

*Человек – это единственное в мире существо, твердо знающее, что мыться лучше всего в бане с веником, и единственное, которое всё же сомневается в этом.*

### 3. Суть банной идеи

Двадцатый век стал периодом глубочайшего потребительского и идейного кризиса банного дела (несмотря на существенный технический прогресс), причём настолько сильного, что была утрачена непрерывная нить представлений, тянувшаяся тысячелетиями.

Лет сто тому назад любой горожанин и любой крестьянин и в России, и в Финляндии, не задумываясь, твердо сказал бы, что баня (сауна) – это мытьё. Это значит, что современная баня (сауна) – это ванны и души.

– Нет-нет, – скажет ныне любая благополучная горожанка, – бани – это бани, а ванны – это ванны. Бани, это там, где парятся, а не только моются.

– Да-да, – авторитетно заявляют современные любители бань, – не стали бы наши предки специально строить бани только затем, чтобы смыть грязь с кожи. Бани и сейчас прежде всего нужны не для мытья, а для того, чтобы потеть и париться.

– Нет-нет, – возражают истинные знатоки бань, – не будет человек просто так потеть и париться. Бани – это когда моются и парятся, и потеют, и лечатся, и отдыхают, и общаются одновременно. Баня существует для того, чтобы помыться как следует, не так, как в ваннах и душах.

– Да-да, – говорят рекламодатели и издатели глянцевого журналов, – бани – это прежде всего святые традиции и в строительстве, и в процедуре мытья. Надо беречь банное мастерство, возрождать истинно народные средства лечения, заговоры, медовухи. Хорошая баня – это богатая баня в красивом месте, только красота и богатство дают человеку удовлетворение, удовольствие, радость.

– Нет-нет, – рассуждает современная финская банная наука, – основное назначение современной бани – вызывать усиленное потовыделение и таким образом снимать физическое и умственное напряжение.

– Да-да, – вторят передовые отечественные физиотерапевты, – бани – это лечебно-гигиенические процедуры в горячем воздухе термальной камеры (парильни), сочетаемые с холодной пресной водой при строгом соблюдении врачебной методики во избежание нежелательных



последствий (В.М. Боголюбов, Г.Н. Пономаренко, *Общая физиотерапия*, М.: Медицина, 1999 г.; В.С. Улащик, И.В. Лукомский, *Общая физиотерапия*, Минск, Интерпрессервис, 2003 г.). Остается только удивляться, как наши безграмотные предки могли тысячелетиями мыться в банях без всяких научных методик и без вреда для здоровья.

Всё это говорит только об одном: ныне и среди профессионалов, и в простонародной среде нет ни согласия, ни ясности не только по общежитейскому вопросу назначения бань, но и по самым общим теоретическим проблемам сущности бань и их конструкций. Это объясняется тем, что отечественная «большая наука», а вслед за ней современная сантехническая индустрия давно уже незаслуженно поставили крест на перспективах развития русских бань в современном обществе. Бани, уступившие место ваннам и душам, временно оказались вне промышленного прогресса и профессионального анализа. Даже в общенародной среде явно обозначилась сдвигка в умах, размывшая основные понятия и ценности и всё переставившая отнюдь не в пользу бань.

Чтобы разобраться в истинных причинах кризиса, необходимо чётко и определённо ответить на один-единственный по-детски наивный, но вполне естественный вопрос принципиального методического плана – что же такое баня, какова ее основная идея, отличающая ее от ванн и душей? Вопрос не праздный – многочисленные современные банные «энциклопедии», знающие о банях «всё», старательно избегают его. Не могут ответить на этот вопрос и многие любители бань.

Еще более удивительным представляется то, что даже ведущие профессиональные финские специалисты – законодатели банной моды – признаются, что до сих пор не могут четко истолковать понятие сауны, причём и как термина, и как технического объекта, и как содержания процедуры и её назначения (Рольф Пинер, *Сауна для удовольствия, красоты и здоровья*, М.: Гранд, 2002 г.). Вот что писал магистр Х.Й. Вихердурди в своей книге «Финская сауна», изданной еще в 1943 г.: «Не так-то просто дать такое определение понятию «финская сауна», чтобы значение этого слова стало вполне понятным. Для самих финнов едва ли есть в этом необходимость, потому что они уже по меньшей мере тысячу лет ходят в сауну, не заботясь об определении и истолковании этого понятия. Только если иностранец спросит их..., из ответа он поймет, что было бы очень важно определить, что собственно собой представляет финская сауна». Эта недостаточная осведомленность самих финнов, не способных ответить на простейший вопрос, что же такое сауна, привела к заимствованию этого финского слова в другие языки, поскольку правильно перевести то, что никто не знает что, невозможно. Все финны соглашались с тем, что в течение многих веков сауна представляла собой баню для ги-



гиенических целей (мытья), но в которой можно было заодно и полежаться, и отдохнуть, и пообщаться. После олимпийских игр 1936 года, когда финны впервые представили публике сухую сауну (утеплённую кабину с мощной электропечью, которую можно установить на любом приличном стадионе) и с успехом использовали её для реабилитации своих спортсменов, финские «специалисты» назвали весь многовековой финский опыт создания мытных саун «досадным недоразумением», после чего ни один иностранец уже не мог четко ориентироваться в многочисленных идеологиях финских саун. Ясно, что путаница в умах возникла только из-за того, что из саун выбросили воду и тем самым выхолостили банную идею, но зато расширили возможности произвольных трактований сути процедуры.

Ну и, наконец, совсем уже удивительным фактом является то, что вся эта неразбериха мнений и у русских, и у финнов молчаливо признается одним из наименее приятнейших элементов бань, их богатством. В жутких, но абсолютно бесплодных спорах, в столкновениях всевозможных житейских взглядов и представлений, в прелести пустого «трепа» о паре и жаре прожита вся история бань с античных времен до наших просвещенных дней. И, конечно же, при постройке современных бань никак нельзя забывать об этом удивительном психологическом феномене.

Ясно, что желание спорить проистекает не только из любви к «трёпу» во время банных застолий. В желании спорить кроется какая-то глубокая недосказанность, какая-то влекущая идея. Ведь все говорят по существу об одном и том же, но с разных точек зрения, с разных сторон, порой не пытаясь даже углубиться в общую объединяющую истину.

### 3.1. Баня как водная процедура

Баня как идея вовсе не была досадной ошибкой человечества и не являлась продуктом низкого технического уровня развития общества. Финны зря царапают себе грудь, каясь и оправдываясь за своё мытное банное прошлое.

Вопреки бытующему ныне мнению, бани никак не могут быть пережитком прошлого, поскольку являются одним из трех различных, но абсолютно равноправных способов приема водных процедур, в частности, мытья. Поэтому они и живы до сих пор в цивилизованном обществе наряду с ваннами и душами, в отличие от колесниц, исчезнувших в эру автомобилей. Анахронизмом и досадными ошибками могут быть лишь отдельные конкретные конструкции бань, причём в одних условиях баня может называться современной, а в других условиях та же баня будет уже явным анахронизмом.

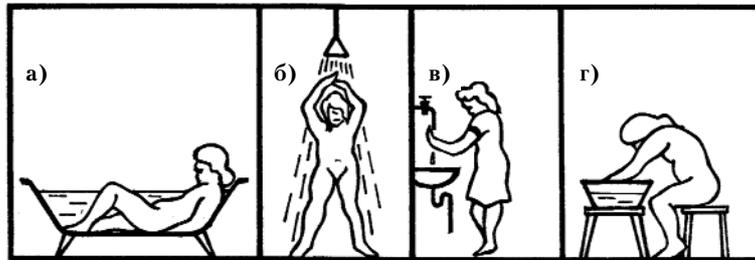


Рис. 16. Виды водных процедур: а – погружение большей части тела в крупный сосуд (ванна); б – обливание всего тела диспергированной водой (душ); в – обмывание (обливание) отдельных частей тела, в том числе из малого сосуда, если человек одет (умывальник); г – обмывание всего тела с помощью малого сосуда (русская баня).

Испокон веков человечество знает следующие виды водных процедур (рис. 16):

- в крупных сосудах (в водоемах, морях, реках, озерах, купелях, ваннах, бассейнах и т. п.),
- в малых сосудах (в тазах, шайках, умывальниках, рукомойниках, раковинах, ванночках, лужах, углублениях с водой и т. п.),
- в диспергированной воде (под душем, под дождем, под водопадом и т. п.).

В крупных сосудах человек погружает в воду все тело. Если вода теплая (а именно такие комфортные купания мы здесь рассматриваем), то человеку все равно, какая температура воздуха. Последовательное развитие этого вида купания (купельного) привело к римским термам, японским фуру, а затем к современным ваннам и бассейнам.

Под дождем или под душем все тело человека также находится в контакте с водой. При этом теплый душ человек может принимать комфортно даже на морозном воздухе. В технике под душем понимают диспергирование (разбиение) компактной воды в капли или струи. При низком давлении в водопроводе (то есть в случае безнапорного водовода) реализуются водопады и дожди. По сути дела при непрерывной подаче воды из черпака мы также имеем водопады. В медицине под душем понимают исключительно высоконапорные души: энергичные струи воды, пригодные для массажа, в том числе фонтаны, а также водяную пыль – аэрозоль, пригодную для ингаляций. Аэрозоль воды с размером частиц порядка 1 мкм – это промежуточное состояние между дождем (каплями) и туманом, который в воздухе практически не осаждается. Зачастую в технике генераторы аэрозолей терминологически выделяют в отдельную категорию –



пульверизаторов, форсунок, распылителей. Кроме того, упомянем еще один вид диспергированной воды – пену статическую и динамическую.

Малые сосуды не могут вместить все тело человека целиком. Поэтому вода зачерпывается (в том числе черпаками, ладонями, мочалками, вениками) и эпизодически подается порциями на отдельные части тела. В быту такие операции называются смачиванием, обмыванием, орошением, плесканием и т. п. Если человек одет, операция мытья в малом сосуде называется умыванием. Развитие этого способа привело к современным умывальникам, биде, ножным ваннам и т. п.

Если человек раздет, то операция комфортного мытья всего тела в малом сосуде (то есть при наличии малого количества воды) называется русской баней, точнее, баней в русском понимании этого слова (для простоты в дальнейшем будем называть ее просто баней). Чтобы не было холодно, обмывать голое тело даже тёплой водой необходимо в теплых или даже жарких условиях. В качестве особой разновидности русской бани следует упомянуть русскую паровую (парную) баню – особо жаркую процедуру мытья, заключающуюся в испарении воды (подаваемой из малого сосуда в каменку) с последующим смачиванием кожи образующейся на коже горячей росой (конденсатом), а также потом. Развитие всевозможных водных процедур с применением малых сосудов привело к возникновению не только русских бань, но и лаконикумов, саун, басту, хаммамов. Как мы установили в предыдущем разделе, в древности нагревать помещение и тело человека (в том числе паром) было много легче, чем нагревать воду. Поэтому наиболее древние рукотворные объекты для приема водных процедур были неизбежно банными.

Таким образом, исходными отличительными признаками бань как водных процедур являются малые количества тёплой (горячей) воды и тёплые (жаркие) условия. Такое определение термина «баня» пока не является общепринятым, но позволяет чётко определить специфику объекта. Официальные определения бань, такие как «особо устроенное помещение, где моются и парятся» (Толковый словарь русского языка, М.: ОГИЗ, 1935 г.; В Даль, Толковый словарь живого великорусского языка, М.: Русский язык, 1989 г.; С.И. Ожегов, Словарь русского языка, М.: Русский язык, 1987 г.); «специально оборудованное помещение для обмывания тела при определённом воздействии горячего воздуха» (Энциклопедический словарь, М.: БСЭ, 1953 г.), не разъясняют, как моются (в ваннах ли, под душем), зачем нужен горячий воздух и зачем парятся.

Понятие тёплых условий в банях требует пояснений. Дело в том, что если человек раздет и кожа у него сухая, то ему тепло на воздухе уже при температуре 20°С (и выше) при относительной влажности 60%. Но если кожу



смочить даже теплой водой, человеку в этих условиях тотчас станет холодно. Температуру воздуха придется поднимать до 40°C и выше. В условиях, когда раздевшемуся человеку не холодно с мокрой кожей, тело человека начинает неминуемо и неуклонно прогреваться (пропариваться). Прогревшись всем телом, мокрый человек может выйти даже на мороз и ему некоторое время не будет холодно (пока тело не остынет до нормальных температур). При этом абсолютно не важно, как человек прогрелся: в горячей ли ванне, под горячим ли душем или в бане. Поэтому души и ванны не требуют жарких помещений: до контакта с горячей (38–45°C) водой тело человека сухое (и ему тепло с сухой кожей при 20°C). После контакта с горячей водой тело человека разгоряченное, и поэтому ему при температуре 20°C также не холодно некоторое время с мокрой кожей. Фактически при этом временно создаются банные условия, хотя в соответствии со СанПиН 2.1.2.1002-00 температура воздуха в ванной комнате не превышает 18–26°C.

Все вышеуказанные виды водных процедур (бани, ванны, души) прекрасно сочетаются с водопроводно-канализационными системами, используются для многих назначений (мытьё, лечение, отдых, развлечение и т. п.), плавно переходят друг в друга, часто дополняют друг друга, более того, как правило, туго переплетены. Так, например, если человек погружён в тёплую воду большей частью тела, то это ванна. Но стоит только приподняться над водой, то это будет уже баня: тёплая за счёт нагрева воздуха от воды в ванне или холодная при наличии потоков воздуха. Само по себе любое научнообразное «бюрократическое» разделение водных процедур представляет интерес лишь тогда, когда вы хотите в чём-то разобраться. Рядовой же обыватель купается так, как хочет и как может, не задумываясь об особенностях. Древние культуры эти виды водных процедур вообще терминологически не различали. Как мы уже отмечали, термин «термы» имело значение «теплое купание» (без уточнения приема купания). Действительно, человек в термах мог при желании погрузиться всем телом в тепидарий, а мог лишь зачерпнуть воду из калдария, чтобы помыться в тазу на воздухе. Мусульманский термин «хаммам» тоже имеет широкий смысл – купание, прием ванны, разогрев, растапливание печи, распространение тепла. Древнерусские (славянские киевские и новгородские) языческие названия купаний – «мовь», «мовня» и «мыльня» означали омовение и мытьё (причем, видимо, никак не были связаны напрямую с жарой и паром). Древнегреческое слово «μλυνιον» (банио), преобразовавшееся впоследствии в народнолатинское слово «*balneum*» (а также среднелатинское «*balneum*», вошедшее в медицину термином «бальнеология»), также означало купание вообще, в том числе очищение (омовение), в частности при крещении ново-



рожденных путем ритуального погружения в купель в православии или путем окропления водой в католицизме. Многие языки, где есть слова «баня» (болгарский, сербско-хорватский, польский, словенский и т. д.), «bain» (франц.), bagno (итал.), bath (англ.), baño (испан.), bad (нем.), производные от латинского «*banium*», терминологически объединяют одним словом понятия «ванна», «баня», «купание», «мытьё», «омовение» и «окропление», «обмывание», «умывание» и т. п.

Но не в России! В современном русском языке понятия «ванна», «душ», «умывальник» и «баня» различаются четко и определенно, причём как в техническом, так и в бытовом лексиконе. Так, ещё в 1919 году в официальном архитектурном проекте на «первые революционные термы в Петрограде» были перечислены отдельными пунктами(!) плавательные бассейны, души, ванны и бани. Четко различают в русском языке понятия «купание» и «мытьё». Не говорят в современной России – купаться под душем, в умывальнике, в бане. Купаться можно только в ванне, бассейне, водоеме, купели, где можно окунуться всем телом. Так что говоря о бане в истинно русском понимании этого слова следует подразумевать исключительно водную процедуру, но в теплом (жарком) воздухе. Любые другие понимания бань (как явления) не будут конструктивными для России и неизбежно приведут в тупик любого исследователя русских бань.

Дело в том, что слово «баня» распространилось на Руси лишь в XI веке как чужеродный церковный термин, означающий очищение водой. В этот период крестившаяся в христианскую веру Русь осваивала все новые холодные лесистые верховья Днепра и Волги. Русские при этом могли круглогодично мыться лишь в черных мытных курных землянках – мовнях для омовений и каких-либо иных способов мытья не знали и иметь не могли. Конечно, на жаркое лето можно было соорудить сезонную купальню в виде мостков прямо в реке, чтобы искупаться, обмыться (что и соответствует, строго говоря, интернациональному термину «баня»). Но для мытья в любые (в том числе зимние) периоды русские непременно строили у реки отапливаемую черную мытную землянку, причём порой настолько жаркую, что после неё, прогретшись или пропарившись и исхлеставшись, не страшно было обмыться (помыться и облиться) даже ледяной водой. Так ещё лет сто-двести тому назад даже во многих городских простонародных банях по бедности мылись после парилки на открытом банном дворе даже зимой. Даже с массовым распространением металлической посуды в русских городских и деревенских условиях вплоть до XX века проще было нагреть компактное помещение до крайне высокой температуры, чем нагреть до умеренно высокой температуры большое количество воды для ванн и купелей. Поэтому рус-



ские в быту воспринимали баню в первую очередь как жаркое помещение (в отличие от европейцев, считавших баней скорей тёплую ванну или купель), в котором можно помыться малым количеством теплой воды. Причем именно помыться (очиститься), а не просто погреться, попотеть или искупаться. И если бы русские сохранили слово «мовня» и не сменили бы его на чужеземное и очень неопределённое слово «баня», то наших недоразумений в терминологиях русского мытного дела не было бы и ныне. Не случайно чопорное полуцерковное название «баня» с трудом приживалось в народе. Чаще всего в официальных документах царской России мовню называли мыльной избой, мытной избой, помойным заведением, помывочным учреждением и т. п.

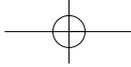
### 3.2. Баня как мытная процедура

Русские испокон веков связывали баню не просто с водной процедурой, а с мытьём. Сейчас об этом часто то ли забывают, то ли стесняются говорить. Что, мол, низменное мытьё по сравнению с пользой потения и прелестью общения. И потому упускают самое главное.

Дело в том, что любая водная процедура превращается в мытьё только при расчесывании тела, при соскабливании (оттирании) грязи с кожи. Вне бань эта приятная пикантная процедура считается неприличной и даже дурной привычкой, свидетельствующей о низкой культуре человека. Но расчесывание – это вовсе не привычка, приобретенная при жизни. Желание почесаться – это врожденный рефлекс, генетически заложенный до рождения в мозг всех млекопитающих, и который не может быть подавлен никакой силой воли. Культурный человек подавляет не желание, а силой воли осознанно воздерживается от рефлекторных действий, тем самым формирует привычку не чесаться тогда, когда хочется почесаться.

Чесаться в обществе – это показать всем, что у вас либо грязная кожа, либо завелись нательные насекомые, либо появился недуг в форме зуда (дерматит, аллергия, диабет). А вот чесаться при купании означает мыться. Процедура соскабливания и выдавливания загрязнений с размягчённой в горячей воде кожи не просто полезна, но и очень приятна. Форма ногтей человека очень подходит для расчесывания.

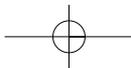
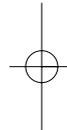
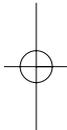
Кожный зуд (также как и чувство голода) является видоизменённым чувством боли, обусловленным раздражением нервных окончаний в коже. Каждый знает, как это ужасно испытывать зуд в таком месте, до которого нельзя достать рукой, например под гипсом. И каждый знает, как приятно расчёсывать, например, укусы комара, хотя это и не приносит об-



легчения. Примерно такие же ощущения возникают, когда потеет грязная засаленная кожа. Появляется неукротимое желание соскоблить распаренную грязь. Именно этот механизм очистки кожи предусмотрен природой как основной рефлекс для многих млекопитающих – неукротимое желание почесать загрязнённую кожу.

Как ни варварски это звучит, истинные любители бань по всему миру (и в России, и в Турции, и в Финляндии) приходят в баню вовсе не потеть, а чтобы, вспотев, как следует почесаться, потереться. Зуд кожи от распаренных загрязнений заставляет человека мыться «дочиста». Низменное удовольствие от неспешного длительного расчесывания делает приятной саму операцию мытья. Поэтому так почитаемы в банях веники, скребки, мочалки. В плане мытья никакой душ, даже с гидромассажем и суперсухой сауной, никогда не сравнится по параметрам наслаждения (животного удовольствия) с процессами расчесывания кожи во влажных хаммамах и паровых банях. Недаром в народе порой хвастаются – вон сколько веников сегодня в бане вдрызг исхлестали! Ясно, что просто для парения (обмахивания) одного-единственного веника хватило бы на сотни людей. Но расчесывание оказывается порой важнее, чем пар. Это понял даже Пушкин, поставивший тифлисскую жесткую мочалку из грубой шерсти (щетины) в один ряд с русским веником. Если в бане не хлестаться, не тереться и не чесаться – это уже не русская баня. Вспомним «Василия Тёркина» А. Твардовского: «Ходит веник жарким чёсом по малиновой спине...» Кстати, именно раздражение кожи «чёсом веника» или жёсткой мочалкой резко усиливает прилив крови в микрокапилляры распаренной кожи, вызывая такую гиперемию (покраснение), какой не бывает даже при сколь угодно сильном нагреве кожи. Кроме того, в распаренных мышцах тела исчезают постоянные неощутимые напряжения и дрожь, что создаёт чувство полной расслабленности (кайф), при этом душа требует мощных механических воздействий (надавливаний, разминений, растяжений мышц), называемых ныне массажем. Известно ведь, что и в русских, и в турецких банях почитаемы были даже удары палками и выворачивания суставов, доставлявшие высшее удовольствие и удовлетворение.

Изобретение мыла, а затем и синтетических моющих средств, особенно алкилсульфатов, сильно изменило процедуру мойки и эмоциональные характеристики банной процедуры. Но каждый знает, что как бы тщательно вы ни мылись с мылом, все равно, потом, попарившись в бане или помокнув в горячей ванне, вы наверняка почувствуете зуд кожи то там, то здесь, свидетельствующий об оставшихся загрязнениях, в том числе в виде отторгаемого рогового слоя эпидермиса, что заставляет вас еще раз потереться и довести свою кожу до «младенческого состояния».

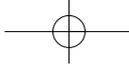




Вместе с тем, прогрев тела (будь то жарким воздухом, лучистым теплом, паром или горячей водой), расчесывание кожи и массаж мышц обеспечивают не только внешнюю очистку кожи, но и повышенный обмен веществ в организме (как за счёт расширения сосудов и механического воздействия на них, так и за счет рефлекторных откликов на раздражители). Это ведёт к очистке всего организма, к ощущению «как заново родился». Но сводить мытьё тела методом расчёсывания просто к лечебному массажу (как делает это реклама и иные авторы книг) нельзя.

Как приматы, так и древние люди в течение миллионов лет обходились не только без рукотворных бань, но и без мытья вообще, успешно удаляя загрязнения кожи методом вычесывания. Волосяной покров наших предков препятствовал быстрому испарению пота с поверхности кожи, создавая внутри шерсти своеобразную баню, размягчающую и растворяющую загрязнения, в том числе образующиеся от выделений потовых и сальных желез. Вспотев от жары или бега, животные чесались лапами, терлись о деревья, катались по земле, удаляя загрязнения шерстью как мочалкой. Этому способствовала своеобразная структура волоса, содержащего во внешнем слое (кутикуле) периодические выступы-шипы типа чешуи у рыб. Эти чешуйки делают волос шероховатым (шершавым), похожим на ствол сосны и хорошо отскабливающим кожу, а также близлежащие соседние волоски. Потому-то в восточных банях особо ценятся волосяные мочалки, сделанные из особо грубых щетинистых видов лошадиной шерсти. А потеют, как известно, только люди и лошади, кошки и собаки не потеют.

Попутно напомним, что волоски на теле человека растут из углублений (пор) в коже, из так называемых фолликулов, причем в этих же углублениях находятся и сальные железы. Кожное сало предназначено в первую очередь для смазывания именно волос, делая их гибкими и блестящими. Расчесывая волосы, мы распространяем сальную смазку от корней по всей длине волоса, что предохраняет волосы от сухости и ломкости. Если же волосы по тем или иным причинам пропадают, кожное сало выделяется непосредственно на кожу, быстро засаливает ее и удерживает внешние загрязнения. Все это говорит о том, что исчезновение (угнетение) волос на теле человека изменяет весь механизм самоочищения кожи. Это подтверждает известное научное определение волосяного покрова – волосы являются роговыми придатками кожи (так же, как и ногти). Последствия исчезновения волос легче всего проследить на носу человека: множество сальных желез свидетельствует о том, что здесь когда-то росло много волос, но сохранились волосы лишь в ноздрах. По состоянию кожи на носу можно быстро оценить достоинства и недостатки рекламируемых косметических препаратов, а также различных способов очистки кожи, в том числе и банных.



Если социологов интересуют последствия начала прямохождения высших приматов и освобождения рук для труда, то нам в первую очередь при анализе бань следует обратить внимание на последствия появления рукотворных отапливаемых жилищ, одежды и расселения людей по прохладным климатическим зонам планеты. Эти факторы способствовали угнетению кожного волосяного покрова, появлению искусственных способов очистки кожи и возникновению бань. Если в жарких краях Африки наши волосатые предки могли при случае без проблем погрузиться в теплые воды открытых естественных водоемов (как и сейчас порой делают самые близкие к человеку обезьяны – шимпанзе, а вот орангутаны – нет), то при расселении людей по холодной Европе единственным круглогодичным способом очистки кожи на долгие времена стало банное расчесывание потного тела (в том числе и грубой одеждой), а также обмывание небольшими количествами воды, в том числе из луж непосредственно в обогреваемых жилищах.

Конечно же, намного правильной было бы назвать баней (и русской, и турецкой, и греческой) именно мытьё путём расчёсывания мокрого или потного тела в жарком воздухе. Однако, ввиду появления в последние десятилетия большого количества досуговых объектов банного типа, не использующих расчёсываний, мы в этой книге намного расширяем историческое понятие русской бани без утери основной технической мысли.

### 3.3. Баня как воздушная процедура

При банном способе мытья практически всё тело человека находится в воздухе. Иными словами, баня является одновременно и водной, и воздушной процедурой. Это даёт возможность человеку вести в банях (в отличие от ванн) привычный образ жизни: сидеть, лежать, ходить, принимать любые позы и т. п. Если воздух в бане теплый (жаркий), то процедура мытья становится душевно и телесно приятной, климатически комфортной, расслабляющей, пригодной также и для отдыха, неспешных развлечений, общения.

Таким образом, баня как водная процедура очень удобна для экономного мытья тела, а баня как воздушная процедура очень комфортна не только для мытья, но и для многих видов досуговых мероприятий. Собственно, как мы уже отмечали, бани зародились как воздушные досуговые процедуры у костра в пещере. Так что, когда мы говорили о двуединой роли бань как средств и для мытья, и для досуга, мы фактически во многом исходили из двуединой сути бань, как процедур и водных, и воздушных одновременно. И когда в российских банях появились отдель-



ные специальные парилки, то досуговым местом стали именно они, вне зависимости от того, мылись ли там или нет. В хаммамах досуговым местом чаще всего считается горячая мраморная платформа для прогрева тела, тоже являющаяся явно воздушным объектом.

Именно нахождение человека во время водной процедуры на воздухе наиболее наглядно отличает бани от ванн и душей. Действительно, второй признак бань (малые сосуды с водой) является не столь уж чётким фактором, поскольку самая обычная городская ванна по сути есть самый маленький сосуд, в который можно погрузить большую часть тела, а самый обычный квартирный душ зачастую есть лишь слабая свободно истекающая струя (водопад), такая же как струя из черпака. Но стоит в ванной комнате повысить температуру до 40°C и выше, тотчас эта ванная комната получает новые бытовые возможности, характерные для бань. В частности, в такой ванной комнате можно будет комфортно (не замерзая) мыться в тазу тёплой водой, нагретой на кухонной плите (например, во время отключений горячей воды на ремонтные работы).

Таким образом, мы видим, что банная идея вовсе не чужда самой обычной квартирной ванной комнате – надо лишь нагреть воздух и можно будет принимать банные (водно-воздушные) процедуры, используя ванну как поддон. Однако, в последние десятилетия под банными условиями в народе стали пониматься исключительно умопомрачительные температуры (условия парилок). Это произошло потому, что основные массы населения перестали использовать бани для повседневного мытья, а любители бань – на то и любители, что любят погорячее. В основном благодаря личному мнению и пристрастиям любителей сохраняется культ экстремального банного жара, пара и веника. Немалый вклад внесли финские коммерческие «специалисты», которым удалось убедить людей, что обильное выделение пота очень полезно, причём, мол, более полезно, чем сам нагрев тела, что пот может выводить, якобы, даже молочную кислоту непосредственно из мышц тела, что потоотделение в сухих саунах якобы ещё более полезно для здоровья, чем любое иное потение.

С этих пор любители бань и саун без усталости потеют, контролируют воздух термометрами и гигрометрами, дозируют процедуры песочными часами и электронно-программируемыми пультами управления. О степени действительной полезности потения в банях и саунах можно судить по длительности жизни населения Финляндии, страны, где уже тремя поколениями подряд эксплуатируется более миллиона сверхгорячих сухих саун. Из таблицы видно, что долгосрочный медицинский, в том числе оздоравливающий эффект сухих саун, не является сколько-нибудь заметных, но и явного вреда тоже нет.

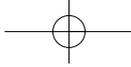
## Средняя продолжительность жизни населения разных стран

(Обзорно-географический атлас мира, М.: УНИИНТЕХ, 2003)

Страна	мужчины	женщины
Финляндия	73,7	81,2
Австралия	76,9	82,7
Норвегия	75,7	81,8
Швеция	77,0	82,4
Дания	74,0	79,3
Исландия	77,2	81,8
Великобритания	74,4	79,7
Ирландия	72,3	77,9
Германия	74,3	80,8
Нидерланды	75,4	81,3
Бельгия	74,5	81,3
Швейцария	76,7	82,6
Франция	73,7	81,8
Испания	74,9	81,8
Италия	74,1	80,5
Греция	74,6	79,4
Россия	62,0	72,7
Польша	69,0	77,6
Чехия	71,0	78,2
Венгрия	65,3	74,5
Эстония	63,4	75,8
Латвия	62,5	74,6
Литва	63,1	75,4
Украина	60,4	71,8
Турция	68,6	73,4
Китай	69,6	73,3
Индия	61,9	63,1
Япония	77,5	84,0
США	74,2	79,9
Ангола	37,1	39,6

Вместе с тем, человек выделяет пот не только в паровых банях и сухих саунах, но и в горячих ваннах и под горячим душем, то есть не только на воздухе, но и под водой. А это значит, что тезис о пользе бань как пользе потения, не столь опасный с медицинской точки зрения, может оказаться очень вредным методически с технической точки зрения, поскольку способен своею узостью заслонить всю широту банной идеи. Ценность бань как воздушных, так и водных процедур заключается вовсе не в потении, по крайней мере, не только в потении. Ценность бань прежде всего в удобстве и комфорте (и мытья, и пребывания), в малом потреблении воды, в возможности лёгкого изготовления из подручных материалов в автономных условиях, в принципиальной возможности добиться исключительных гигиенических характеристик, в мягкости нагрева, в красоте традиций и во многом другом.

Возвращаясь к бане как воздушной процедуре, необходимо подчеркнуть, что ощущение тепла в тёплом воздухе весьма условны. Один и тот

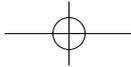


же воздух может восприниматься по-разному в зависимости от того, разгорячен ли человек или нет, мокрая у него кожа или сухая. Так, неразгоряченный человек может войти в баню и ощутить явную жару, но стоит ему сполоснуться тёплой водой, и баня уже может показаться холодной.

С другой стороны, одни и те же субъективные ощущения тепла могут возникать у человека при совершенно различных объективных обстоятельствах. Так, сопоставляя ощущения тепла в горячем воздухе и горячей воде, необходимо учитывать, что теплопроводность неподвижного воздуха в двадцать пять раз ниже теплопроводности воды. Это значит, что неподвижный воздух с температурой  $100^{\circ}\text{C}$  воспринимается человеком как вода с температурой  $39^{\circ}\text{C}$ , поскольку кондуктивные тепловые потоки от сухого неподвижного воздуха с температурой  $100^{\circ}\text{C}$  и от воды с температурой  $39^{\circ}\text{C}$  к телу человека с температурой  $36,6^{\circ}\text{C}$  равны между собой. Все это означает, что, вопреки бытующему мнению, баня с даже очень горячим воздухом не является какой-то особой супержаркой процедурой. Наоборот, по сравнению со всеми имеющимися в природе тепловыми (термическими) воздействиями баня с горячим воздухом является наиболее мягкой процедурой. Другое дело паровая баня, которая может ошпарить как кипятком.

Тело человека в бане находится на воздухе, то есть оно фактически является теплоизолированным, поскольку воздух является плохим проводником тепла. Теплоизоляция тела человека неподвижным воздухом бани дает возможность нагревать тело человека, а затем сохранять это тепло. Например, облучая оголенное тело человека потоком лучистого тепла, мы очень эффективно нагреваем его (например, летом на жгучем солнце), поскольку сухое тело плохо остывает из-за низкой теплопроводности окружающего неподвижного воздуха. Но стоит только смочить кожу водой или встать на ветер, то сразу станет холодно, поскольку появляется механизм охлаждения тела за счёт испарения или конвекции. Или, например, сухой человек может не испытывать особых тепловых нагрузок в горячем сухом неподвижном воздухе с температурой  $100^{\circ}\text{C}$ , но стоит только махнуть веером (создать ветер – обдуть сухой кожи человека горячим воздухом), тотчас возникнет дополнительный конвективный поток тепла на сухое тело человека, а потом с прекращением движения воздуха поступление тепла вновь резко сокращается.

Поскольку тело человека в бане находится на воздухе, оно может нагреваться самым различным образом: и самим воздухом, и лучистыми потоками, и водой, и горячим деревянным полком, и горячей каменной платформой, что совершенно немыслимо при нахождении человека в воде. Теплопроводность мрамора в четыре раза больше теплопроводности воды и в сто раз больше теплопроводности воздуха. Поэтому на горячем

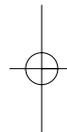


камне можно греться и потеть даже при обычной комнатной температуре воздуха. Бани, в которых тело человека нагревается не воздухом, не паром и не лучистым теплом, будем условно называть внеклиматическими. К внеклиматическим баням относятся помещения для мытья, в которых тело нагревают на каменной платформе (восточные бани), в горячих ножных ванночках и даже на батареях (регистрах) водяного отопления (см. раздел 9).

#### 3.4. Баня как контрастная процедура

Многие любители бань, а также современные физиотерапевты пытаются найти глубинную суть бань в их контрастности, в сочетании тепла и холода. Действительно, баня как тёплая (жаркая) воздушная процедура может проводиться по-разному. Точно так же, как на пляже одни люди могут целый день с комфортом лежать в тёплой тени под тентом, а другие жарятся на палящем солнце и поминутно бегают остывать в воду, так и в банях одни люди часами наслаждаются мягким умеренным теплом, а другие беспрестанно бегают из парилки в снег или в прорубь.

Причины возникновения обычаев экстремально париться и экстремально охлаждаться можно искать в технических особенностях древних чёрных бань. Действительно, мужчины традиционно протапливавшие чёрную баню и затем первыми входившие в неё для мытья, поневоле подвергались мощным потокам тепла от воздуха, потолка, стен, камней и вынуждены были периодически охлаждаться после вынужденных перегревов тела. Например, можно было выйти из жары на свежий воздух и там помыться либо броситься в воду, чтобы обмыться. Так что в условиях только что протопленной раскалённой чёрной бани перегревы тела были неизбежны, также как были неизбежны попеременные нагревы и охлаждения, в том числе контрасты неимоверной жары и лютого холода. Женщины и дети, входившие в баню во вторую очередь, уже не испытывали изнуряющей жары, поскольку температура бани снижалась и поддерживалась на более низком уровне за счёт теплоёмкости тёплых стен. Так или иначе ясно, что первыми в чёрную баню могли входить лишь люди наиболее здоровые и выносливые. И, наоборот, сам факт входа в баню среди первых указывал, свидетельствовал и даже подчёркивал физические достоинства человека. Всё это не могло не создавать определённую атмосферу состязательности вокруг бани, в первую очередь среди мужиков, а также неминуемо порождало стремление к подражанию среди молодёжи. Конечно же, это была игра (потеха, развлечение), но поскольку была вынужденной технически (необходимой), то неминуемо переросла в тра-



дицию. Как и всякая традиция, она оказалась живучей благодаря тому, что приносила не только моральное удовлетворение, но и физическое (телесное) удовольствие, поскольку тепло всегда было и приятно, и жизненно необходимо человеку, хотя бы изредка.

Таким образом, экстремальность и контрастность бани как воздушной процедуры стягивают в один узел совершенно различные вопросы технического, медицинского, социального и даже чувственного плана. Конечно же, экстремальность бань является скорее минусом, чем плюсом при обычном мытье, но любой недостаток можно превратить и в достоинство. Так или иначе, в последние десятилетия всё большую роль стали играть медицинские (физиотерапевтические) и социальные (досуговые и спортивно-состязательные) аспекты экстремальности. И именно на них всё больше основывается рекламная политика коммерческих банных фирм, проповедующая и пользу потения в банях, и полезность закаливания в банях, и увлекательность сауна-спорта, и даже сомнительную привлекательность общений в саунах, в том числе семейных.

Материальной основой современной концепции экстремальных и контрастных бань являются специальные (вовсе не обязательные для бань) особо жаркие комнаты (помещения) в составе бань, которые в России назывались по-разному: «горячая», «жаркая», потельная, потельная, сугревочная. В последние десятилетия жаркую комнату чаще всего называют парилкой (парильной, парной, паровой, пропарочной). Технический термин «пропарка» в промышленном жаргоне (фабрично-заводском, строительном, железнодорожном, флотском и т. п.) означает обработку изделия острым паром, например, шлангом из паровой магистрали. При этом изделие, во-первых, прогревается самим горячим паром как газом, во-вторых, нагревается и увлажняется за счёт конденсации пара, в-третьих, горячий конденсат осуществляет дальнейший прогрев глубинных зон изделия, а также намокание. Пропарка – это чисто водная процедура, осуществляемая на воздухе. В технике используется для оттаивания, замачивания, очистки и т. п. и может быть во многих случаях заменена на принципиально совсем иную (но близкую по достигаемому эффекту) процедуру обработки горячей водой из шланга. Точно так же в кухонном быту можно варить в воде, а можно варить и на пару. Паровые способы нагрева более древние, чем водные, поскольку для получения пара достаточно было плеснуть воду из ладоней на камни очага, а для получения горячей воды (тем более кипятка) уже требовалась ёмкость (хотя бы герметичное углубление с водой, но лучше, конечно, посуда). Пар являлся основой белых бань, в которых собственно и появились впервые специально создаваемые парилки. В последние десятилетия в России «парилками» стали называть и сухие горячие поме-



щения (сухие сауны), и горячие водные ванны (в том числе и кальдарии, и деревянные бочки японской процедуры «фуро», и бассейны), и инфракрасные термокамеры, и горячие каменные платформы турецких бань, то есть любые объекты, в которых можно было экстремально прогреться. А сами такие «парилки» стали называть «банями» («саунами»), что окончательно запутало население и особенно иностранцев.

Вместе с тем, если откинуть усложняющие объективный анализ исторические и психологические аспекты, то можно вполне определённо установить, что экстремальность и контрастность неизбежно проистекают из самой технической сущности бани как водовоздушной процедуры. Приведём несколько соображений самого общего плана.

Во-первых, нагрев в любой бане, также как и любой другой нагрев тела в быту или предметов труда на производстве является динамическим процессом. При включении источника тепла происходит повышение температуры тела (или помещения) до определённого верхнего уровня, после чего источник тепла должен выключиться, тело остывает до определённого нижнего уровня температуры, после чего источник тепла включается вновь. Такая система нагрева называется термостатированием. В простейших банях включение источника тепла производилось входом человека в жаркое помещение, а выключение источника тепла осуществлялось выходом человека из бани на свежий воздух. В более продвинутых паровых банях можно было регулировать скорость нагрева подачей воды на камни. Подобные подручные способы регулировки скорости нагрева и «охлаждения» широко используются в быту и поныне. Например, если становится холодно, человек одевает тёплую одежду или входит в тёплое помещение. А если становится жарко, то человек выходит из тёплого помещения и/или открывает окно, и/или снимает тёплую одежду, и/или включает вентилятор и т. п.

Качество термостатирования, оцениваемое величиной колебаний (отклонений) температур, определяется не только мощностью источника тепла, но и точностью замера температуры и быстродействием системы включения-выключения источника тепла. Причём, чем более чувствительна система управления, тем меньше может быть мощность источника. Действительно, чем больше величина отклонения, тем с большей скоростью система должна возвращаться назад к равновесию, так что желательно, чтобы мощность источника тоже управлялась в процессе отклонений температуры. Если бы человек мог чётко и безошибочно определить своё физическое состояние, мог бы быстро поминутно входить и выходить из жарко натопленной бани, то человек был бы качественно термостатированным. Но человек не может чётко и объективно определять, когда ему начинает становиться жарко или холодно. Даже в быту зачастую человек

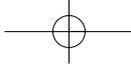


растёгивает теплую одежду только тогда, когда уже явно вспотел, то есть явно перегрелся. При этом чем больше засалена кожа, тем более неточно оценивает человек своё состояние. Это объясняется тем, что рефлекторное выделение пота при перегреве тела должно было бы привести к немедленному охлаждению тела за счёт испарения пота, и организм неосознанно рассчитывает на это. Но сало на коже не даёт поту эффективно испаряться, и тело не охлаждается. И только тогда, когда пот потечёт под одеждой ручьями, человек сможет сообразить, что перегрелся.

Именно эти отклонения температуры (перегревы), неминуемые даже в обычном быту, а в банях, особенно паровых, очень существенные, воспринимаются как экстремальность, а колебания температуры – как контрастность теплового состояния тела.

Во-вторых, человек в бане раздевается, а это для человека означает, что для комфорта ему потребуется более тёплое помещение. Но даже если человек, раздевшись, чувствует отчётливый жар бани всем телом, то это вовсе не значит, что ему не станет холодно после смачивания кожи водой (даже горячей), поскольку при мокрой коже включаются дополнительные механизмы охлаждения за счёт испарения. Человек как живое существо не обладает природными способностями безошибочно предвидеть, будет ли ему при мытье в бане тепло или холодно, тем более с учётом своего реального физического состояния перед баней, в том числе с учётом того, переохлаждён ли он предварительно или перегрет. Поэтому вполне естественно стремление сделать баню на всякий случай пожарче, тем более, если она будет обслуживать потом поток людей. Если же экстремальный нагрев невозможен (например, в турецкой бане или в белой бане), человек предусматривает возможность добавочного нагрева (на каменном лежаке или поддачей пара).

Вообще говоря, человек получает наивысшее удовольствие не столько от высокой температуры, а от процесса нагрева тела тогда, когда оно недостаточно нагрето, а тем более переохлаждено. Причём наиболее приятен быстрый нагрев на грани переносимости (в том числе и в воде, когда ощущаются покалывания кожи, но ещё не наступает ломота в костях конечностей). Точно также, сильно разгорячённому человеку приятно немедленное интенсивное охлаждение, но в пределах комфортной переносимости, что приносит ему облегчение («как с плеч свалилось»). Можно привести и иную аналогию: человеку приятно наброситься на еду, когда очень голоден, причём именно наброситься, а не утолять голод мелкими растянутыми во времени порциями, хотя для здоровья, пожалуй, второй вариант был бы предпочтительным. Абсолютно такая же картина имеет место при утолении жажды. Поэтому для любительских бань, пожалуй, больше подходит быстрый нагрев, причём с перегревом.



Для мытных бань нужен быстрый нагрев с быстрым полным прекращением нагрева в момент достижения теплового комфорта. А вот для чинных представительских бань, где сама банная процедура не является главной, а служит лишь антуражем, больше подходит мягкий ленивый нагрев на тёплом камне хаммама. Ну и во всяком случае баня будущего (в первую очередь, мытная) должна чётко и оперативно управляться в части скорости нагрева и охлаждения человека без выхода из бани, чего не могли обеспечить древние типы бань.

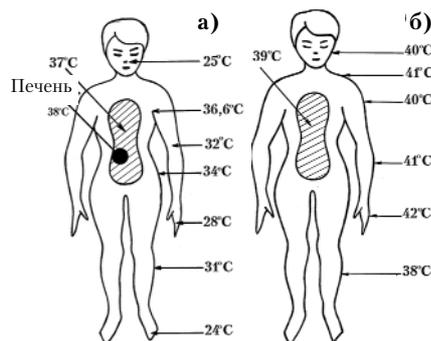
Человек в бане, располагаясь на воздухе, имеет возможность быстро нагреваться, а затем быстро охлаждаться зачастую благодаря наличию одновременно нескольких взаимокомпенсирующих способов нагрева и охлаждения. Например, человек может нагреваться лучистым теплом и в то же время (или после) охлаждаться потоком прохладного воздуха. При выключении лучистого нагрева человек тут же начинает испытывать охлаждение. Уровень переносимости – это максимально выносимый уровень суммарного теплового потока (см. раздел 5.3), определяющий максимально выносимую скорость нагрева. Уровень переносимости как скоростей нагревания (охлаждения), так и величин перегреваний (охлаждений) у всех людей разный. Задачей закаливания организма является расширение переносимости методом тренировок, привыканий. Другое дело, захочет ли человек длительно испытывать удовольствие от постоянных смен тепла и холода: известно же, что удовольствие приедается. Удовольствие приносит наслаждение лишь при кратковременности действия. Так, один раз с удовольствием перегревшись на солнечном пляже, человек с удовольствием охлаждается в холодной (но в меру холодной) морской воде, затем переохладившись, с удовольствием вновь нагревается и перегревается и снова с удовольствием идёт купаться. Такая закалка доставляет удовольствие, но недолго – надоедает. Человек начинает предпочитать отдых под тентом. Так и в бане человеку доставляют удовольствие лишь первые заходы в парилку (на одно посещение бани), а если человек посещает баню регулярно, то чаще всего больше одного-двух заходов в парилку он не совершает.

В быту уже давно установлено, что наибольшей комфортностью для постоянного пребывания обладают именно термостатированные помещения. Помещения с экстремальными (контрастными) климатическими параметрами используются лишь эпизодически, например, как тепляки для согрева рабочих при работе на открытом воздухе, в том числе и на морозе. Очень большое число специальных исследований выполнено в Англии и Германии во время Второй мировой войны по отогреванию моряков, переохлаждённых в морской воде после гибели кораблей. Из всех методов, в том числе экстремальных и весьма экзотичных (отгрев в сухих и паровых банях, в тёплом песке, маслах и восках, телами

людей, в том числе телами женщин, инфракрасным излучением, растираниями), наибольшую надёжность имели тёплые водяные ванны, причём термостатированные при нормальной температуре тела человека.

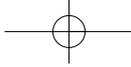
Экстремальность и контрастность бань в прошлом не была чем-то необычным. Наоборот, контрастность была наиболее типичным случаем в жизненной практике. Отопление домов открытыми очагами и печами (даже теплоёмкими) всегда приводило к экстремальности и контрастности и в жилых помещениях. Причём это было свойственно и массивным каменным зданиям. Так, даже в гигантских римских термах после ночной протопки стояла порой невыносимая жара за счёт пара от горячей воды (Марциал Марк Валерий, X, 48, ст. 3–4). Экстремальность и контрастность в современных зданиях официально нормируется в терминах теплоустойчивости ограждающих конструкций (СП23-101-2000). Теплоустойчивость – свойство помещения слабо изменять свою температуру под воздействием колебаний температуры наружного воздуха и под воздействием изменений теплоотдачи нагревательных приборов. Видимо, и в постоянно действующих банях наиболее разумным современным решением является принятая в городских банях практика термостатирования мыльных отделений, а экстремальность можно допускать лишь в специальных прогревочных помещениях (парилках), используемых эпизодически для первичного согревания.

Поскольку ни один знаток горячих русско-финских бань, ни один любитель горячих водных ванн японского типа, ни один физиотерапевт мира не смог до сих пор доказать пользу перегревов в банях, а мировая медицинская наука уже давно признала вредность перегревов в производственных условиях (с выдачей работникам горячих цехов спецпитания и предоставлением досрочных пенсий), то мы в этой книге воздержимся от дискуссий о пользе экстремальных условий, а будем говорить о комфортности и степени переносимости процедур. Будем считать, что при нагреве человека



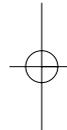
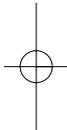
с какого-то момента наступает состояние теплового комфорта, продолжающееся вплоть до перегрева организма, сопровождающегося недомоганием, в том числе и за счёт ухудшения связывания кислорода кровью в лёгких, и за счёт повышения частоты пульса, и за счёт иных, в том числе неизвестных, факторов.

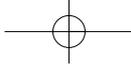
Рис 17. Типичные температуры частей тела человека до входа в баню а) и при выходе из бани б).



В-третьих, любой перегрев тела (факт экстремальности) означает неминуемость последующего охлаждения тела (факт контрастности). Перегревы тела могут быть весьма существенными (рис. 17), а значит, человек в этом случае может остывать на воздухе достаточно долго. Например, прогревшись в парилке, можно долго мыться с тепловым комфортом (с телесным наслаждением от охлаждения) даже в прохладной мыльной комнате. Чем сильнее прогреет человек, тем прохладней может быть мыльная комната. Но для того, чтобы всем людям в мыльной комнате было одинаково комфортно (и тем, кто был в парилке, и тем, кто там не был), более целесообразно устраивать охлаждающие устройства (бассейны, души с прохладной водой, террасы на свежем воздухе, снег, прорубь и т. п.) именно для тех, кто был в парилке. Всё это свидетельствует о том, что общепринятое понятие комфортных климатических условий для некоторых видов бань становится бессмысленным: надо говорить об условиях комфортного нагрева и комфортного охлаждения, поскольку человек то нагревается, то охлаждается, и в этой динамической игре и состоит суть бани. Отметим, что в этом случае наличие столь любимых охлаждающих устройств типа проруби существенно ослабляет причинно-следственную связь парения с мытьём: скорее всего сохраняются лишь физиотерапевтические последствия, в том числе в виде недомоганий.

Единственным строго доказанным научным банным фактом является то, что человеку с мокрой кожей холоднее, чем с сухой кожей (если возможно испарение с кожи). Только исходя из этого факта можно строить численную теорию бань. Применительно к вопросам экстремальности, этот факт означает, что человек в бане в сухом состоянии может экстремально перегреться, а потом во время мытья, смочив кожу водой, в той же бане сможет охладиться. Это очень интересное явление. С ним очень легко ознакомиться, направив в лицо поток сухого горячего воздуха от электрического воздушнонагревательного вентилятора (фена). Сухому лицу в потоке горячего воздуха будет жарко, а мокрому – холодно. С этой инверсией понятий связано много недоразумений, хотя все знают, как легко простудиться в невероятную, казалось бы, жару, но когда ветер на пляже или в машине обдувает мокрую или вспотевшую кожу. Точно также и в сухих саунах с высокой температурой воздуха (но с недостаточно высоким лучистым потоком) может стать холодно, если намочить кожу водой. По этой причине разработчики сухих саун рекомендуют после душа, прежде чем войти в сауну, тщательно высушить тело и волосы полотенцем (а вовсе не по причине возможных ожогов, как часто утверждается в популярной банной литературе). Остаётся только восхищаться меркантильным искусством финнов обходить стороной далеко не праздный вопрос воздействия сухой сауны именно на мокрое тело человека.





Наконец, в-четвёртых, необходимо учитывать контрастность (неоднородность) пространственного нагрева тела. В ваннах и под душем всё тело человека находится в контакте с водой одной и той же температуры, поэтому конечности нагреваются в первую очередь. В русских банях и саунах бывает так, что ноги вообще не прогреваются, а голова перегревается. Ясно, что подобная контрастность отнюдь не является достоинством процедуры.

В заключение, ещё раз перефразируя, уточним введённые постулаты:

– под баней как объектом (строительным сооружением) будем понимать такое тёплое помещение, в котором раздетому человеку не холодно с мокрой кожей;

– в помещениях бани можно обмываться тёплой водой (мыться) комфортно (не замерзая) без погружения в тёплую воду всем телом;

– под банной процедурой будем понимать тёплую водную (именно водную) процедуру в условиях, когда раздетому человеку не холодно с мокрой кожей;

– в помещении бани могут располагаться какие угодно водоёмы (ванны, бассейны) и души (водопады), но для самой банной процедуры много воды просто не нужно: вполне достаточны минимальные количества воды лишь для смачивания кожи, может быть даже однократного;

– условия, в которых не холодно с мокрой кожей, могут создаваться любыми способами: с климатическим нагревом (воздухом и лучистым теплом), внеклиматическим нагревом (водой, камнем), физической нагрузкой, с предварительным нагревом тела или постоянным, растираниями (массажем), укутываниями и т. п.;

– условия, в которых не холодно с мокрой кожей, не имеют единого интернационального названия и названы нами баней условно (в русском понимании этого слова);

– общеевропейское понятие бани включает в себя абсолютно все виды водных процедур (купаний), но в русском языке понятие бани заужено и чётко отличается от понятий ванн и душа – это создаёт серьёзную методическую и терминологическую путаницу для иностранцев;

– бытующее деревенское понимание бань (как деревянных паровых изб с веником) слишком заужено – ещё в X веке русские и без веника, и без пара «творили мовь» в Константинопольских термах, а во времена царской России с удовольствием мылись в турецких отделениях русских городских бань непременно с бассейнами.

