

ГЛАВА I. ЗАПАС НЕРВНОЙ СИЛЫ И РАБОТА НЕРВОВ

Все земное благосостояние зависит от правильного функционирования нервной системы. Духовный прогресс человека и его умственная деятельность обоснованы физическим субстратом — сравнительно тонким слоем организованной материи, окружающей, в виде так называемого серого коркового слоя, белое вещество мозга. Устройство этого источника нашей духовной жизни описать невозможно. Он состоит из микроскопических клеток, насчитываемых у одного индивидуума до 500 миллионов; но наука в настоящее время не в состоянии уяснить себе, каким образом из этих клеток истекают ощущения, мысли и поступки, — и вряд ли ум человека проникнет когда-либо в эту величайшую тайну творения.

Вооруженный самым усовершенствованным микроскопом глаз исследователя не в состоянии найти даже форменных отличий между мозговыми клетками гениального человека и идиота.

Некоторые основные законы мышления нам, впрочем, известны.

Соответственно громадной работе, выпадающей на долю коркового слоя мозга, он обильно снабжается кровью — общею кормилицей всего тела, пригоняемую в черепную полость каждым сокращением сердца, каждым ударом пульса. Эту часть мозга можно сравнить с обширной химической лабораторией, так как в ее клетках из составных частей крови вырабатываются сложные химические тела, образующие запас скрытой силы, которая, в свою очередь, под влиянием внешних и внутренних возбуждений, переходит в живую силу, а эта последняя расходуется нами в виде движения, ощущений, мышления и т.д.

Остающиеся после этого обмена веществ негодные продукты уносятся целой системой разветвленных каналов, окружающих кровеносные сосуды и мыслительные клетки.

Этот запас жизненных сил, от которого зависит характер как ра-

боты, так и ощущений, у одного больше, у другого меньше, но всякому он одинаково дорог, и вопрос о правильном расходовании его представляется весьма большой важности.

Условия, при которых нервная сила может быть сохранена, следующие:

- 1) Достаточное питание нервной системы, и
- 2) Правильное отношение между запасом нервной силы и расходом ее.

Питание нервной системы

Для питания нервной системы необходима здоровая кровь, которая, в свою очередь, требует здоровой пищи и неиспорченного воздуха. Что касается хорошей пищи, то это условие, благодаря языку и нёбу, хорошо известно каждому, но что и воздух составляет необходимое средство к жизни — об этом думают весьма немногие; тем не менее кислород играет выдающуюся роль во всех жизненных процессах, и чистый воздух важнее для сохранения здоровья, чем качество пищи. Мы знаем по опыту, что жизнь можно поддерживать каким угодно родом пищи, в то время как без воздуха мы в состоянии прожить лишь несколько секунд, и если воздух недостаточно чист, то организм заметно хиреет. Такое влияние испорченного воздуха мы замечаем на бедном классе столичного населения, фабричных рабочих и служащих в конторах.

Даже самая незначительная порча воздуха, незаметная при химическом анализе, в состоянии нарушить правильные отправления мозга у чувствительных особ.

Этим и объясняются головная боль и головокружение после пребывания в скверно вентилируемых помещениях.

Новейшая цивилизация, вынуждающая человека просиживать большую часть жизни в кабинете, конторе или фабричных помещениях, нарушает таким образом главное условие сохранения нервной силы.

Чрезмерные налоги на квартиры превратились в налог на воздух и заставляют людей скучиваться в тесных помещениях и ночлежных домах, являющихся, вследствие этого, рассадниками хилости и всевозможных болезней (малокровие, золотуха, английская болезнь и т.д.).

Перейдем теперь к вопросу о пище. Есть люди, которые горой стоят за растительную пищу; но доводы, приводимые ими против мясной пищи, большею частью не выдерживают критики. Быть мо-

жет, что некоторые народы, при соответствующих климатических условиях, когда-нибудь и процветали, несмотря на употребление одной только растительной пищи, но человек новейшей культуры никоим образом не может обойтись без мясной пищи.

Усваивание белковины и жира, необходимых для питания мозга, совершается гораздо медленнее при замене мясной пищи растительной.

При обсуждении этого вопроса важно принять еще во внимание характер производимой работы. Так, умственный труд требует большего напряжения мозга, чем физический.

Что касается условий рационального питания, то они, при новейших социальных отношениях, часто невыполнимы, и значительное число людей, в особенности в больших городах, вследствие возрастающей дороговизны мяса, должны жить без этого существенно подспорья.

Многие указывают на то, что крестьяне почти совсем не употребляют мяса; но не должно забывать, что умственная работа крестьянина весьма незначительна и что если он, с одной стороны, отказывает себе в мясе, то с другой — имеет возможность пользоваться здоровой молочной пищей.

Не подлежит сомнению, что интеллигентный человек, несущий труд умственный, нуждается в мясе и жире, и предположение Beard'a и других ученых, что возрастающая нервность новейшего поколения зависит отчасти от недостаточного содержания в пище жира, вероятно вполне основательно.

Мы знаем, что и предки наши питались более жирной пищей, — и жирные вещества для химической лаборатории коркового слоя мозга несомненно столь же необходимы, как и белковинные. Благоприятное влияние, оказываемое на нервных больных принимаемыми внутрь жирами, хорошо известно врачам, и мы склонны думать, что для таких больных рыбий жир необходимее, чем для страдающих болезнями легких.

В новейшее время прибегают, отчасти вследствие недостаточного питания, к возбуждающим напиткам, как алкоголь, кофе и чай, оказавшимися на практике сберегательными веществами, так как они препятствуют быстрому обмену веществ. Употребляемые в небольшом количестве, одновременно с более существенною пищею, эти напитки являются благодетелями белокожих невольников новейшей культуры, но, будучи употребляемы через меру и не вовремя, они, как возбуждающие средства, вредно влияют на нервы.

Действие чая и кофе на нервы сравнительно незначительно с пагубным влиянием алкоголя, о котором подробнее поговорим еще впоследствии.

Отдых и деятельное состояние

Имея в виду сохранение нервной силы, природа распорядилась весьма благоразумно, создав потребность в отдыхе. Благоприятное влияние сна — этого благодетеля рода человеческого — на наше здоровье мы лишь тогда в состоянии бываем оценить, когда лишаемся его на время и испытываем на себе вредные последствия этого кратковременного лишения.

Ни один человек не был бы в состоянии преодолеть продолжительной умственной работы — результат химической деятельности мозговых клеток, — даже если б она заключалась в одном восприятии впечатлений из окружающей среды, если б потребность труда не чередовалась с потребностью в отдыхе. Во время сна трата нервной силы доводится до *minimum*'а, в то время как мозговые клетки продолжают энергично работать, чтобы накопить новые силы в лаборатории духовной жизни.

Итак, задача сна заключается в уменьшении расходования капитала и накопления нового.

Горе тому, кто умышленно или бессознательно упускает из виду это важное условие. Его ожидает окончательное физическое и нравственное банкротство, как мота, расходы которого превосходят его доход.

Ненормальный сон — трудное засыпание, частое пробуждение, тяжелые сновидения — есть один из первых симптомов нарушения условий питания нервной системы.

Подкрепившись сном, здоровый человек по утрам чувствует в себе бодрость и охотно садится за свое обычное занятие («*Morgenstunde hat Gold im Munde*»), в то время как человек с расстроенными нервами просыпается с отяжелевшей головой и отвращением к работе.