

Почему-то одни люди работают и на всём экономят, а другие зарабатывают и тратят деньги на никому ненужные бани.

10. Политика бань

В этом разделе мы коснёмся политики – в переводе в древнегреческого, расчётливости. Именно до неприличия трезвая расчётливость природы в форме жесточайшего естественного отбора видов по Дарвину определяет развитие живого мира. Одни виды выживают, приспособившись к внешней среде, другие исчезают.

Внешней средой для бань (как идеи) выступает человечество со своими насущными житейскими потребностями. Именно потребности человека двигали и будут двигать вперёд всю историю бань (и не только бань). Так что, красивые фразы, что, мол, бани – это, прежде всего, традиции, являются лишь пустым домыслом (вернее заявлением, приемлемым лишь для декоративных аспектов строительства). Бани – это не традиции, а прежде всего потребности. И если этих потребностей не будет, не будет и бань.

Но если мы попытаемся выстроить некую ясную чёткую схему, строго исходящую из конкретной потребности к конкретному воплощению бани, то мы совершим серьёзную методическую ошибку. Баня – это не кран на водопроводной трубе, конструкция которого напрямую логически связывает потребительское назначение и техническое решение. В банях между назначением (целью) и решением (следствием) располагается конкретный человек со своей личной драматургией, со своим умом и умыслом, со своими личными интересами и корыстями, достоинствами и слабостями, со своим кругом общения, со своим уровнем благосостояния и со своим социальным положением. Так что социальная, техническая и бытовая политика в области бань (точно так же как и в общественной жизни) складывается в столкновениях идей, желаний и возможностей, в недоразумениях и заблуждениях.

Настоящая книга является чисто технической, причём концептуально-методической. Поэтому и здесь мы не будем углубляться ни в социально-психологические, ни в медицинские, ни в архитектурно-строи-



тельные, ни в любые иные аспекты, оставляя их читателю для дальнейших расчётливых раздумий. Мы лишь схематически напомним некоторые чисто принципиальные моменты в рамках условных номинаций (от англ. «nomination» – название, именование, выдвижение кандидатуры) и версий (от англ. «version» – вариант). Версии и номинации базируются на конкретных потребностях (назначениях), но построены на базе реальных материальных, технологических и творческих возможностей проектировщиков и строителей.

10.1. Бытовые, любительские и представительские бани

Идея бытовой бани родилась в глубокой древности, но до сих пор остаётся чрезвычайно привлекательной для автономных дачно-деревенских условий. Номинация бытовой бани увязывает в единый комплекс многочисленные хозяйственные операции, связанные с водой и теплом: мытьё, стирку, сушку белья, ягод, грибов, дров, пиломатериалов, распаривание и гнутьё древесины, брожение и др., в том числе и готовку пищи (кухня). Всё это придаёт бытовым баням особенную домовитость. В бытовой бане можно провести весь день, причём скорее с удовольствием, имея возможность свободно входить и выходить, приносить и уносить, даже жить и лечиться при недомоганиях, а раньше, как известно, в банях и рожали.

В этом разделе мы не опираемся на исторический ход событий или на какие-то ни было устоявшиеся (традиционные) решения. Мы исходим из того, что в бытовой бане должна быть горячая вода и чтобы было тепло. Иными словами, в случае дровяного отопления необходима отопительно-варочная печь (шведка) или, что ещё более предпочтительно, кухонная плита с чугунным варочным настилом (Л.А. Семенов, Печное отопление, М.: Стройиздат, 1968 г.). Такая варочная печь нагревает воздух (через боковые стенки топливника), нагревает воду в баках (кастрюлях, вёдрах), поставленных на раскалённый настил, и нагревает (при необходимости) камни, набросанные на настил или загруженные в духовку (или на решётку на пути дымовых газов). При стандартном размере чугунных варочных плит (с камфорками или без) 0,71×0,41 м можно обустроить мощный кирпичный очаг с варочным настилом из 1, 2 и 3 чугунных плит и с кирпичной отдельстоящей (коренной) дымовой трубой.

Наиболее практичным расположением кирпичной отопительно-варочной плиты является центральное по середине помещения с удобным круговым обслуживанием (рис. 67а). В пространстве между плитой и стенами устанавливаются скамейки, лавки, лежанки для мытья и стирки в тазах, полки, шкафчики, вешалки, стеллажи, столы, бочки с водой

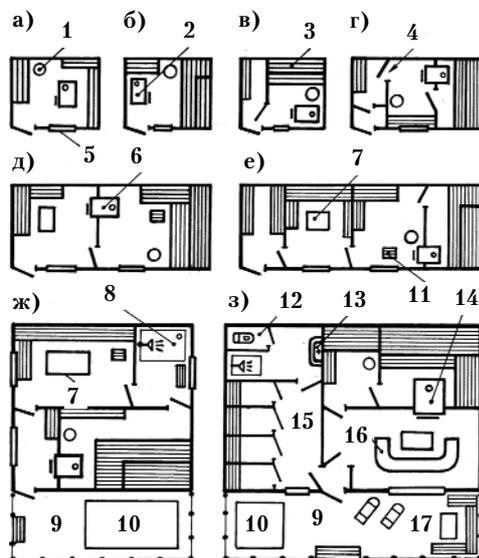


Рис. 67. Принципы компоновки бытовых, любительских и гостевых бань: а, б – бытовые бани с кирпичной кухонной плитой, в, г, д – любительские паровые бани с кирпичной или металлической печью-каменкой, е, ж, з – гостевые (укрупнённые любительские бани). 1 – баки с водой, 2 – кирпичная плита отопительно-варочная (кухонная), 3 – нары, полки, лавки (неподвижно закреплённые), скамейки, лежаки (подвижные), 4 – двери, проходы, 5 – окна, проёмы, 6 – печи стальные или кирпичные, в том числе вмонтированные в стену, 7 – столы, 8 – души с поддоном, 9 – открытая терраса с навесом или под крышей, 10 – бассейн, 11 – табуретки, стулья, 12 – туалет, 13 – умывальник, 14 – печь-камин, 15 – раздевалка с персональными кабинами, 16 – диван, 17 – шезлонги.

и т. п. Для большего комфорта в тесном помещении можно придвинуть плиту к стене или даже в угол (соблюдая противопожарные отступки и защищая стену в соответствии со СНиП 41-01-2003, взамен СНиП 2.04.05-91). За счёт освобождения центральной зоны можно установить посередине рабочий стол (для стирки, для ремесленных работ и т. п.) или выделить мыльную зону с высокими потолками (рис. 67б). Очень удобна для мытья дощатая «лестница» из трёх-шести широких ступеней, на которой легко подобрать высоту, климатически комфортную, в том числе и для парового парения с веником (рис. 68).

Бытовые бани обычно однообъёмные (однокомнатные), не разделённые на раздевальные, мыльные, парильные, стиральные и другие комнаты, не имеющие тамбуров и прихожих. Это позволяет легко проветривать баню (например, при кипячении белья), легко вносить и выносить громоздкие предметы (ведра с водой, баки и тазы с бельём, стройматериалы и т. п.). Полы в простейших банях глиняные (грунтовые) с покрытием досками так, чтобы они постоянно находились в сильно увлажнённом состоянии (при относительной влажности более 60–70% древесина не способна к быстрому гниению). В последние годы полы делают бетонными или даже облицованными плиткой, утеплёнными песком, керамзитом, пенополистиролбетоном. Вода отводится по поверхности пола, что обеспечивает работоспособность бани и зимой и летом даже в режиме промёрзшей бани

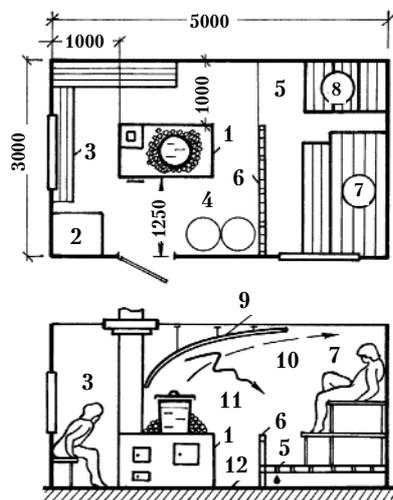


Рис. 68. Вариант компоновки крупной дачной бытовой бани: 1 – плита отопительно-варочная с размером в плане 140×75 см, 2 – шкафчик для хранения суточного запаса дров, 3 – скамья для мытья, отдыха, стирки, раздеваний и т. п., 4 – баки с холодной водой, 5 – пол дощатый протекающий, 6 – ограждение от сквозняков, 7 – полки для мытья и прогрева, 8 – «лестница» – серия полков, 9 – экран для защиты потолка от перегрева, 10 – траектория потока горячего воздуха, 11 – тепловое излучение, 12 – пол грунтовый (глинистый) с деревянным покрытием или бетонный (плитный, сплошной).

в условиях эпизодической эксплуатации. Бытовые бани (и курные чёрные, и белые) являются самыми «настоящими» русскими банями. Они весьма велики по размеру, обычно от 10 до 30 м², бывают очень высокими 3–4 метра, обустраиваются зачастую у водоёмов (рек, озёр). Любительские бани сейчас выступают идейным антиподом квартирным ваннам и дачным душам. В отличие от современных мытных бань с поддоном, любительские бани обязательно имеют деревянные полы (намокаемые, а зачастую и протекающие). Отличительным признаком любительских бань является наличие раздевалки (тамбура, прихожей), а иногда и комнаты отдыха в гостевых вариантах (рис. 67в, г, д). Печь-каменку до 70–80 гг. делали кирпичной, затем кирпичные печи стали заменяться на чугунные или стальные сварные. Кирпичные печи очень дешёвы, и сделать их может, по существу, каждый, причём «по месту» с учётом компоновки помещения (А.М. Шепелев, Как построить сельский дом, М.: Россельхозиздат, 1984 г.). Но в последние десятилетия желающих «возиться» с кладкой печей стало совсем мало, все предпочитают лёгкие и долговечные покупные или самодельные стальные печки. Как мы уже установили, стальные печи с закрытой утеплённой каменкой позволяют реализовать и паровой режим бани (характерный для цельнокирпичных печей), и режим «сухой сауны», что сильно расширяет возможности бани. В то же время особенности помещения однозначно определяют возможные режимы бань, ведь пару, который уже вышел из каменки, уже «нет дела» до каменки, он взаимодействует только с помещением, формируя климатическую картину. С этой точки зрения любительские бани сейчас редко способны дать возможность попариться с веником, они слишком малотеплоёмки и маловлагоёмки, имеют малые размеры и низковаты, поскольку строятся на манер каркасно-утеп-



лённых финских саун. Так что парятся сейчас в основном «методом под-дач», неподвижно сидя или лёжа, и лишь помахивая веником при выходе пара из каменки. При выделении специальной парилки печь обычно встраивается в стену так, чтобы топка и баки с водой выходили в мыльную комнату или раздевалку, а каменка – в парилку (рис. 67г). Такое решение зародилось в постоянно подтапливаемых городских банях в XIX веке, в маленьких банях оно скорее обусловлено не требованиями чистоты, а теснотой парилки. Во всяком случае в просторных парилках (используемых, к тому же, зимой и для мытья) печь-каменка располагается, как правило, целиком в парилке, а вот в представительских банях топку стараются убрать с глаз подальше в специальные подсобные помещения.

При увеличении размера и при повышении комфортности любительские бани плавно переходят в рядовые гостевые бани, располагающиеся между любительскими банями и представительскими. Прежде всего в гостевых банях оборудуется помещение для отдыха (общений) в виде каминной, застольной или спортивной, кегельбанной и т. п. (рис. 67е и ж). Гостевые бани рассчитаны для коллективного времяпровождения опытных любителей бань, поэтому парилки в таких банях должны быть выполнены наиболее грамотно. При переходе к чисто представительским баням внимание к парилке (не говоря уже о мытье вообще) снижается, акцент перемещается в сторону комфорта и достоинства раздевальных помещений, комнат для общений, развлечений и времяпровождений (рис. 67з).

Представительские бани могут мыслиться во многих вариантах. В составе резиденций (загородных домов-усадёб) наиболее актуальны небольшие (камерные или даже откровенно интимные) бани, вписанные в экстерьер (ландшафт) земельного участка (поместья) и использующие бассейны, спортивные зоны и участки отдыха общего назначения. В этом случае гости имеют возможность переодеться к вечерней бане заблаговременно в своих комнатах в жилом доме, но тем не менее, уважаемый гость должен иметь и в бане свои помещения для переодеваний 5 (рис. 69а). Такие бани имеют обычно чёткую ступенчатую протокольную процедуру. Например, гость сначала знакомится с конструкцией и архитектурой объекта, спускается и смотрит, как топится подвальная печь турецкой (ирландской) бани 4, затем изучает состав помещений и уясняет суть процедуры. Затем гость переодевается и проходит в банную зону 1, 2, 3. Сама банная процедура мыслится, конечно, вовсе не мытной, а развлекательно-познавательной. Поэтому очень важно, чтобы мероприятие вёл знающий и коммуникабельный «гид» – «знаток бани» («банный жокей», «тамада пара», короче, банщик) и лучше, чтобы «вёл» процедуру сам хозяин. После банной процедуры, гость с хозяином «отдыхают» за достойно сервированным столом в привлекательно и оригинально оформленном зале 7.

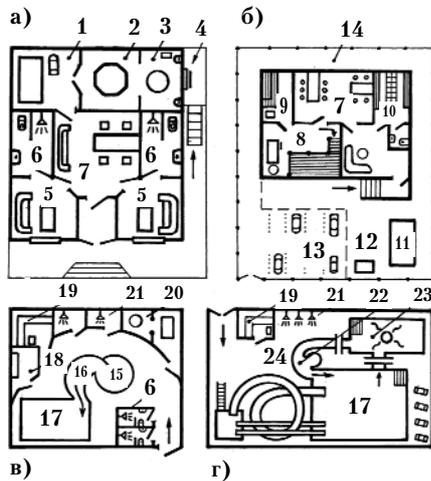


Рис. 69. Крупные водные комплексы: а – представительская баня камерного (интимного) типа, б – коммерческий развлекательный комплекс (банный клуб, банный ресторан), в – досуговый водный комплекс (курортная зона, wellness-центр, банные купальни, термы, спа), г – аквапарк. 1 – фригидарий с бассейном и лежаками-шезлонгами, 2 – тепидарий с горячей мраморной платформой, 3 – кальдарий с чашей-бассейном с горячей водой и умывальниками (джурнами), 4 – подвальная печь с протопкой из углубления, 5 – раздевалка, 6 – туалет, 7 – застольная комната, 8 – русская баня с кирпичной печью-каменкой и высоким верхним полком (верхним полом для парения), 9 – сауна с электропечью, 10 – раздевалка общая со шкафчиками, 11 – бассейн, 12 – мангал, 13 – автостоянка, 14 – подход (проезд) к вспомогательным полуподвальным помещениям (кухне, складам, бытовкам obsługi и т. п.), 15 – гидромассажная ванна, 16 – канал с быстрым течением воды, 17 – бассейн плавательный, 18 – ледяной (холодный с температурой минус 5°C) грот с тёплыми подогреваемыми сидениями (снежная хижина), 19 – сауна, 20 – турецкая баня, 21 – душ, 22 – вихрушка (водоворотная ванна), 23 – бассейн с раскачивающимся плавающим пластиковым шаром для создания волн («живой», «морской» бассейн), 24 – тобогган (от англ. «toboggan» – канадские сани из куска коры или доски с загнутым передком), водные горки для спуска сидя на слое воды, водные жёлобы.

Другие представительские бани имеют отчётливо выраженный общественный характер и оформляются в форме банных клубов или банных ресторанов (рис. 69б), причём со времён Римской империи по наши дни общественные бани для элиты декорировались очень богато. Ещё в начале нашей эры римский философ Луций Анней Сенека, воспитатель Нерона, поражался беспримерному расточительству на украшения в банях. Отмечал он и бесконечные застолья, музыку и пение в элитных термах. При снижении уровня оформления и обслуживания такие банные заведения всюду вырождаются в обычные (рядовые) интимно-развлекательные бани или просто в помывочные заведения.

В составе курортных отелей часто создаются водно-оздоровительные комплексы, включающие разнообразные бани (турецкие, финские, паровые), ледяные камеры («снежные хижины»), бассейны, гидромассажные души, комнаты «релаксации» (отдыха лёжа на специальных лежаках в специальных климатических условиях) и т. п. В этих комплексах бассейны начинают играть заметную роль (рис. 69в), а в аквапарках бассей-



ны становятся определяющими, превращая бани во второстепенные вспомогательные (факультативные) объекты (рис. 69г). Действительно, при избытке воды банный принцип становится неактуальным.

Отметим, что бассейны (как и бани) бывают самыми разными и по назначению, и по конструкции, и по оформлению. Некоторые бассейны невозможно даже сопоставлять. Бывают бассейны и «мёртвые» (декоративные, спортивные игровые и плавательные) с неподвижной водой, и «живые» с подвижной водой – струйные, водоворотные (вирлулы), гидромассажные, волновые (имитирующие морское волнение), водопадные, потоковые (противоточные) и т. п. Такие «живые» бассейны являются основой детских и молодёжных развлекательных аквакомплексов.

10.2. Молодёжно-развлекательные бани

В молодёжных аквапарках зачастую предусматриваются хаммамы, паровые бани и сухие сауны. Они обычно прекрасно выполнены (богато) в декоративном отношении, имеют традиционный классический стиль (дизайн, облик). Поэтому такие скучные («мёртвые») парилки, использующие к тому же процедуру бесцельного неподвижного потения, никак не сочетаются с ультрасовременным духом купальных зон и не очень привлекают молодёжь, предпочитающую активные развлечения.

Вместе с тем, аквапарки как раз и представляют собой банные воздушные пространства, в которых не должно быть холодно с мокрой кожей. Это подчас не в полной мере учитывается разработчиками, поскольку проектные климатические требования по СНиП 2.08.02-89 и СНиП 2.1.2.568-96 лишь предотвращают конденсатообразование на окнах и стенах. Поэтому в составе аквакомплексов предусматривается дополнительные зоны (климатические и внеклиматические), в которых можно комфортно погреться, если стало холодно, или охладиться, если стало жарко. Эти зоны могут быть обеспечены по разному: и активными спортивными упражнениями (силовыми тренажёрами или игровыми), и горячими бассейнами, и подогревателями полов и лежанок (сидений), и потолочными инфракрасными облучателями, и паровыми воздействиями и т. п. Желательно лишь, чтобы эти зоны выступали в роли развлекательных банных аттракционов, привлекающих молодёжь либо динамизмом, либо необычностью.

Прежде всего в качестве возможного примера отметим имитаторы Солнца в виде тёмных или светлых излучателей (рис. 70а). Ведь именно мощное солнечное излучение заставляет молодёжь на морских пляжах поминутно купаться в прохладной воде. При этом тёмные источники

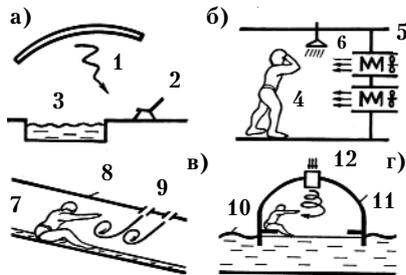


Рис. 70. Пример банных технологий в аквапарках: а – имитация Солнца, б – суховей, в – паровой жёлоб, г – паровой колокол. 1 – мощный инфракрасный обогреватель потолочный, 2 – «знойная пляжная» зона, 3 – бассейн, 4 – человек в потоке горячего воздуха, 5 – тепловентиляторы (фены), 6 – душ с кратковременной подачей воды для смачивания тела (при необходимости), 7 – человек, спускающийся по наклонному жёлобу водяной горки, 8 – жёлоб трубчатый, 9 – выпуск горячего влажного воздуха («пара»), 10 – поверхность воды в бассейне, 11 – колокол (колпак) из сотового поликарбоната, 12 – банный кондиционер (парогенератор).

света (с температурой менее 500°C) обжигают кожу в 1,4 раза сильнее, чем красные ($600\text{--}1000^{\circ}\text{C}$) и белые (свыше 1000°C) за счёт особенностей поглощения света тканями человека (СанПиН 2.2.4.548-96). Очень интересны мощные потоки горячего сухого воздуха «суховей» (фены), охлаждающие мокрые участки тела и нагревающие сухие, выполненные в форме «воздушного душа» (нисходящего потока из трубы-выпуска) или «ураганного тоннеля» – коридора типа аэродинамической трубы (рис. 70б). По существу, это аналоги сушилок для рук и волос, дополнительно оснащённые (при необходимости) импульсным душем. В качестве воздушного потока можно использовать набегающий поток воздуха при спуске по тобогану (рис. 70в), причём подавать из отверстий 9 желательнее горячий высоковлажный воздух («лёгкий пар») для имитации действия парового веника. Можно обустроить паровую баню и непосредственно на поверхности бассейна в пластиковом колоколе 11 с подачей «лёгкого пара» через банный кондиционер 12 (рис. 70г). Банный кондиционер подаёт в парильную зону не чистый пар (как парогенератор), и не сырой воздух, а горячий воздух с относительной влажностью менее 100% («лёгкий пар»). Так, если в русской паровой бане горячий воздух увлажняется влажным потолком (имитируемым множеством припотолочных бачков 1 с горячей или даже с кипящей водой), то банный кондиционер представляет собой бак 2 с горячей (и даже кипящей) водой, продуваемый горячим феном 4 (рис. 71). При этом мощность подогревателя воды 3 (испарителя) во много раз превышает мощность подогревателя воздуха 5. Факт разбавления пара воздухом также обуславливает «лёгкость пара» от просторной закрытой каменки при лёгких (слабых) поддачах.

В аквапарках Германии в порядке развлечения практикуются сеансы паровых процедур в банях типа саун (поз. 19 рис. 69в). В крупном помещении с крупной электрокаменкой в центре собирается до 50–70 человек, которые располагаются на амфитеатре из многочисленных полок

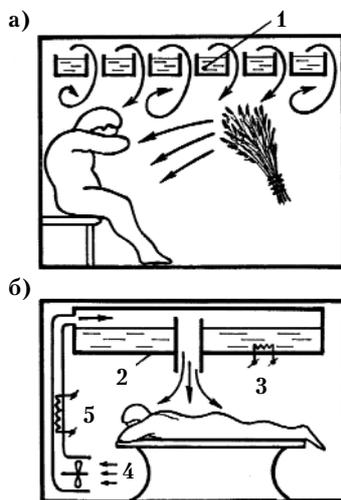


Рис. 71. Принцип устройства банного кондиционера, выдающего «лёгкий пар»: а – имитация потолка бани (как парогенератора) с помощью бачков с горячей (кипящей), подогреваемой или охлаждающейся водой – если бачки с чистой водой, то они имитируют непористый потолок, а если бачки с водным раствором солей, то они имитируют пористый гигроскопический потолок, поскольку давление паров воды над растворами ниже равновесного значения, и пар в этом случае «лёгкий», б – макет аппарата типа «русский венник», условно называемого баннным кондиционером, поскольку он в отличие от парогенератора выдаёт «лёгкий пар». 1 – множество бачков с водой (в предельном случае капилляры древесины, заполненные водой), 2 – ёмкость с горячей водой (испаритель), 3 – трубчатый электронагреватель (ТЭН) для нагрева воды, 4 – вентилятор фена, 5 – воздушнонагреватель фена (спираль электрическая или ТЭН).

(как на стадионе). В определённое время выходит служитель и торжественно льёт на каменку несколько литров воды. Поскольку температура воздуха в сауне велика (до 80–100°С), такая поддача приводит к возникновению волны жгучего пара, проносящейся к потолку, а потом вниз к трибунам. Публика охает, вскрикивает от удовольствия и радости приобщения к необычному, неведомому. Такая процедура называется «сделать август». Она является примером того, как из скучной финской процедуры можно сделать торжественное общественное мероприятие, фактически ритуального типа. В связи с этим напомним, что импульсные паровые процедуры «шоу-класса» можно оформлять аэродинамически по-разному. Так, известно, что в воздухе можно создать движущиеся вихри, например, с помощью барабана (рис. 72). Если резко ударить 8 по резиновой диафрагме 2 рукой, то из отверстия вылетает кольцевой вихрь 6 (Р. Фейнман, Фейнмановские лекции по физике, том 7 «Физика сплошных сред», М.: Мир, 1966 г.). Вихрь движется с определённой скоростью и гасит пламя свечи 7. Если предварительно напустить в барабан дыма, то можно увидеть вихри в виде изумительно красивых колец «табачного дыма». Если в барабане создать «лёгкий пар», то он, видимо, будет распространяться по бане без образования тумана, но если в барабане пар «сырой» (тяжёлый), то можно наблюдать кольца тумана, набегающие на человека потоком тепла.

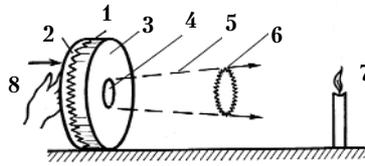


Рис. 72. Барабан для наблюдения вихрей в воздухе. 1 – цилиндрическая обечайка (коробка) диаметром и длиной около 60 см, 2 – толстый резиновый лист натянутый (наклеенный, прикреплённый) на основание цилиндра коробки, 3 – твёрдое дно, 4 – отверстие диаметром около 8 см, 5 – траектория расширяющегося при движении вихря, 6 – кольцевой вихрь (кольцо), 7 – горящая свеча на расстоянии 3–6 м от барабана, 8 – удар рукой по резиновому листу.

10.3. Физиотерапевтические бани

Идея физиотерапевтических бань (то есть бань с претензиями на медицинские функции – лечебные, профилактические, реабилитационные, общеоздоровительные, косметологические и т. п.) живёт сейчас даже в среде специалистов пока лишь как следствие расширенного понимания мытных любительских бань. После качественного мытья в бане человек чувствовал себя отдохнувшим, оздоровлённым, «как заново родившимся». С исторической точки зрения можно говорить о банях как о первых в мире рукотворных курортах (спа).

В отношении терапевтической пользы бань сейчас нет единого мнения. Одни считают, что ценность бань состоит в обильном потовыделении (выводе неких «шлаков») и в закаливании организма за счёт контрастности процедуры. Другие считают, что польза бань заключается в повышении кровотока (с усилением обмена веществ в проблемных зонах) и очистке кожи, особенно в устьях потовых протоков (от солей, от жироподобных веществ типа липидов-холестеринов, от отшелушивающегося рогового слоя), для улучшения процессов терморегуляции организма. По поводу потения следует ещё раз напомнить, что пот является лишь ультрафильтратом крови, а потому может выводить из организма лишь то, что есть в крови. Кстати, и молоко млекопитающих образуется из крови, так что кровь как передаточное звено в состоянии транспортировать в железы большое количество воды. По существу, человек как живое существо функционирует как набор внутренних органов в «мешке с кровью» (причём с кровью постоянно движущейся от органа к органу). И этот «мешок» в форме кожного покрова скорее изолирует человека от внешней среды (в том числе и с помощью испарения пота), нежели инкорпорирует.

Русскому человеку старшего поколения бывает порой очень трудно психологически выделить в банях чисто мытные (гигиенические) и какие-либо чисто оздоровительные функции. В русских банях само парение было и самой сутью мытья. Поэтому под лечебными банями (знахар-



скими) на Руси, затем и в России всегда понимались не столько жаркие бани, сколько некие особые бани с заговорами, костоправством, стрижками, припарками, примочками, настоями трав, тайными мазями, венниками, запахами, медами и т. п. Большое значение всегда имели спиртные напитки. «Рубаху продай, но после бани выпей!» – учил великий русский полководец А.В. Суворов. Поэтому русское понимание целебности бань резко отличается от современного официального финского догмата именно своим богатством сущностных форм.

Впрочем и в самой Финляндии, несмотря на мощную коммерческую рекламу лечебных свойств саун, на прочном первом месте продолжают оставаться мотивы отдыха, физической и психической разрядки (53% опрошенных), свойственные именно любительским мытным баням. На втором месте располагается некая оздоровительная функция (21%), на третьем – косметологическая (14%), на четвёртом – чисто гигиеническая (7%). И лишь на пятом месте находится лечебная мотивация (5%), да и то, видимо, обусловленная воздействием рекламы.

Медицинские назначения продукции являются одними из самых престижных в современном обществе. Но заявки на медицинские назначения требуют должной сертификации (проверки, подтверждения), если и не гарантирующей, то хотя бы констатирующей возможность выздоровления пусть в отдельных случаях. К сожалению, таких общепризнанных сертификаций пока нет. И даже официальная сауна в клинических больницах рассматривается лишь как «поддерживающее мероприятие» (Р. Пипер, Сауна для удовольствия, красоты и здоровья, М.: Гранд, 2002 г.). Поэтому мировая академическая наука старается дистанцироваться от бань и саун как средств лечения ввиду большого числа спекуляций «специалистов» и разочарований пациентов (Michael M. Kochen «Allgemeinmedizin», Hippokrates Verlag Stuttgart, 1992 г.). Вместе с тем, подобное осторожное отношение к баням вовсе не является унижительным. Множество курортных методик, оздоровительных комплексов процедур типа «wellness» («хороший вид»), «fitness» («должный вид»), «spa» («водный курорт»), косметических препаратов и методик, биологически-активных добавок к пище (БАД) не нуждается в доказательстве узкого полезного эффекта и должно официально сертифицироваться лишь на предмет безвредности использования в пределах принятых методик.

Что касается глубоко субъективных понятий типа «разрядки», «отдыха», «повышения работоспособности», то они вообще не нуждаются в официальной сертификации: ни один прибор не сможет оценить эффект лучше, чем сам пациент. Именно этот факт и лежит в основе понятия полезности любительских бань и процедур самолечения.

Но раз уж мы коснулись темы физиотерапевтических (то есть всё же медицинских) бань, то в первую очередь необходимо напомнить, что вне зависимости от методики лечения физиотерапевтическая (и тем более общественная) баня должна выполняться на уровне промышленной медицинской аппаратуры и, кроме того, в высшей степени гигиенично. Деревянная банная физиотерапия с веником и каменкой сегодня является уже полнейшим анахронизмом, допустимым лишь на некоторых экзотических курортах. Во всяком случае баня медицинского уровня должна обладать свойством хорошо очищаться (мыться, дезинфицироваться) после каждого использования, что характерно и для современных мытных бань (см. след. раздел). Тем не менее, отечественные физиотерапевты не в состоянии пока представить лечебную баню ни в каком ином облике, кроме традиционно деревянного (В.М. Боголюбов, Г.Н. Пономаренко, *Общая физиотерапия*, М.: Медицина, 1999 г.). Это тем более удивительно, что высокогигиенические каменные бани восточного типа известны повсеместно столетиями и широко используются для лечения. В то же время широко известно (но иногда не доводится до сведения при покупке), что деревянные «медицинские» кабины для сухих саун и инфракрасных камер очень сильно загрязняются потом, несмотря на всяческое использование простынь и полотенец, а также химических чистящих препаратов.

Поясним возможности современных банных технологий на нескольких схематических примерах. Как известно в лечебных стационарах люди находятся зачастую в настолько болезненном или престарелом состоянии, что не могут даже залезть в ванну или стоять под душем. В таком случае для санитарной обработки больного бани незаменимы. Больного в каталке доставляют в тёплую комнату (баню) с водонепроницаемым полом и сливом сточной воды, обливают тёплой водой (в том числе из душа), намыливают, моют, обмывают чистой водой. При этом возникают два вопроса: как спроектировать каталку и мытное место (совмещённое, раздельное, сидячее, лежачее, как пересаживать больного или пересаживать не надо, как раздевать и одевать и т. п.) и как обогревать тело больного, чтобы ему не было холодно с мокрой кожей. Если первый вопрос является чисто конструкторским, то второй требует технического анализа: скорее всего подойдут внеклиматические методы и лучистый обогрев, поскольку в этом случае банные условия можно создать в локальной мытной зоне так, чтобы не было жарко санитару, обмывающему больного. Можно пойти ещё дальше и предположить, что больного лучше вообще никуда не увозить, а банные условия создать прямо в палате. В этом случае сама больничная койка превращается в «баню», в которой больной живёт и в которой же его и моют и переодевают, что уже с успехом практикуется в форме пластиковых боксов для новорождённых (с элек-

трическим подогревом лежа снизу, а тела сверху «одеялом» из лучистого тепла). Задача здесь заключается в том, чтобы больной при увлажнении (водой при мытье и мокрыми естественными выделениями в процессе жизнедеятельности) не испытывал бы ощущений холода, а в сухом состоянии не испытывал бы перегрева. В своих расчётливых раздумьях конструктор может пойти ещё дальше, переводя больничную койку из разряда гигиенического жилого бокса в более технически сложный физиотерапевтический, а затем и лечебный класс. Например, все знают, что в банях испокон веков лечили радикулит, хотя современные финские методики об этом умалчивают. Дело в том, в банях всегда лечились теплом, а финны сейчас «лечатся» потом. Тело человека состоит из набора костей (скелета), удерживаемых в «собранном» состоянии постоянным напряжением мышц. Если стоящий человек вдруг теряет сознание (в том числе и умирает), то тотчас мышцы перестают получать команды из мозга, расслабляются, перестают держать позвоночник в выпрямленном состоянии, тело человека размякает, «складывается» и падает. Подобные расслабления мышц наблюдаются и при нагреве тела. Известно, что престарелый человек в тёплой ванне может так обмякнуть, что не может вылезти из ванны (поэтому и спортсмены не применяют тёплые процедуры непосредственно перед соревнованиями). При длительном равномерном прогреве в бане тело человека также расслабляется: исчезает постоянно присутствующая и неощутимая дрожь мышц (в том числе и гладкой мускулатуры сосудов), пропадает и напряжённое состояние мышц скелета. Человек ощущает это состояние как приятный отдых, негу (по-арабски «кайф»). В этом состоянии человека в турецких банях сильно «мнут» (массажируют) и даже бьют палками (как в русских банях чебуками веников), но расслабленные мышцы боли от ударов не чувствуют, более того, «требуют» именно таких мощных механических воздействий, усиливающих кровотоки и обмен веществ в мышцах. Обмякание мышц позволяет даже в ряде случаев «выворачивать суставы» рук и ног. Раздвигаются (в положении лёжа) и суставы (позвонки) позвоночника, а как известно, именно через промежутки между позвонками (через хрящи, диски) проходят корешки (нити) нервов из спинного мозга во все концы тела человека. Радикулит – это зажатие нити нерва позвонками (при случайном травматическом сдвиге нерва со своего нормального положения или при образовании на позвонке соляного выроста-«иголки»). Поэтому, при появлении боли мозг человека даёт «команду» мышцам скелета, и те, напрягаясь, фиксируют позвонки в неподвижном друг к другу положении, чтобы не раздражать зажатый нерв. Человек при этом «скрючивается» в неподвижном (сгорбленном или, наоборот, выпрямленном) положении, и только укол новокаина позволяет

«разогнуть» человека. В бане же мышцы расслабляются, и человек лёжа «двигает» позвоночником, чтобы нервная нить внутри диска «легла» на место. Бывает и так, что с нервом-то всё в порядке, но мышца, удерживающая позвоночник, где-то застудилась и, чтобы не испытывать боли, сжалась (одеревенела). При этом баня «лечит» теплом мышцы позвоночника (или мышцы грудной клетки при межрёберной невралгии).

Эти соображения положены в основу физиотерапевтической процедуры «вытяжки позвоночника» в тёплой воде. Человека помещают в тёплую ванну, к бёдрам (ногам) и к грудной клетке прикрепляют матерчатые бандажи с верёвками, за которые и растягивают человека (в горизонтальном или вертикальном положении). При этом межпозвонковые промежутки увеличиваются не только за счёт расслабления мышц, но за счёт принудительной вытяжки. Если при такой вытяжке человек почувствовал резкую боль, то это значит, что нервная нить сдвинулась и, может быть, легла в нормальное положение. Если подобной аппаратурой оборудовать тёплый банный бокс-койку, то койка превращается в физиотерапевтическую аппаратуру. Но можно пойти ещё дальше и использовать эффект усиления кровотока в тёплом банном боксе для лучшей транспортировки лекарственных фармацевтических препаратов в проблемные зоны. Так, в межпозвонковых дисках практически нет кровеносных сосудов, которые могли бы доставить лекарство в повреждённый диск. Поэтому укол лекарства целесообразно сочетать и с растяжкой позвоночника, и с его нагревом, и с лёгким массажем так, чтобы всё же облегчить хоть какое-то поступление лекарства в хрящ. Такой банный бокс-койка уже становится медицинской аппаратурой, может быть, сопоставимой по техническому оснащению со столом хирурга.

Что касается выделения пота, то и оно при квалифицированной методике может оказаться медицински полезным. Всех детей в России учили, что париться после мытья с мылом нельзя, поскольку режет глаза (а вовсе не потому, что это как-то высушивает кожу, как утверждают ныне «банные методисты»). Но режет глаза то мыло, которое осталось в волосах и в потовых порах после мытья и которое вымывается затем потом. Поэтому в лечебных банях надо париться как раз после мытья (и других всяческих мазевых процедур), чтобы избавиться от вредных загрязнений. Кстати, запахи веника и парфюмерных отдушек сохраняются именно в потовых железах, и избавиться от них можно только выделением пота, вследствие чего домашнюю сауну в оздоровительных целях надо использовать именно после мыльного душа, а после сауны применять моющие составы не следует.

Представляют большой методический интерес спортивные процедуры сброса веса в банях, особенно в области культуризма (боди-билдин-



га). Многие считают, что для похудения надо париться в бане, потеть и не пить воду. В итоге человек просыпается утром и видит в зеркале своё отёчное лицо. Поэтому, как ни парадоксально это звучит, чтобы не отекать, надо больше пить воды. По теории Ф. Седых, вода, содержащаяся непосредственно в салe под кожей, находится в соединении с хлористым натрием (то есть сало фактически «засолено» поваренной солью, как домашние соленья). А вода, содержащаяся в мышечных тканях, находится в соединении с хлористым калием. Поэтому, чтобы вес тела снизился, а под кожей явственно проступали мышцы, надо париться, выгонять с потом натрий и пить много воды, обогащённой калием. В таком случае сало просто не может существовать под кожей без натрия. Методика очень эффективна (спортсмен в течение недели теряет 5–7 литров воды), но бессолевая (пресная) диета очень трудна психологически (БАНБАС, 5/29, 2003 г., стр. 22).

10.4. Мытные бани

Главным практическим моментом банной теории является вопрос о том, смогут ли бани вернуть себе роль основного мытного (гигиенического) средства в жизни горожан в будущем. Иными словами, сможет ли баня внедриться в современную квартиру? Ведь квартирная ванная комната зародилась вовсе не как баня и продолжает оставаться как традиционная сумма умывальника, ванны и душа (но без бани). Сохранит ли ванная комната такой облик в будущем?

Во все времена и во всех странах бани веками непрерывно развивались на основе достижений жилищного строительства. Это значит, что современное воплощение мытных бань должно исходить из реального облика современных квартирных ванных комнат.

В техническом плане облик современной мытной квартирной бани невольно зарождается в голове любого горожанина, когда он собирается помыться в ванной комнате, в которой из крана не течет горячая вода. Располагая одной лишь кастрюлей с горячей водой, нагретой на кухонной плите, можно устроиться в ванне, намыливаясь и обливаясь. Можно также разместиться перед умывальником, удобно используя расположенные напротив полочки и зеркала. В этом случае необходимо предусмотреть непротекающий пол со сливом (то есть поддон). Самое главное заключается в том, чтобы в ванной комнате было тепло с мокрой кожей. И если бы городские ванные комнаты можно было подогревать до банной температуры, то мытьё при летних отключениях воды в квартирах не представляло бы абсолютно никаких трудностей.

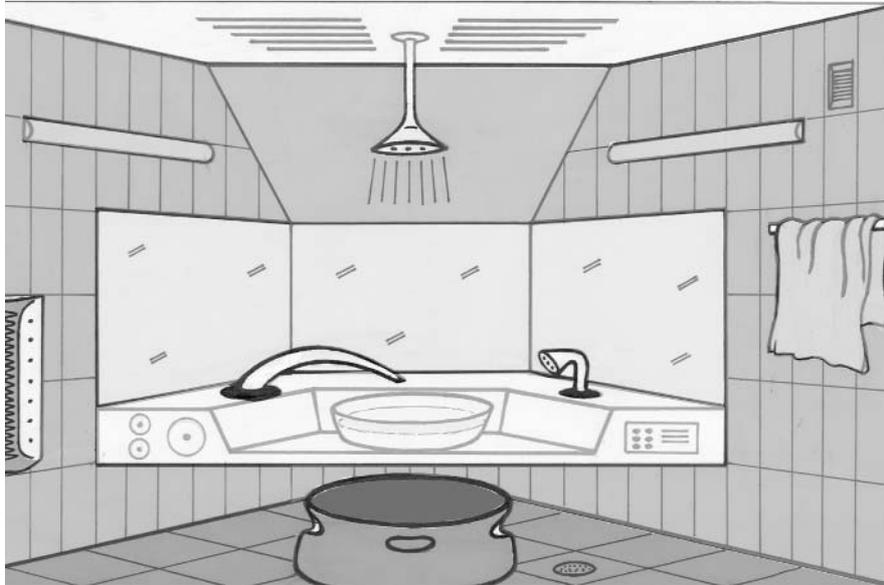


Рис. 73. Примерно как-то так может выглядеть современная мытная квартирная баня из существующих строительных материалов.

Суммируя подобные житейские размышления, квартирная баня будущего должна иметь следующие характерные черты (рис. 73). Вы сидите в тепле на удобном сиденье (или даже специальном кресле), позволяющем длительно и комфортно мыть тело (в чаше) и ноги (в ножной ванночке), в окружении разноуровневых столиков, полок с принадлежностями, зеркал и чаш с водой. Ничто не мешает (если есть горячая вода) воспользоваться душем или даже ванной. Всё это напоминает туалетный столик или мебель в парикмахерских и косметических салонах. Подобное сходство не удивительно, ведь все удачные гигиенические и косметологические проекты движутся (пока стихийно и неосознанно) в своем развитии к этой концепции. Так, например, в японских банях (сенто) перед прогревом в горячей воде сейчас уже моются не просто на стульчиках с тазиками (как делалось у них веками), а достойно сидя за мытными столиками с зеркалами. В пластиковых душевых, гидромассажных и пародушевых кабинках, буквально заполнивших ныне ваннные комнаты Европы, также уже есть сиденья (правда пока маленькие и неудобные) и зеркала (правда, пока сбоку). Так что многое на этом пути уже опробовано и одобрено, в том числе тёплые полы и потолочные радиационные панели для нагрева мокрого тела, имитирующие жаркое

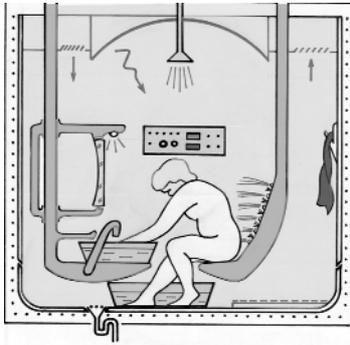


Рис. 74. Пластиковый вариант квартирной мытной бани, который может быть использован и на дачах, и на язтах, и в автотрейлерах.

в ванне. Не надо всё время включать и выключать воду, как в душе. Ничто не может сравниться с баней ни по качеству мытья, ни по достоинству и комфортности процедуры.

Прелесть удобного и неспешного «ласкового» ухода за телом – это именно то, чего так не хватает современному горожанину. Нет ничего важнее для достойного мытья, чем достойно сидеть и видеть перед собой ту воду, которой моешься – сразу становится ясно, что ванны для мытья, заполненные грязной мыльной водой, рано или поздно неминуемо станут синонимами бескультурья и антисанитарии. А в банях регулярно можно мыться не только водой из-под крана, как в душе, но и специально очищенной, дезинфицированной, стерилизованной, деионизованной, дистиллированной, медикаментозной, витаминизированной, ароматизированной, минерализованной, в том числе доставленной из любой точки земного шара, или любой иной водой. Причём из-за экономного расхода воды такая процедура может быть доступна людям с любым достатком.

Так отчего же нет бань в наших квартирах, раз уж они так хороши? Отчего их нет даже в больницах, домах для инвалидов и престарелых, где люди не могут ни залезть в ванну, ни сполоснуться под душем?

Ответ банален: цивилизация пока не доросла до массовых дешёвых и надёжных устройств для постоянного поддержания достаточно высокой температуры и высокой влажности в ваннных комнатах, хотя она уже на пути к этому.

Возрождение квартирных домовых бань начнётся, видимо, в элитном жильё для суперэлитного мытья. При этом потребуются не просто печи, обогреватели или излучатели, а банные кондиционеры, регулирующие

солнце, и потоки горячего влажного воздуха (пара).

Современная банная концепция открывает невиданный простор для полёта фантазии архитекторов и дизайнеров. Но не только внешним обликом привлекательны такие бани. Они замечательны тем, что чрезвычайно удобны для мытья и отдыха.

Дело в том, что в отличие от ванн и душей, бани позволяют при мытье вести самый обычный и привычный образ жизни – ходить, сидеть, лежать, принимать любые позы. Не надо, например, залезать и вылезать из высокой скользкой ванны, сидеть скрючившись на дне ванны, поджав ноги. Не надо поминутно приподниматься над водой, как

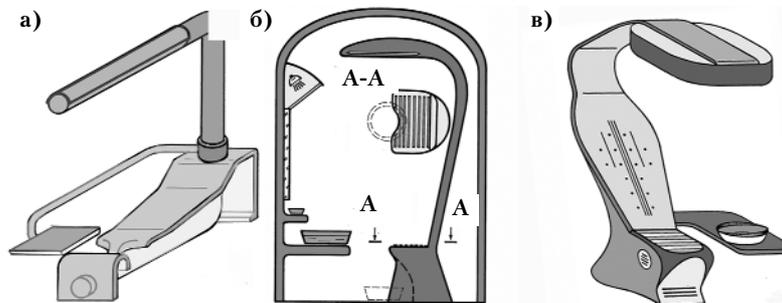
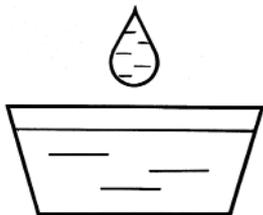


Рис. 75. Мытные банные сидения с инфракрасным обогревателем.

одновременно температуру, влажность и динамику движения воздуха, вентиляцию и лучистые тепловые потоки. Понадобится не просто удобная мебель, но в высшей степени гигиеничная на уровне фарфоровых ванн, раковин, унитазов и биде, пластиковых пародушевых кабин (рис. 74, 75). Для мытья будут востребованы уже отнюдь не тазы, пусть даже пищевой чистоты, а изысканно стерильные чаши на уровне столовой посуды. Ощущения самой высокой чистоты – вот главный залог к успеху. Так, например, шовные отделочные материалы (керамическая плитка, мозаика, пластиковые и металлические панели) уже не будут отвечать понятию гигиеничности.

Пробить себе дорогу в мире сантехники способен сейчас только супер-модерн. Если в банях для отдыха и досуга элементы старины (традиций) могут придать особое очарование и престижность, то для повседневного интимного мытья престижными считаются только ультрасовременные условия. Поэтому грядущая «банная революция» немислима без нового дизайна и электроники.



Все латинские слова такие красивые и умные, но тем не менее не в состоянии заменить некоторые русские слова из народного банного лексикона.

Заключение

В этой книге выявлен целый класс водных процедур, которые проводятся на воздухе в условиях, когда человеку не холодно с мокрой кожей. Этот класс водных процедур условно назван чисто по-русски просто баней (русской баней или баней в узком понимании этого слова), поскольку иного интернационального термина у человечества пока нет.

Исходя из этой основополагающей точки, построена чёткая цепь следствий, охватывающая все технические (проектно-конструкторские) и технологические (регламентно-методические) аспекты бань в их непрерывном развитии от древнейших эпох до настоящего времени с устремлением в будущее. Только оперируя в этой необъятной области идей, знаний, возможных решений и назначений можно осознанно и упорядоченно развивать многие тёплые водные технологии, столь актуальные ныне в сфере отдыха, развлечения и оздоровления.

Нет водных процедур более широких и привлекательных, нежели бани. И это только потому, что к теплу и воде (aqua-therm) добавляется ещё и воздух (aqua-aero-therm). Только альянс тепла, воды и воздуха даёт человеку полное моральное и телесное удовлетворение.

Человек не рыба, он привык жить на воздухе, а не в воде. Человеку требуется свобода и простор для передвижений. Воду он воспринимает комфортно лишь в том случае, если она является только ограниченной частью жизненного пространства. Разместившись в ванне или под душем, человек до предела заужает свои пространственные возможности. И именно это заставляет его воспринимать приём ванны или душа как временный скоротечный процесс. А вот в бане человек свободен: он не просто сидит и ходит, он живёт полнокровной жизнью в полной гармонии с водой.

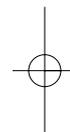
Ясно, что морские пляжи привлекают людей не просто купаниями в море. Пляж для человека – это комфортабельный простор («твердь и воздух»), дополняемый солнцем (теплом) и контактами с водой. Так и в рукотворных купальнях нельзя замыкаться только на воду или толь-



ко на тепло. Рядом с бассейном должно располагаться тёплое жизненное пространство, которое и будет называться баней. И наоборот, если человек добровольно замыкает себя пределами сухой парилки, то нет ему удовольствия, если не ждёт его за дверью мытная комната, бассейн, зал отдыха и, может быть, сугроб или прорубь за стенами бани.

В последние десятилетия любители пара сделали очень много, чтобы под банями все стали понимать именно только экстремальные парилки. И именно этим они неосознанно заузили банную идею, ещё раз оттолкнули людей от бань. Ценность бань вовсе не в горячем воздухе, а в прелести контактов с водой на тёплом воздухе, а это в свою очередь открывает широкие возможности для полезных времяпровождений.

Будем надеяться, что эта книга подтолкнёт читателя к мысли о том, что за русскими банями стоит не только наше прошлое, но и наше будущее. И это потому, что за банями стоит объективная идея, выступающая как путеводный вектор развития мировой акватехники.



Содержание

| | |
|--|-----|
| О чём эта книга? | 3 |
| 1. Назначения бань | 5 |
| 1.1. Бани мытные и досуговые | 6 |
| 1.2. Назначение и технический уровень | 8 |
| 1.3. Назначение и техническое содержание | 10 |
| 1.4. Назначение и потребность | 12 |
| 2. История и технический прогресс бань | 16 |
| 2.1. Технический закон исторического развития бань | 16 |
| 2.2. Античные бани Средиземноморья | 18 |
| 2.3. Восточные бани | 22 |
| 2.4. Русские бани | 26 |
| 2.5. Сауны | 34 |
| 2.6. Этапы развития бань | 36 |
| 3. Суть банной идеи | 38 |
| 3.1. Баня как водная процедура | 40 |
| 3.2. Баня как мытная процедура | 45 |
| 3.3. Баня как воздушная процедура | 48 |
| 3.4. Баня как контрастная процедура | 52 |
| 4. Климатические характеристики бани | 60 |
| 4.1. Понятие влажного термометра | 61 |
| 4.2. Абсолютная и относительная влажность | 66 |
| 4.3. Процессы испарения и конденсации | 77 |
| 4.4. Бани сухие, влажные и паровые | 81 |
| 4.5. Аэродинамика бани | 86 |
| 4.6. Процессы лучистого нагрева | 95 |
| 4.7. Тепловое воздействие метеопараметров | 105 |
| 5. Физиологическое восприятие бани | 113 |
| 5.1. Строение кожи человека | 113 |
| 5.2. Реакция организма на тепловые воздействия | 120 |
| 5.3. Понятие переносимости | 123 |
| 5.4. Зависимость ощущений от метеоусловий | 127 |
| 6. Чёрные бани | 130 |
| 6.1. Человек у костра | 130 |
| 6.2. Очаг в пещерах и шалашах | 133 |
| 6.3. Мытные землянки и избы | 136 |

| | |
|--|-----|
| 7. Белые бани | 145 |
| 7.1. Особенности конструкций | 147 |
| 7.2. Парение веником как опахалом | 150 |
| 7.3. Парение методом поддач | 152 |
| 7.4. Парение горячим мокрым веником (касаниями или хлестаниями) | 154 |
| 7.5. Увлажнение воздуха паром | 157 |
| 7.6. Понятие сырого воздуха | 163 |
| 7.7. Понятие «лёгкого пара» | 166 |
| 7.8. Потолок как парогенератор (кондиционер) | 170 |
| 7.9. Парогенерация и парение | 180 |
| 7.10. Элементы «банного мастерства» | 183 |
| 8. Современные сауны | 187 |
| 8.1. Высокоциркуляционные сауны | 189 |
| 8.2. Низкоциркуляционные сауны | 194 |
| 8.3. Бесциркуляционные сауны | 197 |
| 8.4. Мытные сауны | 199 |
| 9. Вnekлиматические бани | 201 |
| 9.1. Водяные бани (термы) | 201 |
| 9.2. Каменные платформы (хаммамы) | 203 |
| 9.3. Душная одежда | 206 |
| 9.4. Масляные бани (древнегреческие) | 207 |
| 10. Политика бань | 210 |
| 10.1. Бытовые, любительские и представительские бани | 211 |
| 10.2. Молодёжно-развлекательные бани | 216 |
| 10.3. Физиотерапевтические бани | 219 |
| 10.4. Мытные бани | 224 |
| Заключение | 228 |



Хошев Юрий Михайлович

ТЕОРИЯ БАНЬ

Учебник

e-mail: khoshev@megawap.ru

Подписано в печать 12.07.2006 Формат 60x88/16

Бумага офсетная.

Гарнитура PeterburgC.

Усл.-печ. л. 14,5. Тираж 2000 экз.

Заказ №

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставляемых диапозитивов в
ФГУП «Производственно-издательский комбинат ВИНТИ»,
140010 г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр-т, 403
Тел.554-21-86

