

**Лингвистика . Филология**

УДК 81.42

**Лагута Нина Владимировна**

Амурский государственный университет

г. Благовещенск, Россия

*E-mail:* nlaguta@mail.ru**Су Хаоцян**

Амурский государственный университет

г. Благовещенск, Россия

*E-mail:* 1444178636@qq.com**Laguta Nina Vladimirovna**

Amur State University

Blagoveshchensk, Russia

*E-mail:* nlaguta@mail.ru**Su Haoqiang**

Amur State University

Blagoveshchensk, Russia

*E-mail:* 1444178636@qq.com**РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ КОНЦЕПТА «ЗДОРОВЬЕ»  
В РУССКИХ И КИТАЙСКИХ ПОСЛОВИЦАХ****REPRESENTATION OF THE CONCEPT OF "HEALTH"  
IN RUSSIAN AND CHINESE PROVERBS**

*Аннотация. Статья посвящена исследованию концепта «Здоровье» в русских и китайских пословицах, в исследовании выделены тематические группы и проанализированы особенности их наполнения.*

*Abstract. The article is devoted to the study of the concept of "Health" in Russian and Chinese proverbs, the study identifies thematic groups and analyzes the features of their content.*

*Ключевые слова: лингвокультурология, концепт, концептуальная картина мира, пословица, концепт «Здоровье».*

*Key words: linguoculturology, concept, conceptual picture of the world, proverb, concept "Health".*

Пословицы – богатый источник знаний о различных областях жизни народа, именно пословицы сохранили и приумножили народную мудрость, передали через века отношение людей к различным аспектам жизни, оценку действительности. Изучение пословиц помогает раскрыть смысл ключевых концептов в языке. Концепты, связанные с языком, культурой и сознанием человека, Ю. Степанов называет лингвоконцептами [1]. «Лингвокультурные концепты – это базовые единицы картины мира, в которых фиксируются ценности как отдель-

ной языковой личности, так и лингвокультурного общества в целом» [2]. В нашей статье исследуется концепт «Здоровье» на материале русских и китайских пословиц. Концепт «Здоровье» – ключевой в картине мира как русского, так и китайского народа, поскольку здоровье – основа жизни любого человека. От здоровья зависит самочувствие человека, его благополучие и даже социальный статус. Пословицы о здоровье многочисленны и разнообразны.

### Россия

Русская паремиология включает следующие тематические группы, наполняющие концепт «Здоровье»:

пословицы о здоровом образе жизни; пословицы о больном и здоровом человеке; пословицы-рецепты.

#### *Пословицы о здоровом образе жизни*

Это самая многочисленная группа пословиц, которая описывает, как вести себя человеку, чтобы сохранить здоровье.

Правила питания. Русские пословицы описывают, как правильно питаться: *болезнь входит пудами, а выходит золотниками; болезнь ищет жирную пищу*<sup>1</sup>. Пословицы предупреждают о вреде жирной пищи и большом количестве потребляемой еды. Пословицы призывают к умеренности: *будь умеренным в еде, но не в работе; ешь вполсыта, пей вполъяна – проживешь век доплетна; ешь правильно – и лекарство не надобно; умеренность – мать здоровья.*

В русских пословицах осуждается и чрезмерное употребление сладкого: *горьким лечат, а сладким калечат; где пиры да чаи, там и немочи; не могу, а ем по пирогу; сладко естся, так плохо спится; сладко есть и пить – по врачам ходить.* Пословицы предупреждают и о вреде соли: *чем меньше соли, тем меньше боли.*

Пословицы определяют и часы для приема пищи: *не ложись сытым – встанешь здоровым; правильное употребление пищи: хорошо прожужуешь – сладко проглотитишь.*

Аппетит – важный показатель здоровья, у здорового человека он есть, а у больного нет: *аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.*

Правила гигиены. Соблюдать чистоту и гигиену – важная часть здорового образа жизни. Во-первых, нужно мыться: *баня – мать вторая; баня – мать наша: кости распаришь, все тело поправишь; баня парит, баня правит; в какой день паришься – в тот день не старишься.* Во-вторых, чистая вода – залог здоровья человека. Пословицы предупреждают: *в стоячей воде всякая нечисть заводится; чистая вода – для хвори беда; чисто жить – здоровым быть; чистота – залог здоровья; чистый рот – враг болезней.*

Физическая активность. Кроме правил питания и гигиены, важной частью здоровья человека является и физическая активность: *быстрого и ловкого болезнь не догонит; вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни; двигайся больше, проживешь дольше; движение – жизнь; если не бегаешь, пока здоров, забегаешь, когда заболеешь; здоровье в порядке – спасибо зарядке.*

---

<sup>1</sup> Здесь и далее русские пословицы даются по источнику [3].

Правильный распорядок дня. Сегодня распорядок дня – важная часть сохранения здоровья, но и пословицы русского языка сохранили этот постулат с давних времен: *кто встал до дня, тот днем здоров; недосыпаешь – здоровье теряешь; после обеда полежи, после ужина походи;*

Отсутствие вредных привычек: *курить – здоровью вредить.*

### **Пословицы о больном и здоровом человеке**

Пословицы отмечают капризность, слабость больного человека: *больной – и сам не свой; больной – что ребенок.* Больной человек по-другому воспринимает пищу: *больному и киселя в рот не вотрешь; больному всё горько; больному и мед горек.*

Больному человеку тяжело, из-за болезни он становится привередлив: *не больной привередлив – боль.* У больного пропадает радость от жизни, хорошее настроение: *не рад больной и золотой кровати; нездоровому всё немило.*

Больной человек испытывает боль, ему тяжело ходить, заниматься повседневными делами: *у кого болит, тот и кричит; у кого болят кости, тот не думает в гости.*

Здоровый человек имеет хороший аппетит: *больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.* Здоровый человек ничего не боится: *больной от могилы бежит, а здоровый в могилу спешит.* Здоровый человек красив: *где здоровье, там и красота.* Здоровое тело ведет и красоте духа: *в здоровом теле – здоровый дух.* Здоровый человек трудолюбив, активен: *здоров – скачет, захворал – плачет; здоров будешь – всё добудешь; здоров буду – и денег добуду.* Он эмоционально здоров, позитивен, в хорошем настроении, легко переживает неприятности: *здоровому всё здорово; здоровому и горе не в горе, и беда не в зарок; здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровье не здорово.*

### **Пословицы-рецепты**

В русском языке есть пословицы, которые представляют собой рекомендации, мы назвали их рецептами. Пословицы-рецепты могут дать совет по поводу правильного поведения: *держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле; гляди в ноги: ничего не найдешь, так хоть нос не расшибешь.*

Пословицы-рецепты предлагают и конкретное средство от болезни: *ешь чеснок и лук – не возьмет недуг; зелень на столе – здоровье на сто лет; и собака знает, что травой лечатся; лук – от семи недуг; лук да баня всё правят; лук с чесноком – родные братья; морковь прибавляет кровь; наешься луку, ступай в баню, натрись хреном да запей квасом.*

Приведенные пословицы-рецепты чаще всего описывают полезные для организма человека продукты. В русской культуре это хрен, редька, лук, чеснок, капуста, квас.

### **Китай**

В китайской культуре здоровье с давних времен было залогом выживания и возможности прокормить семью. В этой стране сложилась собственная медицина, основанная на соблюдении правил здорового образа жизни и лекарствах из различных вытяжек и минералов. Здесь медицина была достаточно дорогой, поэтому в народной речи и культуре сохранилось много идиом, описывающих простые рецепты и правила здорового образа жизни.

Китайская паремиология включает следующие тематические группы, наполняющие

концепт «Здоровье»: пословицы о здоровом образе жизни; пословицы о здоровом человеке; пословицы-рецепты.

### *Пословицы о здоровом образе жизни*

Это самая многочисленная группа пословиц, она описывает, как необходимо вести себя человеку, чтобы сохранить здоровье. В китайской культуре высоко ценилось долголетие, китайцы стремились найти способы, которые помогают сохранить здоровье и силы. За столетия в китайской культуре были созданы различные виды правильного поведения человека.

Правила питания. Питание – важнейшая часть образа жизни здорового человека. Китайские пословицы сохранили различные нюансы питания.

В пословицах описаны продукты, которые рекомендуется употреблять для сохранения молодости и здоровья, упор делается на растительную пищу: чеснок, лук, капуста, арбузы, имбирь, дыни и различные овощи. Например: *冬吃生姜夏吃蒜, 有病不用背药罐* – Если есть чеснок летом, а имбирь зимой, то не нужны будут банки с лекарствами<sup>2</sup>; *多吃瓜果菜, 预防多种癌* – Ешьте больше арбузов и избежите множества раковых опухолей; *多吃蔬菜, 无病无灾* – Ешьте больше овощей – никаких болезней и бедствий; *青菜豆腐汤, 胜过人参汤* – Суп из тофу, из зеленой капусты лучше женьшеневого; *青菜可口, 疾病逃走* – Зеленая капуста была вкусной, болезнь сбежала; *清淡素食为主, 蔬菜水果多吃* – Преимущественно зеленая диета, много овощей и фруктов; *热天一块瓜, 胜如把药抓* – В жаркий день лекарством будет кусок дыни.

Поедание мяса, животной пищи не приветствуется: *要想人长寿, 多吃豆腐少吃肉* – Чтобы жить долго, ешьте больше тофу и меньше мяса; *植物油宜多吃, 动物油要少吃* – Растительное масло следует есть чаще, а животного масла меньше.

Рис считается основным продуктом питания: *人参一斤, 比不上糙米一升* Фунт женьшеня не сравнится с коричневым рисом.

Правила гигиены. Соблюдать чистоту и гигиену – важная часть здорового образа жизни, к которой призывают пословицы: *卫生好, 病人少, 锅灶净, 少生病* – Хорошая гигиена – меньше пациентов, чистые кастрюли и сковородки – меньше болезней; *饮食要卫生, 一热二鲜三干净* – Рацион должен быть гигиеничным: один горячий, два свежих и три чистых.

Физическая активность. Кроме правил питания и гигиены, важной частью здоровья человека является физическая активность. В китайской культуре ходьбе, гимнастике, упражнениям на воздухе придается большое значение. Двигательная активность человека ведет к

---

<sup>2</sup> Здесь и далее китайские пословицы даются по указанному источнику [4].

долголетию: *饭后一百步, 强如上药铺* – Сто шагов после еды – сильные, как аптечная лавка; *饭后百步走, 活到九十九* – Сто шагов после еды – и можно дожить до девяносто девяти лет.

Правильный распорядок дня. В китайской культуре пища употреблялась в три приема – завтрак, обед и ужин. Пословицы сохранили важность употребления количества пищи в каждый: *晚饭少吃口, 活到九十九* – Ешьте меньше на ужин и доживете до девяноста девяти лет.

Позитивный настрой, хорошее настроение, умение посмеяться. В китайской культуре очень важно позитивно относиться к жизни: *你从愤怒中变老, 你从笑声中变年轻* – От гнева стареешь, от смеха молодеешь; *眼泪泛滥不能治愈瘀伤* – Поток слез не залечит и синяка.

### **Пословицы о здоровом человеке**

Здоровый человек – прежде всего работоспособный человек. Если он здоров, то может работать и кормить себя и семью, пусть даже он не богат: *一个自夸的医生没有良药* – Здоровому бедняку и богачи завидуют.

Здоровый человек не понимает больного, он не тревожится: *愚昧人不知道智者的美德, 健康人不知道病人的痛苦* – Глупец не знает о достоинствах мудреца; *здоровый не ведает о страданиях больного.*

При этом пословицы призывают людей не хвастать своим физическим состоянием, иначе его можно потерять: *任何吹嘘自己健康的人肯定会生病* – Кто хвастает здоровьем, тот непременно заболеет.

Здорового человека можно «залечить», если ему попадет неграмотный врач: *一千个治疗师也会杀死一个健康的人* – Тысяча лекарей уморит и здорового человека.

Человек, который долго болел, приобретает бесценный опыт: *久病后, 你自己成为一名好医。* – После долгой болезни сам становишься хорошим врачом.

Здоровый человек понимает важность лечения и его своевременность: *如果你生病了, 治疗疾病在一开始* – Если занемог, лечи болезнь в самом начале; *智者预防疾病, 而不是治愈疾病* – Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечится от них.

### **Пословицы-рецепты**

В китайском языке есть пословицы, которые представляют собой реальные рецепты для лечения болезней, чаще всего они связаны с употреблением в пищу определенных продуктов. Ценятся лук, чеснок, овощи, фрукты: *萝卜、杏仁、干姜、梨, 止咳有效不求医* – Редька, миндаль, сушеный имбирь и груши эффективны от кашля без медицинской помощи; *五谷杂粮壮身体, 青菜萝卜保平安* – Употребление в пищу более крепкого зерна укрепит те-

ло, а морковь и овощи будут полезны для здоровья; 只要三瓣蒜, 痢疾好一半 – Дизентерии не будет, если есть чеснок.

Таким образом, здоровый образ жизни и в русской, и в китайской культуре составляют различные правила, которые определяют поведение человека, способное сохранить его здоровье. Правила в обеих культуры касаются одних и тех же сфер жизни и деятельности человека, но имеют различное наполнение. Правила питания в русской культуре призывают к умеренности, особенно при употреблении жирного и сладкого. В китайской культуре призывают есть много овощей и отказаться от мяса.

Правила гигиены в русской культуре делают акцент на мытье всего тела, бане и употреблении чистой воды, в китайской культуре гигиена касается омовения рук и лица, употребления кипяченой и горячей воды.

Под физической активностью в русской культуре понимается любое движение, в китайской культуре – это гимнастика, упражнения, прогулки. Распорядок дня в русской и китайской культурах связан с приемами пищи. В китайских пословицах отмечено и влияние хорошего настроения, позитива на здоровье человека.

В русской культуре характеристики здорового и больного человека более развернуты, акцент сделан на противопоставлении здорового и больного. В китайской культуре в большей степени описано поведение именно здорового человека. В обеих культурах здоровье – это прежде всего трудоспособность. Здоровый человек может работать и кормить себя и свою семью.

В каждой культуре пословицы-рецепты значительно различаются: в русских призывают к мытью в бане, в китайских – к употреблению разных ингредиентов. В русских пословицах также есть указания на полезные продукты. Для обеих культур это лук, чеснок и редька. Но в русских пословицах так же важны хрен и квас, в китайских – дыня, груши, имбирь, капуста.

Таким образом, здоровье человека в каждой культуре – наивысшая ценность. Чтобы его сохранить, необходимо соблюдать выработанные веками правила. И в русской, и в китайской культуре эти правила схожи, но их наполнение различно. Каждая нация выработала собственные способы сохранения здоровья.

---

1. Степанов, Ю.С. Константы. Словарь русской культуры. – М.: Языки русской культуры, 1997. – 824 с.

2. Шейко, М.Ю. Методы лингвистического изучения ценностей // Филология: сб. работ преподавателей и аспирантов АмГУ. – Благовещенск: Изд-во Амур. гос. ун-та, 2008. – Вып. 3. – С. 200-207.

3. Пословицы о здоровье [Электронный текст]. URL: <https://multi-mama.ru/posloviy-o-zdorovie/> (дата обращения: 12.04.2024.).

4. 温端政, 中国谚语大全. 全两卷. 上海辞书出版社 · 2004年. 总页数 2386页. = Вэнь Дуаньяжэн. Сборник китайских народных речений, пословиц и поговорок / Дуаньяжэн Вэнь. – В 2 т. – Пекин, 2004. – 2386 с.