

**И. В. Казакова**

Кафедра теории литературы, филологический факультет,  
Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ КИТАЙСКОЙ ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ

В статье рассматриваются основные особенности китайской традиционной народной медицины, специфика сезонных рационов питания, особенности традиционной китайской диагностики и лечения

**Ключевые слова:** китайская традиционная медицина, специфика сезонного питания, китайские традиционные методы диагностики, китайские способы лечения заболеваний.

**Образец цитирования:** Казакова И. В. Некоторые аспекты китайской традиционной медицины // София. 2018. № 1. С. 126–132.

**I. Kazakova**

Department of Theory of Literature, Philological Faculty,  
Belarusian State University, Minsk, Belarus

## SOME ASPECTS OF CHINESE TRADITIONAL MEDICINE

The article examines the main features of Chinese traditional folk medicine, the specificity of seasonal diets, features of traditional Chinese diagnosis and treatment

**Keywords:** Chinese traditional medicine, specificity of seasonal nutrition, Chinese traditional methods of diagnosis, Chinese methods of treatment of diseases.

**For citation:** Kazakova, I. (2018). Some aspects of Chinese traditional medicine. *Sophia*, 1, 126–132 (in Russ.).

**Автор:**

**Ирина Валерьевна Казакова** – доктор филологических наук, профессор кафедры теории литературы филологического факультета БГУ.  
*irina\_sml@bk.ru*

**Author:**

**Irina Kazakova** – Doctor of Philology, Professor of the Department of Theory of Literature of the Philological Faculty, BSU.



**В** основу китайской медицины положена своя особая система знаний, накопленных за тысячелетия, свои методы диагностики, когда болезнь определяется по цвету кожи и пульсу; методы лечения иглоукалыванием, прижиганием, использованием лекарственных из натуральных трав.

Начало китайской медицины было положено еще где-то в V в. до н. э. Знаменитый классический труд «Хуандинэйцзнь» («Лечебник императора Хуанди»), который был написан в период борющихся царств, 475–221 гг. до н. э., является самым ранним в Китае сочинением по медицине. Эта книга – настоящая энциклопедия медицинских знаний

того времени, она состоит из 18 томов. Она не потеряла своего значения и в наше время. В ней были зафиксированы открытия древних врачей в области диагностики и лечения различных заболеваний, анатомии и физиологии человека. «Были приведены сведения о роли желудка и кишечника в переваривании пищи, о том, что печень и селезенка – основные вместилища крови... Наконец, гениально предвосхищена роль сердца как двигателя, который заставляет кровь течь по сосудам» [1, с. 119].

В книге важное место занимают вопросы гигиены. В разделе, посвященном гигиене, приведены данные относительно режима питания (диеты), лечебной гимнастики, роли дыхания, развивается важное представление о единстве тела и духа.

В древности китайские врачи считали, что здоровье человека зависит от жизненной энергии Ци, которая циркулирует в теле человека по особым энергетическим каналам. Человек – это часть природы. А весь космос, всю природу пронизывает эта таинственная энергия Ци. И ее правильное движение зависит от соотношения сил Инь и Ян.

Древние китайцы считали, что мир устроен гармонично, хоть и полон противоречий: между добром и злом, между любовью и ненавистью, между холодом и теплом, рождением и смертью, светом и тьмой. «Китайцы верили, что все существующие в мире противоречия имеют один источник – космическое начало Инь и Ян. Инь – темное женское начало. Оно соотносится с северо-востоком и северо-западом, а также с луной, зимними холодами, мягкостью и слабостью. Ян, светлое мужское начало, связано с юго-востоком и юго-западом, а значит, с летом, огнем, солнцем. И, конечно же, с твердостью и силой: ведь это истинно мужские качества. Хотя Инь и Ян противоположны друг другу, на их взаимодействии основана жизнь вселенной» [3, с. 17]. Поэтому древние китайские врачи рекомендовали весной и летом заботиться о силе Ян, а зимой и осенью усиливать Инь. Тогда человек будет подчинен природному циклу и будет здоров.

Большое значение в традиционной китайской медицине придавалось специфике сезонных рационов питания. Например, во время сезона цинмин, когда могут обостриться хронические болезни (сердечно-сосудистые заболевания, астма, гипертония и т. д.), нужно есть поменьше мяса, отдавать предпочтение легкой пище. Полезными в этот сезон считаются китайская горькая тыква, листья редьки, сельдерей, капуста белоголовая. Считается, что эти продукты успокаивают печень и понижают внутренний жар; также очищает печень и укрепляет зрение чай с лепестками хризантемы. Кроме того, весной полезны продукты, которые помогут от малокровия и придадут силу организму: черный кунжут, вишня, мясо черной курицы, грибы сянгю; пшеничная и гречневая мука, чумиза, ячмень, соевые бобы и бобы других сортов также будут полезны. Для ослабленных людей рекомендовали гречиху, бусенник обыкновенный, соевое молоко, фасоль, яблоки, кунжут восточный, грецкие орехи. В начале лета китайские врачи советовали обращать внимание на состояние сердца, так как с наступлением жары человек быстрее утомляется, раздражается, наступает нарушение сна – это чаще всего связано с нарушением сердечной деятельности. В такое время рекомендуется пить молоко, употреблять побольше соевых продуктов, есть легкое куриное мясо. С наступлением летней жары рекомендуется послеобеденный сон или хотя бы отдых. В летнюю жару, считает китайская медицина, организм теряет много воды из-за потливости, ослабляется пищеварительная функция, поэтому необходимо много внимания уделять работе селезенки и желудка. Здесь на помощь приходит жидкая пища, полезны каши и супы, овощи и фрукты. Считается, что арбузы, персики,

помидоры, огурцы, фасоль золотистая обладают способностью некоторым образом охладить организм, также очень полезно пить зеленый чай. Очень полезна ежевика, которая улучшает зрение и очищает кровеносные сосуды. Во время душного и влажного лета китайские диетологи советуют продукты, которые «удаляют сырость» из организма, укрепляют желудок и селезенку: кукуруза, гаолян, гиацинтовые бобы, восковая тыква, рыба карась.

Вообще, в летние жаркие месяцы не рекомендуется употреблять острые и горячие блюда. Лучше вводить в рацион огурцы, черные древесные грибы, зерна конкса, рисовый отвар с золотистой фасолью, отвар из чернослива, арбузы. С вредным воздействием влажности и жары помогают бороться кислые продукты, овощи и фрукты: кизил лекарственный, сушеная слива муме, ипомея водяная, тыква диковинная, кинза. Хорошо также есть холодную лапшу. Необходимо пить достаточное количество воды. Ну, а зеленый чай полезен в любое время года.

Любую болезнь рассматривали как результат нарушения гармонии жизненных сил организма. Причины нарушения этой гармонии могли быть самые разные: слишком сильное воздействие холода, сырости, сильной жары, неправильное питание, слишком сильные эмоции (причем не важно, положительные или отрицательные). Китайские врачи применяли четыре основных метода диагностики: осмотр и исследование больного, выслушивание звуков и обоняние запахов (исходящих от больного), опрос больного или его родственников и исследование пульса больного. Это были достаточно эффективные методы диагностики. Об этом говорит, например, тот факт, что такие болезни, как сахарный диабет, апоплексический удар (инсульт), туберкулез, столбняк, были диагностированы и подробно описаны в Китае примерно на тысячу лет раньше, чем в Западной Европе.

Знаменитый китайский врач Чжан Чжунцин, тщательно изучив самые разнообразные заболевания, которые сопровождались лихорадочным состоянием, написал в XI в. «Шанханлунь» – книгу о так называемой «тифозной горячке». Эта книга состоит из 22 глав, где изложено 357 методов лечения подобных болезней, описаны очень подробно симптомы различных лихорадочных заболеваний, приведено 112 различных рецептов. Книга получила широкую известность не только в Китае, но и в других странах.

Китайские врачи осматривали больных мужчин, а для женщин делали исключение. Женщины показывали место, где у них болит, на специальной статуэтке. Окончательный диагноз больному чаще всего ставили по пульсу в особой точке, которая находится на запястье, где, по мнению врачей, сходятся все энергетические каналы.

Согласно представлениям древних китайских врачей, все разновидности пульса делятся на четыре основных вида: пульс поверхностный, глубокий, медленный и частый. Эти четыре основных вида пульса включают в себя множество разновидностей, которые характеризуют те или иные симптомы у больных. Учение китайской медицины о «цзан-фу» (внутренние органы), «цзин-ло» (каналы и связывающие ветви) и «инь-ян» (мужское и женское начало, торможение и возбуждение) придает большое значение вопросам общего состояния человеческого организма.

Китайская медицина раньше других поняла огромную важность для здоровья человека профилактики, гигиены, физкультуры и спорта. «В эпоху Чжоу (XI в. до н. э. – 250 г. до н. э.) была, например, создана санитарная система по уничтожению насекомых и мышей, по улучшению гигиены окружающей среды» [2, с. 81].

В ходе длительной практики китайская народная медицина накопила множество средств лечения болезней: путем лекарственных средств растительного происхождения, иглоукалывания и прижигания, банок, грязетерапии, массажа, дыхательной гимнастики «Цигун». Например, банки в Китае начали ставить еще в эпоху династии Цзинь (265–420 гг.), для чего их предварительно прогревали зажженной бумагой и тотчас же ставили на болезненное место при ревматизме, брюшных и поясничных болях [2, с. 80].

Корни иглотерапии в китайской медицине уходят в глубокую древность. Костяные иглы для иглоукалывания, которые были найдены при раскопках, относятся к неолитическому периоду. Акупунктура и прижигание – два метода лечения, которые часто упоминаются вместе. «В соответствии с учением „цзин-ло“, каналы и связывающие их ветви соединяют между собой все органы человеческого тела. Любая болезнь по каналам „цзин-ло“ находит свое внешнее проявление в „точках“, уколы металлической иглой в такие точки регулируют кровообращение. Имеется свыше десяти приемов иглоукалывания. Для этой же цели прибегают к методу прижигания, когда зажженной полынной сигаретой окуривают определенные места или точки на человеческом теле» [2, с. 80–81].

Иглоукалывание как способ лечения возник благодаря исключительной наблюдательности древних китайских врачей. Еще в глубокой древности было замечено, что ранения, порезы или уколы в некоторые точки облегчают течение ряда заболеваний или даже полностью излечивают определенные болезни. Например, уколы в ахиллово сухожилие избавляют человека от головной боли, уколы в верхнюю губу позволяют вывести человека из обморочного состояния. Иглы, которые применяются для уколов, имеют разную длину, форму, толщину, упругость. Чаще всего применяют иглы из сплавов серебра или золота с другими металлами или из мягкой нержавеющей стали. Длина иглы колеблется от 2 до 12 см, а выбор формы, толщины и упругости зависит от места и характера укола, что, в свою очередь, определяется особенностями заболевания, которое лечат этим методом. Таким образом, сущность иглоукалывания состоит во введении стерильных игл в особые, так называемые активные точки, отражающие на поверхности функциональные изменения того или иного органа и являющиеся центрами взаимодействия при иглотерапии. Китайские лекари разработали подробное учение о расположении этих точек и о том, как надо колоть. По их словам, иглоукалывание, если оно делается правильно, как правило, не вызывает боли, а сопровождается другими ощущениями, например, ощущением ломоты, распирания, онемения, тепла, холода и т. д. Китайские врачи называют эти ощущения преднамеренными, так как опытный врач заранее знает, что будет чувствовать больной при уколе тем или иным методом в определенную активную точку. Утверждается, что лечение иглотерапией в принципе помогает всегда, но особенно оно эффективно в первые дни болезни.

Древние китайские легенды рассказывают об императоре-врачевателе Шэньнуне, жившем около 5000 лет тому, который ради лечения больных испробовал на себе действие ста лекарственных растений. Это говорит о том, что уже тогда в Китае накопилось некоторое знание о свойствах лекарственных растений. Китайская народная фармакология включает лекарства животного и минерального происхождения. Китайские врачеватели всегда уделяли большое внимание как природным лекарствам, так и терапии без лекарств.

Основы специфической китайской гимнастики также были заложены в глубокой древности. Замечательный китайский хирург Хуа То (?–208 гг.) составил комплекс гимнастических упражнений «учинси» («забавы пяти животных»), подражающих движениям тигра, оленя, медведя, обезьяны и аиста.

Китайская дыхательная гимнастика также занимает важное место среди лечебно-профилактических мероприятий, применяемых в народной медицине. Этот метод издавна применялся в Китае для сохранения здоровья и долголетия. Китайская дыхательная гимнастика учит дышать медленно, плавно и глубоко, чтобы воздух проникал до самого низа живота. Потом необходимо задержать дыхание, чтобы энергия Ци получила доступ ко всему организму, выдохнуть тоже надо медленно и плавно.

Китайская дыхательная терапия – цигун – успешно применяется в разных странах. Современные врачи любят пневмотерапию еще и за то, что она не требует особого оборудования, предусматривает самостоятельный контроль, развивает инициативу самого больного, является экономичным и простым, но при этом эффективным методом лечения. Дыхательную гимнастику делают лежа на боку или на спине, сидя на стуле или на полу, скрестив ноги. Одежда должна быть свободной и удобной. Первые несколько минут надо дышать в обычном ритме, а потом уже приступать к дыхательной гимнастике. Перед началом упражнений необходимо успокоиться, сконцентрироваться на дыхании, расслабить мышцы. Закрывать глаза и полностью «выключить» себя из окружающей обстановки. Для лучшей концентрации рекомендуется сконцентрировать внимание на точке «Даньтен», расположенной ниже пупка, что заставит больного человека сознательно дышать животом. Дыхательные упражнения следует делать в полной тишине, удобстве и спокойствии. Вокруг не должно быть ничего и никого лишнего, чтобы не отвлекать больного. Многолетние наблюдения показывают, что пневмотерапия оказывает хороший лечебный эффект при многих заболеваниях.

Лекарственных средств, применяемых в китайской народной медицине, насчитывается более 2 тыс. наименований. Не менее трех четвертей этого количества составляют лекарства растительного происхождения. Остальное – лекарства животного и минерального происхождения. Лекарственные растения, таким образом, занимают ведущее место в китайской народной медицине. В Китае произрастает большое количество целебных растений. Опыт применения лекарственных трав накапливался тысячелетиями.

В Китае с древних времен искали рецепты долголетия. Еще две тысячи лет назад император Шихуан послал людей в море на поиски «лекарственной молодости». Многие императоры последующих династий также давали лекарям поручения по изготовлению пилюль долгой жизни. Все это в конечном счете содействовало развитию китайской фармакологии. Китайский алхимик IV в. Гэ Хун изготавливал минеральные лекарства из сандарака, селитры и слюды. Он написал трактат «Цзиньгуй яофан» («Рецепты из золотого сундука»), в котором дается подробное описание множества лекарств.

Выдающийся китайский врач-фармаколог Ли Шигжэн (1518–1593), написал большой труд «Бэньцао ганму» («Трактат о лекарственных растениях»), состоящий из 52 тетрадей, на что он затратил 27 лет. Он описал 2 тыс. лекарств с их названием, описанием свойств и воздействием на человека, а также привел 11 тыс. народных рецептов. «Бэньцао ганму» называют «гигантским трудом по медицине Востока», а Ли Шигжэн признан одним из величайших ученых мира. В Танскую эпоху в связи с тем, что сбор дикорастущих лекарственных трав не мог удовлетворить возросшего спроса, возникла

необходимость в культурном разведении лекарственных растений. Именно в этот период в Китае появились плантации целебных трав.

Интересно, что и китайские, и белорусские народные поверья говорят о том, что особенно чудодейственную силу растения набирают в канун летнего солнцестояния. Магическая сила трав, особенно пахучих, как свидетельствует китайский фольклор, возрастает накануне этой волшебной ночи, которую белорусы называют купальской. Как белорусские крестьяне в это время собирают «зёлки», так и китайцы по обычаю идут за лекарственными растениями. Древние правила предписывали китайцам в этом случае пройти ровно сто шагов и собрать сто трав, из которых потом готовили лечебные отвары [5, с. 315].

Интересно, что у белорусов существовали поверья, что, если знахарь идет собирать травы, то ему также необходимо собрать сто трав. Нередко сбор лекарственных растений в этот период (накануне летнего солнцестояния) сопровождался у китайцев купанием, которому приписывали оздоровительные свойства. Считалось, что в этот праздник вода приобретает свойство лечить раны и нарывы на теле. Многие китайцы в этот день специально промывали глаза для профилактики глазных заболеваний [4, с. 73].

Лечебные свойства купальской воды также нашли свое отражение в белорусских ритуалах. Ритуальное купание на Купалье носило очистительные функции, излечивало болезни, отводило сглаз и злые силы.

Многие растения в народной медицине помогали и китайцам, и белорусам обрести не только физическое здоровье, но и душевное спокойствие. Такие растения, как, например, чеснок и полынь, в культурах обоих народов являются оберегами, отгоняющими нечистую силу. Лекарственное растение «пастушья сумка» помогает проникнуть в тайны будущего, тыква помогает наступлению желанной беременности. Обладателем позитивной энергии, растением, которое дарит долголетие, у китайцев считается аир, а у белорусов – верба. Ива в китайской народной культуре – это дерево, которое связывает мир живых людей с миром предков. Счастливыми деревьями для дома и семьи у китайцев считаются персик и слива. Они отгоняют злые силы, даруют радость и душевный покой.

Древние и даже в чем-то таинственные китайские медицина и фармакология начали распространяться в других странах мира около двух тысяч лет назад. Примерно тысячу лет назад Китай стал оказывать влияние на медицину Японии, Кореи, Вьетнама, став своеобразным центром медицины в Азии. Китай также перенимал лучшие достижения медицины Индии и других стран.

В настоящее время китайская народная медицина и фармакология находят широкое применение в разных странах мира: в европейских странах, в Японии, США, России и в нашей стране.

Сочетание традиционной китайской и европейской медицины позволит добиться успехов в лечении рака печени и желудка и некоторых других злокачественных опухолей.

В Китае сохраняют и развивают традиции народной медицины, заложенные с древних времен. В стране существует большое количество центров исследования традиционной медицины и фармакологии; на международных курсах по акупунктуре в Китае готовят специалистов более чем для 120 стран. Все большую популярность приобретают лекарственные средства, применяемые еще с древности в китайской народной медицине. Для этих лекарств, конечно, характерно более медленное, постепенное

по сравнению с современными химиотерапевтическими препаратами воздействие на организм больного человека. Тем не менее, эффективность таких лекарственных средств уже давно доказана. Китайские медики и фармакологи продолжают изучать и использовать богатое наследие своих предков.

Сочетание методов китайской и европейской медицины является в современной медицинской практике наиболее успешным подходом, особенно при сложных и трудно поддающихся лечению заболеваниях.

### Литература

1. Китайская культура. Пекин, 2001.
2. Ли Вэй, Су Жань. Фоновые сведения о Китае на русском языке. Пекин, 2001.
3. Хачатурян В. Древний Китай: История, быт, нравы. Москва, 2001.
4. Хуан Ши. История обрядности праздника Дуаньгу. Тайбэй, 1979.
5. Bredon I., Mitrophanow L. The Moon year. Shanghai, 1927.