

С.Я. ДОЛЕЦКИЙ

Все
начинается
с детства



Все
начинается
с детства



МОСКВА
«СОВЕТСКАЯ РОССИЯ»
1983

Рецензенты:

Действительный член АПН СССР профессор В. В. Давыдов
Академик АМН СССР М. И. Кузин

Художник П. С. Сацкий

Д64 Долецкий С. Я.
Все начинается с детства.— М.: Сов. Россия,
1983.— 208 с.

В книге известного детского хирурга С. Я. Долецкого поднимается ряд важных вопросов, касающихся формирования и укрепления здоровья ребенка.

Опираясь на теоретические и практические работы прежде всего отечественных медиков, педагогов (Н. М. Амосов, В. А. Сухомлинский, А. С. Макаренко и др.), автор рассказывает о формах и методах привития ребенку суммы необходимых медицинских знаний, направленных на сохранение, поддержание и создание резервов здоровья.

Д $\frac{4102000000-056}{M-105(03)83}$ 47—83

61

ВВЕДЕНИЕ

На автора этой книги — детского врача обрушивается лавина самых различных вопросов, которые задают ему дети, их родители и люди старшего поколения: «Почему у меня меняется настроение?», «Хорошо ли, что мама добрая, а папа строгий?», «Хочу от жизни все получить, скорее — это правильно?», «Где кончается здоровье и начинается болезнь?», «Кто виноват, что я заболел?» И так далее, и тому подобное... В кругу этих вопросов, которые ставят и малые и старые, чувствуется преемственность мыслей разных поколений.

Медики, физиологи, психологи, педагоги, социологи, философы упорно работают каждый над своими интересными — назовем их частными — проблемами. Однако и между ними, ни между задачами, которые они решают, связей чаще всего нет. Но без связей не ответишь на многие важные вопросы, которые выдвигает жизнь. Дело затрудняется и тем, что среди собственных коллег относительно многих насущных проблем нет еще единого мнения. Более того, оказалось, что в одно и то же определение или термин представители разных специальностей вкладывают совершенно несходное содержание. И наоборот, разными словами определяют одно понятие.

Как же быть? Связывать друг с другом несозревшие факты, неполностью доказанные истины? Применять неустановившиеся термины или предлагать свои собственные?

Но время не ждет. Люди живут, работают, радуются и страдают. Пользуются завидным здоровьем и, увы, заболевают. Хотят получить ответ на многие вопросы, а в некоторых хотели бы разобраться сами.

Риск — благородное дело. Автор сделал попытку — пусть судит читатель, насколько она удачна, — основываясь на опубликованных работах, руководствуясь своим личным практическим опытом и здравым смыслом, дать самые общие сведения о физическом и во многом связанном с ним нравственном здоровье. Автор видит свой долг в первую очередь перед будущим, перед детьми. Не за горами XXI век. Он станет таким, каким его сделают сегодняшние подростки и дети. Их растим, воспитываем, формируем мы на свой, не всегда лучший лад. А то, что посеяно сегодня, — завтра даст всходы...

Чтобы доходчиво изложить сложные проблемы, пришлось говорить о них просто, а стало быть, заведомо отойти от сугубо научной терминологии. Создать удобные, но приблизительные рабочие схемы, сделать умозрительные заключения. И, самое важное, не побояться вторгнуться в пограничные дисциплины — педагогику, психологию, — чего не любят ни один специалист. Известно, как гnevаются медики, когда в их присутствии рассуждают о непроверенных «заменательных» методах лечения... Вынужден автор был и пропускать вещи очевидные, известные, зато подробнее останавливаться на предметах, менее знакомых. Отсюда несообразность, диспропорция разделов и глав. Потребовалось многое повторять, чтобы сложные мысли стали доступнее, прибегать к смешению стилей — здесь повествование, притча, научная статья, рассказ, письма, монолог, диалог... Подчас автор высказывает собственное мнение, которое может быть спорным. В итоге оказывается, что в книге больше поставлено вопросов, чем дано на них ответов. Хорошо, чтобы это сделал сам читатель. Или задумался над ними. Что уже само по себе небесполезно.

* * *

Очень хочется, чтобы читатель среди разных по форме и содержанию главок постоянно выделял, а может быть, и старался разыскать следующие главные проблемы.

Первая — здоровье. Связанное с воспитанием и образованием человека, оно может укрепляться или разрушаться с первых дней его жизни. Какие заболевания нужно предупреждать? Хирургические, онкологические, сердечно-сосудистые, урологические... О каких системах нужно заботиться, охранять их?.. Старая истина гласит: «Главный враг тот, кто представляет наибольшую опасность сегодня». В нынешний век жалоб, предъявляемые больными, связаны с разными органами и системами — желудком, кишечником, суставами, мышцами, зрением, слухом и пр. Но коренным источником многих бед служит перегруженный мозг, центральная нервная система человека. Именно поэтому мы, медики, утверждаем: в первую очередь регулируй и щади психику. Психологический подход к решению громадного числа проблем, и прежде всего укреплению здоровья, оказался результативным. Следовательно, людям, в том числе подросткам и детям, необходимы некоторые данные о собственном устройстве, медицинские знания. Пусть самые простые.

Вторая проблема — воспитание. Всем известно, что оно начинается с первых дней появления ребенка на свет. Человеку свойственно думать, что при некоторых трудностях добрая рука товарищей или родных, членов коллектива поможет постепенно исправить его «огрехи». Жизнь

показала, что это возможно, но чрезвычайно сложно. Кто был на производстве стекла, наверное, поражался мастерству рабочих, которые за считанные секунды, пока оно было еще жидким или размягченным, не отвердевшим, умели придавать ему совершенную форму. А уже позднее, когда изделие застывало, шлифовали его. Метафора имеет однозначный смысл: время необратимо! Не опоздайте с любыми воспитательными мерами. Позже потребуются невероятные усилия.

Начиная работать над книгой, автор имел в виду старое мудрое правило: «Воспитание детей начинается с самовоспитания родителей».

Оно не подлежит обсуждению. С небольшим дополнением: «Воспитание — процесс взаимный, успех его зависит от совместного, обоюдного воспитания. Родители воспитывают детей, а дети — родителей». Последние должны к этому стремиться. Можно возразить, что это известно уже давно — столетия, тысячелетия. Согласен. Но сущность дела не меняется.

Третья проблема — ценность жизненных основ. Самых простых. С раннего детства человек познает бесспорные истины, которые определяют в дальнейшем цели его жизни, пути, которыми он к ним и пойдет. Вот главные из них. Труд — это сущность, содержание жизни. Свободное время служит для отдыха, для развлечения, представляемых научно-техническим прогрессом,— но оно же может быть использовано для самосовершенствования, накопления здоровья, духовного роста, выполнения своего долга перед обществом, семьей. Вопрос об отношении к детям: какое место они занимают в жизни человека, в его интересах, во времени, которое им отдается.

Четвертая, последняя проблема. Самая небесспорная — внимание не только к светлым, но и темным сторонам бытия. Читатель любит, когда он получает информацию оптимистичную, радостную. Автор и сам предпочитает «положительные эмоции». Однако сегодня он страдает от того, что ему своевременно не указали в достаточно наглядной форме на то, что в нем несовершенно. Тогда бы он значительно раньше уяснил, в чем кроются причины тех ошибок, которые он постоянно совершает, где истоки его слабостей и темных сторон его характера? Но автор хирург. Ему известно, как необходимы бывают малоприятные процедуры, болезненные уколы и операции...

Человеку важно понять себя, определить свои сильные и слабые стороны, уяснить, в чем истинная радость и счастье бытия. Все это — в руках самих людей, если они стремятся не только к собственной счастливой жизни, но думают о наших детях и внуках, о будущем нашей прекрасной Родины. А для этого им надо определить свою индивидуальную жизненную программу, способствующую формированию нравственно и физически здорового гражданина нашей страны.

Существует значительное число вопросов, которых избегают касаться по разным причинам: неверию в их важность, привычке в наш насыщенный информацией век находить упрощенные решения, заменяющие необходимость обдумывания важных для себя и для общества дел. К тому же внешние обстоятельства жизни зачастую сильные, и мы нередко переадресуем ответственность за них семье, школе или коллективу даже в тех случаях, когда нести ее обязаны сами.

Привлекая внимание к личному подходу в решении важных жизненных проблем, мне хочется отметить логичность такого метода, ибо в нашей стране имеется полное совпадение общественных и личных интересов и программ. Государство наше — народное, демократическое в наиболее высоком понимании этого слова, и все его успехи и сложности связаны напрямую с успехами и сложностями каждого отдельного человека.

Столь сложное «устройство», как человек, нуждается в координации множества внешних и внутренних «программ»: образовательных и воспитательных. Однако далеко не всем известно, когда эти программы закладываются, с какого возраста человек может (или должен?) сам активно включаться в осознание и формирование установок, понимание целей жизни, избирать пути к достижению этих целей,— вырабатывать свою собственную жизненную программу.

Условия нашей жизни неперестанно изменяются, меняется и сам человек. Стало быть, и жизненная программа не может быть стабильной. Вся суть проблемы заключена в том, чтобы дети, подростки и взрослые люди поняли необходимость создания собственной программы, ее постоянного усовершенствования, подобно тому как штурманы кораблей дальнего плавания и воздушных лайнеров, корректируя курс, приводят их оптимальным путем к желанной цели.

Пытаясь осветить эту более чем трудную проблему, по зрелом размышлении я пришел к выводу, что разумнее всего пойти по наиболее простому пути: откровенно рассказать о своем личном отношении к этому вопросу. Оно сложилось уже давно. Претерпело естественные изменения, творческие и возрастные. Но в своих звеньях осталось неизменным. Понятно, что во многих разделах я больше поставлю вопросов, чем дам на них ответов. Но мне кажется, что нередко

вовремя заданный вопрос может оказаться полезнее самого дельного совета — коль скоро среди читателей найдутся лица, планирующие свою жизнь по иным канонам, ибо люди настолько различны, что в решении одинаковых задач могут подходить к ним с совершенно несходных позиций: в зависимости от характера и воспитания, возраста и образования, пола и происхождения, национальности и др. Среди читателей могут быть люди, обладающие более продуманной и лучше реализованной жизненной программой, или — хуже, или не обладающие вовсе никакой программой. Наверное, именно к ним, последним, в основном обращены изложенные ниже мысли. Это не значит, что их нужно принимать целиком «на веру». Наоборот. Полезно будет, если каждое положение вы подвергнете суровой критике. Поверьте, одна из наиболее трудных областей человеческой психологии — отношение к чужому мнению. Наибольшие несчастья происходят от двух крайностей: чрезмерного доверия и ненужного недоверия, скепсиса. Умение отобрать для себя истинные ценности зависит от многих условий, но главное — от постоянного стремления понять правильность или ошибочность своих оценок и взглядов. На это стоит потратить время и силы.

Программа жизни формируется с самого рождения человека, еще до того, как он начинает мыслить, сопоставлять факты, приобретать опыт. Вначале его отношение к чему-либо и поведение складываются бессознательно. Он не задумывается над тем, как поступает. Но делает именно так потому, что у него вырабатывается привычка к такого рода поступкам.

Правила поведения вырабатываются на протяжении многих лет жизни. Наверное, важно не только следовать им автоматически, рефлекторно, но и понимать их необходимость — иначе их легко нарушить.

Представьте себе, что малыш тянется к красивым маминим бусам. Хочет ими поиграть. Одна мать — разумная, понимающая, что ребенок с первых месяцев жизни должен знать, что можно, а чего нельзя, ласково, но непреклонно говорит: «Нет, маленький, мамнины бусы — это не забава. Понграй лучше этой резиновой рыбой». И как бы малыш ни требовал, ни капризничал, бусы ему не даст. Другая ж отказывает довольно резко: «Нельзя! Не трогай!» Ребенок начинает плакать или кричать — в зависимости от того, в какой степени почувствовал себя обиженным. Женщине довольно быстро надоедают вопли младенца. Она снимает с себя бусы и дает ему: «На! Только отвязись!» Даже если эти слова не произносятся, думает она так. После этого младенца, не пуская в ход свой мыслительный аппарат, к этому времени еще не созревший, делает для себя важный вывод: нужно покричать и получишь все, что пожелаешь. И кричит! И получает! Так начинает складываться отношение к окружающему миру, своеобразный стереотип поведения. Будь настойчивее. Требовательнее. Получишь все, чего захочешь. Проявив нетерпение — еще лучше. Вот они — закладки жизненной программы. Понятно, что во втором случае мама или не знает основ воспитания, что наблюдается слишком часто, или не задумывается над ними, что, увы, тоже бывает. В обоих вариантах результат сходен: нанесен первый серьезный, нравственный ущерб...

Говоря о детях, надо учитывать прежде всего особенности их психофизического развития. После накопления громадного количества конкретных понятий от 2 до 7 лет мышление детей начинает перестраиваться от конкретно-реалистического к абстрактному, отвлеченному. Освободившись от родительской опеки, ребенок поступает в школу, где представления, приобретенные дома, проходят жесткую проверку при общении со сверстниками. В 12—15 лет начинается новый и, пожалуй, самый опасный период, который сегодня, в связи с акселерацией, сдвигается на более ранний возраст. Обилие школьных впечатлений и нагрузок еще раньше вызывает «реакцию отключения» — стремление бездумно постоять, «подпирая стены», поболтать без дела. И беда тем, кто привыкнет отключаться, а не переключаться — занимать свободное время интересными и полезными занятиями. Начинается полоса упрямства, неверия в логику, отвергания авторитетов, отрицания правильных советов лишь потому, что они исходят из уст близких людей. Усиливается стремление самому допустить ошибку и лично убедиться в своей правоте или чаще неправоте. Возрастает обидчивость, самоуверенность. Все то, что психологи называют «юношескими чувствами», когда ложное принимается за истинное, а истинное — за ложное. Зачастую отвергается лучшее. Высоко оценивается худшее. И важно, чтобы именно в этот период определялись главные жизненные ценности.

Возможно, этот этап в развитии человека запрограммирован природой, как акт целесообразный, обеспечивающий прогресс личности. Скептическое, критическое отношение — двигатель творчества. Но каждое положение имеет обратное значение. И если в этот период в компании, в которой пребывает молодой человек, культивируются не лучшие, а худшие идеалы и делается

это ярко, убежденно, то очень трудно незрелой психике подростка противостоять столь жесткому давлению. Тем более что именно в этом возрасте так легко и быстро подменяются понятия...

Весь период детства и юношества характеризуется быстрым, хотя и неравномерным ростом и развитием. Поэтому каждая важная для формирования человеческой личности идея должна доноситься до ребенка в доступной форме и повторяться столько раз под разным углом зрения, сколько потребуется для того, чтобы она стала его «внутренней» программой, его вторым я. Опоздание в этих случаях смерти подобно. Ибо непреходящие истины в критические периоды жизни, каким является подростковый возраст, могут вытесняться истинами ложными.

Чем раньше и с большей полнотой в ребенка вложены основополагающие мысли и идеи, определены склонности, привиты черты поведения и характера, тем в меньшей степени он подвержен внешним влияниям.

...Мои наблюдения в больнице над ребятами — в период подготовки к операции или после нее, в процессе поправки — показывают, что в них заложено естественное стремление передавать свой опыт детям более младшего возраста. С каким усердием, увлечением и даже умением они ухаживают за малышами, рассказывают им что-то, обучают тому, чему научились недавно сами. Процесс обучения обладает одним известным качеством: «Обучая хорошему, ты начинаешь сам поступать таким же образом, даже если перед этим так не делал». Именно в создании непрерывной педагогической цепочки — от старших ребят к более младшим — мне видится преграда для «срыва» ребят в критическом возрасте. В тематику этой «цепочки» для придания ей особой надежности может быть включено обсуждение проблем, связанных с жизненной программой, и начинать это стоит гораздо раньше, чем мы это делаем сегодня.

Пройдите в погожий день по бульварам или паркам большого города. Десятки тысяч детей всех возрастов в сопровождении взрослых — родителей, бабушек и дедушек и без них вышли «подышать свежим воздухом». Попробуйте понаблюдать, чем заняты взрослые, «пасущие» своих детишек. Они читают книжки, иногда готовят собственные задания или рукодельничают, порой слушают транзисторы. А многие ли из них всерьез занимаются ребятами? Играют с ними? И соответствуют ли эти игры возрасту их детей? Увы! Редкое исключение. Взрослые часто просто не знают, что нужно с ними делать. Как это делать. Они этого «не проходили». Они двоечники в области главной человеческой профессии — родителей...

Рост и развитие ребенка можно сравнить лишь с ростом бамбукового дерева, ибо он заметен невооруженным глазом. Ребенок являет собой мощный аппарат познания мира. Он концентрирует все впечатления и понятия. И немедленно подвергает их проверке на вкус, на осязание, на прочность. Проверяет их действием. Он, как доменная печь, нуждается в ежесекундной порции шихты: без нее он угаснет. Коль скоро вы не сумеете ее дать ему — он найдет топливо в самом неподходящем месте. И тогда пеняйте на себя.

...Большинство родителей, особенно молодых, полагает, что жизненная программа возникает «сама по себе», стихийно, под влиянием внешних обстоятельств или организованных усилий коллективного воспитания. В этом есть доля истины. Однако основная роль при этом должна принадлежать именно семье и каждому ее члену в отдельности. Ибо первые месяцы и годы жизни ребенок проводит с родителями. Отсюда простой вывод: наверное, прежде чем стать родителями, нужно иметь собственную, обдуманную жизненную программу. «Воспитание детей начинается с самовоспитания родителей» — это положение я буду повторять неоднократно...

Любая попытка определить жизненную перспективу неизбежно вступает в конфликт с некоторыми особенностями психики человека. Мысли о будущем, даже недалеком, всегда наталкиваются на ряд сомнений. А вдруг я заблуждусь? Изменяются условия, обстоятельства, и не удастся завершить даже первую часть планов. Зачем думать о последующих? Сомнения уже на этом этапе обступают человека, как будто-то попал в непроходимую тайгу или джунгли. У многих бытует неосознанное суеверие: зачем загадывать? Лучше об этом не думать — тогда наверняка свершится. У некоторых существует такое мнение: в самом обдумывании подробностей будущего кроется нечто сугубо прагматическое. Человек должен честно и настойчиво работать, а своевременно или несколько позже — в этом тоже нет ничего плохого — он получит то, чего заслуживает... Понятно, что имеется и противоположная категория лиц, которые не только рассчитывают свои ближайшие и перспективные планы, но и вычерчивают точные графики на будущее.

Не скрою, что, размышляя о жизненной программе, взрослые люди задумываются и о неизбежности завершения жизни в самый непредсказуемый срок. И как только сознание человека

сталкивается с этой мыслью, оно, сжимаясь в маленький трусливый комок, робко шепчет: «Этого лучше не трогать. Страшно. А вдруг это случится завтра. Для чего тогда затрачивать так много усилий, когда срок Этого неизвестен. Стоит ли испытывать судьбу...» Загляните в свою душу, и вы убедитесь, что не у всех одинаково, но у многих из вас имеются такие явные или скрытые соображения. Да. В них есть известная доля справедливости. Кроме главного — статистически достоверных фактов, которые свидетельствуют о том, что подавляющее число людей современного поколения будет жить до 70—80—90 лет. И чем моложе человек сегодня — тем жить он может дольше. Многие при этом зависят от него самого. Следовательно, в размышлениях подобного рода нет смысла прятаться за удобную формулу: «Не стоит ничего делать — а вдруг я неожиданно умру». Нет! Жить можно очень долго. Но как? В этом весь вопрос! И, наконец, упрощенное сравнение. Представьте себе, что из небольшого города или села вы попали в часы пик на главную магистраль громадного современного города. Вы не знаете правил уличного движения и поведения пешеходов. Вы кидаетесь вперед, бежите назад, останавливаетесь посредине улицы... Когда вы вступаете в жизнь, не видя перспективы ее, происходит то же самое. Но понять это в полном объеме в состоянии будете лишь тогда, когда станет трудно и практически невозможно ничего изменить. И в замедленном и продолжительном финале жизни вас будет неотступно преследовать одна мысль: как мало я сделал, как много я мог дать людям. Как жаль, что я так редко приносил им счастье. И сам не был счастлив.

Предвижу и такое суждение: «Мы никогда никакой программы не составляли и живем неплохо, а люди в общем-то неплохие!» Можно согласиться и с таким мнением, но с оговоркой. Живете вы неплохо, а могли бы жить гораздо лучше и разумнее, быть более счастливыми и ощущать это чувство гораздо чаще. И люди вы неплохие, но могли бы быть гораздо лучше. В будущем таким людям, как вы, будет нелегко... А вашим детям?

Педагогическая наука сделала за истекшие десятилетия необыкновенные успехи. Научно доказано, в каком возрасте, на каком уровне развития, какую информацию в состоянии усвоить ребенок. И, если дать ему ее преждевременно, он просто не поймет. (Как не понимают малые дети большей части того, что они видят по телевизору в передачах для взрослых. Но многое тем не менее отбирают, и порой как раз то, что им совершенно не нужно.) И наоборот. Снабжая детей примитивной или запоздалой для их возраста информацией, мы тянем их вниз, назад, мешая их развитию, ограничивая его.

Понятно, добиться полного «попадания» в своей воспитательно-обучающей программе у детей, мышление которых быстро изменяется, трудно. Как это трудно и хирургу, выполняющему оперативные вмешательства. На лекциях я сравниваю операцию у взрослых и детей со стрельбой в неподвижную и быстро движущуюся мишень. Воспитание не легче, чем сложная операция. Нужно попасть!

Поэтому коль скоро мы заговорили о подготовке информации для детей на достигнутом ими уровне, упомяну о принципе, используемом в международной воспитательной практике. В ряде стран традиционными формами получения информации являются мультипликационные фильмы и комиксы — серия рисунков, объединенных сюжетом или темой. Кроме развлекательных, существует множество комиксов и «мультишек», в которых в разных вариантах, рассчитанных на определенный возраст, выполняется социальный заказ данного общества.

При включении в программу обучения и воспитания доступных способов, методов и форм информации ребенок в состоянии постигнуть довольно сложные вопросы. Дело лишь за тем, чтобы использовать в полном объеме эти возможности. Но в целях прогрессивных, необходимых нашему обществу...

Человек на протяжении каждого дня и часа своей жизни непрестанно изменяется. Связано это с развитием, приобретением опыта жизненного и внешними влияниями. Как бы ни казались стабильными, постоянными внешние влияния, обстоятельства, условия жизни, на самом деле они необычайно изменчивы. И человек к этим переменам весьма чувствителен.

В связи с этим необычайно важно, чтобы в каждом человеке был большой запас нравственной прочности. Его можно сравнить с запасом здоровья. Если вы хотите обладать резервом здоровья, то для этого ежедневно и упорно поддерживаете его тренировками, режимом «перегрузок и ограничений», иными словами — действуете. Точно так же и в области нравственной, точнее, жизненной программы: коль скоро вы хотите ее реализовать, необходим повседневный тренинг. Действие. Существует понятие «поддержание стандарта», что означает сохранение на заданном

уровне любых качественных показателей в любой сфере: физической, психологической, нравственной и т. д. А для этого необходимы усилия, порой весьма большие. Существует рациональный прием: повторение. Повторение идеи извне, эффективность которого зависит от разнообразия и яркости формы, применения современных методов.

Однако одного внешнего воздействия абсолютно недостаточно. Необходимо еще и внутреннее самовоздействие, самовнушение. Причем успех придет лишь тогда, когда они совпадут. Этого трудно достичь? Невозможно? Нет! Необходимо и возможно. Ибо существуют непреходящие ценности. Жизненно необходимые каждому человеку.

Известен один из методических приемов, который никого не оставляет равнодушным. Даже тех, кто далек от жизни активной, общественной. Идею, заслуживающую внимания, подвергают горячему обсуждению. Дискутируют ее детали. Анализируют возможные варианты. Это может быть диспут, дискуссия в клубе, в школе, в вузе, телевизионная передача. На определенном этапе большинство людей, поняв, насколько это важно, постарается внести свою лепту в общий «котел» мнений. Именно это и есть тот тренаж, та поддержка стандарта, о которых я говорил.

Но обсуждение жизненных установок программы не может быть кампанией или просто мероприятием. Ибо она подвергается непрестанному уточнению, упрочению, изменению в зависимости от многих внешних и внутренних обстоятельств. Смысл повторения заключается в следующем: если человек говорит себе, что нужно делать так, а не иначе, то в последующем он стремится так и поступать. Замыкается круг: желание — понимание, желание — действие.

Однако, поставив перед собой цель, важно не стремиться достичь ее поскорее. «Быстро хорошо не бывает». И, избрав направление, добиваться того, чтобы работа над собой сама по себе доставляла удовлетворение и радость.

Важно заставить себя получать радость от однообразной или даже неприятной работы не только потому, что она приближает тебя к тому, к чему ты стремишься, но и потому, что сама по себе она из необходимости должна превратиться в потребность. Тогда достижение цели будет рассматриваться как итог собственных усилий.

Попытка разобщить цели и пути в жизни человека представляется нецелесообразной. Забываются только о цели, люди способны забывать, что жизнь — это долгий путь, непрекращающееся движение, которое нужно уметь ценить. Думая лишь о сегодняшнем дне, о его трудностях и радостях, можно утратить чувство перспективы, потерять достойную цель. Поэтому, говоря о жизненной программе, я хотел бы выделить несколько ее сторон.

Здоровье родителей передается детям. Вступая в брак, молодожены порой забывают о том, что их хорошие и плохие привычки дети также усвоят. Следовательно, им нужно обрести первые и избавиться от вторых. И, наконец, главное. Наука о здоровье, связанная с образованием (знаниями о здоровье) и воспитанием (умением себя правильно вести), требует освоения. Стало быть, нужно учиться и сдать экзамены на право быть родителями. Образование, знания в области развития человека, понимание процессов становления его личности и есть основы воспитания. Поэтому, прежде чем жениться, имеет смысл подумать не только над тем, где предстоит жить и на чей счет, кто будет готовить пищу и покупать одежду, но — основное — в какой степени имеется готовность к воспроизводству здорового ребенка и дальнейшему формированию здорового человека. Существуют проблемы, связанные с пониманием устройства человека, законов его развития, прогресса человеческой личности. Познаются эти истины зачастую слишком поздно, в старости, когда человек наделал много ошибок, здоровье его пострадало и изменить что-либо бывает невозможно. Понятно, что вопросов образования вообще мы постараемся не касаться — это особая тема. Поговорим лишь о том, насколько оно связано с воспитанием и здоровьем.

Труд — основная социальная функция человека ставит перед ним не только проблему выбора профессии, совершенствования профессионального мастерства, постоянного самообучения. Самое важное — отношение к труду, являющемуся содержанием жизни человека, условием его бытия в мире. Поскольку оно формируется в первые годы жизни ребенка, интересно разобраться в узком вопросе — детском труде, тем более что в книгах ему уделяется мало места.

И, наконец, свободное время. Одним его не хватает. Другим — некуда девать. Оказалось, что многих интересует, как его правильно распределить. Расскажем немного и об отдыхе.

Итак, начнем со здоровья.

СТРАТЕГИЯ ЗДОРОВЬЯ

«Человек — высший продукт земной природы.

Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным».

И. П. Павлов

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ...

О здоровье пишут статьи и книги, читают лекции и доклады. Создаются теории и предлагаются практические рекомендации. Выпускается громадным тиражом научно-популярный медицинский журнал. Среди разговоров дома и на работе тема здоровья занимает все большее место. Особенно любят говорить о питании или о том, как «бегают» от инфаркта, купаются в проруби, учат плавать новорожденных, рожают под водой...

Но многие ли систематически и правильно следят за своим организмом? Крупнейший советский ученый Н. М. Амосов на одной из своих лекций о здоровье — а кто их слышал, знает, насколько они яркие и убедительны, — назвал «оптимистичную» цифру — 1%. Убедительно?!

...Передо мной сидит молодой человек. Он — учащийся ПТУ. Серьезный и симпатичный. Задаю вопрос о здоровье и как он им занимается. Ответ: «А для чего это мне нужно? Я совершенно здоров. Для чего мне думать обо всем этом. И холод терпеть не могу. А утром в воскресенье из кровати вообще бы не вылезал... О людях, которые бегают, делают зарядку, мне даже говорить неприятно. Они, наверное, очень любят себя. Расчетливые. Вроде скупцов, хотят подольше пожить. Вот завтра такому на голову упадет кирпич или на него наедет машина. И все! Зря он бегал».

Что это? Легкомыслие? Отсутствие элементарных знаний в области медицины и гигиены? Вероятно, все, вместе взятое...

...По улице идет старик. Стройный. Держится прямо. Походка упругая. «Почему он так бодр?» — спрашиваю я собеседника. «Хотите знать? — отвечает тот. — Он молодым и гулял, и не очень праведный образ жизни вел... О здоровье не думал. Вот и живет...»

Люди, которым сейчас по 85—90 лет, родились в прошлом

столетии. Тогда умирало около 40% новорожденных. Голод, нищета, безработица... В живых оставались только паразитически сильные и здоровые от природы люди. Они выжили, благодаря определенным «здоровым» чертам характера или напряженному, приносящему удовлетворение труду. Многие из этих стариков самым сознательным образом именно сами «сделали свое здоровье». Их режим оказался правильно подобран к организму, и результат — налицо. Что же касается моего симпатичного «пэтэушника», то при обследовании у специалистов оказалось, что он был физически детренирован и вполне подготовлен к тяжелому заболеванию.

...Нынешним годовалым детям девяносто лет исполнится в 2070 году. При бурных темпах развития науки даже специалисты в области футурологии не сумеют ответить на многие вопросы, относящиеся к режиму будущего. Мы находимся в положении охотника, который, стараясь подстрелить быстро летящую утку, знает, что при такой-то высоте и такой-то скорости полета он целится не в птицу, а в воображаемую точку, которая находится впереди этой птицы на шесть корпусов. Но это — охотник, и ему гораздо легче делать расчет. У нас — угадывание с гораздо большим числом неизвестных. В своем стремлении к оздоровлению людей мы, медики, еще не полностью учли условия сегодняшнего дня. Но хотим того или нет, обязаны мыслить с опережением...

Еще более показательна другая беседа.

Студенческие каникулы — время, когда люди разного возраста, начиная с первокурсников и кончая маститыми учеными, собираются в домах отдыха. Однажды вечером меня пригласили в одну из комнат. Здесь собралось человек 15. На столе, кроме легкого вина и пива, были конфеты, вафли, сушеная курага, изюм. Зная, что я медик, собравшиеся решили, как водится, получить максимум информации по волнующим их проблемам. Разговор сразу пошел о питании. Начала его молодая преподавательница из университета, комплекция которой не оставляла сомнений в ее заинтересованности вопросом.

В области диететики я получил такое обилие информации, которой хватило бы на объемистую книгу. Когда я спросил своих собеседников, какой минимум пищи необходим в нашей полосе для 20-летнего студента весом 70 кг (имея в виду число калорий и качественный состав), никто из присутствующих не мог мне дать даже приблизительно верный ответ. Лишь аспирантка с мехмата сообщила, что «диета, в соответствии с данными натурпатов, составленная из моркови, капусты,

сухофруктов, меда и орехов,— содержит все без исключения необходимые для жизни ингредиенты!» Чем дольше мы разговаривали, тем больше я убеждался, что представления моих собеседников о здоровье далеки от истины.

Но этого мало. Оказалось, что ни один из этой компании полностью здоровым не был. Даже 18-летний студент страдал головными болями: они были связаны с юношеской гипертонией, о которой он, конечно, не подозревал. Кстати, именно этот студент наиболее страстно утверждал, что он спит во время сессии не более 4 часов, курит, в компании охотно выпивает и чувствует себя прекрасно. А поэтому ни о каких видах оздоровления слышать не желает!

Ни один из присутствующих не занимается утренней гимнастикой и не делает водных процедур. «Это — не для нормального человека», — с иронической улыбкой заметил аспирант-филолог.

Мы обсуждали вопрос о контактах людей с природой. Я убедился, что и эта важнейшая в жизни человека сторона бытия у моих собеседников странно деформирована. Убеленный сединами профессор похвастался, что он отдыхает уже три дня и ни разу не вышел в лес.

Когда я сделал попытку направить разговор на тему о детях, их воспитании, образовании и здоровье, то мне показалось, будто это совсем не интересует присутствующих. Говорили о трудностях устройства ребенка в ясли («Правда, сейчас с этим стало значительно проще»), о том, как молодые родители решают проблему посещения кино или театра («У нас такие симпатичные соседи в доме, что они нам подбрасывают Васю, а мы им — свою Ирину»). Но, к сожалению, о главном, о существе поднятой темы никто не мог сказать что-либо вразумительное.

Допустим, мне не повезло. И домотдыховское общество, в котором я провел этот вечер, нетипично. Возможно, беседуя со студентами института физкультуры или медиками, я получил бы иную информацию. Но важно другое. Люди в возрасте 18—55 лет представляют собой вершину современной человеческой популяции. Всем им предстоит прожить еще 30—60 лет. В среднем. Но уже сегодня они ни по своим привычкам, ни по состоянию здоровья не являют собой достойного образца. Я умышленно говорю об образце, эталоне, ибо большинству молодых людей предстоит стать родителями. А воспитание и обучение ребенка первые годы осуществляется через показ, образец, пример. Неважно, какие слова

будут говорить ребенку, что ему объяснять. Вначале он потопится заимствовать все наши недостатки, ибо они порой нагляднее и привлекательнее. И закрепятся они чаще всего надолго, если не навсегда. И не потому, что закодированы в наследственном аппарате. А потому, что во всех проявлениях своего характера, поведения мы служим в большинстве случаев образцом — хорошим или дурным.

Вот когда возникла мысль о «стратегии личного здоровья». При чем же здесь стратегия? — спросите вы. Ну, в лучшем случае тактика! Когда я пишу о стратегии здоровья, то имею в виду в первую очередь ваше личное здоровье. Я попытаюсь вам помочь разобраться, почему оно сложилось таким, а не иным, расскажу о способах его укрепления и причинах его растраты. Но самое главное — и в этом смысл стратегии — установить связь вашего здоровья, привычек, воспитания со здоровьем будущего поколения. Перед вами встает не ближняя, а отдаленная цель — здоровье детей и внуков, и достижение ее во многом зависит от вас. Значит, это уже не тактика, а стратегия!

СОСТОЯНИЕ И САМОЧУВСТВИЕ

День человека делится на определенные отрезки времени: работа, учеба или у малышей — игра, досуг и сон. Благодаря труду человек осуществляет свою высшую функцию — социальную, а также получает пищу, жилье, одежду и предметы, обеспечивающие его жизнь. Свободное время отдается воспитанию детей, выполнению домашних обязанностей, повышению культурного уровня, развлечениям. Сон — отдых, выключение или значительное сокращение функций организма. Бездвижны мышцы и суставы. Спокойнее работает сердце и органы дыхания. «Спит» мозг, хотя глубоко в подсознании происходит незаметная, но важная работа, а утром оправдывается пословица: «Утро вечера мудренее». Проясняется трудная задача, принимается ответственное решение, а порой и случается настоящее открытие. «Эврика!» — восклицает еще не вполне проснувшийся ученый... Однако чтобы работа, отдых и сон протекали нормально, человек должен быть здоровым.

Существует заблуждение, результатом которого могут явиться крайне тяжелые последствия: многие не знают разницы между состоянием и самочувствием. Поэтому определим, что такое здоровье. Опишем, какие виды его существу-

ют. Сформулируем основные задачи, возникающие в связи со здоровьем.

Зачем столь подробное описание на первый взгляд специальных вопросов? Так подумают многие — и ошибутся... Здоровье — дело всех без исключения жителей нашей страны, от мало до велика — а не только врачей.

Итак, состояние и самочувствие...

Многие утверждают: главное в жизни хорошо себя чувствовать. Бытует странное и не вполне объяснимое мнение, что болезнь обязательно должна проявляться недомоганиями. «Раз ничего не болит — значит здоров». Обращаться к медикам нужно, когда заболел или когда тебя что-нибудь беспокоит. Так ли это? Если появились жалобы, боли, недомогания — это уже результат разных заболеваний: и опасных, и пустяковых.

Смысл современной медицины гениально предвидел еще полтора века назад Н. И. Пирогов. Его главная мысль: «Будущее принадлежит медицине предупредительной». Наука показала, что в большинстве случаев лучше не дать развиться заболеванию, чем лечить его. У медицины появились новые специальности — санитария, гигиена, бактериология и прочие. На наших глазах начали исчезать еще недавно уносившие сотни тысяч человеческих жизней оспа, холера, чума, туберкулез. Во многих странах такие паразиты человека и животных, как эхинококк, глисты, клопы, вши, блохи, известны лишь по книгам...

Сегодня профилактика заболеваний достигла больших успехов. Медицина дробится, дифференцируется, и специалист, допустим, по заболеваниям кожи, может дать самые точные и подробные рекомендации в этой области. Однако чем сложнее устройство органа или целой системы (возьмем, к примеру, сердечно-сосудистую), тем неоднозначнее лечение.

Люди, имеющие мотоцикл или автомобиль, регулярно проводят их профилактику, ибо знают — иначе машина откажет раньше срока и придется покупать новую. Но ведь новый организм не приобретешь. Да и ремонт его гораздо сложнее.

Значительное число заболеваний предупреждать можно и нужно. Для этого важно уметь принять меры «до того», а не тогда, когда появились первые симптомы. В этой связи необходимо разобраться в двух очень похожих на первый взгляд понятиях — состоянии и самочувствии, которые сплошь и рядом смешивают. Разница же заключается в том,

что первое — **состояние** — отражает истинное положение дел в организме и его функциях. Состояние — понятие **объективное**, определяемое, выражаемое в цифрах и различных показателях, установленных в результате анализов, проб, измерений — простых и сложных, часть из которых доступна каждому (определение частоты пульса, дыхания, артериального давления и т. д. в покое и после физической нагрузки).

Второе понятие — самочувствие — **субъективно**, не всегда точно. Оно выражает чувства, настроения, испытываемые человеком. И порой разительно не соответствует истинному положению дел.

Самый первый урок я получил от своего учителя, замечательного человека и хирурга Н. Н. Теребинского. Это было во время Великой Отечественной войны. На обходе мы подошли к постели больного, которому осколком повредило бедро. Развивалась тяжелая газовая гангрена. Повторные операции давали лишь временное улучшение. Ампутацию ноги делать было бесполезно, поскольку процесс распространился на область таза и ягодичных мышц. На мой вопрос: «Как вы себя сегодня чувствуете?» — раненый ответил: «Гораздо лучше. Ничего не болит. И настроение хорошее»... Когда мы вышли из палаты, Теребинский сказал: «Думаю, что до вечера он не доживет». Нам, молодым врачам, он подробно объяснил, что это улучшение настроения — предсмертная эйфория, нередко отмечающаяся у умирающих.

...Несколько лет назад мой однополчанин просил проконсультировать его сына. Пациент давно вышел за пределы возраста, которым я занимаюсь, но отказаться мне было неудобно. Вечером у меня появился мужчина лет сорока. Худой, бледный. Он приветливо улыбнулся какой-то детской улыбкой, будто перекочевавшей к нему с чужого лица. На мой вопрос о самочувствии ответил: «Прекрасно. Более того!..» После непродолжительного разговора оказалось, что его хорошее настроение связано с полным домашним, семейным благополучием и удовлетворением работой. Правда, спит он неважно, «с таблетками», но его это совершенно не беспокоит... Мой собеседник оказался тяжело больным человеком по всем трем категориям здоровья: психического, физического и нравственного и являл собой яркий пример несовпадения самочувствия и состояния.

Ради чего рассказаны эти истории?

Человек просыпается утром или просто, отключившись от своих дел, испытывает острое и необъяснимое чувство

радости. Он порой не задумывается, откуда она. Но если захочет, то, конечно, разберется, отчего у него такое настроение.

Уже начиная с ранних лет жизни накапливается опыт получения хорошего самочувствия, возникающего по самым разным поводам. У одного — от удачно проделанной работы, у другого — от интересной встречи, у третьего — после вечера, проведенного перед телевизором. Самочувствие и создает ощущение радости жизни, к которой привыкли стремиться люди.

Однако согласитесь, что привычка к улучшению своего самочувствия может удовлетворяться разными способами: и полезными и вредными. Мой друг, заядлый курильщик, как-то сказал: «Ты — несчастный человек. В отличие от меня. Я 20—40 раз в день получаю удовольствие. Маленькое. Но получаю. А ты — нет!»

Отчего же такая недалёковидность? Почему люди чаще всего переоценивают самочувствие и недооценивают состояние? Дело в том, что самочувствие — это эмоциональное выражение, возникающее чаще всего бесконтрольно, независимо от нашего сознания, иначе говоря — подсознательно. И бывает оно со «знаком» плюс или минус. Либо — «душа поет», либо — «сердце болит». Этим эмоциональным состоянием мы придаем порой главенствующее значение. А от «небольшой» головной боли или «неприятных ощущений» под ложечкой отмахиваемся, хотя они могут оказаться проявлением начинающегося заболевания — гипертонии, нервного перенапряжения или язвы желудка. А поскольку состояние и самочувствие по ощущению порой сходны (приятно — неприятно), причем последнее чаще окрашено в более яркие краски (прекрасно — ужасно), а первое дает о себе знать зачастую лишь намеками, то здесь и возникают серьезные ошибки. К тому же, чтобы проверить состояние органа, приходится тратить много времени на анализы. Даже если исследования самые простые — измерить частоту пульса в покое, после нагрузки, быстроту его вхождения в норму, — то и здесь мы ленимся. Хотя речь идет ни мало и ни много, как о выявлении «резервов» своего здоровья — вопрос, к которому мы еще вернемся.

Причин утраты здоровья, зависящих от самого человека, много. Перечислю некоторые из них: недостаток знаний (образования) в области медицины; непонимание необходимости оздоровительных мероприятий; отсутствие привычек