

## МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОМ ГОРОДЕ: МИФЫ, ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ

Одна из главных задач в жизнеобеспечении любого этноса — сохранение здоровья его членов. В связи с этим в народной медицине можно выделить достаточно большой комплекс превентивных мер, направленных на предотвращение болезней.

Этот аспект народных знаний, как правило, находил отражение в трудах ученых при рассмотрении различных проблем жизнедеятельности этноса, однако профилактические оздоровительные действия восточных славян Дальнего Востока России, еще не были предметом специального исследования этнологов. Кроме того, сохранение здоровья, будучи одной из важных функций этнической культуры, реализуется в ней, в том числе, в виде архетипических образов болезни, лечения и лекарства. Прямое исследование этих образов в городской среде затруднительно. Однако весьма информативными являются конкретные способы и средства по поддержанию здоровья, применяемые городским населением.

Восточнославянское население городов южной части дальневосточного региона сохранило некоторые этнические особенности в применении превентивных и оздоровительных процедур, а также приобрело некоторые новые способы предупреждения недугов. На примере городского населения можно проследить, сохраняется ли народная медицинская традиция в современных условиях как культурный феномен и насколько она подвержена изменениям времени, а также попытаться выявить факторы, влияющие на ее сохранение и появление в этой традиции новшеств. В своей работе мы предпримем попытку выявить традиционные и новационные комплексы профилактических медицинских знаний, характерных для восточных славян, и определить их роль в формировании представлений о здоровье и его поддержании. Материалом для исследования послужили наблюдения автора за процессами, происходящими в народной медицине в течение последних четырех лет, интервью с потребителями и поставщиками лечебно-оздоровительного сырья (покупателями, продавцами на рынках, родителями маленьких детей, пенсионерами и др. — всего около 50 человек в возрасте от 25 до 65 лет), врачами в городах Приморского края (г. Владивосток, Уссурийск, Артем, Лесозаводск) и Амурской области (г. Благовещенск), публикации в средствах массовой информации). Также были опрошены сотрудники двух крупнейших аптечных сетей г. Владивостока — «O'Vita» и «Семейная аптека».

В традиционной медицине сосредоточены знания о секретах долголетия, его связи с природой, трудом, семейным укладом, образом жизни и т.д. (Шилов: 1998, 312-323). И в настоящее время при выборе превентивных и лечебных мер населением уделяется большое внимание рецептам, взятым из арсенала народной медицины. По-видимому, это связано с мифами, которыми, по мнению Р.Барта, управляется общественное сознание (Барт: 2000).

В основе всех профилактических мер, предпринимаемых горожанами, лежит представление о том, что городская среда приносит вред здоровью, а «традиционная», «натуральная», «экологическая» поддерживает. В связи с этим горожане в своей жизни стремятся восполнить недостающие традиционные элементы, ведь известно, что одно из основных отличий человека от животных — формирование собственной среды обитания. Желание избавиться от вредных примесей в воздухе и воде, сформированное под воздействием представлений об агрессивном воздействии городской среды на организм человека, заставляет горожан приобретать всевозможные приспособления для очистки воды и воздуха (фильтры, ионизаторы и т.п.). Для профилактики респираторно-вирусных заболеваний практикуется использование аромаламп, в которые добавляют масла с ярко выраженным бактерицидным действием и т.п. Стоит учесть, что немаловажную роль в знакомстве с подобными средствами и формировании представлений об их полезности играет основной генератор мифов современного общества — реклама.

Однако горожане не только обустроивают свою окружающую среду, но и занимаются непосредственно самооздоровлением. Пользуются спросом целебные чаи общеукрепляющего действия, составленные из лекарственных трав и плодов дикоросов и продаваемые на рынках города жителями сел. Обычно в состав такого чая входят мята, ромашка, зверобой, клевер,

донник, тысячелистник, плоды шиповника, боярышника, смородины, малины и другие травы. Это известные лекарственные растения с выраженным терапевтическим эффектом (как правило, противовоспалительным, болеутоляющим, успокаивающим). Нередко лекарственное сырье предлагается применять для профилактики, например, плоды боярышника — «для укрепления сердечной мышцы», плоды шиповника — «для общего укрепления организма» и «для витаминизации». Применение лекарственных растений в виде ежедневно употребляемого чая является традиционным для представителей восточных славян, проживающих на Дальнем Востоке России (*Поповкина*: 2008, 50-51). По нашим сведениям, число продавцов подобной продукции возрастает: за последний год их количество на сельскохозяйственных рынках увеличилось от одного-двух до нескольких человек. Думается, что эта тенденция может свидетельствовать и о росте спроса на подобные травяные сборы для чая у городского населения.

В подавляющем большинстве случаев употребление травяных чаев основывается не на рекомендациях врача или какого-либо народного лекаря (травника), а на собственных представлениях о необходимости компенсировать агрессивное воздействие городской среды. В большинстве случаев респонденты не могли внятно объяснить, в чем оно заключается применительно к ним лично, и не знали в подробностях механизма действия лекарственных трав. В целом употребление травяных чаев можно расценивать как магическую процедуру приобщения горожанина к целительным силам природы.

Не менее устойчивый является миф о пользе витаминов (все чаще ставящийся под сомнение современной научной медициной). Для профилактики их дефицита используются поливитаминные препараты и биодобавки, которые в широком ассортименте имеются в аптеках. Интерес к ним связан с представлениями о недостаточном содержании витаминов в продаваемых продуктах и о том, что система городского питания способствует лишь утолению голода, но не насыщению организма полезными веществами.

Устойчивости этих представлений у горожан способствует растиражированные в СМИ выводы о том, что традиционное питание на селе было полноценным, уделялось ему достаточно большое внимание, что выражалось в своеобразном «культе рационального питания» (например, *Шилов*: 1998, 313). Замечено, что народные традиции питания складывались в течение длительного времени под воздействием различных факторов, важнейшим из которых является экологический (*Липинская*: 1998, 294-311).

Мало кто из горожан смог объяснить, чем полезны витамины и сколько их нужно употреблять лично ему, в основном люди ориентируются на указания инструкции по применению (около двух третей опрошенных родителей малолетних детей). Чаще всего обыденному сознанию витамины представляются некой «пользой вообще», которую требуется накопить как можно больше ввиду вышеизложенного мифа об агрессивности городской среды обитания.

Одним из факторов агрессивного воздействия среды, по мнению горожан, является городской тип питания, в связи с чем можно выделить миф об экологическом питании.

Стремление соблюдать «экологические» принципы в питании проявляется в выборе горожанами продуктов и способах их обработки. Важное место в питании горожан занимают хлебобулочные изделия, каши, овощи. Продукты отечественного производства (еще лучше — «фермерские», домашние) оказываются предпочтительнее импортных. Выбираются и щадящие способы обработки продуктов: многие хозяйки предпочитают готовить пищу на пару или запекать, так как этот способ помогает сохранить больше витаминов и микроэлементов в продуктах, и более полезен для здоровья по сравнению, например, с жаркой.

Большой интерес горожан вызывают местные дикоросы. Считается, что дары тайги «чище» и богаче полезными веществами, чем продукты, приобретенные в магазине. При выборе напитков для утоления жажды предпочтение отдается минеральной воде (39% опрошенных) и т.п. (*официальный сайт*: 2008). Как видно из представленного материала, продукты отечественного производства и выращенные на частных земельных наделах, пользуются максимальным спросом у городского населения, так как в наибольшей мере отвечают требованию «чистоты» и «полезности». Кроме того, предпочтение хлеба и мучных и крупяных блюд, овощей, даров тайги является традиционной формой питания для русских и восточных славян в целом (*Липинская*: 1998, 296-300). Таким образом, миф об экологическом питании поддерживается

представлениями об агрессивности городской среды и элементами традиционной культуры восточных славян, а также активно пропагандируется рекламой.

В последние годы все больше жителей города обращают внимание на православные посты: знают о так называемых «постных днях» и периодах длительных постов, многие стараются в период поста придерживаться вегетарианской диеты. Считается, что при соблюдении поста происходит очистка организма от шлаков и вредных веществ. Однако такое понимание поста улавливает лишь одну его грань, обращенную непосредственно на физическое состояние человека. Главная особенность православного поста, прежде всего, в «упражнении воли и очищении души» (*Православный лечебник*: 2004, 135, 139). Поэтому в дни поста рекомендуется сторониться увеселений, читать духовную литературу, молиться: «Постясь телесно, в то же время необходимо нам поститься и духовно... Пост не цель, а средство — средство смирить свою плоть и очиститься от грехов. Без молитвы и покаяния пост становится всего лишь диетой» (*Как питаться*: 2009). По православному учению, благотворное воздействие поста на организм является, прежде всего, следствием духовной чистоты человека. Для обычных людей именно физическое здоровье становится определяющим фактором в принятии решения о соблюдении поста, а часто — вообще обращении к православной вере.

Большое значение в распространении основ православия, в частности соблюдении постов, имеет некоторая либерализация православной церкви и ее усилившееся влияние в жизни российского общества. Важную роль в освещении жизни православных верующих играют СМИ, публикующие репортажи и статьи на темы церкви, что положительно влияет на морально-психологическое состояние общества и может выступать как способ поддержки физического здоровья и профилактики различных заболеваний. Однако ясно, что соблюдение постов горожанами чаще всего относится не к духовной практике православной Церкви, а к мифу о «чистке организма».

Еще один миф, занимающий большое место в формировании системы профилактических оздоровительных мероприятий, это миф о стройной фигуре, который всецело определяется веяниями моды и, чаще всего, не имеет отношения или вовсе противоречит физиологическим нормам здоровья и стройности: любая полнота, даже не патологическая, рассматривается как аномальное явление. Поэтому большое внимание в питании уделяется всевозможным диетам, направленным на предотвращение возникновения избыточного веса и похудение, что обусловлено представлениями о вреде лишнего веса. Иногда вместо соблюдения строгих диет стараются употреблять в основном растительную и молочную пищу и ограничивать потребление пищи, богатой жирами и белками. Отметим, что, порой, диеты применяют люди, совсем не страдающие ожирением. На наш взгляд, это связано с преувеличенными страхами о вреде лишнего веса (мифами).

Большое влияние на распространение различных диет, а также иных средств для похудения имеют СМИ. Этот миф также поддерживается и постоянным взаимобменом имеющимися сведениями и опытом между людьми, что связано с традиционным типом экологического сознания и соответствующей ему моделью поведения (*Любимова*: 2005, 113-123). Работники аптек единогласно говорят о том, что средства, способные помочь в достижении идеального веса и фигуры, «скупаются буквально все, за любые деньги».

Представления о необходимости тренировок также связаны с мифом о стройности, поэтому большой популярностью пользуются всевозможные спортивные секции, фитнес-клубы, бассейны и др. Однако мало кто из горожан реально наблюдает за своим здоровьем у спортивных врачей и диетологов. Обычно человек сам прописывает себе диету, сжигатель жира и норму нагрузки в спортзале, и далеко не всегда результат полезен для здоровья: нередко одновременно со стройной фигурой приобретает какое-либо заболевание. Это подтверждает, что представления горожан о стройности и необходимости занятий физическими упражнениями базируются не на научно-рациональных знаниях, а на иррациональном мифе.

Возросшему интересу к традициям Востока сопутствовало появление мифа о чудодейственных свойствах восточной медицины, что повлекло внедрение некоторых ее методов в оздоровительные практики населения. Так, из СМИ горожанам известно, что воздействие на некоторые биологически активные точки поможет уберечься от заболевания респираторно-вирусными инфекциями (около трех четвертей опрошенных). Такие несложные приемы мас-

сажа довольно активно применяются родителями для оздоровления детей, иногда этим приемам обучают детей воспитатели в детском саду. Кроме того, довольно широко распространены секции, где занимаются дыхательными гимнастками типа ушу (нередко эти занятия совмещаются со спортивно-боевыми тренировками), распространен китайский оздоровительный массаж, иглоукалывание (также и в целях избавления от «лишних» килограммов) и т.п. Таким образом, хотя неспециалисту неизвестен механизм работы биологически активных точек, миф о пользе процедур восточной медицины породил у обывателя желание присоединить этот способ сохранения здоровья к уже имеющемуся арсеналу оздоровительных средств.

Не забыты горожанами и такие традиционные методы поддержания здоровья как закаливание. Закаливание можно отнести к разряду наименее мифологизированных процедур самооздоровления, поскольку этот метод целенаправленно популяризировался медиками. Хорошую закалку и тренировку можно получить, занимаясь сезонными видами спорта: катанием на коньках, лыжах, сноубордах, плаванием в открытых водоемах. По этой причине большой популярностью среди горожан пользуются базы отдыха, специально оборудованные для таких занятий.

Интерес к тренировке и закаливанию способствует расширению деятельности клубов любителей зимнего купания, часто называемых «моржами». Среди них — «ивановцы» (последователи системы Порфирия Иванова), члены специальных клубов и просто любители. Так, Владивостокский клуб «Морж» существует уже более шестидесяти лет и объединяет более трехсот человек разного возраста (*По морозу босиком: 2009*).

Часто люди связывают зимнее купание с православным праздником Крещения. В связи с этим существуют всевозможные мифы, восполняющие утраченную народную традицию и не имеющие отношения к православным нормам: так, считается, что окунувшись в прорубь двенадцатого января, можно «очиститься» и т.п. Таким образом, можно говорить лишь о косвенном влиянии церкви на возрастающий интерес к этому виду закаливания. В то же время купание в ледяной воде полезно далеко не каждому, и для применения такого метода имеются противопоказания. Кроме того, специалисты расходятся во мнении о пользе зимнего купания вообще для кого бы то ни было. Однако идея закаливания, нередко в сочетании с мифом об очищении в день православного Крещения, является очень популярной среди горожан (с представлениями «об очищении» при купании в Крещение знакомы все опрошенные).

Миф о пользе всего экологически чистого диктует и оздоровительные способы отдыха. Так, еще одним методом поддержания здоровья считаются регулярные загородные прогулки на чистом лесном или морском воздухе, цель которых — отдохнуть от загрязненного городского воздуха, от интенсивного ритма жизни, восполнить запасы витамина «d» при помощи загара. В таком виде отдыха виден аналог традиционным физиотерапевтическим мерам, которые часто использовались сельскими жителями неосознанно, в силу их образа жизни (*Шилов: 1998, 314-318*). Однако с научной точки зрения трудно говорить об экологической нетронутости природы в сельской местности. Таким образом, стремление горожан к отдыху на селе обосновано отнюдь не рациональными соображениями, а мифологическим представлением о природной чистоте деревенского образа жизни.

Одной из важнейших ценностей городского общества является интеллектуальное здоровье. Это побуждает горожан изобретать разнообразные способы «тренировки ума», в связи с чем распространен миф о необходимости постоянной «тренировки мозга», активизирующей работу всего организма, чаще всего это разгадывание разнообразных кроссвордов. Следует отметить распространенность в СМИ рекламы средств, улучшающих память и мозговую активность. То есть, можно говорить о том, что социальные факторы создают предпосылки для конструирования новых представлений о болезнях и методах их профилактики.

Заметное место в охране здоровья принадлежит традиционным магическим процедурам, используемым, как правило, в народной педиатрии. Применение этих способов обусловлено, прежде всего, представлениями о неких заболеваниях типа испуга, сглаза и др. (*Щепанская: 2001, 236 - 265*), а также об особой подверженности маленьких детей этим болезням. Кроме того, эти способы вызывают доверие населения именно в силу своей традиционности. Для профилактики таких заболеваний вдевают булавку или прикрепляют яркую брошь или

значок на одежду ребенка, а также используют приговорки, имеющие явную заговорную природу и применяющиеся при купании ребенка.

Нередко церковные атрибуты применяются в утилитарных оздоровительных целях как магическое средство (умывание святой водой, воскурение ладана). Некоторые случаи крещения детей выполняются родителями с целью лечения ребенка и для профилактики, что можно расценивать как магическую процедуру: совершая церковный обряд, родители полагают, что этим они «покупают» здоровье ребенку, что, на наш взгляд, обусловлено присущими восточнославянским народам мистико-магическими аспектами мировоззрения (*Поповкин: 2004, 133-134*).

Рассмотрев приведенные выше профилактические меры по сбережению здоровья, можно сделать вывод о том, что современные народные методы сохранения здоровья и профилактики заболеваний, бытующие среди городского населения, в основном коренятся в мифологическом сознании. Этот факт сближает народную медицину современных горожан с традиционной народной медициной — обе традиции имеют природу мифа.

Хотя живая связь с традиционной культурой у городского населения во многом утрачена, однако в ряде случаев прослеживаются поведенческие стереотипы, прямо восходящие к народной традиции. Так, нами обнаружено, что горожане употребляют лекарственные травы. Их набор и способ употребления такой же, как был в деревнях. Часто и приобретать их горожане стараются не в аптеке, а на рынке у травников. В городской народной педиатрии применяются приговорки, полностью идентичные традиционным. Используются обереги в виде булавок для защиты от вполне традиционных заболеваний типа сглаза и порчи. Бытующие в городе методы закалывания детей отчасти восходят к народным традициям. Все эти факторы позволяют говорить о сохранившейся, хотя и видоизмененной, традиции народной медицины.

Эти изменения носят новационный характер и, как мы показали, вполне могут быть рассмотрены как новые мифы в народном сознании. К таковым мы относим миф о чистоте деревенской жизни, о целительных силах природы, миф о пользе витаминов, об агрессивности городской среды обитания, об экологическом питании, миф о «чистке организма», о стройной фигуре, миф восточной медицины и миф о тренировке мозга.

Отмеченные новационные изменения, как мы полагаем, формируются в основном двумя факторами: под воздействием мышления, позволяющего приспособляться к меняющимся условиям и которое Мич Резник назвал экологическим и охарактеризовал как триаду «пробуй-оценивай-выбирай» (*Резник: 2008*); вторым фактором в условиях города можно считать рекламу и СМИ.

Наше исследование, ввиду его краткости, не может претендовать на окончательность выводов, но в то же время позволяет достаточно уверенно говорить о существовании городской традиции народной медицины.

### ***Литература:***

- Барт, 2000* — *Барт Р.* Мифологии. М., Издательство имени Сабашниковых. 2000. 320 с.
- Вера...*, 2009 — *Вера — это совесть страны* // Аргументы и факты. Еженедельник. 2009 г. № 3. С. 16.
- Как питаться...*, 2009 — *Как питаться в пост* // Православие.ru. режим доступа: <http://www.pravoslavie.ru>.
- Липинская, 1998* — *Липинская В.А.* Русские народные традиции питания и экологическая среда // Традиционный опыт природопользования в России. — М.: Наука, 1998. С. 294-311.
- Любимова, 2005* — *Любимова Г.В.* Основные типы экологического сознания и модели экологического поведения русских сибиряков в исторической ретроспективе // Народы и культуры Сибири. Взаимодействие как фактор развития. Вып.4. — Иркутск, 2005. С. 113-123.
- Официальный сайт, 2008: официальный сайт г. Владивостока.* Режим доступа: <http://www.vl.ru/>
- По морозу босиком, 2007* — *По морозу босиком — и немедленно в прорубь!* // портал г. Владивостока «Лучший город». Статья от 7 февраля 2007 г. Режим доступа: <http://vld.best-city.ru/articles/?id=92>

*Поповкин, 2004 — Поповкин А.В., Поповкина Г.С. Мистико-магические компоненты в мировоззрении восточных славян Дальнего Востока России в постсоветский период // Этнос и культура в условиях общественных трансформаций. Владивосток: Дальнаука. 2004. С. 133-134.*

*Поповкина, 2008 — Поповкина Г.С. Знахари и знахарство у восточных славян юга Дальнего Востока России. Владивосток: Дальнаука, 2008, 200 с.*

*Православный лечебник, 2004 — Православный лечебник. Издательство Владимирской епархии, 2004. 320 с.*

*Резник, 2008 — Резник М. Думать как дерево // [http://vio.fio.ru/vio\\_25/cd\\_site/Articles/art\\_1\\_7.htm](http://vio.fio.ru/vio_25/cd_site/Articles/art_1_7.htm) .*

*Шилов, 1998 — Шилов М.П. Народная природотерапия и современная медицина // Традиционный опыт природопользования в России. М.: Наука, 1998. С. 312-323.*

*Щепанская, 2001 — Щепанская Т. Б. К этнокультуре эмоций: испуг (эмоциональная саморегуляция в культуре материнства) // Родины, дети, повитухи в традициях народной культуры. М.: Рос. гос. гуманитар. ун-т, 2001. С. 236 - 265.*

**Popovkina G.S.**

**METHODS OF PRESERVATION OF HEALTH IN MODERN TOWN:  
MYTHS, TRADITIONS AND INNOVATIONS.**

**Annotation:** the folk prophylactic medicine of eastern Slavs in the city of the South area of the Russian Far East is analyzed in this article. Author reveals traditional and new complexes of folk prophylactic medicine and factors of its preservation and development.

**Key words:** folk medicine, ecological thinking, eastern Slavs, health, modern city.