СТАНОВЛЕНИЕ МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ В ДРЕВНЕМ КИТАЕ

В.Г. Лазаренко

ГОУ ВПО «Ижевская государственная медицинская академия» (г. Ижевск)

Диетотерапия является древнейшей частью традиционной китайской медицины (ТКМ). При этом она всегда имела не вспомогательный характер, а была основой эффективности других методов лечения. Между тем, в России практически нет серьезных исследований на данную тему, и даже популярных материалов немного. Это породило, учитывая известный интерес к ТКМ, немало спекуляций, касающихся происхождения и содержания лечебного питания. Такое положение вещей представляется недопустимым при решении задачи использования достижений ТКМ в современной практике.

Изучение древнекитайских источников показывает, что возникновение основ лечебного питания в ТКМ относится ко времени Шэньнуна, который правил, согласно традиционной хронологии, в первой половине III тыс. до н.э. В Китае никогда не было сомнений в том, что именно он заложил основы самого первого в мире фармакологического руководства «Шэньнун бэнь цао цзин» (Канона травоведения Святого Земледельца) и разделил все лекарства на три разряда. К первому из них, высшему, были отнесены «небесные средства» *шан пин*, которые способствовали «питанию жизни». По сути, это продукты питания, т.к. из текста Канона следует, что они нетоксичны, их длительное употребление не наносит вреда организму и «укрепляет тело». Интересны также сведения о целительских достижениях И Иня, высшего сановника начала эпохи Шан (XVII-XI вв. до н.э.), сделавшего государственную карьеру, кстати, благодаря глубоким познаниям в лечебном питании: «Его стряпня вызвала бурное одобрение Тан-вана (родоначальник династии Шан) и его гостей... Тан-ван беседовал с И Инем на различные темы, начиная с приготовления редких блюд и вплоть до управления страной» [7, с. 217]. Занятия И Иня медициной привели к тому, что он «на основании трактата «Шэнь-нун бэнь цао» стал приготавливать лечебные отвары и настои и сделал законы смены субстанций *инь* и *ян* главными в медицине (т.е. стал первым, кто практиковал ТКМ на протонаучной основе – Авт.), что дало возможность спасать жизни людские от преждевременной смерти» [6, с. 40]. Известно, что эффективность диагностики и лечения в ТКМ основана на использовании принципов *у син* (пяти элементов, а точнее – пяти переходов), учение о котором окончательно сформировалось к III в. до н.э. Однако его истоки имеют гораздо более давнее происхождение, начиная с неолитических сообществ, когда во многих регионах мира, в т.ч. в Китае, как показано нами ранее [2], шаманская практика привела к появлению первых классификаций растений и животных. К концу эпохи Шан «... иньцы имели, как мы узнаем из надписей на гадательных костях, концепцию *у фан* (пяти сторон). Эта концепция, несомненно была предвестником идеи о пяти элементах стихии *у син*» [8, с. 51]. После того, как чжоусцы поработили иньцев, они переняли у них практику использования принципов *у фан* (восток, юг, центр, запад, север) во многих сферах деятельности, включая диетологию, выросшую на основе строго следования сезонным правилам жертвоприношений духам умерших предков: «Дворцовые повара – *паожэни* поставляли изысканные яства для жертвоприношений, деликатесы для траурных обрядов и дары из птиц и животных для гостей... Во всех случаях использования даров из птиц и [животных – *паожэни* действовали следующим образом]: весной [при жертвоприношениях и приеме гостей] использовали ягнят и поросят, а готовили их на говяжьем жиру; летом использовали вяленых фазанов и вяленую рыбу, а готовили их на собачьем жиру; осенью использовали телят и оленят, а готовили их на свином сале; зимой использовали свежую рыбу и гусей, а готовили их на бараньем жиру» [4, т.1, цз. 7, с. 257–267]. Особое значение при этом придавалось трапезе

правителя, которая составлялась в соответствии с сезоном года: «Весной... Сын Неба... вкушает пшеницу и баранину... Летом... – бобы и цыплят... Осенью... – коноплю и собачатину... Зимой ... – клейкое просо и кабанье мясо» [3, с. 71, 98, 126, 153]. Правила питания «по сезонам» базировались, в свою очередь, на представлениях о закономерностях энергообмена окружающей среды и человека: «Во время первого лунного месяца, и второго месяца небесная энергия – *ци* начинает свое движение по законам квадратной схемы (т.е. по сезонам), а в результате земная *ци* начинает развиваться. В это время *ци* в человеческом организме активизируется в печени. В течение третьего и четвертого лунного месяца небесная *ци* становится здоровой и сильной, земная *ци* стабилизирует свое развитие, а человеческая *ци* активизирует действие в селезенке. В течение пятого и шестого лунных месяцев небесная *ци* достигает своего расцвета, земная *ци* достигает высокой степени развития, а *ци* человеческого организма активизирует свою деятельность в области головы. В течение седьмого и восьмого лунного месяцев *ци* [субстанции] *инь* начинает умирать, а *ци* человеческого организма активизируется в легких. В течение девятого и десятого лунного месяца *ци* [субстанции] *инь* начинает превращаться в лед, а земная *ци* начинает закрываться. В это время в человеческом организме *ци* действует активно в сердце. В течение одиннадцатого и двенадцатого лунного месяца все покрывается льдом, действие земной *ци* выражается в полном закрытии, а *ци* человеческого организма активно действует в почках» [5, с. 83–84]. При династии Западная Чжоу (ок. 1020–771 гг. до н.э.) произошла специализация врачей на 4 группы, первую из которых составили *ши и* – «диетологи», которые формировали «правильное питание» в соответствие с сезонными энергетическим особенностями: «Они ведали составлением правильных пропорций [сырья, идущего на изготовление] шести [видов] еды, шести [видов] напитков, шести [видов] мясных блюд, множества лакомств, множества приправ/соевых подливок, восьми [видов] изысканных яств. При составлении пропорций для еды [они] смотрели на весеннее время; при составлении пропорций для супов [они] смотрели на летнее время; при составлении пропорций для приправ [они] смотрели на осеннее время; при составлении пропорций для напитков [они] смотрели на зимнее время. [При] добавлении приправ в еду: весной добавляли больше кислых [приправ], летом – горьких, осенью – острых, а зимой – соленых. [В течение всего года] примешивали в нужной пропорции сладкие [приправы]. Во всех случаях подбора для мясных блюд [того, что им] лучше подходило, [*ши и* руководствовались принципами, что для] говядины лучше всего подходит рис, для баранины – просо, для свинины – гаолян, для собачины – пшено, для гусятины – пшеница, а для рыбы – водяной овес. Питание всей аристократии неизменно зиждилось [на этих принципах]» [4, т.2, цз. 9, с. 318–323]. Небезынтересно отметить, что почти в то же время, когда в Китае появились специализация врачей и их государственная аттестация, в Греции VII в. до н.э. только что появился культ бога – целителя Асклепия и его храмы (асклепейоны), носившие «лечебно-санаторный» характер [1, с. 36] на основе магии, а о теории медицины и какой-либо системе здравоохранения еще не было речи. Впоследствии, на основе многовекового отбора, в Китае были выделены наиболее полезные для каждого времени года продукты питания: «Первый месяц весны (имеется в виду весь данный сезон – Авт.)... из домашних животных – это собака, из злаков – пшеница, из плодов – слива мэй-хуа, из овощей – лук; ... Первый месяц лета... Домашнее животное – баран, из злаков – это конопля, из плодов – абрикос, из овощей – гречишник... Первый месяц осени... Из домашних животных – это петух, из злаков – просо, из плодов – персик, из овощей – дудчатый лук... Первый месяц зимы... Из домашних животных – это поросенок, из злаков – бобы, из плодов – груша, из овощей – гороховая ботва» [6, с. 29–36]. Неотъемлемой (и важнейшей для медицины) частью развивавшейся в эпоху Чжоу концепции *у син* стало учение о «пяти вкусах», каждый из которых прицельно и специфично воздействует на конкретный внутренний орган-канал: «Для улучшения состояния печени следует есть сладкое. Сладкими продуктами считаются короткозерный рис, говядина, финики, подсолнух...для улучшения состояния сердца следует есть кислые продукты. Кислыми продуктами считаются фасоль, собачье мясо, сливы, душистый лук.... Для улучшения состояний легких следует есть горькую пищу. Горькими продук-

тами считаются пшеница, баранина, абрикос... Для улучшения состояния селезенки следует есть соленую пищу. К соленым продуктам относятся соя, свинина, просо, гороховая ботва. Для улучшения состояния почек следует есть острые продукты. К острым продуктам относятся просо посевное, куриное мясо, персики, дудчатый лук. Продукты с острым вкусом оказывают рассеивающее воздействие; продукты с кислым вкусом оказывают концентрирующее – собирающее воздействие. Продукты со сладким вкусом оказывают плавное, гармонизирующее воздействие. Продукты с горьким вкусом оказывают укрепляющее воздействие. Продукты с соленым вкусом оказывают расслабляющее воздействие... Пять видов злаков питают организм. Пять видов плодов оказывают вспомогательное воздействие. Пять видов мясных продуктов усиливают организм. Пять видов овощей укрепляют внутренние органы. Эти пять видов пищевых продуктов имеют разные вкусы, так что их следует соответственно употреблять, восполняя семя-*цзин* (наследственную энергию) и укрепляя энергию-*ци*. Так что каждый из пяти вкусов, острый, кислый, сладкий, горький и соленый, каждый воздействует по-своему на организм. Посредством этого производится или рассеивание или собирание [*ци*], или [ее] замедление или ускорение, или укрепление или ослабление. Так что в зависимости от смены сезонов или от болезни конкретных органов-*цзан* (печень, сердце, селезенка, легкие, почки) следует правильно применять пять разновидностей пищевых продуктов» [5, с. 139–140]. Кроме профилактически направленного питания, на этой основе были детально разработаны представления о патогенетических последствиях нарушений питания, зафиксированные в древней энциклопедии ТКМ «Хуанди нэй цзин»: «Корень рождения субстанции *инь* заключается в пяти вкусах. Пять дворцов субстанции *инь* (печень, сердце, селезенка, легкие, почки) повреждаются пятью вкусами. Потому если человек съедает слишком много кислого, то печень питается слишком сильно, в результате чего истощается *ци* селезенки. Если человек ест слишком много соленого, то тем самым он переутомляет *ци* костей и суставов, мышцы становятся короткими, и в результате подавляется *ци* сердца. Если больной ест слишком много сладкого, *ци* сердца становится затрудненной, переполняется, в результате человек чернеет, а *ци* почек теряет равновесие. Если есть слишком много горького, тогда *ци* селезенки теряет свою гибкость-влажность, и в результате *ци* желудка становится слишком плотной. Если есть слишком много острого, тогда сухожилия и каналы размокают и раскисают, в результате чего истощается семя-*цзин* и дух-*шэнь* (духовная энергия). Поэтому следует уделять внимание гармонизации пяти вкусов. В этом случае кости будут располагаться правильно, сухожилия будут гибкими, *ци* и кровь будут беспрепятственно циркулировать в организме, а отверстия в коже будут плотными. Следует стремиться к движению по истинному пути – *дао*, нужно жить по правильным законам, тогда сможешь прожить долгую жизнь, которая предназначена тебе небом, как твоя судьба, ... Если есть слишком много соленого, тогда нарушится проходимость кровеносных сосудов, и изменится в худшую сторону цвет лица. Если есть слишком много горького, тогда кожа будет сохнуть, а волосы на коже будут выпадать. Если есть слишком много острого, тогда сухожилия будут сокращаться, а ногти будут усыхать. Если есть слишком много кислого, тогда мышцы будут сморщиваться, а губы станут задираться вверх. Если есть слишком много сладкого, тогда кости будут болеть, а волосы на голове повыпадают. Таким образом, пять вкусов могут наносить вред организму. Потому сердце предпочитает горькую пищу; легкие предпочитают острую пищу; печень предпочитает кислую пищу; селезенка предпочитает сладкую пищу; почки предпочитают соленую пищу. Таким образом, пять вкусов сочетаются с энергией-*ци* пяти органов-*цзан*» [5, с. 33, 66]. Естественно, что затем появились конкретные предписания, как избежать заболеваний в разное время года с помощью правильно построенного (т.е. основанного на натурфилософских концепциях *инь-ян* и *у син*) питания. Об этом детально свидетельствуют древнекитайские источники: «Второй месяц весны... Нельзя в это время есть чеснок, так как это приведет к нарушению циркуляции *ци*. Побеги чеснока также нельзя употреблять в пищу, так как это наносит вред эмоциональным устремлениям (напомним, что эмоциональные нарушения считаются в ТКМ едва ли не главными патогенными факторами – Авт.). Не следует есть гречиху и крупные яйца, так как они способст-

вуют застою *ци*. Употребление зайчатины в этот месяц приводит к тому, что становятся неспокойными дух-*шэнь* и душа-*хунь*... Третий месяц весны... В это время нельзя есть лук, так как от этого возникают хронические заболевания. Нельзя также употреблять в пищу конину, ибо от этого нарушается покой духа-*шэнь* и души-*хунь*, соответствующей печени. Нельзя есть мясо кабарги и оленя, так как в результате этого расходуется дух-*шэнь* и *ци*... Второй месяц лета... Нельзя есть куриное мясо, так как это способствует возникновению гнойников и фурункулов, которые могут постепенной перейти в гнойные раны. Нельзя также есть мясо змей и червей, так как нанесешь урон своему долголетию, а *ци* и дух-*шэнь* будут потревожены... Третий месяц лета... Нельзя принимать в пищу кровь барана, иначе уменьшится сила духа-*шэнь* и души-*хунь* и в результате ослабнет память. Нельзя есть свежий подсолнух, так как это приведет к образованию водянистых отеков во внутренних органах. В это время *ци* почек максимально слабая. Селезенка одна правит в организме, и потому следует питаться солеными и жирными продуктами с тем, чтобы усиливать *ци* почек и укреплять сухожилия и кости... Второй месяц осени... Нужно больше употреблять в пищу кислого и уменьшать потребление соленого, чтобы тем самым усилить *ци* печени. Нельзя переедать, так как это приводит к непрохождению *ци* по каналам. Нельзя есть свежий мед, чтобы не было сильного расстройства обмена веществ (современное толкование древнего текста переводчиком – Авт.). Не следует есть куриное мясо, чтобы не было излишнего расхода духа-*шэнь* и *ци*. Нельзя есть также косточки свежих плодов, иначе появятся язвы на теле... Третий месяц осени... Нужно поменьше есть сырую и холодную пищу, чтобы избежать расстройств кишечника и несварения пищи. Не следует есть чеснок, т.к. это наносит удар духу-*шэнь*, уменьшая срок жизни. Нельзя есть семена горца перечного, т.к. он вредит эмоциональным движениям и *ци*. Не следует также есть свиную печенку вместе со сладкими продуктами за один прием, потому что к зимнему солнцестоянию возникнет сильный кашель, который потом не пройдет в течение многих лет. В этом месяце *ци* становится максимально слабой..., поэтому уменьшай потребление острого и увеличь количество кислой пищи, чтобы тем самым укреплять *ци* печени, помогать сухожилиям и тонизировать кровь. Также не следует есть мясо утки и фазана, т.к. в этом случае будет нанесен урон духу-*шэнь* и *ци*. Нельзя есть курятину, т.к. будет потревожена душа-*хунь*, а душа-*по* (энергетические характеристики почек) будет обеспокоена, что приведет к их рассеиванию... Второй месяц зимы... Не нужно есть вяленое мясо. Следует уменьшить потребление соленых продуктов, увеличив потребление продуктов с горьким вкусом, тем самым ты поможешь духу-*шэнь* и *ци*. Нельзя есть мясо мелких крабов, т.к. это нанесет урон духу-*шэнь* и душе-*хунь*. Нельзя есть моллюсков, улиток, черепах, т.к. в это время они разрушают *ци* эмоциональных движений и в результате этого развиваются болезни крови. Нельзя часто есть летнее просо с сушеным и вяленым мясом, т.к. возникнут отеки... Третий месяц зимы... Не нужно есть свинину, т.к. это вредит духу-*шэнь* и *ци*. Нельзя употреблять в пищу продукты, которые были покрыты инеем, т.к. это испортит цвет лица. Не следует есть свежий лук, т.к. это приводит к образованию сырости в органах, в результате чего возникают болезни, связанные с ощущением жажды. Нельзя есть медвежье мясо, т.к. это наносит вред духу-*шэнь* и душе-*хунь*. Нельзя есть свежий стручковый перец, т.к. это вредит крови и кровеносным сосудам... В этот месяц *ци* скрыта в глубине организма и действует очень слабо. Почки же находятся в фазе расцвета и максимальной силы. Нужно есть меньше соленого и больше горького, тем самым будешь питать дух-*шэнь*, продвигаясь мало-помалу в своей работе» [6, с. 30–37]. Задолго до нашей эры в Китае были установлены правила питания для страдающих заболеваниями конкретных внутренних органов: «При заболеваниях печени... *ци* следует рассеивать, а для этого больному нужно давать острую пищу. Так что острое используется для восполнения, а кислое для опорожнения. Если болезнь действует в сердце... нужно воздерживаться от чрезмерного употребления пищи... При заболеваниях сердца требуется расслабление, и потому больному настоятельно рекомендуется есть соленую пищу, которая оказывает расслабляющее воздействие. Соленые продукты применяются для восполнения, а сладкие — для опорожнения. Когда болезнь действует в селезенке, следует остерегаться есть слишком

много горячей пищи и вообще не нужно переедать... Селезенка стремится к гармоничному состоянию, и потому больному следует давать сладкую пищу, которая оказывает успокаивающее-гармонизирующее воздействие. Горькая пища применяется для опорожнения, а сладкое используется для восполнения. Когда болезнь протекает в легких, ...больному следует избегать холодного питья и не нужно есть холодную пищу... Функция легких – это собранность, и потому больному настоятельно рекомендуется кислая пища, которая способствует выполнению функции собранности легких. Кислая пища применяется для восполнения, а острый вкус способствует опорожнению. Когда болезнь действует в почках... не следует есть слишком горячую, приготовленную на огне пищу... Почки стремятся к прочности, и потому больному рекомендуется давать горькую пищу, которая оказывает укрепляющее воздействие. Горькая пища применяется для восполнения, а соленые продукты используются для опорожнения» [5, с. 137–138]. Были также определены пищевые противопоказания при заболеваниях конкретных органов: «Какие существуют запреты относительно пяти вкусов: острый вкус приводит в движение энергию-*ци*, и потому при заболеваниях *ци* не следует злоупотреблять острыми продуктами; соленый вкус приводит в движение кровь, и потому при заболеваниях крови не следует злоупотреблять солеными продуктами; горький вкус приводит в движение кости, и потому при заболеваниях костей не следует злоупотреблять горькими продуктами; сладкий вкус приводит в движение мышцы, и потому при заболеваниях мышц не следует злоупотреблять сладкими продуктами; кислый вкус приводит в движение сухожилия, и потому при заболеваниях сухожилий не следует злоупотреблять кислыми продуктами. Таковые существуют запреты относительно пяти вкусов, в каждом конкретном случае не следует есть слишком много каких-либо продуктов» [5, с. 141].

Таким образом, древнекитайские источники свидетельствуют о зарождении лечебного питания в III тыс. до н.э. и его дальнейшем прогрессивном развитии, достигшем значительного протонаучного уровня на основе строгого следования натурфилософским принципам *инь-ян* и *у син*, уже в конце эпохи Чжоу. К этому же времени (конец V – начало IV в. до н.э.) относятся и создание великого канона ТКМ «Хуанди нэй цзин», и деятельность великого Гиппократа. Достаточно сравнить обстоятельный труд из «гиппократовского корпуса» – «О древней медицине» [1, с. 143–169], где используются сходные с китайскими категории (холод, тепло, вкусы – горький, соленый, кислый), с приведенными выше цитатами из «Хуанди нэй цзин», чтобы стал очевиден более высокий уровень развития диетотерапии в ТКМ. Причина этого, на наш взгляд, в кардинальном отличии учения Эмпедокла о «стихиях» – слагаемых всего сущего – основе древнегреческой натурфилософии, от древнекитайского учения о динамической системе энергетических взаимовлияний *у син*. Именно неукоснительное соблюдение принципов *у син* обеспечило многовековую эффективность ТКМ и позволяет сегодня с успехом использовать ее методы, в т.ч. диетотерапию, в контексте интегративной медицины.

Литература

1. Гиппократ. Избранные книги/ Пер. с греч. В.И. Руднева. – М.: «Сварог». – 736 с.

2. Лазаренко В.Г. Древнейший период медицины Китая// Традиционная медицина. Восток и Запад, 2007, №1 (12). Т.4. – С. 3–8.

3. Люйши чуньцю (Весны и осени господина Люя)/ Пер. с кит. Г.А. Ткаченко. – М.: «Мысль», 2001. – 526 с.

4. Сунь И-жан. Чжоу ли чжэнь и («Установления [династии] Чжоу» с [комментарием] – толкованием [их] истинного смысла). – Серия «Ши сань цзин цин жэнь чжу шу (Тринадцать канонических книг с комментариями)». Т. 1-14. Пекин, 1987.

5. Хуанди нэй цзин (Трактат желтого императора о внутреннем)./Пер. с кит. Б.Б. Виногродского. – М.: «ЧИТРА», 2002. – 288 с.

6. Чэнь Син-сюань. И шу (Изложение медицины)/ Пер. с кит. Б.Б. Виногродского. – М.: Профит-Стайл, 2002. – 313 с.

7. Юань Кэ. Мифы древнего Китая/ Пер. с кит. Б.Л. Рифтина. – М.: Гл. ред. вост. лит. изд. «Наука». – 527 с.

8. Ян Юн-го. История древнекитайской идеологии/ Пер. с кит. – М.: «Иностранная литература», 1957. – 423 с.