начала катанья ея докторъ, профессоръ Оттъ, нашель у нея значительное улучшеніе болѣзни. При изслѣдованіи я у нея нашла только нѣкоторые слѣды бывшаго воспаленія, подвижность-же матки было почти нормальной.

Одна изъ дамъ, бывшая моя пациентка, лѣчилась у меня отъ такъ называемаго вагинизма (чрезмѣрной раздражительности входа во влагалище), но безъ успѣха. Тотъ-же результатъ получился и отъ лѣченія у другихъ специалистовъ. Наконецъ дама эта забеременѣла и благополучно родила, но тѣмъ не менѣе не избавилась при этомъ отъ своей болѣзни. Начавъ кататься на велосипедѣ, она замѣтила улучшеніе въ своемъ болѣзненномъ состояніи. И это понятно, вагинизмъ—болѣзнь нервныхъ, истеричныхъ женщинъ, катанье-же на велосипедѣ, какъ Вы видѣли, дѣйствуетъ благоприятно на нервную систему.

Одна дама, страдающая по моему опредѣленію хроническимъ воспаленіемъ матки и ея брюшиннаго покрова, а равно ясно выраженнымъ хроническимъ воспаленіемъ лѣваго яичника, катается довольно усердно, по нѣскольку часовъ въ день, и тѣмъ не менѣе никакого ухудшенія въ своемъ здоровьѣ не чувствуетъ. Даже, наоборотъ, чувство напирания на низъ живота, ровно какъ и боли, при ѣздѣ на велосипедѣ становятся слабѣе.

Другая особа, моя пациентка, страдаетъ хроническимъ воспаленіемъ яичника и неправильными менструаціями. Подъ вліяніемъ велосипедной ѣзды никакого ухудшенія въ ея здоровьѣ не произошло, но и улучшенія то-же никакого не получилось.

Одна дама страдала еще до ѣзды на велосипедѣ, повидимому, воспаленіемъ внутренняго покрова матки (Endometritis), такъ что проф. Olshausen нашель нужнымъ слѣлать ей выскабливаніе. Съ тѣхъ поръ она здорова, и велосипедная ѣзда ей не повредила.

Еще есть одно показаніе моей пациентки, которая страдаетъ хроническимъ воспаленіемъ яичниковъ: у нея велосипедная ѣзда не вызвала никакого измѣненія въ ея здоровьѣ, ни въ худшую, ни въ лучшую сторону.

Въ числѣ опрошенныхъ была еще одна особа, большая любительница велосипедной ѣзды. При изслѣдованіи у нея оказалась небольшое хроническое воспаленіе матки и ссадины на маточной шейкѣ. Катается она усердно и много, до 120 верстъ въ день, и чувствуетъ себя очень хорошо. На регулы-же велосипедная ѣзда у нея дѣйствуетъ поло-

жительно благотворнымъ образомъ, такъ какъ дѣлаетъ ихъ менѣе обильными, хотя въ то-же время немного укорачиваетъ промежутокъ между періодами.

Кстати, упомяну здѣсь о распространенности женскихъ болѣзней. Изъ 28 опрошенных мною дамъ—9 страдаютъ тою или другою формою женскихъ болѣзней. А если принять во вниманіе, что изъ другихъ 19 мною очень многія не были изслѣдованы, то это число нельзя не считать еще очень малымъ, сравнительно съ дѣйствительнымъ количествомъ больныхъ женщинъ, а такъ какъ 9 изъ 28 составили почти 33%. Итакъ, на основаніи моего опроса можно бы было придти къ тому заключенію, что число больныхъ среди населяющихъ Петербургъ женщинъ равняется 50%, т.-е. половинѣ. И я не думаю, что это будетъ преувеличеніемъ, хотя вполне сознаю, что 28 человекъ слишкомъ малая цифра, чтобы на основаніи дѣлать столь смѣлые выводы. Но, съ другой стороны, опять-таки повторяю, что на велосипедъ сѣли наиболѣе смѣлыя, энергичныя и потому наиболѣе здоровыя женщины, это-то и должно придать особую цѣну моимъ выводамъ, не смотря на малое число опрошенныхъ. Къ этому я добавлю, что и среди дѣвушекъ Петербурга есть очень много лицъ, страдающихъ болѣзнями половой сферы.

Скажу, нисколько не боясь осужденія въ чрезмѣрной смѣлости своихъ выводовъ, что половина такъ называемыхъ малокровныхъ, нервныхъ, истеричныхъ дѣвицъ относятся именно къ этой категоріи. Пользуюсь случаемъ напомнить еще разъ о

томъ, о чемъ я съ особенной энергіей напираю въ своихъ лекціяхъ „Объ охраненіи здоровья женщины“, что на эту сторону вопроса, т.-е. на заболѣванія половой сферы у дѣвушекъ, должно быть обращено особенное вниманіе со стороны матерей и воспитательницъ.

На основаніи моего опроса и изслѣдованія дамъ, катающихся на велосипедѣ, оказывается, что велосипедная ѣзда не вліяетъ дурно на заболѣванія половой сферы, и есть наблюденія, которыя указываютъ даже на извѣстную пользу велосипеда въ этомъ отношеніи. Изъ прошлой лекціи вы уже видѣли, что нѣкоторые врачи смотрятъ на велосипедную ѣзду, какъ на цѣлительное средство въ извѣстныхъ формахъ женскихъ болѣзней. Напомню вамъ, что сюда относится женщина-врачъ Gasches-Sarrante, которая сама страдала хроническимъ заболѣваніемъ половой сферы. Энергичная ѣзда на велосипедѣ не вызвала никакихъ ухудшеній въ состояніи ея здоровья.

Эти вопросы: при какихъ болѣзняхъ женской половой сферы велосипедъ вреденъ, когда безразличенъ и въ какихъ случаяхъ отъ него надо ждать даже полезныхъ результатовъ, должны особенно интересоваться докторовъ-специалистовъ по женскимъ болѣзнямъ. Однако, велосипедная ѣзда—дѣло еще слишкомъ новое, чтобы можно было теперь отвѣчать на нихъ вполне категорически.

По моему мнѣнію, всѣ формы заболѣваній женской половой сферы, легко обостряющіяся, т.-е. вызывающія боль и другія явленія остраго

воспаленія, должны явиться положительнымъ противупоказаніемъ въ пользованіи велосипедомъ, другими словами — женщины, страдающія этими болѣзнями, до излѣченія и нѣкоторое время (срокъ долженъ зависѣть отъ усмотрѣнія пользующаго врача) послѣ него никоимъ образомъ пользоваться велосипедомъ не должны. Женщины, имѣющія различныя новообразованія въ половой сферѣ, напр. страдающія кистою, фибромиомой, гнойнымъ воспаленіемъ Фаллопиевыхъ трубъ—тоже не должны ѣздить на велосипедѣ. Но больныя хроническимъ воспаленіемъ матки и ея внутренняго покрова, равно какъ и слабостью связочнаго аппарата, могутъ пользоваться велосипедомъ, находясь, однако, особенно первое время, подъ тщательнымъ и постояннымъ наблюденіемъ своего врача-специалиста.

Вообще, по моему мнѣнію, всякая женщина, начинающая кататься на велосипедѣ, должна, прежде всего посоветоваться не только со специалистомъ по внутреннимъ болѣзнямъ, т.-е. съ терапевтомъ, но и съ докторомъ, специально занимающимся лѣченіемъ женскихъ болѣзней.

Хотя, по моему, и существуютъ извѣстныя формы заболѣваній женской половой сферы, при которыхъ ѣзда на велосипедѣ, конечно, весьма осторожная, нефорсированная, можетъ оказать даже благоприятное вліяніе на теченіе болѣзни, но многія и многія разновидности подобныхъ заболѣваній требуютъ безусловнаго воздержанія отъ велосипедной ѣзды.

Есть врачи, сюда, напр., относятся, какъ Вы

это видѣли, д-ръ Мендельсонъ, д-ръ Thiry, Gevaert и др., которые считаютъ велосипедную ѣзду способной вызвать *половое возбужденіе*. Къ этой катеории принадлежитъ особенно тѣ изъ врачей, которые считаютъ эту ѣзду аналогичной съ шитьемъ на ножной швейной машинѣ, а это послѣдняя, вызывая усиленный притокъ крови къ органамъ малаго таза, обуславливаетъ половое возбужденіе. Мы уже видѣли, что велосипедную ѣзду нельзя поставить въ параллель съ шитьемъ на швейной машинѣ и что теоретически нельзя допустить полового возбужденія, какъ результата этой ѣзды.

Что-же отвѣтили дамы на этотъ вопросъ, который, добавлю между прочимъ, очень ихъ шокировалъ и потому, быть можетъ, далъ поводъ и къ несовсѣмъ правильнымъ отвѣтамъ?

Значительное большинство отвѣтило на этотъ вопросъ отрицательно, у двухъ велосипедная ѣзда вызывала успокоеніе половой сферы, а у двухъ даже извѣстную холодность, и лишь одна изъ опрошенныхъ отвѣтила утвердительно. Итакъ, значить, и въ этомъ отношеніи велосипедъ невиновенъ. Что-же слѣдуетъ отвѣтить на вопросъ, поставленный д-ромъ Jacobs'омъ: *можно-ли дозволить велосипедную ѣзду двушкамъ и женщинамъ?*

На основаніи моего опроса на этотъ вопросъ слѣдуетъ отвѣтить утвердительно и энергично: да, можно! Но при этомъ надо сдѣлать ограниченіе, а именно: здоровья вообще, а въ половомъ отношеніи въ особенности, женщины могутъ безусловно кататься на велосипедѣ, больныя—съ громадными ограниченіями, съ разрѣшенія и подлѣ

постояннымъ и бдительнымъ надзоромъ своего врача.

А дѣвушки? Здѣсь многое зависитъ отъ возраста, степени развитіи организма и др. условій. Въ виду того, что вопросъ о велосипедной ѣздѣ далеко еще не изученъ и что изученіе его потребуетъ труда многихъ изслѣдователей и много времени, то и разрѣшать ѣзду молодымъ дѣвушкамъ слѣдуетъ съ большою осторожностью и осмотрительностью. Дѣвушки еще несформированныя, но приближающіяся къ этому по своему возрасту и по развитію ихъ организма, должны пользоваться велосипедомъ весьма и весьма осторожно. Помните, что всякая неправильность со стороны половой сфѣры въ этотъ періодъ жизни можетъ положить роковой слѣдъ на всю послѣдующую судьбу данной особы и сдѣлать ее несчастной на весь ея вѣкъ.

Я бы такъ выразила свою мысль: въ первый годъ сформированія, при неустановившемся еще типѣ менструацій, лучше вовсе не начинать велосипедной ѣзды, пока наблюденія не выяснятъ вполне точно, что эта ѣзда въ подобное время не можетъ принести никакого вреда. Осторожность и осмотрительность въ такомъ вопросѣ вполне умѣстны и желательны.

Допустима-ли ѣзда на велосипедѣ для дѣвочекъ? По-моему, этотъ вопросъ можно обобщить и выразить въ такой формѣ: допустима-ли ѣзда на велосипедѣ для дѣтей? Здѣсь надо соблюдать крайнюю осторожность. Если вы вспомните только то, что мною было сказано о вліяніи

велосипедной ѣзды на пульсъ, слѣдовательно и на сердце, то Вы вполне оцѣните этотъ совѣтъ. При умѣренной уже ѣздѣ дѣятельность сердца значительно усиливается и число сердцебиеній ускоряется съ 80 до 104 (эти наблюденія относятся къ взрослымъ, у дѣтей ускореніе это должно быть еще больше), а при форсированной ѣздѣ до 250, то подобная усиленная работа должна отразиться неблагоприятно на этомъ органѣ, находящемся у дѣтей въ 12—13 л., т.-е. въ періодъ усиленнаго роста, сплошь и рядомъ въ раздраженномъ состояніи. Сердце доходить до нормы своихъ биеній, послѣ форсированной ѣзды, только очень постепенно, иногда лишь въ теченіи полусутокъ. Иногда наблюдается и обратное явленіе, т.-е. очень быстрый пульсъ вдругъ въ теченіи нѣсколькихъ минутъ (напр. въ теченіи получаса) сильно замедляется: это явленіе указываетъ на утомленіе сердечной мышцы, на истощеніе ея. Вотъ если эти явленія со стороны сердца очень сильно выражены у того или другого ребенка — велосипедъ долженъ быть запрещенъ. И здѣсь, какъ и всегда, слѣдуетъ болѣе руководствоваться совѣтомъ опытнаго врача, чѣмъ своими собственными соображеніями. Понятно, что переутомленіе сердца въ дѣтскомъ возрастѣ можетъ оставить печальный слѣдъ по всей послѣдующей жизни ребенка.

У дѣтей надо еще считаться съ искривленіемъ позвоночника. Скелетъ дѣтей очень гибокъ и чрезвычайно легко поддается всякимъ вреднымъ вліяніямъ. Помните только, какъ легко полу-

чаютъ дѣти, такъ называемое, школьное искривленіе позвоночника! Неосторожная ѣзда на велосипедѣ можетъ дать поводъ къ сутуловатости, къ круглой спинѣ, если только ребенокъ, подражая взрослымъ, будетъ сидѣть на велосипедѣ, согнувшись въ колесо. Этому еще поможетъ усиленное развитіе сгибательныхъ мышцъ туловища, что обыкновенно наблюдается при велосипедной ѣздѣ. Французскій врачъ Verneuil даже описалъ случай воспаления позвоночника, происшедшій отъ усиленной ѣзды на велосипедѣ у взрослого человѣка. Слѣдовательно, у ребенка такой печальный результатъ усиленной ѣзды является еще болѣе возможнымъ. Формулирую свое мнѣніе объ этомъ вопросѣ слѣдующимъ образомъ: *умѣренная ѣзда для здоровыхъ дѣвочекъ можетъ быть допущена, но при условіи цѣлесообразнаго устройства сидла, одежды и при правильной прямой посадкѣ. Всего же лучше никогда рѣшенія этого вопроса не брать на себя, а всецѣло предоставить врачу. Мной ѣзды на велосипедъ должно быть состояніе пульса: разъ онъ чрезмерно ускоряется и лишь спустя долгое время приходитъ въ норму или, что еще хуже, быстро, въ теченіи нѣсколькихъ минутъ, падаетъ, подобно ребенку ѣзда на велосипедѣ вредна, хотя-бы онъ до поры, до времени и ни на что не жаловался. Исслѣдовать же пульсъ, по-моему, совершенно доступно каждой матери и воспитательницѣ.*

Что надо отвѣтить на 2-й вопросъ д-ра Jacobs'a: *когда велосипедъ вреденъ?*

Велосипедъ, внѣ всякаго сомнѣнія, вреденъ всѣмъ людямъ, безъ различія пола, имѣющимъ больное, слабое и утомленное сердце. Правда,

какъ Вы видѣли, одна изъ опрошенныхъ мною личностей сообщила мнѣ о благопріятномъ дѣйствіи велосипедной ѣзды на ея больное сердце, дѣйствіе, подтвержденное пользовавшимся ее очень почтеннымъ врачомъ. Съ другой стороны, и извѣстный специалистъ по сердечнымъ болѣзнямъ, д-ръ Oertel, имѣлъ случай наблюдать у двухъ сердечныхъ больныхъ благопріятный эффектъ велосипедной ѣзды на ихъ здоровье. Несмотря на авторитетное показаніе такого специалиста, все-же врядъ-ли какой врачъ рѣшится посоветовать велосипедную ѣзду сердечнымъ больнымъ.

Велосипедъ вреденъ и тѣмъ людямъ, которые страдаютъ тою или другой болѣзью въ сферѣ *дыхательнаго аппарата*. Хотя и здѣсь были констатированы благопріятные результаты у людей, пользовавшихся велосипедной ѣздой съ разумной умѣренностью и постепенностью, но, если принять во вниманіе сильную испарину, а также дорожную пыль, которую нерѣдко приходится вдыхать въ себя при ѣздѣ на самокатѣ, то понятно, что эта ѣзда въ громадномъ большинствѣ случаевъ у грудныхъ больныхъ должна вызвать неблагопріятныя для хода ихъ болѣзни послѣдствія. Упомяну здѣсь, кстати, о томъ, что каждый человѣкъ, ѣздящій на велосипедѣ, долженъ приучить себя вдыхать воздухъ черезъ носъ, такъ какъ въ этомъ случаѣ пыль осѣдаетъ въ носовыхъ ходахъ, а самый воздухъ, проходя черезъ носъ, болѣе теплымъ достигаетъ до легкихъ. Да, кромѣ того, дышать черезъ носъ, при быстрой ѣздѣ противъ вѣтра легче, и человѣкъ, дыша такимъ манеромъ,

дольше не устаеть и не задыхается. Поэтому дѣти, страдающія хроническимъ насморкомъ, съ разрощеніями въ носо-глоточномъ пространствѣ, не должны ѣздить на велосипедѣ до излѣченія отъ своей болѣзни, такъ какъ иначе они будутъ черезчуръ утомлять свое сердце, даже и при умѣренной ѣздѣ. Да, впрочемъ, эти болѣзненные измѣненія въ носовой и глоточной полостяхъ сами по себѣ, вызывая сильную одышку, мѣшаютъ пользоваться велосипедомъ.

Люди, страдающіе *болѣзнями глазъ или слабымъ зрѣніемъ*, не должны кататься на велосипедѣ безъ разрѣшенія своего врача, такъ какъ замѣчалось пораженіе глазъ у людей, бывшихъ до ѣзды на велосипедѣ совершенно здоровыми въ этомъ отношеніи.

Лица, расположенныя къ *простуднымъ заболѣваніямъ* могутъ ѣздить на велосипедѣ только послѣ предварительнаго закаленія своего организма холодными обливаніями, обтираніями, душами и т. д., руководясь при этомъ не собственными соображеніями, а совѣтомъ опытнаго и знакомаго съ ихъ организмомъ врача.

Точно также надо воздержаться отъ велосипедной ѣзды такимъ лицамъ, которыя только-что перенесли какую-нибудь *острую болѣзнь*, сопровождающуюся лихорадочнымъ состояніемъ. Сюда относятся разнаго рода тифозныя заболѣванія, скарлатина, дифтеритъ и т. п., такъ какъ извѣстно, что всѣ эти болѣзни ведутъ къ временному перерожденію сердечной мышцы, перерожденію, которое современемъ сглаживается и сердечная мышца

приходить въ послѣдствіи совершенно въ нормальное состояніе. Но если начать ѣздить на велосипедѣ слишкомъ рано, когда сердце еще не оправилось, то это можетъ повести съ весьма печальнымъ послѣдствіемъ, а прежде всего къ утомленію и слабости сердца, что выразится неправильными и неравномѣрными сокращеніями его, слабымъ и частымъ пульсомъ и т. п. Д-ръ Dujardin-Beaumetz приводитъ по этому поводу слѣдующій весьма поучительный случай: мальчикъ, перенесшій скарлатину и корь совершенно благополучно и безъ всякихъ дурныхъ послѣдствій для своего здоровья, нѣсколько лѣтъ спустя началъ ѣздить на велосипедѣ. Въ это время онъ заболѣлъ вѣтряной оспой, болѣзною, какъ всѣмъ извѣстно, очень легкой и не оставляющей послѣ себя дурныхъ слѣдовъ. Очень скоро послѣ своего выздоровленія отъ нея онъ началъ снова ѣздить на велосипедѣ, и вотъ на этотъ разъ дѣло кончилось весьма печально, такъ какъ у него развился порокъ сердца.

Болѣзни *почекъ* тоже должны служить поводомъ въ воспрещенію велосипедной ѣзды, такъ какъ эта ѣзда вызываетъ у подобныхъ больныхъ усиленное выдѣленіе бѣлка уриной. Замѣчено, что выдѣленіе это почти удваивается при велосипедной ѣздѣ.

Въ засѣданіи Берлинскаго Врачебнаго Общества, происходившемъ 18-го февраля новаго стиля, сего 1897 года, д-ръ Albi дѣлалъ докладъ „О вліяніи велосипеда на здоровье“. Онъ изслѣдовалъ 12 человѣкъ до и послѣ ѣзды на вело-

сипедѣ, продолжавшейся отъ 5-ти до 30-ти минутъ, и отмѣтилъ у всѣхъ вредное его вліяніе на сердце и почки. Особенно рѣзко это отражается на сердцѣ, которое сильно расширяется подъ вліяніемъ чрезмѣрнаго напряженія. Этотъ наблюдатель нашель, въ противоположность другимъ, повышение кровяного давленія въ время велосипедной ѣзды. Расширеніе сердца остается въ теченіи нѣсколькихъ часовъ. Если часто ѣздить, то это можетъ повести къ хроническому расширенію сердца, къ такъ называемой *гипертрофіи лѣваго желудочка*. При этомъ велосипедистъ можетъ до поры, до времени, чувствовать себя вполне хорошо, пока, вслѣдствіе какихъ-либо неблагоприятныхъ условій, напр., паденія, ушиба, сильнаго напряженія, не разовьются симптомы, указывающіе, что со стороны сердца не все обстоитъ благополучно. Кроме того, д-ръ Albi опредѣлялъ присутствіе въ мочѣ бѣлка, въ количествѣ до $\frac{1}{2}\%$, послѣ каждой усиленной ѣзды, а иногда и другіе признаки остраго воспаленія почекъ (цилиндры). Въ виду этого д-ръ Albi является страшнымъ противникомъ увлеченія велосипедной ѣздой. Опаснымъ признакомъ онъ считаетъ сильное исхуданіе. Впрочемъ, умѣренную ѣзду на велосипедѣ д-ръ Albi считаетъ здоровымъ тѣлеснымъ упражненіемъ.

Насъ особенно долженъ интересовать вопросъ: *при какихъ заболѣваніяхъ женской половой сферы велосипедъ вреденъ?*

Я уже упоминала, что этотъ вопросъ, вслѣдствіе новизны предмета, далеко еще не изученъ въ точности. Поэтому въ этой сферѣ и врачъ,

и больныя должны поступать очень осторожно. Малѣйшій ложный шагъ, малѣйшее уклоненіе въ сторону могутъ дать поводъ къ неблагоприятнымъ и даже печальнымъ послѣдствіямъ. Я уже говорила, что есть хроническія заболѣванія женской половой сферы, которыя не даютъ дурныхъ послѣдствій отъ ѣзды на велосипедѣ, а, наоборотъ, иногда въ подобныхъ случаяхъ наступаетъ даже улучшеніе въ состояніи здоровья. Поэтому женщины, страдающія хроническимъ воспаленіемъ матки, яичниковъ и др. частей половой сферы, съ разрѣшенія своего врача, не иначе, могутъ ѣздить на самокатѣ съ крайней осторожностью и осмотрительностью, но при этомъ онѣ должны тщательно слѣдить за своимъ здоровьемъ и находиться, по крайней мѣрѣ первое время, подъ постояннымъ медицинскимъ наблюденіемъ. Всякая боль въ низу живота, въ поясницѣ, крестцѣ, въ ногахъ и т. п. должна обращать на себя ихъ вниманіе. Но и при отсутствіи болей надо наблюдать, не появилась-ли излишняя нервная раздражительность, слабость, безпокойство, необычныя для данныхъ больныхъ, такъ какъ хроническія женскія болѣзни, особенно болѣзни матки, очень часто выражаются лишь подобными ненормальностями со стороны нервной системы. Точно также различныя неправильности со стороны менструацій, ненормальныя выдѣленія (въ видѣ бѣлей), появившіяся вновь или усилившіяся вслѣдствіе велосипедной ѣзды, служатъ сигналомъ, что въ половой области совершается что-то не совсѣмъ ладное.

Различныя новообразованія, кисты и фиброміомы, должны служить положительнымъ препятствіемъ къ велосипедной ѣздѣ. А такъ какъ больныя, особенно въ началѣ этихъ заболѣваній, очень часто и не подозрѣваютъ о существованіи ихъ, то отсюда ясно вытекаетъ необходимость каждой женщинѣ подвергнуть себя, передъ тѣмъ, какъ начинать учиться велосипедной ѣздѣ, спеціальному изслѣдованію, чтобы впослѣдствіи не заплатить слишкомъ дорогою цѣной за небрежное отношеніе къ своему здоровью.

Всякаго рода смѣщенія матки, выпаденія, искривленія и опущенія этого органа, не всегда могутъ служить препятствіемъ къ ѣздѣ на велосипедѣ. Напротивъ того, есть случаи, когда при подобныхъ аномаліяхъ велосипедная ѣзда поведетъ къ укрѣпленію связочнаго аппарата и къ улучшенію здоровья, но разобраться въ томъ, когда велосипедная ѣзда при подобныхъ аномаліяхъ можетъ быть полезной, въ состояніи только врачъ, а не больная.

Чрезмѣрно сильныя менструальныя кровопотери или же кровотеченія, совершающіяся въ неправильныя, неопредѣленные сроки, въ громадномъ большинствѣ случаевъ не допускаютъ ѣзды на велосипедѣ.

Но такъ какъ изъ моего опроса Вы видѣли, что у нѣкоторыхъ особъ подъ вліяніемъ велосипедной ѣзды регулы дѣлаются скуднѣе, а во время ея даже совсѣмъ останавливаются, то нельзя не согласиться, что категорическое отрицаніе велосипеда въ подобныхъ случаяхъ можетъ

быть и утрировкой. Окончательное рѣшеніе этого вопроса надо предоставить специалистамъ, а я упомяну лишь объ одномъ: бываютъ сильныя кровопотери у лицъ, страдающихъ общимъ ожирѣніемъ, вслѣдствіе неправильнаго питанія и обмѣна веществъ. У такихъ индивидовъ велосипедъ можетъ оказать въ этомъ отношеніи большую услугу.

При *беременномъ состояніи* велосипедная ѣзда совершенно неумѣстна и можетъ повести къ выкидышу. Хотя мы и видѣли изъ опроса, что нѣкоторыя дамы ѣздятъ во время беременности безъ всякаго вреда, какъ для себя, такъ и для ребенка, но все-же нельзя не признать подобной ѣзды крайне рискованной.

У дамъ, вступающихъ въ климактерическій возрастъ, не говоря уже о могущихъ быть налицо слабости и утомленія сердца, велосипедная ѣзда тоже можетъ оказаться неумѣстной. Тутъ, прежде, чѣмъ начать пользоваться велосипедомъ, лучше предварительно посоветоваться съ врачомъ, и, во всякомъ случаѣ, лучше выждать полную остановку регулъ въ теченіи нѣсколькихъ мѣсяцевъ (не менѣе полугода) и только послѣ того начать велосипедную ѣзду. Конечно, я не говорю здѣсь о дамахъ, уже привыкшихъ къ велосипеду, которыя могутъ и въ этотъ періодъ жизни пользоваться имъ попрежнему, только съ бдѣльней осторожностью и осмотрительностью, очень тщательно наблюдая за своимъ здоровьемъ и особенно за явленіями и перемѣнами въ области половой сфѣры, а лишь о начинающихъ кататься особахъ.

Какъ слѣдуетъ отвѣтить на третій вопросъ, поставленный *d-ромъ Jacobs'омъ*: *бываютъ-ли случаи, когда велосипедъ полезенъ?*

Несомнѣнно бываютъ, и притомъ польза, приносимая велосипедомъ, можетъ быть очень велика. Движеніе на свѣжемъ воздухѣ, энергичное, требующее участіе многихъ мышечныхъ группъ, является прекраснымъ физическимъ упражненіемъ для нашихъ малоподвижныхъ, изнѣженныхъ дамъ и дѣвицъ. Поэтому, за малыми лишь исключеніями, всѣми врачами признается польза отъ велосипеда при расстройствахъ общаго питанія, выражающихся столь часто у нашихъ дѣвицъ малокровіемъ и блѣдной немочью. Не могу, впрочемъ, здѣсь-же не прибавить, что злоупотребленіе велосипедной ѣздой можетъ здѣсь, вмѣсто пользы, принести большой вредъ. Никогда не забуду одной спортсменки, которая брала призы за катанье на конькахъ и, кажется, за участіе въ велосипедныхъ гонкахъ! Эта дѣвушка поразила меня своимъ блѣднымъ, болѣзненнымъ видомъ. Видно, что она свое увлеченіе доводитъ до крайности и переступаетъ норму, въ ущербъ своему здоровью.

Затѣмъ, нѣкоторыя аномаліи пищеваренія прекрасно устраняются велосипедной ѣздой, а именно: плохой аппетитъ и вялая дѣятельность кишечника, т. е. запоры. Объ этомъ благотвѣльномъ вліяніи велосипеда нѣтъ разногласія, здѣсь и врачи, и публика образуютъ полную гармонію. А какъ это рѣдко встрѣчается!

Многія расстройства нервной системы очень

хорошо устраняются велосипедной ѣздой. Какая же форма этихъ расстройствъ является у насъ преобладающей? Истерія, въ ея самыхъ разнообразныхъ проявленіяхъ! А истерія есть болѣзнь воли. Вы уже видѣли, что велосипедная ѣзда, какъ и всякое другое физическое упражненіе, даже, быть можетъ, и больше другихъ, вполне пригодна для укрѣпленія всей нервной системы вообще, а воли— въ частности. Почти всѣ авторы безъ исключенія, равно какъ и нѣкоторые изъ опрошенныхъ мною особъ, говорятъ о томъ, что велосипедная ѣзда развила у нихъ мужество и энергію— качества, неощенныя въ наши тяжелыя времена.

Велосипедная ѣзда можетъ оказать большія услуги при такъ-называемомъ *мочекисломъ діатезѣ* и *подагрѣ*.

Мочекислый діатезъ выражается выдѣленіемъ мочи съ кирпичнаго цвѣта осадкомъ и вызываетъ припадки прохожденія почечнаго песку или даже и камешковъ, припадки, очень болѣзненные и мучительные. Вслѣдствіе ускоренія циркуляціи крови по организму и повышенія кровянаго давленія увеличивается въ значительной степени и выдѣленіе мочи, которая и удаляетъ находящійся въ почкахъ песокъ или, какъ выражаются, „вымываетъ“ почки.

Затѣмъ нужно упомянуть о благотвѣльномъ вліяніи велосипедной ѣзды при ожирѣніи, вліяніи, которое никѣмъ рѣшительно не оспаривается.

Я очень часто слышала о благопріятномъ вліяніи велосипедной ѣзды на болѣзненные мен-

струації (такъ-называемую *дисменоррею*) у дѣвушекъ. А какъ часто наши дѣвицы проводятъ нѣсколько часовъ, а иногда и дней, въ сильныхъ страданіяхъ, вслѣдствіе этой аномаліи регулы! Правда, нельзя рекомендовать каждой дѣвушкѣ, страдающей дисменорреей, велосипедной ѣзды, такъ какъ это болѣзненное явленіе можетъ обусловливаться различными причинами, и потому здѣсь совѣтъ опытнаго врача весьма и весьма необходимъ. Польза отъ велосипедной ѣзды получится въ этихъ случаяхъ главнымъ образомъ тогда, когда дисменоррея обусловливается малокровіемъ и вялостью кишечника, т.-е. запорами. такъ какъ запоры ведутъ къ застою крови въ маломъ тазу и могутъ явиться причиной раздраженія заложенныхъ въ этой области органовъ, т.-е. матки, яичниковъ и т. д.

И у женщинъ, регулируя кровообращеніе въ этой области и устраняя застои крови въ ней, велосипедная ѣзда можетъ, какъ мы видѣли, дать благопріятные результаты даже въ нѣкоторыхъ формахъ женскихъ болѣзней. Въ популярной лекціи неумѣстно особенно подробно распространяться о томъ, въ какихъ именно болѣзняхъ можетъ при велосипедной ѣздѣ наступить улучшеніе, такъ какъ эти вопросы могутъ быть рѣшены лишь врачами, а публикѣ важно только знать, что есть болѣзни и ненормальности въ женской сферѣ, при которыхъ велосипедъ не только не повредитъ, но еще принесетъ пользу.

Не можетъ-ли велосипедная ѣзда послужить причиною какого-либо заболѣванія? Конечно, можетъ. По

этому поводу существуетъ уже цѣлая литература.

Во-первыхъ, различнаго рода ушибы и поврежденія при паденіи. Но такого рода печальныя случайности не должны быть поставлены въ упрекъ исключительно одному велосипеду. Тутъ все зависитъ отъ осторожности и осмотрительности ѣздока, отъ качества дороги и т. п. Сюда относятся переломы рукъ и ногъ, ключицы и т. п.; были описаны поврежденія мочевого пузыря, промежности и т. д.

Отъ усиленной ѣзды на велосипедѣ можетъ развиваться воспаленіе въ *коленномъ суставѣ*, вслѣдствіе постоянного сгибанія и разгибанія его. Особенно слѣдуетъ опасаться этого болѣзненнаго состоянія у дѣтей, у которыхъ растущая кость представляется особенно сочною и богатою кровеносными сосудами именно у суставныхъ концовъ. У нихъ же велосипедъ можетъ вызвать и воспаленіе *тазобедреннаго сочлененія*.

Затѣмъ, какъ уже сказано, у дѣтей-же можетъ наступить, при неправильной посадкѣ, *искривленіе позвоночника*.

Изъ лицъ женскаго пола велосипедъ можетъ быть вреденъ, особенно при излишнемъ увлеченіи имъ, для дѣвушекъ, вступающихъ въ періодъ половой зрѣлости. При появленіи первыхъ признаковъ этого, т.-е. при формированіи грудныхъ железъ и т. п., лучше не позволять *начинать* ѣзду на велосипедѣ. Катавшимся раньше въ это время надо быть гораздо осмотрительнѣе, осторожнѣе и умѣреннѣе въ ѣздѣ. Беременнымъ женщинамъ

велосипедъ можетъ принести вредъ, вызвавъ у нихъ преждевременное прерываніе беременности, т.-е. выкидышъ.

Неправильно *устроенное и поставленное сѣдло*, несомнѣнно, можетъ дать поводъ къ различнымъ болѣзненнымъ состояніямъ. Во первыхъ, оно вызоветъ, вслѣдствіе тренія, воспалительное состояніе наружныхъ частей, что иногда и наблюдалось. Но съ другой стороны, при неправильной посадкѣ далеко не уѣдешь, вслѣдствіе болѣзненности. Кромѣ того, неподходящее сѣдло можетъ обусловить даже ненормальное раздраженіе половой сферы, съ чѣмъ надо считаться, особенно у дѣвочекъ и дѣвушекъ. Да и вообще замѣчу о сѣдлѣ велосипеда, что это—больное мѣсто велосипеднаго спорта. Очевидно, въ этомъ дѣлѣ требуется реформа, которая и не заставитъ себя долго ждать. Велосипедное сѣдло въ томъ видѣ, какъ оно теперь существуетъ, не соответствуетъ женскому (да и мужскому) организму. Упомяну здѣсь, что нѣкоторыя дамы находятъ для себя удобнѣе пользоваться мужскимъ сѣдломъ, вмѣсто женскаго. Тутъ все зависитъ, конечно, отъ индивидуальныхъ особенностей данной личности, т. е. отъ различія въ устройствѣ и очертаніяхъ дна таза, промежности и т. д.

Американскій врачъ д-ръ Dickenson подробно разобралъ вопросъ о женскомъ велосипедномъ сѣдлѣ. Онъ находитъ, что для каждой женщины должно быть изготовляемо особенное сѣдло, сообразно устройству ея сидѣнья. Наиболѣе пригоднымъ сѣдломъ для большинства женщинъ, по

его мнѣнію, является широкое сѣдло, съ короткой передней частью. По его-же словамъ, желательно, чтобы сѣдло дѣлалось по мѣркѣ, напр. по гипсовой модели.

У насъ въ Россіи я случайно познакомился съ сѣдломъ г. Улановскаго, который самъ имъ пользуется и находитъ его весьма удобнымъ. Оно отвѣчаетъ требованіямъ, поставленнымъ д-ромъ Dickenson'омъ.

Точно также и обычный женскій костюмъ всегдѣмъ неудобенъ для ѣзды и можетъ причинить вредъ. Почти всѣ опрошенные мною особы въ одинъ голосъ высказались за шаровары, какъ наиболѣе удобную одежду для велосипедной ѣзды. Если-же не всѣ рѣшаются одѣвать ихъ, то лишь изъ боязни насмѣшекъ, съ одной стороны, и недостаточно красиваго вида—съ другой. И здѣсь еще требуется изобрѣтеніе костюма, который бы соединилъ удобство съ изяществомъ и не отличался-бы значительно отъ обычной формы женской одежды.

Но всего опаснѣе велосипедная ѣзда для особъ, ѣздящихъ въ корсетѣ. Корсетъ положительно непригоденъ для такихъ поѣздокъ. Стѣсня кровобращеніе и дыханіе, онъ очень сильно затрудняетъ функцію сердца, которое, какъ мы видѣли это ранѣе, и безъ того принуждено совершать значительно превышающую норму работу. Поэтому ѣздящія на велосипедѣ въ корсетѣ подвергаются опасности переутомить этотъ важный органъ и принести себѣ, вмѣстѣ ожида-

емой пользы, вредъ, и притомъ вредъ иногда не-поправимый.

Въ литературѣ описаны случаи воспалительныхъ процессовъ въ женской половой сферѣ, смѣщеній матки и другихъ частей полового аппарата женщины, какъ результаты велосипедной ѣзды. Но при болѣе подробномъ разборѣ этихъ случаевъ виной оказывался не велосипедъ, а неумѣренное, форсированное пользованіе имъ или неподходящій костюмъ и неправильно устроенное и поставленное сѣдло.

Во время регуль не слѣдуетъ пользоваться велосипедной ѣздой, въ избѣжаніе могущихъ произойти дурныхъ послѣдствій.

Точно также при наступленіи климактерическаго періода, т.-е. того времени, когда регулы начинаютъ приходиться неправильно, надо пользоваться велосипедомъ весьма осторожно, чтобы какимъ-нибудь образомъ не помѣшать правильному ходу дѣла и тѣмъ не дать повода къ появленію тѣхъ или другихъ ненормальностей въ организмѣ.

В ы в о д ы.

Итакъ, къ какимъ-же выводамъ слѣдуетъ придти, какъ изъ литературнаго обзора, такъ и изъ моего опроса?

1) Всякаго рода тѣлесныя упражненія, ускоряя дыханіе и кровообращеніе и дѣлая болѣе энергичными окислительные процессы въ организми обмѣнъ веществъ, оказываютъ благопріятное дѣйствіе на состояніе здоровья человѣка. Тѣлес-

ныя упражненія на открытомъ воздухѣ имѣютъ громадное преимущество передъ тѣми, которыя производятся въ закрытыхъ помѣщеніяхъ. Кромѣ того, тѣлесныя упражненія стимулируютъ аппетитъ и дѣйствуютъ благопріятно на отправление кишечника. Всѣмъ этимъ условіямъ удовлетворяетъ умѣренная и разумная ѣзда на велосипедѣ. А если принять во вниманіе неподвижность нашихъ дѣвушекъ и дамъ, неподвижность, отражающаяся фатально на всемъ ихъ организмѣ и на здоровьѣ послѣдующаго поколѣнія, то на велосипедъ надо смотрѣть, какъ на благопріятный толчекъ, ведущій къ устраненію этой неподвижности и къ развитію любви къ тѣлеснымъ упражненіямъ.

2) Велосипедная ѣзда укрѣпляетъ мускулатуру всего тѣла, — человѣкъ дѣлается крѣпче и сильнѣе. Кромѣ того, приучая поддерживать силою равномѣрнаго сокращенія всѣхъ мышечныхъ группъ туловище, она развиваетъ грацію движеній и удерживаетъ человѣка отъ неправильныхъ и некрасивыхъ размаховъ тѣла. Велосипедная ѣзда несомнѣнно можетъ выработать легкую и граціозную походку, въ чемъ такъ сильно нуждаются наши дамы и дѣвицы. Велосипедъ не требуетъ усилія и напряженія, а потому особенно подходитъ къ женской натурѣ.

3) Велосипедная ѣзда укрѣпляетъ нервную систему, развиваетъ смѣлость, мужество и силу воли—всѣ прекрасныя качества, которыхъ, къ сожалѣнію, такъ часто не хватаетъ нашему полу.

4) Усиливая и ускоряя кровообращеніе, вело-

сипедная ѣзда устраняетъ неправильности его и застои крови, особенно въ полости малаго таза, чѣмъ такъ часто страдаютъ наши дамы и дѣвицы и что служитъ причиной разнообразныхъ заболѣваній въ этой области и вызываетъ воспалительные процессы въ половой сферѣ.

5) Но для того, чтобы велосипедная ѣзда принесла всю возможную пользу, ею надо пользоваться въ высшей степени благоразумно и никогда не увлекаться до излишества. Велосипедная ѣзда значительно повышаетъ работу сердца и у слабыхъ лицъ можетъ повести къ фатальнымъ послѣдствіямъ, а такъ какъ различныя ненормальности со стороны сердечной мышцы, въ видѣ пороковъ сердца и т. п., могутъ протекать до поры, до времени совершенно незамѣтно для больного, то каждый человѣкъ, передъ тѣмъ, какъ начать велосипедную ѣзду, долженъ подвергнуться медицинскому осмотру.

6) Вы видѣли, что у больныхъ воспалительными процессами почекъ велосипедъ повышаетъ количество бѣлковины въ мочѣ, т. е. дѣйствуетъ очень неблагопріятно. А если мы вспомнимъ, что почечныя заболѣванія въ начальныхъ ступеняхъ своихъ иногда протекаютъ скрытнымъ образомъ, сопровождаясь весьма разнообразными и неопредѣленными симптомами, то вотъ Вамъ и еще резонъ обратиться за медицинскимъ совѣтомъ передъ началомъ велосипедной ѣзды.

7) Точно также есть заболѣванія половой сферы, протекающіе неясно, при преобладающихъ явленіямъ со стороны нервной системы,

заболѣванія, при которыхъ велосипедная ѣзда можетъ оказаться вредной. Поэтому каждая женщина изъ благоразумія должна, прежде чѣмъ начать заниматься велосипедной ѣздой, обратиться за совѣтомъ къ специалисту.

8) Каждая мать, прежде чѣмъ позволить своей дочкѣ сѣсть на велосипедъ, должна посоветоваться объ этомъ съ докторомъ, чтобы потомъ не упрекать себя въ небрежности и невнимательности по отношенію къ ея здоровью.

9) Я положительно отрицаю и считаю прямо вреднымъ увлеченіе велосипеднымъ спортомъ. Поэтому участіе въ гонкахъ на велодромѣ, утомительныя далекія поѣздки и т. п., еще болѣе вредныя и фатальныя для лицъ женскаго пола, чѣмъ для мужчинъ, должны быть положительно изгнаны изъ употребленія. По-моему, никакой славы и никакого удовольствія не можетъ быть въ томъ, что такая-то дѣвушка или женщина взяла призъ на велодромѣ, въ ущербъ своему здоровью. Велосипедный спортъ долженъ быть только очень пріятнымъ и весьма полезнымъ физическимъ развлеченіемъ. Увлеченіе-же имъ и вредно, и даже некрасиво.

10) Для того, чтобы велосипедная ѣзда принесла возможно больше пользы, слѣдуетъ сдѣлать реформу въ сѣдлѣ, устроить его удобнѣе, такъ, чтобы, устранить всякое треніе и давленіе.

11) Для велосипедной ѣзды надо употреблять такой костюмъ, въ которомъ бы было устранено все, что стѣсняетъ дыханіе и кровообращеніе, чего отнюдь нельзя сказать о современномъ

женскомъ нарядѣ. Поэтому корсеты, узкіе лифа, тѣсныя завязки, широкія и длинныя юбки, широкіе рукава—все это совершенно непригодно для велосипедистокъ. Непригодно потому, что такой костюмъ значительно уменьшаетъ пользу велосипедной ѣзды и увеличиваетъ опасныя стороны ея, на что тоже нельзя закрывать глазъ.

Заключеніе.

Къ какому-же я прихожу заключенію относительно интересующаго насъ вопроса?

Въ громадномъ большинствѣ случаевъ велосипедная ѣзда полезна для лицъ женскаго пола. Она полезна не только сама по себѣ, какъ тѣлесное упражненіе, благопріятно вліяющее на чело-вѣческой организмъ, но еще и потому, что съ ея помощью, благодаря увлекательности ея и тому удовольствію, которое она доставляетъ, въ нашихъ дѣвушкахъ и дамахъ разовьется любовь къ тѣлеснымъ упражненіямъ, и физическое развитіе лицъ женскаго пола пойдетъ болѣе нормальнымъ путемъ. Мнѣ, какъ врачу громаднаго учебнаго заведенія, въ стѣнахъ котораго воспитывается до 650 дѣвочекъ и дѣвушекъ, особенно бросается въ глаза слабость, вялость, блѣдность и неподвижность нашихъ будущихъ женъ и матерей, нелюбовь къ воздуху и тѣлеснымъ движеніямъ: нелюбовь къ воздуху выражается у нихъ нежеланіемъ совершать прогулки даже по праздничнымъ днямъ; нелюбовь къ тѣлеснымъ движеніямъ выражается у многихъ изъ нихъ стремленіемъ всѣми способами

избѣжать урока танцевъ, для чего придумываются и изобрѣтаются различныя болѣзненные состоянія.

Кромѣ того, велосипедная ѣзда должна повести къ реформѣ въ нашемъ костюмѣ, соединяющемъ всевозможныя неудобства,—все, что только можно придумать для стѣсненія дыханія, кровообращенія и свободы движеній!

Велосипедная ѣзда поможетъ намъ въ борьбѣ съ корсетомъ или, по крайней мѣрѣ, поведетъ къ изобрѣтенію чего-либо болѣе гигиеничнаго.

И потому да здравствуетъ осторожная, умѣренная и осмотрительная велосипедная ѣзда!

