

УДК 316.613

DOI 10.18101/978-5-9793-1755-7-53-56

## ЛЕЧЕБНАЯ ДИЕТА КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ КОМПОНЕНТ КИТАЙСКОЙ ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ

© Гао Цзяньго

аспирант кафедры немецкого и французского языков,  
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова  
Россия, г. Улан-Удэ  
gao2023@mail.ru

В статье исследуются основные направления и принципы китайской лечебной диеты, являющейся основой традиционной китайской медицины. В лечебной диете следует придерживаться двух принципов: соблюдать количество и соотношение главных и второстепенных элементов, предписанных специалистом, не нарушать правила сочетаемости продуктов. Теория фитотерапии является составной частью китайской традиционной медицины. Сбалансированное питание может оказать эффективную помощь в устранении недуга. Цель китайской кухни — комбинирование и сочетание пяти вкусовых направлений: горькое, соленое, кислое, острое и сладкое.

**Ключевые слова:** лингвокультурология, китайская традиционная медицина, кулинария, вкусовые регистры, лечебная диета.

## THERAPEUTIC DIET AS A SOCIO-CULTURAL COMPONENT OF CHINESE TRADITIONAL MEDICINE

*Gao Jianguo*

Postgraduate Student,  
Dorzhi Banzarov Buryat State University  
Ulan-Ude, Russia  
gao2023@mail.ru

The article examines the main directions and principles of the Chinese therapeutic diet, which makes the basis of traditional Chinese medicine. For a therapeutic diet, two principles should be adhered to: observing the number and ratio of the main and secondary elements prescribed by a specialist, not violating the rules of product compatibility. The theory of herbal medicine is an integral part of Chinese traditional medicine. A balanced diet can provide effective assistance in eliminating the disease. The goal of Chinese cuisine is to combine five taste directions: bitter, salty, sour, spicy and sweet.

**Keywords:** linguoculturology, Chinese traditional medicine, cooking, taste registers, therapeutic diet.

Китайская традиционная медицина имеет долгую историю и является неотъемлемой частью культуры страны. Считается, что в традиционной китайской медицине обобщен опыт борьбы с болезнями, собранный за долгие годы медицинской практики, в ходе которой сформировалась уникальная теоретическая система. В глубокой древности к растениям относились более прагматично — исследовали и выращивали в медицинских целях. Тогда же появились первые каталоги целебных трав, цветов и деревьев. В труде знаменитого ученого XVI века Ли Шичжэня подробно описаны 1100 растений [Плескачевская, 2018, с. 63]. Китайские врачи с древних времен придерживаются принципа «у лекарств и пищи одно начало» — это значит, что разделение на лекарства и еду относительное. Именно эта теория легла в основу китайской лечебной диеты, согласно которой, следуя советам врача и питаясь по определенному принципу, можно поправить здоровье и восстановить силы.

Лекарства, которые подбирают для диеты, должны соответствовать следующим требованиям: 1) быть неядовитыми (кодонопсис (корни растения используют как тонизирующее, общеукрепляющее и повышающее иммунитет), годжи (плоды кустарника повышают иммунитет, снижают кровяное давление и нормализуют уровень глюкозы в крови; также известны как «ягоды долголетия») и женьшень; 2) подходить для пережевывания (кодонопсис, ямс китайский или пория кокосовидная, целебный гриб, его лечебные свойства: повышает иммунитет, улучшает работу пищеварительной системы, успокаивает); 3) усваиваться, не горчить и не иметь неприятного вкуса (это могут быть фенхель, кардамон, амомум (растение семейства имбирных используют как средство, улучшающее пищеварение) или корица. Сильнодействующие или ядовитые травы категорически запрещены к употреблению [Юй Пэн, Цзяо Юймэй, 2020, с. 19].

При подборе составляющих лечебной диеты нужно придерживаться двух принципов: соблюдать количество и соотношение главных и второстепенных элементов, предписанных специалистом, не нарушать правила сочетаемости продуктов. В такой системе питания важность отдельного ингредиента определяется не его количеством, а лекарственным эффектом. Например, рис, мука, некоторые виды мяса и овощей не играют решающей роли в лечебной диете, хотя и входят в большинство блюд рациона.

В Древнем Китае не существовало четких рубежей между религией, философией и наукой. Подобным же образом отсутствует граница между прославленной китайской кулинарией и не менее известной китайской медициной. Все наиболее экзотические блюда вроде супа из ласточкиных гнезд, акульих плавников, маринованных личинок пчел оказывают омолаживающий, тонизирующий эффект, улучшают зрение или слух; зажаренные в кипящем масле скорпионы предупреждают появление глаукомы [Овчинников, 2002, с. 108, 110].

Еда — одна из главных составляющих человеческого существования, о чем свидетельствуют китайские пословицы: «Народ считает пищу своим небом» (民以食为天 *mín yǐ shí wéi tiān*). «Люди — железо, а еда — сталь» (人是铁,饭是钢 *rén shì tiě fàn shì gāng*) — эта пословица значит, что человек сам по себе хрупок, но, употребляя пищу, он становится сильным. Еда может вылечить больного лучше, чем лекарство (药补不如食补 *yào bǔ bù rú shí bǔ*) — на этом выражении строится теория китайской медицины, т. е. правильное питание полезнее лекарств [Цуй Дайюань, 2020].

Основу китайской культуры составляют пять элементов (五行 — *wǔxíng* ‘у-син’) — 5 сторон света, 5 времен года, 5 вкусов, 5 цветов и т. д. Китайская кухня с точки зрения философии должна отвечать главным параметрам: цвету, аромату (запаху) и вкусу. Вкусовые регистры оказывают на организм разное действие. Принято деление пяти вкусов на ИНЬ И ЯН. Вкус ИНЬ — кислый, горький и соленый; вкус ЯН — сладкий, пресный. Традиционная китайская медицина связывает воедино фитопрепараты и пищу как лекарство. Современные исследования химического состава лекарственных средств традиционной китайской медицины и их фармакологического действия постоянно обогащают учение о 5 вкусах и дают возможность их правильного применения.

Любовь китайцев к еде носит философский характер, в их гастрономических привычках отражается понимание гармонии и равновесия между природой и людьми. Уже в IV в. до н.э. в классике даосизма «Дао-де-дзине» искусство приготовления пищи было темой философских размышлений. Пять вкусовых направлений — горькое, соленое, кислое, острое и сладкое — могут, если их употреблять в чистом виде и без добавок, разрушить чувство вкуса, поскольку любое чувство, если его использовать полностью, в конце концов притупится. Поэтому с давних пор целью китайской кухни было комбинирование и сочетание этих пяти вкусовых направлений.

Согласно китайской медицине, причиной любого заболевания является дисбаланс двух энергий мироздания инь и ян в человеческом организме. Существуют разные способы восстановления их равновесия: акупунктура, различные травяные препараты и т. д., но одним из наиболее эффективных способов считается правильное, сбалансированное питание. В традиционной китайской кулинарии все продукты подразделяются на инь — охлаждающие, к ним относятся всевозможные фрукты, овощи, морепродукты и т. д., и ян — согревающие, такие как мясо, масло, острые продукты и т. д. Учитывая особенности продуктов, можно таким образом уравновешивать каждое из начал. В соответствии с этой философской теорией гармоничных противоречий китайцы комбинируют свои блюда, смешивая горячее и холодное, сладкое и кислое, нежное и острое, хрустящее и мягкое. Дополнения к ним подбираются в соответствии с этим же принципом: например, два столпа китайской кухни — лук и имбирь соединяют сладкое и кислое с острым.

Традиционный сельскохозяйственный календарь Поднебесной вступает в постоянный диалог с традиционной китайской медициной, в которой считается, что пища — это тоже лекарство. Календарь составлен путем совмещения «кулинарных дат» по сразу двум летоисчислениям: это праздники китайского лунного календаря и сезоны традиционного сельскохозяйственного календаря Поднебесной. Последний состоит из 24 сезонов, ныне он уже утратил роль расписания полевых работ, зато вобрал в себя огромное количество традиций, целые пласты китайской культуры. Подобные фоновые знания, являясь невербальным компонентом общения, включают прагматические значения, знания экстралингвистических факторов общения, энциклопедические знания о культуре, истории и традициях Китая. В 2016 г. «Традиционный сельскохозяйственный календарь» был включен ЮНЕСКО в список нематериального культурного наследия человечества как уникальный представитель китайской цивилизации [Щепин, 2021, с. 240].

В китайской медицине год делится на пять сезонов, в каждом из которых нужно следовать определенной диете, чтобы поддержать наиболее уязвимые в определенную погоду органы. Весной наиболее уязвима печень, и чтобы защитить ее, советуют есть больше кислого. Летом нужно обратить особое внимание на сердце, для поддержания которого полезны горькие продукты. В конце лета — начале осени необходимо позаботиться о селезенке, которой подходят сладкие блюда. Осенью уязвимы легкие, для защиты которых нужно отдать предпочтение острым блюдам. Зимой надо уделять повышенное внимание почкам, для защиты которых рекомендуется есть побольше соленого. Традиционный китайский календарь из 24 сезонов уточняет и детализирует вышеприведенные основные правила. В нем на каждый сезон полагается своя пища и свои сезонные продукты. Зимой ешь редьку, а летом имбирь, и не придется к врачам вам ходить! (冬吃萝卜夏吃姜 · 不找医生开药方 · dōng chī luó bo xià chī jiāng , bù zhǎo yī shēng kāi yào fāng) — так часто говорят пожилые китайцы, полагая, что редька и имбирь уберегают человека от болезней.

Старинная китайская поговорка гласит: «Тот, кто съест это зимой, весной сможет задушить тигра...» (冬天吃好, 春天打老虎。Dōng tiān chī hǎo, chūn tiān dǎ lǎo hǔ). Это изречение подтверждает мысль о том, что китайцы придают огромное значение сезонности питания. Сезонный продукт — всегда самый свежий, кроме того, он экономичен, его легче приобрести и хранить, а главное — в свой сезон каждый продукт наиболее вкусен. Понятие сезонности в Китае определяется древними общекитайскими традициями. Так, дары моря — от морской капусты до крабов — едят только летом, в жару, хотя в южных морях их можно ловить круглый год. Баранину едят только холодной зимой, хотя, например, в Синьцзяне и Чахаре, а также Жехэ есть возможность получать этот продукт в течение всего года. Иногда сезонность регламентируется еще более узко — на один определенный месяц. Так, карпа и золотых рыбок едят только в мае, крабов —

только в августе, креветок — только в июле, горячий наваристый мясной бульон с перцем только в декабре — январе, горчицу в июне — июле. Все эти сезонные вариации в китайской кухне не случайны, а многовековые наблюдения свидетельствуют, что в разное время года в человеческом организме то обостряются, то, наоборот, ослабевают различные процессы жизнедеятельности. Для их гармонизации и приходит на помощь китайская кухня [Минь Сяо, 2011].

В Китае есть специальный термин — яошань, что означает «медицинское питание», он относится к блюдам, которые обладают целительными свойствами. В древности китайцы полагали, что путь к лечению любой болезни состоит из трех этапов: сначала яошань — медицинское питание, потом даоинь — физические упражнения, и только в том случае, если эти пути не помогали, прибегали к третьему — медикаментам. Традиционная медицина и сегодня следует этим проверенным веками правилам. И чаще всего они дают нужный эффект. Считается, что медикаменты и еда имеют одинаковое происхождение и поэтому правильное питание становится лечебным.

В соответствии с древней медицинской теорией тело рассматривается как единое сбалансированное целое. Если какая-либо часть этого единого целого перестает работать в нужном режиме и ритме, оказывается разбалансированной, человек заболевает. Медикаменты, противоположные по своей природе, можно использовать для возвращения баланса в организм и лечения. Например, препараты, которые по своей природе горячи, можно использовать для лечения болезней, которые по природе холодны.

Разные блюда, как и медикаменты, имеют различную природу. Но свойства пищи гораздо мягче, чем те же свойства лекарств, а потому правильное питание помогает только при легких заболеваниях, причем процесс этот длительный. В случае более серьезных болезней пища может служить лишь дополнением к основному лечению. Как утверждают китайские врачи, правильное питание никогда не вредит, это хорошее профилактическое средство [Плескачевская, 2018, с. 304–305].

У китайской медицины и кулинарии глубокие исторические корни, многим рецептам (и лекарственным, и кулинарным) несколько тысяч лет. Разнообразие, контрасты и бесконечные вариации — это то, что определяет китайскую кухню. Знакомство с элементами материальной составляющей этой культуры предполагает изучение ее исторической, философской, географической, экономической и прочих детерминант, попытку проникновения в образ мышления нации, чтобы взглянуть на окружающий мир глазами носителей этой культуры.

#### Литература

1. Китайская кухня. М.: Эксмо, 2002. 288 с.
2. Китайские, корейские, японские салаты и закуски. М.: Эксмо, 2004. 320 с.
3. МакКенна Б. М. Структура и текстура пищевых продуктов. Продукты эмульсионной природы. СПб.: Профессия, 2008. 480 с.
4. Минь Сяо. Китайская кухня. М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2011. 288 с.
5. Овчинников В. В. Цветы сливы. М., 2002. 128 с.
6. Плескачевская И. Н. Поднебесная страна. М., 2018. 310 с.
7. Цуй Дайюань. Словарь китайского гурмана. СПб.: Гиперион, 2020. 368 с.
8. Щепин К. Китай кулинарный. М.: Шанс, 2021. 292 с.
9. Юй Пэн, Цзяо Юймэй. Китайская кухня в рецептах и историях. М.: Шанс, 2020. 103 с.