

ныхъ застоевъ, кровообращеніе замедляется и производитъ второй ознобъ, вредный для организма.

Съ образованіемъ въ тѣлѣ большей теплоты, вслѣдствіе дѣйствія морского купанья, начинается усиленное поглощеніе кислорода, а это, въ свою очередь, способствуетъ развитію аппетита.

Соли и, главнымъ образомъ, поваренная (хлористый натрій), которая содержится въ морской водѣ, по изслѣдованіямъ,—въ количествѣ 75 частей на тысячу, во-первыхъ, возбуждаютъ кожу, а во-вторыхъ, просачиваются сквозь открытыя въ водѣ тѣлесныя поры въ организмъ; этимъ двоякимъ дѣйствіемъ объясняется ихъ полезное вліяніе на организмъ.

Наконецъ, умѣренное дѣйствіе волнъ ускоряетъ наступленіе той жизневозбуждающей дѣятельности, о которой сказано выше.

Можно, кажется, вывести заключеніе, что насколько купанье при небольшой волнѣ полезно, настолько же оно теряетъ свое полезное дѣйствіе при сильномъ волненіи, или при неподвижной водѣ (напримѣръ, въ закрытой бухтѣ).

Медицина признаетъ морскія купанья полезными въ слѣдующихъ случаяхъ: при предрасположеніяхъ къ простудамъ (вслѣдствіе слишкомъ большой чувствительности кожи), при недѣятельности кожи, хроническихъ испаринахъ, ревматизмѣ, накожныхъ сыпяхъ, маточныхъ болѣзняхъ, мигрени, истерикѣ, параличѣ, геморроѣ, золотухѣ, англійской болѣзни, при общемъ ожирѣніи, анеміи и проч.

Вредными купанья признаются при слабости груди, расположеніи къ кровотеченіямъ, болѣзняхъ сердца, при сильныхъ менструальныхъ теченіяхъ и проч.

Общимъ правиломъ слѣдуетъ считать, что морскія купанья вредны для дѣтей моложе 5-ти лѣтъ и стариковъ свыше 60 лѣтъ. Женщины, въ періодѣ беременности, могутъ купаться не иначе, какъ съ разрѣшенія врача.

Правила для морскихъ купаній. Сезономъ морскихъ купаній на южномъ берегу считается время съ половины