XXXII Неделя науки СПбГПУ. Материалы межвузовской научно-технической конференции. Ч.XI : С.12, 2004. © Санкт-Петербургский государственный политехнический университет, 2004.

УДК 681.3.069

В.В.Майзерова (гр. 1044/2), С.Б.Тихвинский, д.м.н., проф.

ЗАКАЛИВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Закаливание – это повышение устойчивости организма человека к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды, при условии их систематического оптимального воздействия на организм. Закаливать свой организм можно и необходимо каждому человеку в любом возрасте, но всегда тщательно контролируя свое самочувствие. Самым распространенным и наиболее практически важным является закаливание холодом. Подобное закаливание создает прочный «щит» от простудных заболеваний, а также инфекционных заболеваний, благодаря не только совершенствованию терморегуляции, но и выраженному повышению иммунитета. В процессе систематического закаливания в организме совершенствуются многие функции: дыхание, кровообращение, энергообразование и др.

Изучение данного вопроса показывает, что закаливание лучше всего начинать с воздушных «ванн» – как наиболее естественных, безопасных и широко доступных. Анализ литературы и наш собственный опыт позволяют сделать следующие рекомендации: начинать закаливание с воздействия комнатных температур (15-17 градусов) в течение от 3 минут и постепенно доводя до 1,5-2 часов. Спустя 10-15 дней воздушные ванны сочетают с хождением по полу босиком. А уже через месяц после воздействия воздушных ванн, переходят к водным процедурам: обтирание мокрым полотенцем, обливание сначала водой комнатной температуры, приемом душа, купание в ванне. Особое внимание при этом уделяется обычно закрытым частям тела, особенно стопам ног. Для этого рекомендуется ежедневное мытье ног водой, имеющую сначала температуру 28-30 градусов с последующим снижением на 1-2 градуса через каждые 5-7 дней. Не рекомендуется при закаливании доводить себя до «озноба». Закаливание должно приносить удовольствие, душевный подъем, чувство радости от обновления тела. Если же появляется чувство дискомфорта – лучше изменить режим закаливающих процедур. Положительный эффект закаливания не долговечен – длительные перерывы (более 2 недель) ведут к частичной или полной утрате ранее приобретенных организмом защитных реакций.