

КИТАЙСКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ: ПУТЕШЕСТВИЕ В КУЛЬТУРУ КИТАЯ

Китайская коллекция — серия книг, включающая лучшие переводы китайских классических произведений и эссе о китайской культуре и истории, написанных в популярном виде известными российскими и зарубежными специалистами по Китаю.

Это книги о Китае традиционном и Китае современном, о преемственности его развития. В серию входят книги о китайской истории, духовных, мистических и народных традициях, религии и философии. Здесь читатель встретит увлекательные эссе о китайском искусстве, литературе, медицине, науке продления жизни, боевых искусствах, медитации, чайной церемонии, эротологии и сексуальных практиках, буддизме, даосизме, конфуцианстве, — одним словом, обо всём, что составляет ткань китайской культуры.

О Китае написано очень много, но в то же время до сих пор он представляет собой загадку и манит своей познавательной глубиной. О Китае судят по-разному. Для одних Китай — страна с древнейшими духовными и политическими

традициями, тонкой поэзией и эффективными оздоровительными методиками. Для других — бурно развивающийся экономический гигант, безусловный лидер Азии и одна из ведущих держав мира. Для кого-то это место туристического паломничества, дешевого товарного изобилия и самой разнообразной экзотической пищи. Для других же Китай становится «страной фантазий» — местом, куда человек помещает свои самые сокровенные мечты о мудрой уединенной жизни. Одни восхищаются Китаем, другие его опасаются, но нет того, кто смог бы эту страну игнорировать. Китай всегда разный, порою удивительный и шокирующий, но в основе всего этого лежит опыт непрерывного развития самой древней из ныне живущих цивилизаций в мире. И речь в этой серии — о разных ликах китайской цивилизации, которая сегодня уже далеко вышла за рамки собственно Китая и оказывает влияние на весь мир, на умы множества людей. Итак, эта серия — путешествие внутрь китайской традиции — традиции, которая, зародившись тысячелетия назад, до сих пор живет в сознании миллионов людей.

Редакционная коллегия серии

ВВЕДЕНИЕ

Долголетие полне достижимо, и жизнь длиною в сотню лет — это не вымысел. Если сейчас у вас ещё есть сомнения в этом, то они рассеются, когда вы ознакомитесь с данной книгой, где приводятся примеры из народных преданий, исторических записей и современности, рассказывающие о множестве долгожителей.

Каков же секрет долголетия в понимании теории традиционной китайской медицины? На основе древних классических текстов и исторических записей автор сформулировал это так: «Следовать принципам инь и ян, выполнять укрепляющие упражнения, подобранные с учётом индивидуальных особенностей, соблюдать умеренность в еде и питье, вести размеренную повседневную жизнь, избегать переутомления, сохранять спокойствие и бодрость духа». Все эти тезисы поясняются на конкретных примерах. Подчёркивая важность мудрости и добродетели для обеспечения долгой жизни, связанные с учением Конфуция, автор тем самым показывает, что придерживается в своём подходе традиционных ценностей Китая.

Проанализировав итоги всенародной переписи населения, проведённой в Китае в 1982 году, автор

так обобщил данные о городских долгожителях, большинство из которых было занято умственным трудом: регулярный физический труд, укрепляющие упражнения, задействование своего умственного потенциала и преданность работе, строгий режим дня, грамотное питание, чистая и красивая окружающая обстановка. Он также подчёркивает важность гармоничной семейной жизни и сыновней почтительности в качестве основных моментов обеспечения здоровой и долгой жизни.

Традиционные укрепляющие упражнения и лекарственные препараты всегда играли важную роль в повседневной жизни китайского народа. В этой книге приводятся укрепляющие методы вроде упражнений *дао-инь*, «отрезов парчи», «игр пяти животных» и статический *цигун*. Автор упоминает об апробированных лекарственных препаратах, препятствующих старению, и рецептах лечебного питания. Большинство сегодняшних китайских долгожителей сильны и здоровы благодаря своим глубоким познаниям в традиционной китайской медицине, богатой опытом по предотвращению и самостоятельному лечению общих заболеваний. В конце книги приводятся простые методы для предотвращения и лечения общих заболеваний в пожилом возрасте.

Ли Сянэрэн

ДОЛГОЛЕТИЕ В ДРЕВНЕМ КИТАЕ

Китайский народ всегда ценил жизнь, стремился продлить её срок, накопив с древних времён немалый опыт в этой области. Поэтому здесь возникли уникальные методы сохранения жизни, благодаря которым многие тысячи людей обретали долголетие. Книги о том, как сохранить жизнь и обрести долголетие, регулярно упоминаются в исторических записях Китая, и около трёхсот подобных работ доступны в настоящее время.

Согласно преданиям, немало древних правителей и политических деятелей, известных своим великодушным правлением или воинскими подвигами, прожили более ста лет. Среди них были такие знаменитости, как Хуан-ди (Жёлтый император), правитель одного из крупнейших кланов в долине Жёлтой реки (Хуанхэ) 5–6 тысяч лет назад, который считается основоположником китайской нации; добродетельные правители Яо и Шунь, которые впоследствии превозносились конфуцианцами в качестве образцовых глав государства; Великий Юй из династии Ся (XXI в. до н. э. — начало XVI в. до н. э.), который помог обуздать наводнения; правитель Тан — воин, основатель династии Шан (начало XVI в. до н. э. —

XI в. до н. э.). Несколько известных государственных деятелей династии Чжоу (XI в. до н. э. — 256 г. до н. э.), включая князя Чжоу, высоко почитаются конфуцианцами как образцовые министры, должным образом служившие своему господину.

Традиция гласит, что некоторые из древних китайских мудрецов и до сих пор продолжают свой долгий жизненный путь. Например, Пэн-цзу, известный своим мастерством в кулинарном искусстве, *дао-инь* и *цигун* ещё во времена Яо из династии Тан, дожил до 767 лет, и ушёл неизвестно куда. Лао-цзы, автор классического даосского текста «Учение о Пути и Благодати» (*Дао Дэ Цзин*), как говорят, прожил триста лет. Таинственная и весьма туманная личность периода Борющихся царств (475 г. до н. э. — 221 г. до н. э.) по имени *Гуйгу-цзы* (Правитель Долины Духов), по преданию, прожил несколько сотен лет. Он был особо искусен в укрепляющих упражнениях, медитации, военной и политической стратегии. Как истинный даос он никогда не был втянут в политику, но некоторые из его учеников стали видными государственными деятелями в различных противоборствующих государствах.

История знает о долгожителях времён всех династий, которые были особенно многочислен-

ны во времена, предшествовавшие правлению династии Цзинь (265–420). При правлении первого императора династии Цинь Шихуан-ди (246–210 до н. э.) даос по имени Цуй Вэнь-цзы, искусный в пестовании жизни, прожил, как говорят, 300 лет. Во времена У-ди, императора династии Хань, который в своём стремлении к обретению бессмертия и воинских подвигах соперничал с Первым императором Цинь Шихуан-ди, человек по имени Ли Гэнь из округа Сюсянь (нынешний округ Сючан в провинции Хэнань) был столь искусен в секретах продления жизни, что прожил более 700 лет. Во времена правления династии Восточная Хань (25–200) знаменитый врач Ли Чанцай написал трактат «*Рекомендации господина Ли*», в которых утверждал, что может проходить в день по 800 *ли* (400 км). Принято считать, что он прожил 800 лет.

Во времена Троецарствия (220–265) у полководца Цао Цао, правителя царства Вэй, было трое достойных слуг. Один из них, Гань Ши, достиг высокого уровня в практике *цигун*. (Практикующий *цигун* достигает высокого уровня, когда может заставить поток *ци* циркулировать во всём теле. В его организме происходят необычные биологические изменения, позволяющие даже ходить по воде и летать по воздуху.) Другой слуга, Цзо Цы, был

искусен в техниках, которые позволяют использовать половую связь, чтобы питать мозг особой энергией, связанной с семенем-цзин. Третий, Сы Цзянь, мог обходиться без злаков и жить только на грибах *фулин* (пория кокосовидная, растущая на корнях деревьев, под землёй). Прославившиеся среди современников своими навыками в искусстве сохранения жизни, они прожили более 300 лет.

При правлении династии Цзинь уроженец Ханьдэ по имени Ван Лэ в свои пожилые годы выглядел юным, поскольку часто употреблял купену (*rhizome polygonati*). Позднее он удалился в горы Тайхан, чтобы предаться йогическим практикам. Он также дожил до 300 лет.

Рассказать обо всех долгожителях просто невозможно. Гэ Хун (284–364), знаменитый алхимик династии Цзинь, написал трактат «*Жизнеописания бессмертных небожителей*» (*Шэнь Сянь чжуан*), в котором рассказывал о девятиста четырёх долгожителях, героях, известных из легенд и народных преданий.

Безусловно, не следует слишком полагаться на легенды о тех, кто прожил по несколько сотен лет, но в истории Китая насчитывается немало количество подлинных долгожителей.

Слепой придворный музыкант по прозвищу «Старец Доу» (350 г. до н. э. — 170 г. до н. э.),

периода династии Западная Хань, прожил до 180 лет. Когда император Вэнь-ди спросил его о секрете долголетия, Старец Доу ответил, что когда он ослеп в тринадцать лет, родители научили его *дао-инь* и игре на лютне. Именно в этом и заключается весь его секрет. Эта тема была позаимствована Цзи Каном, одним из так называемых Семи Святых Мудрецов из Бамбуковой Рощи времён правления династии Цзинь, для своей книги «*Сбережение жизни*». Там сказано: «Старец Доу прожил до 180 лет, не принимая никаких специальных отваров и не придерживаясь особой диеты, не делая никаких укрепляющих упражнений. Не потому ли он прожил столь долго, что достиг глубокого спокойствия благодаря своей игре на лютне, которая привела в гармонию его ум? Это и есть способ “вскармливания” ума». Как видим, Цзи Кан считал, что Старец Доу прожил долго благодаря музыке.

Премьер-министр ханьского императора Вэнь-ди Чжан Чан (? – 152 г до н. э.) часто пил грудное женское молоко и, как говорят, прожил более сотни лет.

Прославленный врач конца правления династии Восточная Хань Хуа То был первым в мире, кто применил для операции обезболивание. Как гласит «*История династии Поздняя Хань*» (Ху

Хань Шу): «Когда ему была почти сто лет, он выглядел, как в свои лучшие годы».

Согласно историческим записям, Лэн Шоугуан, современник Хуа То, который был искусен в укрепляющих упражнениях и навыках здоровой жизни, когда его волосы и борода уже поседели, оставался таким же розовощёким, каким был в 30–40 лет, прожив более 150 лет.

Хуанфу Лун, Фэн Цзюньда и Куай Цзин также прожили более сотни лет. От Фэн Цзюньда, известного в народе как Юнь Даос, правитель Цао Цао получил рецепт из двадцати иероглифов для сохранения жизни. В нём сказано: «Почаще упражняй тело, ешь немного, меньше волнуйся, избегай излишних радости и гнева, будь умерен в половой жизни».

Наиболее ранний классический текст китайской медицины, «*Канон Желтого правителя о внутреннем*» (*Хуан-ди Нэй цзин*), был написан во времена Борющихся царств и неоднократно дополнялся учёными врачами династий Цинь и Хань. В нём описываются упражнения долгожителей древности для обретения долголетия. Там сказано: «Люди, следовавшие Пути в далёкие времена, придерживались принципа инь и ян, практиковали укрепляющие упражнения, которые наилучшим образом им подходили, были умеренны в еде и питье, строго

придерживались распорядка дня и не перегружали себя. Поэтому они сохраняли хорошую физическую и умственную форму, наслаждались естественным ходом долгой жизни и умирали, лишь когда им было уже за сотню лет».

Это раскрывает перед нами тайну долголетия древних долгожителей и показывает суть традиционного китайского подхода к заботе о жизни. Среди представителей новых поколений, следовавших этим методам, немало тех, кто обрёл долгую жизнь. Каждый из этих людей и учёных может что-то сказать о долгожительстве на основе собственного практического опыта. Так постепенно развивалась уникальная китайская наука о поддержании жизни.

Следующее сжатое изложение этих знаний основано на методах, описанных в *«Каноне Желтого правителя о внутреннем»*, дополненном некоторыми заметками из опыта долгожителей Древнего Китая и другими записями, заслуживающими доверия.

Следование принципам инь и ян

«Следовать принципам инь и ян» означает быть в гармонии с окружающей средой, в особенности с сезонными изменениями. Древние

знатоки науки о здоровой жизни подчёркивали важность следования переменам, происходящим со сменой времён года. В их работах обращается особое внимание на то, что если должным образом приспособливаться к изменениям в окружающей среде, то можно прожить хорошую, здоровую и долгую жизнь. Неверная адаптация к окружающей среде приведёт к болезням и сократит срок жизни. Ниже приводятся рекомендации древних долгожителей на предмет того, как поддерживать жизнь весной, летом, осенью и зимой.

Пестование жизни весной. С восходом весеннего солнца оживают и пускают побеги трава и деревья. Во второй месяц по лунному календарю (март–апрель) становится заметно теплее, хотя ещё достаточно прохладно. Погодные изменения ранней весной вызывают у пожилых людей рецидивы старых болезней. Поскольку погода то тёплая, то холодная, пожилым людям не рекомендуется сразу расставаться со своей тёплой одеждой. Разоблачаться следует постепенно. По причине своей слабости они восприимчивы к внешнему патогенному воздействию объединённых ветра и холода, и им стоит постоянно носить с собой в руках тонкие вязаные кофты или свитера, чтобы надевать их, как только похолодает, и снимать, когда станет тепло.

Если пожилой человек будет вяло сидеть весной весь день, когда светит тёплое солнце и дует нежный ветерок, то это может привести к депрессии. В садах и на лужайках цветы соперничают друг с другом в буйстве красок, молодые ветви ив пускают побеги, и распускаются листья. Пожилым людям необходимо выбираться на весенние экскурсии в красивые места и сады, неспешно гулять вдоль каналов или по берегам рек и озёр, петь и танцевать, слушать пение птиц в лесу. Это наполнит их душу радостью, а тело — жизнью.

Пестование жизни летом. Летом палит солнце и душит жар. Пожилым людям, а также слабым физически и страдающим от недостатка жизненной энергии переносить это очень сложно. Поэтому им необходимо вставать пораньше, на рассвете, пока воздух ещё свеж, и выполнять дыхательные упражнения, изгоняя застоявшийся воздух и набираясь свежего, практиковать традиционные китайские воинские упражнения или гимнастику *дао-инь*.

Когда стоят самые жаркие дни, пожилым людям не следует наслаждаться прохладой под навесами, в коридорах, на входах в аллеи или у окон, где сильно дует ветер. Несмотря на прохладу этих мест, сквозняки, гуляющие там,

чрезвычайно вредны. Пожилым людям лучше отдыхать в просторных залах, тихих и чистых комнатах, открытых, ясных местах вроде беседок на берегу водоёма, тенистых парках, там, где царит естественная прохлада. Помимо этого, необходимо отрегулировать дыхание и сохранять умиротворённость в сердце, ощущая, словно лёд и снег дают сердцу свежесть. Не следует раздражаться на жару, поскольку это лишь сделает её ещё более непереносимой. В народе об этом говорят: «Чудесный способ спасения от летней жары. Нет нужды идти в леса или к реке. Надо просто покоиться, ничего не усложняя, и так попадёшь в освежающую прохладу гор». Другими словами: «Когда сердце умиротворенно, ощущаешь естественную прохладу».

Пожилые люди страдают от недостаточности ян селезёнки и желудка, поэтому в летние месяцы им не стоит есть холодные продукты и пить прохладительные напитки. Следует избегать потребления сырой (термически необработанной) пищи, например, соленой рыбы — *прим. пер.*), холодной или жирной пищи. В противном случае возможны рвота и понос, что нанесёт вред жизненным силам и тонуусу организма, усугубив его слабость и усталость. Можно использовать суп из зелёных бобов (маш — *прим. пер.*) и

напиток из тёмных слив, что помогает утолить жажду и освежающе действует в жару.

Пожилым людям не рекомендуется спать на открытом воздухе под звёздами и лунным светом. Во время сна им следует избегать ветра и вентиляторов, поскольку это может способствовать проникновению ветра в организм через поры (один из болезнетворных факторов китайской медицины, ведущий к простуде — *прим. пер.*), что вызовет онемение рук и ног. Чтобы не допустить солнечного удара, избегайте работы или прогулок под палящим солнцем.

Пестование жизни осенью. Осенью становится прохладнее, и перепады дневных и ночных температур достаточно велики. У пожилых людей, плохо приспособившихся к таким переменам, могут обостриться старые болезни или возникнуть новые. Нужно всегда быть готовым при необходимости надеть или снять дополнительную одежду. Необходимо делать массаж и выполнять упражнения *дао-инь*, чтобы размять суставы и сухожилия, подготовить организм к противостоянию болезням.

В праздник Двух Девяток (девятого числа девятого месяца по лунному календарю), когда небо ясно, а воздух бодрящ и свеж, пожилые люди могут прогуляться за городом, взобраться

на пригорок, чтобы полюбоваться видами природы, заняться написанием стихов близ реки или озера, отдохнуть в кленовой роще, насобирать хризантем на восточной окраине, или петь песни под музыку. Не стоит быть подавленным при виде опадающих осенних листьев, а лучше почерпнуть вдохновение в знаменитой строке танского поэта Ду Му: «Морозные клёны краше весенних цветов».

Сухой осенний ветер иссушает кровь и жидкости тела, особенно у пожилых людей, что может привести к запорам. Следует употреблять в пищу семя кунжута, мёд и другие подобные продукты, питающие кровь и жидкости тела, умягчающие кишечник. Чтобы предотвратить осеннюю дизентерию, желательно избегать клейкой, жёсткой, недоваренной или холодной пищи.

Пестование жизни зимой. Зимой погода холодна, а мир покрыт льдом и снегом. Пожилым людям рекомендуется раньше ложиться спать и не вставать до рассвета, избегая тем самым холода и дожидаясь дневного тепла. Количество носимой одежды должно увеличиваться постепенно, а шубы нужно надевать лишь тогда, когда погода станет действительно морозной. Неблагоразумно одевать себя в шерстяные вещи

и тулупы с наступлением первых холодов. При таком поведении организм не сможет подготовиться к погодным изменениям, когда станет действительно холодно. Пожилым людям не следует просиживать весь день у обогревателей, или проводить всё время в хорошо отапливаемой спальне, особо нужно быть внимательными там, где помещения отапливаются газом или углём, контролируя доступ свежего воздуха, чтобы избежать отравления угарным газом.

Зимой пожилым людям не рекомендуется просиживать всё время дома. Лучше выполнять комплексы ушу или упражнения со спортивным оружием, изгонять застоявшийся воздух и набираться свежего, выполнять упражнения *дао-инь*, чтобы размять суставы на солнышке, ухаживать за цветами и деревьями, или наслаждаться видом снега и цветущих цветов сливы (в Китае слива зацветает, когда ещё не сошел снег, — *прим. пер.*). Такого рода занятия на открытом воздухе создадут тепло и комфортное ощущение во всём теле, породят чувство приближающейся весны и прилив жизненных сил, несмотря на преклонные годы. Если считать себя старой развалиной, скрючившись на кровати или сидя печальным сиднем, то противостоять холоду будет гораздо сложнее.

Пожилым людям в зимнее время следует употреблять тёплую, мягкую, хорошо проваренную пищу, но избегать тонизирующих препаратов растительного или животного происхождения, поскольку зимой у пожилых людей внутренний жар достаточно силён, даже если им холодно снаружи. Тонизирующие лекарственные препараты имеют природу жара и подстегивают жар внутренний, что может привести к воспалениям. Чтобы улучшить циркуляцию крови и лучше противостоять холоду, пожилые люди могут принимать только подходящие им теплые отвары и выпивать по рюмке лечебного вина утром и вечером.

Приведённые выше принципы поддержания жизни в ходе смены времён года использовались людьми ещё в древности, чтобы приспособиться к переменам в природе: весеннему теплу, летней жаре, осенней прохладе и зимнему холоду. Помимо питания, одежды, жилища и средств передвижения, в Китае особое внимание уделялось так называемому «вращиванию ума». Если у человека всегда легко на сердце, он оптимистичен и стремится улучшаться, то это естественно отразится на его приспособляемости ко всем ситуациям.

Чтобы быть спокойным и жизнерадостным, можно периодически делать вылазки за город, дабы полюбоваться красотой гор и рек, уни-

кальной для каждого времени года. Во времена правления династии Сун (960–1279) человек по имени Ю Шитай, живший в Чанчжоу, получил должность в Императорской Академии. Но он отказался от этого предложения, поскольку его новые обязанности не позволили бы ему совершать частые путешествия, необходимые для поддержания здоровья. Он посещал священные горы и реки в любое время года и, прожив до 120 лет, «умер без единой хвори».

В *«Каноне Желтого правителя о внутреннем»* сказано, что проживание в живописном месте, где земля плодородна, а вода чиста, весьма благотворно для продолжительности жизни. Это подкрепляется конкретными примерами и в других классических текстах. Во времена династии Цзинь (265–420) великий даосский алхимик Гэ Хун, который называл себя Мастер Баопу (Объемлющий Простоту), как считается, обрёл бессмертие. Его *«Канон Мастера Баопу»* (Бао Пу Цзы) говорит о Сладкой Долине в округе Лися, расположенном в префектуре Наньян, где растёт множество хризантем. Вода в той долине имеет сладкий вкус, и все местные обитатели пьют её, благодаря чему все без исключения живут долго.

Известный географ династии Северной Вэй Ли Даоюань (?–527) в своём *«Комментарии»*

на «Канон рек» упоминает эту долину: «Вдоль всего пути растут хризантемы, а воды в ручьях и потоках необычайно изысканны на вкус. Говорят, в этой долине почва и вода очень полезны для здоровья, и те, кто пьёт эту воду, живут долго».

Более подробное описание можно найти во «Всеобъемлющем описании династии Мин» (Мин И Тун Чжи). «Вода в долине по весу тяжелее, чем обычно. По всей долине растут душистые хризантемы, а воды там сладки и благоуханны. Десятки местных жителей могут жить больше ста лет просто за счёт того, что пьют эту воду». Но если кто-то из жителей долины переезжает в другое место, то до ста лет он уже не доживает.

Тесная взаимосвязь между продолжительностью жизни и окружающей средой подтверждается существованием целых областей, где люди доживают до глубокой старости: здесь струятся чистые потоки, в изобилии водятся птицы, звери и рыбы, климат умерен, и пищи всегда с избытком хватает на всех. Неудивительно, что это место с древних времён было обителью долгожителей.

Знаменитый поэт династии Северная Сун Су Дунпо (1037–1101) в своем произведении «Мнения почтенных старцев Хэпу» пишет: «Во время моего пребывания в Хэпу меня навестил

Су Фозэр, восьмидесяти одного года. У него было два старших брата, одному 92, а другому 90 лет». Был там и человек по имени Лю Цзин, родившийся в 1085 году, который умер в возрасте 118 лет, так и не заболев никакой болезнью. В «Хрониках области Ляньчжоу» говорится, что в 1833 году в тогдашнем Хэпу проживало семеро человек, перешагнувших вековой рубеж. По результатам всеобщей переписи населения 1982 года в Хэпу на 850 000 жителей было тринадцать долгожителей.

С благотворным влиянием окружающей среды на здоровье и долголетие можно отчасти связать и возведение китайских буддийских монастырей и даосских храмов далеко в горах, у чистых потоков. Многие буддийские монахи и даосские священники, жившие в таком окружении, становились долгожителями. Среди известных даосских мастеров, обретших долголетие, были Сюаньюань Цзи с гор Лофу (провинция Гуандун), Чэнь Шу из храма Шаньтань и Чэнь Юньшэнь, живший в горах Лунфу во времена правления династии Тан. При династии Сун были Дин Шаовэй с гор Хуашань и Су Дэнъинь из храма Чжэньдин. При династии Мин были Лю Е-фу в Цинчжоу и Ян Жучжэнь в Фучжоу. Все они прожили более сотни лет. В буддийских

монастырях также было немало долгожителей. Например, знаменитый монах периода правления династии Тан по имени Хуэйчжао родился в 526 году, а умер в 816 году, прожив 290 лет.

Конечно, эти люди обрели долголетие не только за счёт жизни в благоприятной обстановке, но также благодаря практике медитации и укрепляющих упражнений.

Укрепляющие упражнения, наиболее подходящие к личной ситуации

Такие укрепляющие упражнения, как *даоинь*, *цигун* и массаж, составляют суть китайской науки долголетия. Ещё древние китайцы осознали, что движение — это жизнь. В «*Вёснах и осенях господина Люя Бувэя*» (Люйши Чунь Цю), составленном в период Борющихся царств, говорится: «Бегущая вода никогда не застаивается, а дверную петлю не сгложут древоточцы. Так же обстоит дело с человеческим телом и жизненной энергией». Великий врач Сунь Сымяо (581–682), живший при династии Тан, также отмечал: «Бегущая вода никогда не застаивается, а дверную петлю не сгложут древоточцы, поскольку они находятся в непрерывном движении».

Есть два основных отличия между китайскими укрепляющими упражнениями и западной физкультурой. Китайская теория об умеренности и дозированности усилий также применима и к физической культуре. Во-первых, необходимо избегать излишней рьяности в упражнениях, не следует перенапрягаться. Нужно подобрать те упражнения и ту степень нагрузки, которые наиболее подходят состоянию и возможностям каждого конкретного человека. Во-вторых, при укреплении своего физического тела необходимо научиться сосредотачивать свой ум, либо направляя циркуляцию *ци* в теле, либо обретая внутреннее спокойствие, позволяющее достичь гармонии с Природой.

В древности было немало людей, проживших по сто и более лет благодаря практике укрепляющих упражнений, которые в наибольшей степени подходили к их личной ситуации. Пэн-цзу, легендарный персонаж, живший около 4 тысяч лет назад, как считается, дожил до 800 лет. Столь долгую жизнь он обрёл благодаря практике упражнений *цигун* и *дао-инь*. Великий даосский мудрец Чжуан-цзы (369–286 гг. до н. э.) даёт небольшое описание укрепляющих упражнений, хотя и не одобряет их, считая, что они уводят усилия в сторону от пути к обретению подлинного пробуждения. «Дышите глубоко, попеременно

быстро и медленно, выдохните старое и наберите новое, практикуйте «игры пяти животных» — всё это просто демонстрирует стремление к долгой жизни. Эти методы высоко ценятся теми, кто управляет своим дыханием, и укрепляет тело, надеясь прожить так же долго, как Пэн-цзу».

Сю Сюнь, живший при династии Цзинь, оставивший государственный пост, чтобы стать врачом, регулярно практиковал упражнения *дао-инь*. Его называли Истинный человек Сю, и он прожил до 136 лет. Описание его искусства *дао-инь* позже вошло в широко популярный трактат «Мудрец с чудесным мечом» (Лин Цзянь Цзы). У Пу, ученик знаменитого врача Хуа То, усердно практиковал «игры пяти животных», разработанные Хуа То, и имитирующие движения тигра, оленя, медведя, обезьяны и птицы. Дожив до девяноста лет он сохранил хорошее зрение, слух и крепкие зубы.

Огромное количество людей практиковали *цигун* в течение долгого времени и достигли благодаря этому долголетия. У Дань из Лиьй обрёл высокие навыки в практике *цигун* и дожил до 170 лет во времена правления династии Цзинь. Среди даосских монахов, ставших долгожителями, были Дин Шаовэй, Чэнь Шу, Чэнь Юньшэн, Су Чэнбинь, Лю Ефу и Ян Жучжэнь, все они были известны своим великолепным мастерством в практике *цигун*.

Каждое поколение может похвастаться немалым количеством людей, обретших долгую жизнь благодаря практике традиционных воинских искусств, включающих в себя упражнения для суставов и сухожилий. Считается, что эти упражнения разработал Бодхидхарма — 28-й буддийский патриарх, унаследовавший линию Будды Гаутамы (Шакьямуни) и пришедший в Китай в 520 году, чтобы положить начало буддийской школе Чань (яп. — Дзэн), обосновавшейся в монастыре Шаолинь (провинция Хэнань). О жизни самого Бодхидхармы известно немного, но история гласит, что его ученик Хуэйкэ практиковал эти упражнения и прожил более ста лет.

Высокое мастерство в боевых искусствах помогло немалому количеству исторических персонажей обрести долголетие и совершать воинские подвиги.

Так, монгол Джагу Улиб служил Агуде, положившему начало правлению Цзинь, и ему был пожалован титул Князь Жу. Он прожил 105 лет.

Дзабархоч, военачальник, помогший Чингисхану основать династию Юань, прожил до 118 лет.

Сунь Ю, успешно сдавший экзамены по воинским искусствам при династии Мин, в течение

четыренадцати лет охранял границу и умер в 100-летнем возрасте.

Гун Лайфу, уроженец Гуанчжоу, живший при правлении династии Мин, за свои воинские подвиги был удостоен чести главнокомандующего императорской гвардией. Его жизнь оборвалась в 138-летнем возрасте, когда он был казнён по приказу императора У-цзуна за то, что отговорил последнего отправиться в поездку.

Среди тех, кто обрёл долголетие благодаря массажу, наиболее известен Лэн Цянь, живший при династии Мин. Помимо регулярной практики упражнений *дао-инь* и массажа, он любил музыку и даже был композитором. Его жизнь продолжалась более 150 лет. Свои знания о сохранении жизни он изложил в трактате «*Основные методы пестования жизненности*» (Сю Лин Яо Чжи), в котором описываются «шестнадцать рекомендаций по сохранению жизни», «восемь способов избавления от болезней» и «упражнение из 12 форм, подобных отрезам парчи».

Умеренность в еде и питье

Другим секретом древних долгожителей является умеренность в еде и питье. Сюда входят

ограничение количества потребляемой пищи, следование главным образом вегетарианской диете, питье чая, обращение внимания на предписания о том, от чего следует воздерживаться в еде и питье, и приём лекарственных препаратов растительного и животного происхождения.

Ограничение количества потребляемой пищи. «Канон Желтого правителя о внутреннем» (Хуан-ди Нэй цзин) гласит: «Когда количество еды и питья удваивается, наносится вред желудку и кишечнику». То есть переедание вредит работе желудка и кишечника. Чжан Хуа, живший при династии Цзинь (265–420), в своём трактате «Записи о постижении явлений» (Бо У Чжи) написал: «Чем меньше человек ест, тем обширнее его понимание и мышление, тем дольше его жизнь. Чем больше человек ест, тем скуднее его понимание и мышление и короче его жизнь».

Ао Ин, живший при династии Мин, приводит в своём трактате «Сумбурные речения в Восточной долине» (Дун Гу Чжуй Янь) список вредных последствий переедания: «Люди, которые едят больше необходимого, страдают от пяти физических нарушений: во-первых, это частая дефекация; во-вторых, частое мочеиспускание; в-третьих, беспокойный сон; в-четвёртых, тело

слишком тяжело для упражнений; и в-пятых, это несварение из-за потребления большего, чем организм в состоянии усвоить». Другими словами, переедание способствует ожирению и приводит к болезням. Поэтому Ао Ин советует людям есть меньше. Но где же мера? Гун Тинсянь, придворный врач при династии Мин, в своём трактате *«Предотвращение болезней для обретения долгой жизни» (Шоу Ши Бао Юань)* пишет: «Ешьте столько, чтобы желудок наполнился наполовину, и не более двух блюд за раз; пейте реже — и то лишь три десятых от того, сколько вы можете выпить».

В древних книгах содержится немало упоминаний о долгожителях, поддерживавших своё здоровье небольшим количеством пищи. Юный Даос, проживший до 100 лет, также советовал людям: «Количество пищи всегда должно быть ограниченным». Врач-долгожитель Сунь Сымяо (581–682) в своих *«Стихах у изголовья» (Чжэнь Шан Цзи)* писал: «Утром — лишь чашка рисового отвара, а вечером лучше вообще не наедаться».

Другими словами, переедание, помимо всего прочего, пользы не приносит. Сунь Сымяо считал, что для пожилых людей более благотворны частые и лёгкие приёмы пищи, тогда как обиль-

ная еда и питьё за один присест лишь ухудшает их здоровье.

Следование главным образом вегетарианской диете. Древние знатоки науки о здоровой жизни постоянно рекомендовали простую пищу, и отговаривали от сытной и жирной, советуя придерживаться, главным образом вегетарианской диеты. Отвечая на вопрос императора У-цзуна, даос-долгожитель Сюаньюань Цзи, живший во времена династии Тан, восхвалял «потребление простой пищи» для долгой жизни. Большинство монахов в буддийских монастырях и храмах придерживалось вегетарианской диеты, и потому многие из них проживали очень долгую жизнь. «Данные о рождении и смерти выдающихся монахов разных династий» дают такие цифры: из 571 монаха 12 прожило более 100 лет, 42 — более 90 лет, 142 — более 80 лет, 361 — более 70 лет, и 433 монаха прожили более 65 лет. Таким образом, 75,8% прожили более 65 лет. Процент выдающихся монахов, проживших более 65 лет, был в десять раз больше, чем среди императоров.

Чжу Даньси (1281–1385), учёный врач династии Юань (1271–1368), в трактате «*О пользе простой пищи для здоровья*» (*Жу Дань Лунь*) советует придерживаться главным образом вегетарианской диеты, потребляя мясо и овощи в

должном соотношении. В основном он рекомендует в пищу «злаки, бобовые, овощи и фрукты», ограничив потребление мяса, предупреждая, что нельзя есть мяса больше, чем овощей. Регулярное переедание мяса вредит здоровью и сокращает срок жизни.

Питьё чая. Китай является родиной чая, и с IV века его потребление приобрело всенародную популярность. Лю Ю (733–804) периода династии Тан написал трактат *«Канон Чая» (Ча Цзин)*, который стал первой книгой о чае в Китае, да и во всём мире. В IX веке с чаем познакомилась Япония, а в XVII веке он был завезён в Европу.

Китайцы ещё в древности поняли, что питье чая замечательно сказывается на здоровье. Трактат по медицинским травмам, составленный при династии Цинь или Хань, — *«Канон травоведения Шэнь Нуна» (Шэнь Нун Бэнь Цао Цзин)* — гласит: «Вкус чая — горький, если его пить, он улучшает ум, устраняет лень, придаёт силу телу и проясняет зрение».

Великий поэт династии Северная Сун Су Дунпо советовал людям при незначительных заболеваниях не принимать лекарства, а пить чай. Его кисти принадлежат следующие строки: «Зачем нам нужен эликсир бессмертных, коль

можно выпить чая чашек семь, как завещал Лу Тун».

Лу Тун был учёным мужем времён правления династии Тан, прославившимся своей преданностью питью чая. В очень живой манере он описал удивительные свойства употребления семи чашек чая:

*Первая чашка увлажняет рот и горло;
Вторая чашка утоляет одиночество и скуку;
Третья чашка даёт быстроту и живость
уму,*

*И можешь написать пять тысяч томов;
Четвёртая чашка вызывает лёгкую испарину,*

*И все обиды жизни уносит через поры;
Пятая чашка освежает мышцы и кости;
Шестая чашка дарует связь с бессмертными;
Как только выпита седьмая чашка,
Прохладный легкий ветерок берёт нас под руки
и поднимает ввысь.*

Этот стих даёт развернутое описание действия чая. Сперва он вызывает выделение слюны и утоляет жажду. Потом придает сил и воодушевляет. Затем помогает пищеварению и перевариванию жирной пищи. После этого чай вызывает испарину и излечивает общие болезни холода (болезнетворный фактор китайской медицины —

прим. пер.). Далее он снижает вес. Следом улучшает мышление и укрепляет память. И, наконец, он продлевает жизнь. Когда выпита седьмая чашка, возникает такое ощущение лёгкости, словно отбрасываешь оковы этого мира и становишься окрылённым бессмертным.

Во времена династии Сун в Китай в поисках знаний прибыл японский монах Эй Сай (1141–1245), написавший в 1187 году по возвращении в Японию книгу *«Потребление чая для сохранения здоровья»*. Там сказано, что потребление чая — это «чудесный способ продления жизни». Император спросил у 139-летнего монаха, прибывшего из Лояна в 849 году, какому снадобью он обязан своим удивительным долголетием. Монах ответил, что в юные годы он был очень беден и не имел никакого представления о целебных свойствах растений, а потому не принимал никаких снадобий, однако в своё время он был большим поклонником чая. После этого император Сюань-цзун выдал ему 25 килограммов листового чая и назначил его настоятелем монастыря Сохранение Долголетия.

Исключение из питания определённых продуктов и напитков. Древние знатоки науки о здоровой жизни тщательно отобрали то, чего следует избегать. Выдающийся врач периода Троецарствия (220–265) Чжан Чжунцзин приводит в

своём трактате «*Краткое изложение рецептов из золотого павильона*» (Цзинь Гуй Яо Люэ) список птиц, зверей, рыб, насекомых, а также фруктов, злаков и овощей, которых следует тщательно избегать. Он подчёркивает, что не следует употреблять несвежую пищу и мясо животных, павших от болезни, советуя людям уделять больше внимания гигиене питания.

В классическом конфуцианском тексте «*Луньюй*» говорится, что Конфуций «не употреблял в пищу то, что имело испорченный цвет, имело дурной запах или было плохо приготовлено», а также «рыбу или мясо, которые подпортились или испортились вовсе».

Цзя Мин, долгожитель периода начала правления династии Мин, изучал те виды пищи и питья, которых следует избегать, и свёл свои наработки в трактате «*Важнейшие знания о пище и питье*» (Инь Ши Сю Чжи). Когда минский император Тай-цзу спросил его о тайне сохранения жизни, Цзя Мин ответил, что особого секрета нет и нужно лишь быть внимательным к тому, чего не следует есть или пить, и поднёс императору свой трактат. Цзя Мин прожил до 106 лет.

Ещё в Древнем Китае отказ от курения и воздержание от употребления алкоголя считались важным условием сохранения хорошего здоровья.

По-видимому, табак появился в Китае в начале правления династии Мин (1368–1644). Сперва люди считали, что он может избавлять от болезней, но Лань Моу (1397–1446), фармаколог того времени, показал в своём трактате *«Список растительного лекарственного сырья южной Юннани»* (Дянь Нань Бэнь Цао), что табак слишком горяч по природе, едок и высоко токсичен.

Учёные медики династии Цин (1644–1911) считали, что курение отравляет организм и приводит «к смерти от рвоты жёлтой жидкостью». Осознав опасность пристрастия к курению, У Юйло, живший при правлении императора Цянь Луна (1736–1795), сказал: «Курение сжигает инь лёгких, вызывает болезни горла и глотки. От пристрастия к курению часто бывает потеря голоса и плевание кровью. Оно уменьшает объём крови и сокращает жизнь. Тем, кто заботится о своём здоровье, следует воздерживаться от подобных занятий».

Врач Чжао Сюэминь в качестве иллюстрации вреда курения часто приводил весьма практичный пример. Его друг Чжан Шоучжуан от курения кашлял и сплёвывал мокроту, «безрезультатно принимая лекарства в течение года». Но через месяц после отказа от курения кашель и мокроты исчезли сами по себе, и «он снова

был полон жизни, а аппетит удвоился». Следовательно, заключил Чжао, курение уничтожает лёгкие и портит кровь, наносит вред духовным и телесным силам. Людям следует приложить усилия, чтобы избавиться от этой привычки.

При династии Цин была опубликована книга «*Об отказе от курения*», где рекомендовалось приготовить на пару 100 г измельчённых до творожного состояния сырых бобов и 100 г коричневого сахара, чтобы сахар растворился, и выпить получившийся сладкий сок бобовой массы в качестве средства, уменьшающего тягу к курению. Говорится, что тяга исчезает через три дня применения этого средства.

Вина и настойки в Китае известны давно.

В древности люди использовали их в качестве лечебных средств. Позднее некоторые к ним пристрастились, стали злоупотреблять, и алкоголь стал одним из средств, подрывающих здоровье. К примеру, в «*Вёснах и осенях господина Люя Бу-вэя*» (Люйши Чунь Цю) сказано: «Злоупотребление алкоголем является причиной, вызывающей болезни». Умеренное же потребление алкоголя оказывает благотворное действие на состояние тела. Ху Сэхуэй, придворный врач династии Юань, в своём трактате «*Важнейшие предписания в еде и питье*» (Инь Шань Шэн Яо), говорящем о кухне

и питания, написал: «Настойка... позволяет лекарственным растениям полностью проявить свои качества в человеческом теле, устраняет все пороки, налаживает циркуляцию крови, питает желудок и кишечник, рассеивает тревоги. Поэтому её умеренное потребление поддерживает телесное здоровье. Чрезмерное же потребление вредит рассудку, сокращает жизнь и извращает присущую природу личности».

Все врачи последующих поколений считали, что ограниченное потребление настоек способствует циркуляции крови, делает податливыми мышцы и сухожилия, но избыток алкоголя оказывается губительным. В результате старые врачи традиционной китайской медицины любили пропустить по рюмочке настойки, но лишь единицы проявляли в этом излишнее рвение.

Лекарственная настойка, позволяющая продлить жизнь, изготавливается из высокогорной ключевой воды и настаивается на компонентах, способствующих долголетию. К примеру, семья с гор Фуню делала настойку из лекарственных трав, используя для этого воду из пяти ключей. Старец прожил до 140 лет, а его старший сын — до 123.

Безусловно, когда речь идёт о том, чего следует избегать в питании, необходимо подчеркнуть важность ограничения в потреблении соли. Вред

от переизбытка соли был обнаружен ещё в древности. Сунь Сымяо в работе *«Речения об искусстве сохранения жизни»* (Бао Шэн Мин) сказал: «Пересоленная пища сокращает срок жизни. Не питайте предпочтения к подобной еде».

В *«Записях о сбережении жизни»* (Ян Шэн Фу Ю), составленных Чэнь Цзижу во времена династии Мин, говорится о трёх пожилых людях, которые, «хотя им за восемьдесят, выглядят необычно здоровыми». Когда их спросили о причине этого, ответы были одинаковы: «В наших краях трудно достать соль, а потому приходилось есть лишь слегка приправленную пищу». Другой человек, по имени Ма Цзяньтянь, в свои 65 был по-прежнему крепок, его волосы и борода были черны. Он сам приписывал это малому потреблению соли. Даосский трактат *«Искусство пилюли бессмертия»* (Дань Шу) гласит: «Потребление слегка приправленной пищи проясняет ум». Есть такая китайская поговорка: «Рис и прочие блюда должны быть простыми, без ярко выраженного вкуса; чем меньше соли, тем меньше хвори».

Лекарственные препараты из растительного сырья. Некоторые из долгожителей древности часто принимали тоники на основе лекарственных трав. Во времена правления династии Тан Мэн Шэнь написал трактат *«Общее описание*

лекарственных трав для диетотерапии» (Ши Ляо Бэнь Цао), где сказано: «Для поддержания тела и умственного развития следует постоянно говорить добрые слова и регулярно принимать добрые лекарства».

Ху Сэхуэй, живший во времена династии Юань, рекомендовал использовать лекарственные травы при приготовлении пищи, называя это диетотерапией. В своём трактате о питании *«Важнейшие предписания в еде и питье» (Инь Шань Шэн Яо)*, он приводит в пример людей, принимавших в качестве пищи лекарственные растения и достигших таким образом долголетия.

Во время инспекционной поездки к горе Тайшань в восточном Китае ханьский император У-ди (156–87 гг. до н. э.), увидев старого человека, вспахивающего поле у дороги, заинтересовался о его возрасте. Старец сказал, что ему 180 лет, поведав императору, что когда ему было 85, он поседел, у него выпали зубы и он был очень немощен — почти на пороге смерти. Однако старику повстречался даосский монах, который посоветовал есть финики (унаби/зизифус ююба — прим. пер.) и пить только чистую воду, не притрагиваясь к другой еде, а спать на подушке, наполненной лекарственными травами. Вскоре больной окреп, седые волосы снова

почернели, выросли новые зубы. Император У-ди расспросил его соседей, и те подтвердили слова старика.

«Заметки о сбережении жизни» (Ян Шэн Фу Ю) также рассказывают о даосских священниках с гор Чжуннань, которые жили по 100–200 лет. Одной из основных причин их долголетия было то, что они выкапывали купену (*Polygonatum sibiricum*), корневища атрактилодеса китайского и корневища атрактилодеса большеголового (*Atractylodes macrocephala*) и употребляли их в пищу.

Ван Ли, уроженец Ханьданя, живший при династии Цзинь (265–420), часто ел купену, и даже в преклонном возрасте выглядел молодо. Говорят, он прожил более 300 лет. Юэ Чан, даосский монах из Цзимо (ныне провинция Шаньдун) времён династии Сун, будучи в добром здравии, выглядел очень молодо, что никак не вязалось с его седыми волосами. Даже в свои 180 лет он не мог пожаловаться на здоровье. Причиной тому был длительный приём вытяжек на основе пыльцы чёрного кунжута и красных бобов, приготовленных по особым рецептам, и обеспечивающих долголетие.

Рецепты каш с травами и других блюд будут даны в соответствующем разделе этой книги.

Упорядоченный режим дня

Одним из секретов долгожителей древности была размеренная жизнь, когда работа и отдых следовали установленному распорядку.

Древние знатоки науки о здоровой жизни отмечали влияние упорядоченного режима работы и отдыха на здоровье и продолжительность жизни. Гуань-цзы (?–645 до н. э.), живший в период Весны и Осени, отмечал: «Неурегулированная повседневная жизнь... обернётся переутомлением и сокращением жизни». Сунь Сымяо также говорил: «Тот, кто заботится о своей жизни, встаёт и ложится спать в определённое время, согласно времени года, и весь его день проходит согласно установленному распорядку». «Канон медицины» гласит, что распорядок дня должен быть построен согласно времени года. Учёные последующих поколений разработали принципы сохранения здоровья и продления жизни, используя 12 *шиченей* (двухчасовых периодов суток), получивших своё название от Двенадцати земных ветвей.

Согласно «Канону медицины», весной «следует ложиться спать поздно, а вставать — рано, и прогуливаться по двору»; летом «следует ложиться спать поздно, а вставать — рано, и продолжать выполнять укрепляющие упраж-

нения, не пугаясь солнечного света»; осенью «следует ложиться спать рано, и вставать рано, поднимаясь с петухами»; а зимой «следует ложиться спать рано, а вставать — поздно, чтобы дожждаться солнечного тепла». Там же сказано, что те, кто «пьёт алкоголь сверх меры, ложатся спать и встают, не соблюдая режима, вступают в половую связь, когда пьяны», то есть те, кто не придерживается упорядоченного режима дня, становятся немощны уже в 50 лет и умирают преждевременно.

Забота о здоровье в 12 шиченей. Эта практика восходит к «упражнениям 12 шиченей» Даоса из Каменной Комнаты, жившего при правлении династии Мин. Ю Чэн, врач династии Цин, называл их «методом избавления от болезней в 12 шиченей». Ниже приводится краткое изложение на основе записей различных учёных в этой области.

Период *мао* (5–7 часов утра). Встаньте на рассвете и 300 раз слегка постучите зубами, покачайте плечами вперед-назад, чтобы расслабить мышцы и сухожилия. После этого хорошенько потрите ладони друг о друга, чтобы они разогрелись, и помассируйте с обеих сторон нос и глаза по 6–7 раз, столько же раз потрите и поскручивайте уши. Далее положите ладони на

уши, пальцы на затылок, поместив указательные пальцы на средние, и соскальзывающими движениями постучите указательными пальцами по затылку — 24 раза обеими руками. Это упражнение называется «стучать в небесный барабан». Выполнив это, выйдите во двор, чтобы заняться упражнениями *дао-инь*.

Период *чень* (7–9). Выполнив упражнения *дао-инь*, выпейте чашку горячей кипячёной воды или чая, и затем расчешите волосы, используя руки вместо расчёски, более 100 раз. Это освежит ум и прояснит зрение. После этого умойте лицо и прополощите рот. Для завтрака лучше всего подойдет каша или другая лёгкая пища, после которой следует медленно пройтись сотню шагов, массируя при этом руками живот, что благотворно скажется на селезёнке и пищеварении.

Период *си* (9–11). Почитайте книгу, сделайте домашние дела, займитесь огородом или цветником. Когда устанете, тихонько посидите, чтобы восстановить внутреннюю гармонию, или постучите зубами и сглотните накопившуюся слюну. Поскольку большинство пожилых людей страдает одышкой, им лучше воздерживаться от долгих громких разговоров с другими. Разговор отнимает *ци*, поэтому лучше всего «говорить меньше, чтобы взращивать *ци*».

Период *у* (11–13). На обед съедайте 80% от своих возможностей. Не забудьте после еды сполоснуть рот чаем, чтобы смыть жир. После этого тихонько посидите некоторое время или прилягте вздремнуть.

Период *вэй* (13–15). Время для послеобеденного сна, практики *цигун*, партии в шахматы, чтения газет или домашних дел.

Период *шэнь* (15–17). Почитайте стихи или напишите сами, поупражняйтесь в каллиграфии или живописи, займитесь музицированием, выйдите на свежий воздух, чтобы взглянуть на предвечерние облака, немного поработайте в огороде или прогуляйтесь по парку или газону.

Период *ю* (17–19). Выполните упражнения *дао-инь*. Ужин должен быть ранним и лёгким. Можно пропустить рюмочку настойки, но так, чтобы не опьянеть. Ополосните рот и почистите зубы перед отходом ко сну, чтобы удалить остатки пищи и всё, что может навредить здоровью. Вымойте ноги тёплой водой, чтобы уменьшить внутренний жар и улучшить кровообращение.

Период *сю* (19–21). Выполните упражнения *цигун* и ложитесь спать. Лучше всего «лежать в форме лука (для стрельбы — *прим. пер.*)». Перед тем как сомкнуть глаза, успокойте сознание.

Периоды *хай* и *цзы* (21–23, 23–1). Когда спите, немного скрючьтесь и согните ноги в коленях, а когда ночью проснётесь, потянитесь, расслабьтесь и поменяйте положение, чтобы обеспечить должную циркуляцию *ци* и крови. Ложитесь спать в тихой обстановке и спите спокойно, чтобы набраться *ци*.

Периоды *чоу* и *инь* (1–3, 3–5). Это время, когда начинается рост *цзин* (энергии-семени) и *ци*. Поскольку *цзин* и *ци* являются самым ценным в человеческом теле, не рекомендуется слишком растрачивать их в половых связях, хотя и излишнее воздержание может оказаться не на пользу. В общем, пожилым людям лучше всего иметь половую близость один раз в 20–30 дней.

В древности большинство отшельников, будь то даосские долгожители или те, кто ушёл в отставку с государственной службы, придерживались этого распорядка, чтобы сохранить здоровье. К примеру, знаменитый танский поэт Бо Цзюйи (772–846), уйдя в отставку, удалился в Благоухающие горы в Лояне (провинция Хэнань), где провёл остаток лет с несколькими почтенными старцами, младшему из которых было за семьдесят. Старшими среди них был Ли Юаньшуан из Лочжуна, который прожил до 136 лет, и буддийский монах Жю Мань, проживший до 95 лет.

Не озабоченные государственными делами, они могли придерживаться чёткого распорядка дня, необходимого для достижения долголетия.

Во многих стихах Бо Цзюйи говорится о его жизни, неспешной и размеренной:

«Утренний рассвет заглянул в восточную комнату,

Я постучал зубами 36 раз».

«На закате я хожу на прогулку, взглянуть на поля,

Гуляя вверх и вниз по деревне».

«Две простых овощных трапезы утром и вечером,

Праздный послеобеденный сон,

Так я проводил свои дни,

прожив такой жизнью три года».

«Чем я занят весь день?

Потягиваю чай или пишу двустихья».

В юности и в расцвете лет Бо Цзюйи страдал от проблем с желудком и глазной болезни, был слаб физически. Благодаря строгому соблюдению распорядка дня и старательной заботе о здоровье среди известных китайских поэтов он прожил дольше всех, достигнув 74-летнего возраста. Согласно сочинению «Встреча семи старцев за написанием стихов»: «Суммарный возраст семёрки нашей равен 584». Средний

возраст у них был по меньшей мере 83 года, тогда как средняя продолжительность жизни тогда составляла 33 года. Это служит наглядным примером, что строго упорядоченная жизнь, работа и отдых, действительно являются одним из секретов долголетия.

Среди прочего «упражнения 12 *шиченей*» предлагают вставать в период *мао* (с 5 до 7 утра) и выполнять по 300 постукиваний зубами, а в период *си* (9–11 утра) ещё раз постучать зубами и сглотнуть накопившуюся слюну. Это делает зубы крепкими и стойкими, помогая продлить жизнь. Во времена Троецарствия (220–265) даосский монах Куайцзин вставал рано, постукивал зубами и сглатывал слюну — и так прожил до 178 лет. Хуанфу Лун следовал его примеру и прожил более 100 лет.

Избегайте переутомления

Избегание переутомления было ещё одним действенным средством, которым пользовались древние долгожители. Древние знатоки науки о здоровой жизни предостерегали от физического и умственного переутомления и особенно от половых излишеств. Далее речь пойдёт главным образом о сдержанности в половой жизни, что

является одной из важных составляющих китайской традиции продления жизни.

«Канон медицины» указывает, что «частая несвоевременность, непристойность и избыточность в половых отношениях, равно как и вступление в интимную связь в состоянии опьянения, истощает семя (*цзин*), которое хранится в почках», и является одной из главных причин преждевременной немощности и ухудшения здоровья. 1400 лет назад Сунь Сысяо описал это более живо и полно:

«Правители и знать держат в своих дворцах и домах тысячи прекрасных женщин, а в усадьбах высокопоставленных чиновников живут сотни наложниц. В течение дня они пьют крепкий алкоголь, который вредит их костному мозгу, а по ночам они предаются распутным игрищам, которые истощают *ци* и кровь. Они наполняют свои уши непристойными звуками, а глаза — формами, возбуждающими чувственное желание... И если сейчас есть только лишь несколько долгожителей, то не по той ли причине, что люди вели себя столь неподобающе?».

Все специалисты в области науки о здоровой жизни и учёные врачи поздних поколений, подчёркивали важность ограничения сексуальных желаний и умеренности в половой жизни,

поскольку половая связь истощает *цзин* почек. Когда из почек вытягивается слишком большое количество *цзин*, это неминуемо сказывается на продолжительности жизни. Как указывает текст «*Простые объяснения по использованию медицины и фармакопеи для пестования жизни*» (Ян Шэн И Яо Цянь Шуо): «Те, кто с детства и до старости поддерживает сильным ян и сохраняет семя-*цзин*, обретёт долголетие, даже если он слабого телосложения. Те же, кто изо дня в день расходуют *цзин* и костный мозг, неминуемо сократят свою жизнь, даже если они здоровы».

Наши предки оставили несколько советов по сохранению *цзин* для продления жизни.

- 1. Позднее вступление в брак.** «Записи о ритуалах» (Ли Цзи, классический конфуцианский текст) гласят, что мужчинам не следует вступать в брак до 30 лет, а женщинам — до 20 лет. Учёный и врач эпох Цзинь (1115–1234) и Юань Чжу Даньси повторно высказал это мнение, энергично выступая в защиту позднего вступления в брак. Врач периода династии Мин Гун Тинсянь так описал вред, который наносит здоровью раннее вступление в брак: «Если мужчина слишком рано теряет свою девственность, это повредит *цзин* почек, если

женщина слишком рано потеряет свою девственность, это повредит её кровеносной системе».

2. ***Меньшее количество детей.*** Ван Чун, философ и знаток в области здорового образа жизни, живший во времена династии Хань, в своей работе «*О равновесии*» (*Лунь Хэн*) так говорит о женщине и вынашивании ребёнка: «Когда женщины вынашивают нескольких детей, они выживают, когда они вынашивают много детей, они умирают». Это означает, что если женщина поздно вступает в брак, и рождает лишь нескольких детей, она легко это переживёт, однако если она вышла замуж рано, и рождает много детей, то её шансы прожить долгую жизнь очень малы.
3. ***Регулирование половой жизни.*** В своей книге о том, как сохранить жизнь и вырастить хороших детей, Ван Гуй, знаток здорового образа жизни, живший при династии Юань, показывает, что для людей старше 30 лет лучше всего вступать в половую связь раз в восемь дней, а после 40 лет — раз в шестнадцать дней. В пятидесятилетнем возрасте происходит упадок сил, и в половую связь лучше вступать не

чаще одного раза в 20 дней. После 60 лет следует воздерживаться от половых связей вообще, но если это трудно, то иметь их не чаще одного раза в месяц.

Древние знатоки науки долголетия в области здорового образа жизни считали, что те, кто ведёт распутную жизнь и не зная меры потакает своим сексуальным желаниям, нарушая вышеприведённые правила, до преклонных лет не доживут. Малое число долгожителей среди императоров является следствием их неуёмного распутства. Из более чем 300 императоров Китая начиная со времён династии Цинь (221–206 гг. до н. э.), лишь 70 прожили более 70 лет, и среди них не было ни одного долгожителя, перешагнувшего столетний рубеж. Император династии Цинь Сянь Фэн всё своё время посвящал женщинам и праздности и в результате умер в 30 лет.

Поэтому все отшельники-долгожители ограничивали свои сексуальные желания и соблюдали умеренность в половой жизни. Когда императоры спрашивали их о методах сохранения жизни, они всегда делали акцент на этом моменте. Даосский священник-долгожитель времён Троецарствия Фэн Цзюньда советовал Цао Цао «избегать половых излишеств». Даосский монах с гор Лофу Сюаньюань Цзи, живший во времена династии

Тан, также посоветовал танскому императору У-цзуну «воздерживаться от женщин и праздности». Долгожитель Су Чэнинь, даосский монах периода династии Сун, советовал сунскому императору Тай-цзу (927–976) «освободиться от желаний», то есть сохранять покой ума, ограничить сексуальные желания, быть умеренным в половых связях. Однако нельзя ожидать, что императоры последуют такому совету, когда в их свите несколько тысяч женщин, а во дворце несколько сот наложниц. Поэтому ранняя смерть многих императоров не вызывает удивления.

Известно немало простых людей, продливших свою жизнь благодаря воздержанности в половой жизни. *«Заметки о сохранении жизни»* (Ян Шэн Фу Ю), составленные при династии Мин, повествуют о Дун Санъане, который, несмотря на своё слабое телосложение, стал отцом в 60 лет. Чтобы вырастить сына и ввести его во взрослую жизнь, он решил «воздерживаться от сексуальных желаний, чтобы продлить жизнь». Он стал жить один, отправив своих наложниц в другие места, и дожил до 78 лет.

Другой человек по имени Янь Цзеси принял решение о воздержании от половой жизни ещё в 40-летнем возрасте и прожил до 85 лет. В *«Изречениях о сохранении жизни»* (Янь Шоу

Ди И Шэнь Янь), написанных Стариком из Долины глупцов во времена правления династии Сун, также приводится много случаев успешного продления жизни за счёт полового воздержания. Чэн Ичуань, философ и наставник той же династии, с детства был слабого телосложения. После вступления в брак в возрасте 30 лет он ещё более ослаб, а в сорок стал немощен и был на пороге смерти. Когда Чэн Ичуань решил воздерживаться от половой жизни, его здоровье пошло на поправку, и он окреп. В свои 72 года он был крепче, чем в молодые и зрелые годы.

Будьте спокойны и неунывающи

«Канон о внутреннем» (Нэй Цзин), суммируя опыт долгожителей далёкой древности, рекомендует: «Освободитесь от всех тяжелых мыслей, старайтесь сохранять покой и оптимизм, будьте почтительны, крепки телом и устойчивы умом. Так можно прожить до ста лет».

В «Каноне о внутреннем» указывается, что эмоциональные и психические факторы могут играть существенную роль в возникновении болезней. Это показывает, что избыток эмоций вреден для внутренних органов. «Гнев вреден для печени, радость вредна для сердца, задум-

чивость вредна для селезёнки, а меланхоличность вредит лёгким». Поэтому рекомендуется стабилизировать своё внутреннее состояние, «сохранять покой в сердце, не унывать и не терзать свой ум тревогами». «Откуда взяться болезням, если поддерживается внутреннее равновесие?» Последователи искусства долголетия в соответствии с этим принципом на протяжении целого ряда поколений разрабатывали методы, позволяющие сохранять оптимизм.

Ши Тяньцзи, специалист в области здорового образа жизни династии Мин, предложил поддерживать «Шесть неизменных», чтобы сохранять свой ум спокойным и неунывающим.

Неизменно будьте внутренне умиротворённые. Сохраняйте внутренний покой, не тревожа свой ум напрасными ожиданиями. Не будьте алчны, не потворствуйте бессмысленным желаниям, оставьте опасения о личных выгодах и потерях. По этому поводу Ши Тяньцзи говорит: «Если обуздаешь свои желания, то и сознание придет в умиротворение. Взгляните на отдалённые горы и укромные долины! Большинство людей, живущих там, наслаждается долгой жизнью благодаря скромности своих желаний и постоянному умиротворению своего сознания».

Неизменно будьте добры. Добрые люди всегда находят радость в помощи другим, и у них не возникает желаний причинить окружающим вред. Когда добрый человек что-то обдумывает, будь то высказывание или поступок, он всегда смотрит, пойдет ли это на благо или во вред окружающим. «Когда окружающие ведут себя низко, я сохраняю порядочность; когда окружающие создают проблемы, я стараюсь устранить проблемы; когда окружающие вредят другим, я поддерживаю других. Если я стоек в этом, то совесть моя будет чиста, а ум будет естественно уравновешен и спокоен».

Неизменно будьте справедливы. Следует чётко проводить разделение между добром и злом, правым и неправым. Добро и зло взаимоисключающи, равно как и нельзя путать истинное и ложное. Если человек сохраняет сознание в чистоте, стоек в своей честности, поддерживает ясность мысли и чёткость взгляда, то он будет естественным образом свободен от проблем и тревог. Поэтому Ши Тяньцзи говорит: «Лишь когда учёный муж наделён чистым сознанием, исчезают заблуждения и всякая надуманность в поступках. Когда в небе светит солнце, мрак сам по себе рассеивается. Когда человек понимает эту замечательную мысль, он избавляется от болезни и обретает долголетие».

Неизменно будьте неунывающи. Приспособляйтесь к различным обстоятельствам, старайтесь довольствоваться тем, что есть, избегайте переусердствования в чём бы то ни было и берегите чувства других, остерегаясь причинить им боль. Как сказал поэт Бо Цзюйи в одном из своих стихов:

Отбрось уныние, и в богатстве и в бедности,

А коли не сможешь посмеяться над тем и другим, то глупцом прослывешь!

Нужно чаще смеяться от души. Есть народная пословица: «Хороший смех молодит на десять лет, а тревога даёт седину».

Неизменно будьте приятны в общении. Гармоничность является одной из главных составляющих человеческих отношений. Будьте дружелюбны, скромны и рассудительны, терпимы и благодушны, не пытайтесь поступать во всём лишь по расчёту и не беспокойтесь по пустякам. Дружелюбие в отношениях с другими сделает счастливыми и вас, и окружающих.

Неизменно будьте удовлетворены. Мало кому удаётся во всём избежать неурядиц. Каковы бы ни были неприятности, никогда не следует терять бодрости духа. У Янь Фейтая есть очень мудрая эпитаграмма относительно того, как

оберегать жизнь: «Взгляните, кто-то считает, что он обладает одним, но в то же время ему не хватает другого, а порою ему кажется, что у него недостаток того и этого. Но стоит сделать вам шаг назад и посмотреть в стороны — вы обнаружите, что можно легко прожить на той тарелке каши, что у вас есть, и в той одежде, что на вас надета». Первое предложение показывает душевные страдания от неудовлетворённости, а второе показывает радость удовлетворённости. «Просто чуть отступитесь и подумайте, что всё естественно образуется». «Удовлетворённость — это и есть счастье». Если случаются неурядицы, сравните их с ещё более тяжкой ситуацией, и вы почувствуете покой и бодрость духа.

Ван Сюньань, другой знаток искусства долголетия, живший при династии Мин, предлагал «находить удовольствие в миру», оставаясь неунывающим и оптимистичным. Способность распознать и получать удовольствие помогает сохранять удовлетворённость. Ниже приводятся примеры некоторых простых радостей.

Удовольствие посидеть в тишине. Если после работы немного посидеть в тишине, это поможет уйти тревогам, принесёт чувство неспешности, беспечной радости и расслабления. Это как в случае с кувшином мутной воды: если его взбалтывать

весь день, то и взвесь в воде будет беспокойна весь день, а если оставить кувшин в покое, она осядет, и вода станет прозрачной и ясной.

Удовольствие от чтения. Чтение — это самое замечательное занятие на земле, поскольку помогает большим знаниям и лучшему пониманию. Оно позволяет безрассудному человеку стать добродетельным, а глупому — мудрым. Когда Конфуций читал, он был настолько поглощён этим, что забывал о еде, и оказывался столь счастлив, что забывал все тревоги, и не обращал внимания на приближающуюся старость.

Удовольствие от любования цветами. Весной зацветают персики и сливы, осенью цветут сладкие османтусы и хризантемы, летом распускаются лотосы, зимой можно любоваться оранжерейными цветами, и так цветы могут украшать нашу жизнь на протяжении всех четырёх времён года. Китайская роза считается одним из красивейших цветов. Она цветёт часто и долго, круглый год радуя глаз. Её можно назвать «цветок долголетия». Посадив вокруг дома цветы и деревья, мы создаем приятную атмосферу, наполняя свой мир счастьем и беззаботностью.

Удовольствие от любования луной. Все любители антиквариата высоко ценят треножки

династии Чжоу и изделия из нефрита времён династии Хань, но это всё не столь древне, как луна. Как написал великий поэт Ли Бо:

Сегодняшним людям не увидеть луны прошлого,

Но сегодняшняя луна светила людям прошлого.

Любовь к антиквариату не может сравниться с любованием луной. В ясную лунную ночь, когда дует лёгкий ветерок, напойте песню или напишите стих, любуясь луной. Это унесёт вас в сказочную страну безграничной радости.

Удовольствие от наслаждения живописью. Наилучший способ оценить картину — это представить себя в ней — среди зелёных холмов и хрустальных потоков, цветов, птиц, террас и башен. Взгляд на заснеженный пейзаж даёт чувство прохлады и хорошо освежает летом, а вид летней природы дарит чувство тепла и воодушевляет зимней порой. Рассматривая портреты, обратите внимание на характер персонажа, а глядя на цветы, букашек и рыб, оцените красоту их вида и грацию движения. Отождествление с изображенным на картине доставляет огромное удовольствие. Безусловно, большее удовольствие вы получите, если сможете рисовать сами.

Удовольствие от пения птиц. Приветствуя весну, поют иволги и мечутся в небе ласточки. Слушание переклички птиц в лесу всегда приносит огромное удовольствие.

Удовольствие от непринуждённого пения и чтения стихов. Любитель поэзии может читать нараспев свои любимые стихи, забравшись на гору или уйдя к реке. Это сделает его счастливым и беззаботным, развеет все его тревоги.

Удовольствие лицезреть природу. Конфуций говорил: «Мудрого человека радуют воды, добродетельного человека радуют горы». Великолепные пейзажи и прекрасные виды в ясный день можно найти в разных местах. Прогулка в горах или у реки может принести несравненное удовольствие. Посещение старинных дворцов, усадеб или парков может напомнить о добродетелях и подвигах былых времён. Можно любоваться, всматриваясь в далёкие высокие горы или бескрайнюю степь. При виде игривой, беззаботной рыбы сам наполняешься радостью, а среди зелёных деревьев и чистых ручьёв становишься бодрее и чище. Ум становится широким, как небо, если жизнь проходит в гармонии с Природой.

Удовольствие от прослушивания или исполнения музыки. Поцщипывание струн или нажатие на клавиши музыкального инструмента улаждает

душу и возвышает дух. Когда Конфуций был в царстве Ци, он слушал музыку Шао, после чего на три месяца потерял вкус к пище. Несомненно, звучание лютни, колокольцев и гонгов имеет огромное влияние на душу человека. Музыка поддерживает тело и душу, помогает обрести долголетие.

Удовольствие от танца. Мэн-цзы (372 г. до н. э. — 289 г. до н. э.) сказал: «Когда они радуются, они растут. Если растут, то как их можно подавить? Когда они приходят в это состояние, то ноги сами пускаются в пляс, и руки приходят в движение». Сборник «*Вёсны и осени господина Люй Бувэя*» (Люйши Чунь Цю) в главе «*О музыке древности*» говорит о танце как о важном способе укрепления физического тела, расширения мировоззрения, нормализации крови и *ци*, устранения тревог и меланхолии.

Многие китайские долгожители древности были любителями музыки, шахмат, каллиграфии и живописи. Старец Доу, о котором говорилось ранее, был современником династии Хань и прожил 180 лет, играя на лютне и всегда сохраняя бодрость духа. Лэн Цянь династии Мин был искушен в музыке и массаже, прожив 150 лет. Го Чжэньшунь, поэтесса из Чаочжоу времён династии Мин, любила писать стихи и рифмованную прозу, прожив так до 125 лет. Линь Чуньцзе, конфуцианский учёный

времен той же династии, был полностью погружён в «*Записи о ритуалах*» (Ли Цзи), искусство написания эссе и стихосложение. Поэзия дала ему телесную и умственную крепость и бодрость, что помогло учёному прожить до 104 лет. Хэ Чэн, уроженец района Цзянъинь, чьи годы творчества пришлись на правление династии Мин, был умелым мастером изображения бамбука и гор. Его жизненный путь протянулся на сотню лет.

Сильная наследственность и долгая жизнь

«*Канон о внутреннем*» гласит: «Человек получает основу от матери и защиту от отца». Ван Чун, философ династии Восточная Хань, утверждал: «Человек может быть сильным и прожить долго либо слабым и жить недолго. Это зависит от его природных данных — обладает ли он ими в избытке или ему их недостаёт... Если у человека природный потенциал велик, у него крепкое тело и он живёт долго. Если же потенциал невелик, то тело слабо, а жизнь недолга». В «*Заметках о вскармливании жизненности*» (Ян Шэн Фу Ю) сказано: «Толст человек или худ, зависит от матери, долгой будет его жизнь или короткой, зависит от отца». «*Глубокие речи о важнейшем в пестовании долголетия*» (Янь Шоу Ди И Шэнь Янь)

упоминают о случаях, когда мужчины специально выбирали высоких женщин, чтобы их сыновья были высокими. Вполне очевидно, что в древности хорошо знали о влиянии наследственности на строение тела и продолжительность жизни.

Именно благодаря связи между продолжительностью жизни и наследственностью в китайской истории были семьи, члены которых жили долгой жизнью, а были такие, семейной чертой которых оказывалась короткая жизнь. К примеру, в семье Ян Бицзюя, выходца из Цюнчжоу периода династии Сун (X–XII в.), было восемь или девять поколений долгожителей. Префект по имени Ли, который посещал эту семью, видел, что у Яна было несколько дядей, которым было уже за 120, его деду было за 160, но он по-прежнему оставался в добром здравии, а самому Ян Бицзюю исполнилось к тому времени уже 100 лет.

В *«Смешанных хрониках области Сучжоу» (Сучжоу Фу Чжи Цзацзи)* есть заметка: «Когда император Цяньлун на шестнадцатый год своего правления (1751) отправился в инспекционную поездку на юг, его вышел поприветствовать 140-летний Тан Эрчен, из провинции Хунань..., с ним были его пожилые праправнуки, убелённые сединой». Если в одной семье несколько поколений были долгожителями, то не будет ошибкой

сказать, что наследственность здесь сыграла ключевую роль.

Учёный династии Цин по имени Чжао И сделал в своих записях заметку о семье, где у всех была короткая жизнь: «Когда-то Се Чжуан сказал, что в его семье никто долго не живёт. Его прапрадед умер в сорокалетнем возрасте, прадед — в 32 года, дед дожил лишь до 47 лет, а сам Се Чжуан ушел из жизни, когда ему было 46 лет».

Однако влияние наследственных факторов на продолжительность жизни человека никоим образом не абсолютно. Ван Чун предложил компенсировать нежелательную наследственность тем, что сегодня называют улучшением человеческого рода путем селекции, чтобы обеспечить детей сильными родителями.

«Глубокие речи о важнейшем в пестовании долголетия» (Янь Шоу Ди И Шэнь Янь) советуют быть тщательным в выборе супруга. Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, когда у человека слабая наследственность, ситуацию можно улучшить, если начать серьёзно заниматься ею с самого рождения. Там же говорится: «Долгая или короткая продолжительность жизни человека зависит от его отца... но развитие тела, ума и высоких нравственных качеств зависит

исключительно от него самого». Следовательно, если определённый человек будет уделять внимание здоровому образу жизни, у него есть основания рассчитывать на долгую жизнь, даже если его родители прожили недолго. Например, Ю Миндэ, уроженец Динхая династии Мин, осиротел ещё в раннем возрасте. Когда Ю Миндэ подрос, то посадил вокруг своего дома много бамбука и деревьев и тщательно следил за собой в повседневной жизни, прожив так до 105 лет.

Помимо наследственности, важным фактором является согласие в семье и сыновняя почтительность. Это прекрасная китайская традиция. Отцы должны быть любящи, сыновья — почтительны, и в семейных отношениях должна быть гармония. Знаменитый лекарь Сунь Сымяо сказал: «Согласно принципу сыновней почтительности, необходимо хорошо заботиться о престарелых родителях». Он также говорит, что для того чтобы должным образом присматривать за родителями, «почтительному сыну необходимо хорошо разбираться в природе пищи и лекарств».

Гун Тинсянь в своих *«Драгоценных рецептах из области принца Лу»* (Лу Фу Цзинь Фан) указывает: «Люди должны уважать и следовать наставлениям Конфуция. ...Когда дети и внуки почтительны, это продлевает жизнь старших». Он

также советует: «В воспитании своих детей отец должен быть строг, но не чрезмерно, мать должна быть любящей, но не проявлять чрезмерную опеку, сын должен быть почтительным к своим родителям, не игнорируя их пожеланий, жена должна быть добродетельной и неревнивой, старший брат должен быть добрым и невысокомерным, младший брат должен относиться к старшему с уважением и не пренебрегать его советами. Чтобы в семье была гармония, не должно быть дурных сплетен. Если семья хочет сохранить своё богатство, не следует делить собственность». Если все члены семьи живут в согласии под одной крышей, с любовью заботясь друг о друге, поддерживая дружескую атмосферу, то они смогут обрести долголетие.

Есть множество историй из древности, когда почтительные дети и их родители, о которых хорошо заботились, обретали долгую жизнь. Чжан Чуань, уроженец Хайнина времён династии Мин, был образован, почтителен и обладал высокими нравственными принципами. Местные люди выдвинули его на государственную должность, но он отказался, сказав, что ему нужно заботиться о своей пожилой матери. Его мать прожила 99 лет, а сам Чжан Чуань дожил до 102 лет. Суммарный возраст матери и сына превысил 200 лет.

Ли Ши, учитель из Жуйань времён династии Сун, всю жизнь с почтением относился к своим родителям. Его отец умер, когда ему было за 90, а его мать дожила до 119 лет.

Добродетель и долгая жизнь

Согласно *«Книге преданий»*, Конфуций как-то заявил, что «добродетельные люди живут долго». Он также добавил: «Со столь огромной добродетелью... человек непременно обретёт долголетие», указывая, что те, кто придерживается нравственных принципов, будут обладать хорошим здоровьем и долгой жизнью.

Мэн-цзы следовал учению Конфуция и развивал его, описав специальные методы воспитания нравственности. Порядочный человек «не меняет линию поведения, если становится богатым, не теряет веру, если становится бедным, и не теряет мужества, если вынужден подчиняться силе».

«Канон о внутреннем» гласит, что те, кто «способен прожить весь свой жизненный срок, дожив до ста лет», обладают безупречной нравственностью и не подвергают себя неоправданному риску.

Большинство учёных врачей и специалистов в области здорового образа жизни последующих поколений, считали развитие нравственности

наиглавнейшим для поддержания жизни. У Пу, ученик Хуа То, сказал: «Тем, кто хочет добиться успеха в сохранении здоровья, следует сперва устранить шесть вредоносных факторов, и лишь после этого они смогут сохранить свою жизнь и прожить до 100 лет. Во-первых, не ставьте высоко славу и богатство. Во-вторых, держитесь в стороне от женщин и сладострастных песен. В-третьих, отбросьте стремления к тому, чтобы продать свой товар как можно дороже, и прочие попытки обрести материальную выгоду. В-четвёртых, не следуйте за влечением ко вкусу еды и питья. В-пятых, отбросьте угодничество и высокомерие. В-шестых, не позволяйте себе зависти и ревности». Все шесть пунктов, кроме четвёртого, относятся к развитию нравственности.

Лю Шуцзянь, живший при правлении династии Мин, в своей книге *«Жалобы и стенания»* (*Шэнь Инь Ю*) пишет: «Развитие нравственности имеет первостепенное значение для сохранения жизни». Ши Тяньцзи также считает: «Те, кто хочет стать искусным в деле сохранения жизни, должен уделять большое внимание нравственному поведению, соединяя его с наукой о здоровом образе жизни. Обоим можно следовать вместе, поскольку в них нет противоречий. Таким образом вы естественно обретёте здоровье, силу и долгую жизнь».

Почему добродетельные люди живут долго? Дун Чжуншу (179 г. до н. э. — 104 г. до н. э.), великий конфуцианец династии Западная Хань, пишет в своей работе *«Записи об обращении к летописям Вёсен и Осеней» (Чунь Цю Фань Лу)*: «Причина долгой жизни добродетельных в том, что они не жадны до внешних обретений, и могут сохранять внутренний мир. Их сознание спокойно и умиротворённо, они всегда и во всём честны. Они сохраняют жизнь благодаря тому, что уподобляются естественной красоте природы».

Ван Вэньлу, знаток искусства долголетия, живший при правлении династии Мин, считал, что добродетельный человек живёт дольше потому, что те, кто высоко ценит нравственность, сохраняют глубокий внутренний покой, их сила воли стабильна и спокойна, жизненные силы и естество гармоничны, а кровь течёт в теле ровно. Поэтому они менее подвержены заболеваниям, у них естественное здоровье, и они могут прожить долго.

Знаменитый врач-долгожитель Сунь Сымяо, живший при правлении династии Тан, является типичным примером добродетельного человека, прожившего долгую жизнь. Он не стремился ни к славе, ни к богатству и довольствовался простой и скромной жизнью. Суйский император

Вэнь-ди (541–604) предоставил ему должность в Императорской Академии. Танские императоры Тай-цзун (599–649) и Гао-цзун (628–683) вызывали известного врача в столицу, предлагая высокий пост и щедрое жалование. Но Сунь Сымяо отклонил все эти предложения и посвятил свою жизнь изучению медицины. Он стремился помогать простым людям избавляться от болезней и недугов. Непрестанно стараясь улучшить свои врачебные навыки, он обращался с пациентами, словно они все были его друзьями или родственниками. Вне зависимости от того, был ли человек богат и высокопоставлен или же беден и низкого происхождения, будь то родственники, близкие друзья или совершенно чужие люди, все получали равное внимание и заботу — без каких-либо предпочтений и неприятий. Если пациент сам не мог прийти, Сунь Сымяо всегда отправлялся к нему, невзирая ни на погоду, ни на расстояние. Он полностью посвящал себя пациентам, мало заботясь о деньгах и материальной выгоде. Никогда он не похвалялся своими знаниями и навыками и не отзывался пренебрежительно о других врачах. Именно благодаря высоким нравственным качествам и свободной от изъяснов врачебной этике, глубокому знанию науки о здоровом образе жизни он прожил

101 год. Один учёный говорил, что на самом деле Сунь Сымяо прожил 141 год.

Большинство долгожителей древности были известны своими добродетелями. Например, Лю Шисянь, живший во времена династии Мин, который прославился своей щедростью и стремлением помогать бедным, честностью и рыцарством, часто вставая на защиту других от несправедливости, спасая тех, кто находился в опасности, и поддерживая тех, кто попадал в крайне тяжёлое материальное положение. У него был хороший аппетит, он любил спорт и ручной труд, обладал бодрой походкой и прожил 103 года. Фан Дэцюань, уроженец Фэнхуа (Нинбо во времена Мин), был трудолюбивым, и жил простой жизнью, часто помогая тем, кто попадал в трудное финансовое положение. На протяжении четырёх поколений его семья, насчитывавшая около 100 членов, жила в согласии под одной крышей. Он прожил 100 лет.

Мудрость и долгая жизнь

«Мудрый живёт долго», — таково традиционное мнение в Китае, впервые выраженное и обоснованное Конфуцием. Это можно найти в *«Изречениях Конфуция и его школы»* (Кун

Цзы Цзя Ю), собранных Ван Су в период Троецарствия. Правитель Ай-гун из царства Лу спросил Конфуция: «Живут ли мудрецы долго?» Приводится такой ответ Конфуция: «Да!» Раскрывая и обосновывая это, он добавил, что те, кто обладают высокой образованностью и нравственностью, весьма сдержанны в жизни и свободны от излишеств. И в движении, и в покое они сохраняют прямоту и беспристрастность. Они сдержанны в радости и гневе и потому не искажают своё естество. Поскольку это всё совершенно естественно, они должны жить долго.

«Канон о внутреннем» далее раскрывает эти строки. Там сказано: «Забываясь о жизни, мудрый человек должен приспособливаться к колебаниям жара и холода в разные времена года, жить в мире, упражняться в сдержанности при радости и гневе, уравнивать инь и ян, силу и мягкость. В этом случае ничто губительное извне не сможет повредить его здоровью, и он проживёт долгую жизнь».

Древние мыслители Китая рекомендовали пожилым людям больше уделять времени изучению и осмыслению. Гуань-цзы, философ эпохи Борющихся царств, советовал: «Пожилым всегда нужно быть осмысленными». Сюнь-цзы, великий последователь Конфуция, утверждал,

что «никогда не следует оставлять изучение», то есть человек никогда не бывает слишком стар, чтобы учиться.

Янь Чжитуй (531 — ок.591), учёный и литератор династии Северная Ци, заявлял, что вплоть до глубочайшей старости необходимо без устали учиться, добавляя, что цель изучения — это «претворение принципов Дао в жизнь для блага всего мира» и саморазвитие с целью самосовершенствования.

Древние знатоки искусства долголетия советовали постоянно учиться, чтобы использовать потенциал своего мозга. Лю Шуцзянь, учёный династии Мин, сказал: «Нужно чаще усердно работать, как физически, так и умственно. Чем больше вы задействуете свое сознание, тем умнее и находчивее становитесь. Чем больше вы задействуете в работе своё тело, тем здоровее и крепче оно становится».

Цао Хуэйшань, учёный династии Цин, написал *«Заметки о том, как дожить до глубокой старости»* (Лао Лао Хэн Янь), где рекомендует людям «не оставлять изучения лишь потому, что уже стары». Он также указывает: «Нельзя позволять упасть в бездействие, нельзя позволять ему превратиться в кусок засохшего дерева или мёртвые руины... Если он сосредоточен, он не устанет от

работы». Поэтому того, кто сосредоточил свой ум на изучении, можно сравнить с практикующим *цигун*, вошедшим в состояние глубокого умственного покоя, где есть лишь незначительная мысль о своём дантянь (область в нижней части живота, сосредоточие внутренней энергии). Есть такое древнее двустишие: «Коль болен я — врача не зову . Книги помогут вернуть здоровье мне самому».

Практика *цигун* может предотвратить и вылечить болезни, продлить жизнь. Когда внимание полностью поглощено изучением, то устраняются отвлекающие мысли, как при практике *цигун*. Таким образом, польза *цигун* обретается без его непосредственной практики.

Среди древних китайских долгожителей было несколько мудрых людей, обретших выдающиеся достижения уже на закате своей жизни. Сунь Сымяо, «мастер фармакологии» династии Тан, написал «Тысячу золотых рецептов» (Цянь Цзинь Яо Фан) уже в возрасте 70 лет, а «Дополнение к “Тысяче золотых рецептов”» (Цянь Цзинь И Фан) — в возрасте 100 лет. Эти работы оказали огромное влияние на традиционную китайскую медицину и даже достигли Кореи, Японии и стран Юго-Восточной Азии.

Другой знаменитый врач времён династии Тан, Чжэнь Цюань, прожил 103 года. Он

составил *«Рецепты об использовании меридианов и иглоукалывания»* (Май Цзин Чжэнь Фан) и ряд других важных медицинских трактатов. На сто третьем году его посетил танский император Тай-цзун, спросив, как ему удалось достичь такого долголетия, и похвалив его.

Се Цицзо, уроженец Гаояо времён династии Цин, в свои 90 лет продолжал усердное изучение. В возрасте 95 лет он прошёл императорский экзамен гражданских чиновников, и император Цяньлун назначил его составителем истории Китая в императорской академии. Он дожил до 102 лет.

Ни Тао, уроженец Цяньтана времён династии Цин, всю свою жизнь посвятил учёбе и продолжал писать книги, когда ему было уже за 100 лет. Среди его работ — *«Углублённое осмысление “Книги перемен”»* (Чжоу И Е Шу) и *«Запись об одном из шести искусств»* (Лю И Чжи И Лу).

Монах Сюэ Даогуан, уроженец Цицзушаня (префектура Шаньфу) времён династии Сун, имел обширные познания и однажды отправился в столицу Чанъань для дальнейшей учебы. Он написал несколько работ по исследованию даосского *цигун* о его благотворном влиянии на здоровье и жизнь человека. Внося такой вклад в китайскую науку о здоровом образе жизни, он умер в возрасте 114 лет.

Объяснённые в этой части книги девять главных рецептов — следование принципам инь и ян, укрепляющие упражнения, наиболее подходящие к личной ситуации, умеренность в еде и питье, упорядоченный режим дня, избегание переутомления, сохранение спокойствия и бодрости духа, хорошая наследственность, добродетель и мудрость, — открывают нам секрет долголетия Древнего Китая.

Очевидно, что долгая жизнь долгожителей древности не была результатом какого-то одного фактора, а являлась следствием целого ряда благоприятных условий. Большинство долгожителей особо подчёркивали один или пару факторов в зависимости от своей личной ситуации. Но, уделяя внимание только одному из условий, обрести столь существенное долголетие невозможно. В частности, первые шесть факторов очень важны. Особо выдающиеся долгожители уделяли внимание двум последним пунктам. Кроме того, гармоничная семейная жизнь и сыновья почтительность особо благотворно сказываются на продолжительности жизни членов семьи. Поэтому важным принципом традиционной китайской науки о здоровом образе жизни, равно как и секретом долгожителей, достигших столь выдающихся результатов долгожительства, является наличие всестороннего плана построения заботы о жизни и здоровье.

ДОЛГОЛЕТИЕ В СОВРЕМЕННОМ КИТАЕ

Исследуя долгожительство в древние времена, мы пытались понять его истоки, а исследуя долгожительство в наше время, мы стремимся понять его развитие. Только поняв его истоки и развитие, можно получить полное представление о долгожительстве в Китае, чтобы опираться на него в организации сегодняшней заботы о здоровье.

Согласно статистике, в 1949 году, когда была создана Китайская Народная Республика, средняя продолжительность жизни жителей Китая была 35 лет. К 1980 году она увеличилась до 69 лет, а среди городских жителей превысила 70 лет.

Во время всенародной переписи населения 1953 года в Китае было зафиксировано 3384 долгожителя, чей возраст превышал сто лет. В ходе третьей всенародной переписи населения 1982 года эта группа насчитывала уже 3765 человек.

Что же способствует обретению долголетия в наши дни?

Опыт продления жизни современных долгожителей представляет собой развитие древней традиции. Похоже, что традиция имеет для

сегодняшних людей большее значение, чем непосредственно древние практики.

Поскольку жители городов и сельских районов сильно отличаются по своим жизненным укладам, привычкам, образованию, развлечениям и видам отдыха, равно как и по среде обитания, практики продления жизни этих групп населения будут рассматриваться отдельно.

Городские долгожители

Для того чтобы разобрать общие принципы современных долгожителей и в то же время учесть местную специфику, для исследования были выбраны четыре крупных города: Пекин на севере, Шанхай на востоке, Гуанчжоу на юге и Чэнду на западе. Ниже также будут приводиться примеры из некоторых других городов, которые имеют какие-либо особые черты или определённую значимость.

В Пекине, столице Китая, в 1958 году проживало 6 долгожителей, а в 1981 — уже 14. В ходе третьей всенародной переписи населения 1982 года их число выросло до 19, среди них было 16 женщин, и трое мужчин, старейшему из них было 104 года. Тринадцать из этих долгожителей были здоровы и могли сами

заботиться о себе в повседневной жизни. Некоторые могли работать по дому. Хронические заболевания были обнаружены только у пятирх. Одиннадцать жили в самом городе, семь — в пригороде и один — на окраине.

Шанхай является наиболее известным промышленным центром Китая. Его старейшему жителю в 1964 году было 99 лет, в 1973 году там было шесть долгожителей, в 1979 их стало 21, а в 1982 — уже 23, причём старейшему из них было 104 года. Большинство долгожителей жили в центральной, деловой части города.

Гуанчжоу — это прибрежный город на юге Китая. Сейчас в нём 22 долгожителя, 19 женщин и трое мужчин. Старейшему долгожителю 110 лет. 17 из них сами заботятся о себе.

Чэнду — самый крупный город на юго-западе Китая, расположенный в центре бассейна Сычуань. На момент переписи 1982 года в нём проживало 16 долгожителей — 5 мужчин и 11 женщин. Старейшему жителю было 120 лет. 11 жили в самом городе, а пятеро — в пригороде. Четырнадцать могли сами о себе позаботиться, и выполнять некоторую домашнюю работу.

По итогам третьей всенародной переписи населения от 1 июля 1982 года в четырёх круп-

нейших городах было 80 долгожителей. По приблизительным подсчётам, на начало 1980-х годов в этих городах было около 100 долгожителей.

Каков же секрет долголетия у сотни городских жителей, перешагнувших вековой рубеж? Это можно выразить в нескольких пунктах, о которых речь пойдёт ниже.

Регулярный физический труд и укрепляющие упражнения

Большинство городских долгожителей привыкли к ручному труду. В молодости большинство женщин-долгожительниц занимались прядением и ткачеством, шитьём, ремонтом и стиркой одежды. Большинство мужчин были мелкими торговцами, велорикшами или лодочниками. Некоторые были заняты тяжёлым физическим трудом. В пожилые годы они в большинстве своём занимались домашними делами. Среди этих людей нет ни одного тунеядца.

Пожилкой женщине Чэнь Бинцин, живущей в Пекине, уже 103 года. В молодости она зарабатывала на жизнь рукоделием. После 80 лет эта женщина проводит большую часть времени дома, заботясь о шести своих внуках. С утра до

вечера занята работой, энергична. И хотя ей уже за 100 лет, она продолжает оставаться крепкой и бодрой. У Чэнь Бинцин хорошее зрение, ясная речь, движения легки, и она совершает ежедневные прогулки.

Чэнь Яню — 105-летняя жительница Гуанчжоу, — до сих пор ходит за покупками, стирает, готовит и шьёт, без очков вдевая нитку в иглолку. Такое возможно, благодаря ее трудолюбию.

Вековой долгожитель дедушка Лю Шучен, садовник в Сычуаньском университете в городе Чэнду, ухаживает за цветами и зелёными насаждениями десятки лет. Он начал работать садовником в 18 лет. Несмотря на свой пенсионный возраст, до сих пор ежедневно ухаживает за садом: подсыпает землю на корни цветов и деревьев, поливает, обрезает и удобряет их. Благодаря многолетним занятиям физическим трудом, у этого человека хорошее зрение и слух, сохранились здоровье, крепость и проворство. Внешне он выглядит как шестидесятилетний человек.

Все три вышеописанных городских долгожителя в течение долгого времени занимались регулярным и умеренным физическим трудом. Это согласуется с учением Сунь Сымяо: «Внутреннее развитие обретается благодаря частому

и нетяжёлему труду, но следует остерегаться переутомления или обременения себя нагрузкой, превышающей наши возможности».

Долгожители, занятые умственным трудом, обычно поддерживают себя в форме регулярными физическими упражнениями. Ма Иньчу, выдающийся экономист, подвергавшийся критике и преследованиям во времена Культурной революции из-за своей теории контроля рождаемости, прожил, несмотря на столь тяжелое время, более 100 лет. Через всю свою жизнь он пронёс любовь к спорту и походам в горы. В возрасте 80 лет, Ма Иньчу, будучи в приподнятом настроении, взобрался на Сдвинутые Брови Демона — самую высокую вершину Благоухающих гор в окрестностях Пекина.

Когда этому человеку было около 90 лет, у него частично парализовало ноги, но он регулярно гулял по двору на костылях. Позже, когда ноги совсем отказали, он держась руками за квадратную стойку для цветочного горшка, упорно, шаг за шагом пытался двигаться. Чтобы быть уверенным, что он проходит в день шесть—семь тысяч шагов, Ма Иньчу использовал древний способ подсчёта. В левый карман он клал необходимое количество плоских бобов и, пройдя определённое расстояние, перекладывал

один боб в правый карман. Упражнение заканчивалось только тогда, когда все бобы оказывались в правом кармане.

В 1972 году у Ма был обнаружен рак прямой кишки, и его прооперировали. После этого, он уже не мог двигаться. Сидя в инвалидном кресле, этот 91-летний человек, неустанно ездил по двору.

С ранних лет и до старости профессор Ма последовательно принимал холодные ванны. Сперва он мыл и растирал всё тело в очень горячей воде, а затем, намочив полотенце в холодной воде, хорошо его отжимал и растирался, пока тело не становилось красным. Будучи правдолюбивым, Ма провёл жизнь, полную разочарований, но смог прожить до 100 лет благодаря тому, что всегда выполнял физические упражнения, следуя ритму своих биологических часов.

Большинство работников умственного труда в пожилом возрасте отдают предпочтение *тайцзицюань*. У Туньянь, великий мастер *тайцзицюань*, был также и многогранным учёным, знатоком медицины, литературы, археологии, искусным певцом и музыкантом. Своей долгой жизнью он обязан неуклонной практике *тайцзицюань*. Будучи в 99-летнем возрасте, он выиграл приз на международных показательных выступлениях по *тайцзицюань* в Ухани.

В свои ранние годы У Туньянь был очень слаб и страдал от множества недугов, в том числе и от туберкулёза лёгких, инфекционного гепатита, эпилепсии и увеличения селезенки. Все травяные отвары, которые он принимал, не помогали. Все вокруг думали, что мальчик обречён, но, когда ему было девять лет, отец повёз его на лечение к врачу. Вместо назначения лекарственных препаратов, врач сказал, что ребёнку необходимо научиться упражнениям, укрепляющим тело. В результате У отправился учиться к мастеру *тайцзицюань*, показав свои усердие и способности. Десять лет ушло у него на борьбу со своими недугами, и в результате он впервые в жизни почувствовал себя здоровым, сильным и полным жизни. У Туньянь с отличием окончил Столичный университет, предшественник Пекинского университета.

Чтобы помочь многим людям улучшить своё здоровье, У Туньянь в 23 года написал книгу «*Научный подход к тайцзицюань*». Позже он опубликовал труды «*Изучение тайцзицюань*» и «*Наука о долгой жизни*». Он проделал огромную работу для популяризации и развития традиционных китайских упражнений для укрепления тела.

Супруга У Туньяня была слабого телосложения. Занимаясь *тайцзицюань* вместе с У, она

смогла избавиться от всех своих недугов. Будучи на десять лет младше мужа, она и сейчас прекрасно себя чувствует, хотя ей уже за 90. Они вместе с У ежедневно практикуют *тайцзицюань* и совершают прогулки.

Многие городские жители в пожилом возрасте с удовольствием занимаются *цигун*, особенно его динамически-статичной формой. Пэн Ютан, врач традиционной китайской медицины, работая мотальщиком шелка в 48 лет заболел туберкулёзом лёгких. Он сплёвывал кровью и был прикован к постели. Позже начал практиковать «динамически-статичный *цигун* пестования ума» под руководством известного мастера. После трёх лет непрерывной практики от лёгочного заболевания не осталось и следа без какого либо медицинского вмешательства. Впоследствии, Пэн Ютан изучил традиционную китайскую медицину под руководством мастера, и стал врачом. После выздоровления, он продолжил занятия *цигун*, что помогало ему диагностировать болезни, давать предписания и подниматься на третий этаж без одышки в возрасте около 100 лет.

Хэ Сицин, 104-летний уроженец Шанхая, уверен, что необходимо практиковать как медитацию, так и динамические упражнения. В 17 лет он стал буддийским монахом, и учитель научил

его медитации, что можно назвать своего рода упражнением статического *цигун*. В молодости Хэ Сицин также освоил в Тяньцзине воинские искусства. Всю жизнь он практиковал статический *цигун* и ушу. Теперь, когда ему 104 года, он каждое утро прогуливается пару километров от своего дома до парка Фусин, чтобы поупражняться в единоборствах.

Использование своего умственного потенциала и преданность работе

Другая важная черта городских долгожителей — это беспрестанное задействование своего умственного потенциала и преданность работе. Поскольку горожане отдают свои сердца и души работе, ставя перед собой долговременные цели, они остаются спокойны, собранны и оптимистичны даже перед лицом неблагоприятных обстоятельств.

Фэн Ганбай, художник из Гуанчжоу, перешагнувший вековой рубеж, всю свою жизнь посвятил масляной живописи. Искусство оказало благотворное влияние на его характер, полностью захватив всю его личность. Фэн сказал: «Благодаря живописи я забываю о времени, трудностях и посвящаю ей всё, включая самую

жизнь». За свою творческую деятельность в течение семи десятков лет, Фэну пришлось испытать немало трудностей и разочарований, но ему всегда удавалось сохранять спокойствие и умиротворённость, невзирая на почести и унижения. Масляная живопись давала ему утешение и вселяла мужество, стала его духовной опорой, оказав помощь в преодолении многих трудностей и позволив дожить до нынешних дней, наполнив его до краёв жизнью и уверенностью.

Су Цзусянь — 102-летний каллиграф и сотрудник Шанхайского исследовательского института культуры и истории. Он считает, что каллиграфия, подобно *цигун*, способствует умственному и физическому здоровью, давая внутреннее умиротворение и гармонию. Су говорит: «Для здоровой жизни необходимы как упражнения, выполняемые в покое, так и динамичные упражнения. Смысл динамичных упражнений очевиден, но пребывание в покое часто путают с пассивным сидением расслабив члены и мозг. На самом деле когда человек садится, чтобы расслабиться, ему досаждают всевозможные мысли, не давая возможности достичь глубокого покоя. Подлинный покой можно обрести только благодаря умственной концентрации вроде той, которая достигается при глубокой поглощён-

ности работой или учёбой, когда забываешь о голоде и холоде. Когда человека в таком состоянии окликают, он не отзывается, а если ему мешают, он раздражается. Это можно назвать состоянием покоя».

Сунь Мофо, участник революции 1911 года, сейчас является сотрудником Центрального исследовательского института культуры и истории и вице-президентом китайского общества каллиграфии и живописи пожилых людей. В свои 104 года, попав на вечер живописи, знаменующий приход в Пекин весны 1985 года, он спонтанно написал картину «Радости весны». Поясняя взаимосвязь между каллиграфией и добрым здоровьем, Сунь сказал: «Каллиграфия питает наш ум, естество, даёт жизненную энергию и чувство жизни. Когда каллиграф работает кистью, его ум естественно целиком сосредотачивается на предмете работы и отпадают все посторонние мысли. Он становится невосприимчив к ветру или дождю. Разве это не то же действие, которое оказывает на здоровье *цигун*?».

Оба этих каллиграфа сходятся в том, что когда человек полностью занят чем-то, что ему действительно нравится, он освобождается от всех посторонних мыслей и достигает умственного состояния, близкого к тому, которое

обретают мастера *цигун*, погружаясь в глубокую медитацию. А отсюда и благотворный эффект на здоровье и продолжительность жизни.

Научные опыты показывают, что человеческий мозг начинает утрачивать часть своих функций после 40 лет. Но при регулярном его использовании динамика этого процесса будет существенно снижена, как показывают сравнения пожилых людей, которые усердно заняты изучением чего-либо, и теми, кто пользуется своим мозгом от случая к случаю. Частое использование своего умственного потенциала позволяет избежать старческой немощи и маразма.

Некоторые городские долгожители также писали и читали стихи, играли в шахматы. Хэ Юнгэ — мать Гао Шици, популярного автора, пишущего на научные темы — в свои сто лет сочиняет стихи. Родившись в семье учёных, она с детства любит писать стихи и несовместимые двусишья. Вдохновляемая поэзией, Хэ Юнгэ не унывает и открыта для общения. Когда ей исполнилось 100 лет, её спросили о тайне её долголетия, на что она ответила стихом: «Дрожа от страха, снега и мороза, сливовый цвет благоухает еще сильнее».

В этом ответе видна жизнь, полная крушений. Когда любимая старшая дочь Хэ Юнгэ умерла

в возрасте 23 лет, от горя у матери случилось умственное расстройство. Позднее, утешенная своей семьёй, она нашла вдохновение в поэзии и книгах и смогла отнестись к своей потере философски.

Хэ Юнгэ пришлось испытать в жизни и другие трагедии. В нетерпении ожидая возвращения старшего сына из Соединённых Штатов в Китай после завершения обучения, она была потрясена, увидев его с неповорачивающейся из-за болезни головой и трясущимися руками. Оказалось, что во время учёбы в США он во время одного из экспериментов подхватил вирус, что имело тяжёлые последствия, и всё это время скрывал от матери свой недуг. Таким образом, воссоединение с сыном обернулось для неё новой болью.

Иногда череда несчастий кажется беспрерывной. Зимой 1944 года её муж Гао Цзаньтин умирает от болезни в Чунцине. Но и это не сломило Хэ Юнгэ. Поэзия помогла ей найти утешение и воодушевление.

В ходе «культурной революции» Хэ Юнгэ, как и многим другим хорошо образованным китайцам её поколения, пришлось пройти через критику и преследования, и она вынесла это стойко, что также объясняет её творческие достижения и долголетие.

Вековой долгожитель Се Сясюнь, заместитель председателя Национальной Шахматной Ассоциации, всю свою жизнь наслаждался игрой в шахматы. В шесть лет, отец научил его игре в китайские шахматы. В 1918 году Се Сясюнь одержал победу на чемпионате по китайским шахматам в Шанхае и впоследствии был прозван «главнокомандующим национальной шахматной арены». В 1934 году его пригласили посетить Юго-Восточную Азию, где Се Сясюнь нанёс поражение английскому чемпиону по международным шахматам. Ещё в свои 90 лет он был весьма активен в шахматном мире и написал 29 книг по шахматам. Его дочь Се Бинчуань, объясняя причину долголетия отца, сказала: «Он читает стихи, играет в шахматы, и его сердце невозмутимо и безмятежно». Он унаследовал точный секрет долголетия древних китайских долгожителей — «покой и невозмутимость».

Строгий режим дня

Жители городов обычно едут на работу и с работы в определённое время, это помогает многим организовать работу и отдых согласно распорядку, что является очень хорошей привычкой. После выхода на пенсию большинство долгожителей могут продолжать работать и

отдыхать по определённом расписанию. Некоторые пожилые люди даже составляют для себя режим дня, прописывая время труда и отдыха, и строго ему следуют.

102-летний Фань Хэтин работал в Шанхае инженером. У него до сих пор хорошие зрение и слух, и он может читать и писать. Строгое соблюдение распорядка работы и отдыха после выхода на пенсию — это один из секретов его долголетия. Каждое утро он встаёт в шесть часов, завтракает в семь и отправляется на прогулку в парк. В девять — он выпивает стакан молока, а в одиннадцать — обедает. На час дня у него запланировано слегка подремать, а в три часа — выпить молочно-солодовый экстракт, поужинать в шесть и отойти ко сну в девять. Вне зависимости от своей занятости он крайне редко нарушает этот распорядок.

Фань считает, что «если вести размеренную жизнь, можно всегда оставаться молодым». Если механизм работает по определённой схеме, он прослужит долго, и то же применимо к людям. Если у человека то сверхмерная загруженность, то беспросветная праздность, если он делает только то, что ему нравится, естественный режим его физиологической активности будет нарушен и организм будет давать сбои. Инженер Фань

заботится о своем теле так же хорошо, как он делал это с механизмами, поддерживая их в рабочем состоянии. Благодаря упорядоченному образу жизни основные органы его тела, такие, как сердце, мозг, печень и лёгкие, работают нормально, способствуя его здоровью и молодости.

Ляо Фухуэй из Гуанчжоу в свои 108 лет следует еще более скрупулезно прописанному режиму дня:

Четыре утра. Встать, умыться, выпить чаю, потянуться конечностями и делать наклоны в пояснице.

Полшестого. Спуститься с четвёртого этажа, пройти 1000 метров до чайной и позавтракать. На завтрак заказать шесть *шаомай* (мясные манты на пару) и чайник душистого чая.

Семь. Отдохнуть часок на диване.

Восемь. Пара часов на то, чтобы выполнить дома несколько упражнений для гибкости конечностей и суставов, почитать книги и газеты.

Десять. Слегка перекусить (яйцо, взбитое в стакане молока), сделать разминку и само-массаж.

Полдень. Пообедать. Можно съесть маленькую тарелку риса и какое-нибудь простое блюдо. (Он непривередлив в еде, но любит рыбу.)

Полпервого. Подремать часок.

Полвторого. Спуститься с четвертого этажа, пройтись в чайную — попить чаю, заказать что-нибудь освежающее и пообщаться с народом.

Полпятого. Провести время в помещении. Понаблюдать за партией в шахматы или сыграть самому партию с праправнуком, пообщаться и почитать иллюстрированные журналы.

Шесть. Поужинать. Можно съесть маленькую тарелку риса и небольшую чашку супа.

Семь. Посмотреть телевизор.

Десять. Слегка перекусить — маленькой чашкой подслащенной воды или одним *ляном* (50 г) лапши.

Пол-одиннадцатого. Отход ко сну.

Ляо был торговцем, курсирующим между Гонконгом, Сингапуром и Малайзией. После основания Китайской Народной Республики он осел в Гуанчжоу и придерживается этого распорядка уже добрых три десятка лет. До сих пор его взгляд ясный и пронзительный, голос звучный и ясный, а походка энергична. При подъеме по лестнице, у Ляо не бывает отдышки и он не делает остановок на этажах. Он проходит по несколько *ли* (0,5 км) без чувства усталости, и полон интереса к жизни.

Рациональное питание. Отказ от курения и алкоголя

Городские долгожители никогда не увлекались гастрономическими изысками и не уделяли еде слишком большого внимания. Они никогда не переедали, и лишь изредка некоторые из них позволяли себе покурить или выпить.

Основным продуктом для жителей Пекина является пшеничная мука, а, для жителей Шанхая, Гуанчжоу и Чэнду основу питания составляет рис. В качестве дополнения идут главным образом свежие овощи. Зимой в Пекине овощей немного, тогда как в Шанхае, Гуанчжоу и Чэнду свежие овощи доступны круглый год. Наилучшими условиями для выращивания овощей располагает Чэнду. Там всегда есть большой выбор овощей по невысоким ценам. Долгожители едят мясо, но в достаточно ограниченном количестве, однако некоторые жители Чэнду, перешагнувшие вековой рубеж, являются весьма активными мясоедами.

При трёхразовом питании большинство долгожителей предпочитает на завтрак молоко и яйца, на обед они не прочь съесть мясо, овощи, рис или блюдо, приготовленное из пшеничной муки, а на ужин обычно ограничиваются чем-то простым. Их пища богата белками, весьма

ограниченна по содержанию животных жиров и сахара, содержит витамины. Поскольку в пожилом возрасте процессы обмена веществ в организме в значительной степени связаны с разложением, то достаточное количество белков в рационе играет существенную роль. Поэтому пожилым людям следует потреблять продукты, богатые белками, такие, как молоко, яйца, рыба и бобовые.

В рационе пожилых людей должно присутствовать и мясо. Постное мясо обычно выше по насыщенности белками, а в жирном слишком много жиров, которые в определённом количестве необходимы, поскольку витамины А, D, К и Е могут растворяться и усваиваться только в жирной среде. Витамины А и Е обладают противоонкологическими свойствами и продлевают жизнь. Витамин D защищает пожилых людей от недостатка кальция, предупреждая остеопороз и переломы. Витамин К предохраняет от хрупкости кровеносных сосудов и кровоизлияний. Если начисто исключить из рациона или слишком ограничить потребление животных жиров, это приведёт к нехватке вышеуказанных витаминов. Кроме того, в крови и жире животных содержится липопротеин, который не позволяет холестерину вызвать атеросклероз,

позволяя избежать ишемической болезни сердца и гипертонии.

120-летний Чжэн Хунсинь из Чэнду, и 102-летний Чжоу Кунь из Пекина, любят поесть мясо, как постное, так и жирное, и при этом никто из них не страдает ни гипертонией, ни ишемической болезнью сердца. Это показывает, что и от жиров можно получать пользу.

В силу того что у пожилых людей при их относительно низком уровне обмена веществ степень физической нагрузки достаточно невысока, им необходимо лишь небольшое количество калорий. Поэтому потребление риса и пшеничной муки следует ограничить, поскольку они весьма калорийны. Городские работники умственного труда и все, у кого малая физическая нагрузка, должны есть меньше сахара.

Долгожитель Ляо Фухуэй из Гуанчжоу съедает за раз менее одного *ляна* риса, а за день — около 4 *лянов* (120 г). 103-летняя Чэнь Бинцин говорит: «Не стоит есть много. Вполне достаточно наедаться процентов на шестьдесят». Это подтверждает древнее мнение, что тот, кто ест немного, живёт долго.

Был проведён эксперимент, в ходе которого одной группе белых мышей давали есть вволю, а другую держали на строго ограниченном ра-

ционе. В результате первая группа полностью вымерла, а вторая благополучно пережила эксперимент, изучающий влияние количества потребляемой пищи на продолжительность жизни. Другие учёные, выясняя влияние питания на продолжительность жизни, обнаружили, что мыши на ограниченном рационе живут дольше, чем те, которые едят вдоволь, и меньше подвержены нефритам и раку, появившимися у них лишь на поздних этапах жизни.

Эксперименты также показали, что ограничение потребляемой пищи в раннем подростковом возрасте способствует увеличению срока жизни. По большому счёту, ограничение приёма пищи в пожилом возрасте служит уменьшению или устранению вреда, нанесённого организму переданием в предшествующие годы. На основе опытов с животными некоторые учёные полагают, что можно продлить жизнь лет на сорок, если ограничить количество потребляемой пищи.

Долгожители разных районов отличаются по своим предпочтениям в еде и питье, и здесь есть на что обратить внимание. Например, пекинские долгожители любят чеснок, а долгожители Гуанчжоу и Шанхая отдают предпочтение рыбе, в то время как в Чэнду с удовольствием едят красный перец в натуральном виде и маринаде.

Чеснок помогает предупредить и вылечить атеросклероз, снижает уровень холестерина в крови, предотвращает возникновение инфаркта миокарда у людей среднего и пожилого возраста. Он эффективен для снижения жиров и свёртываемости крови, помогая предотвратить тромбоз сосудов головного мозга. Чеснок также стимулирует гипофиз, контролируя работу некоторых желез внутренней секреции, и помогает усвоению жиров и сахаров. Следовательно, он полезен в борьбе с ожирением и диабетом.

Учёные обнаружили, что чеснок имеет и противораковое действие. Он убивает бактерии и предотвращает воспаления тонких кишок и лёгких. Поэтому те долгожители, которые регулярно употребляют чеснок, редко страдают от вышеперечисленных заболеваний. Сунь Пин из уезда Уцян (провинция Хэбэй) сейчас 101 год. Её единственным пристрастием в еде является чеснок. В возрасте 40 лет она страдала тяжёлой болезнью желудка. С тех пор она съедает один—два зубка ежедневно, на протяжении вот уже шести десятков лет. Желудок у неё с тех пор ни разу не болел. Проведённые медицинские исследования показали, что в работе её сердца, лёгких, печени и селезёнки нет никаких отклонений.

Рыбные продукты пользуются почти всеобщей популярностью. В них много белка и мало жира, они легко усваиваются и прекрасно подходят для питания пожилых людей. Процент сердечных заболеваний в Китае наиболее низок среди жителей рыболовецких островов Чжоушань. Долгожители Гуанчжоу и Шанхая потребляют рыбу в большом количестве, что благотворно сказывается на состоянии их сердечно-сосудистой системы.

Жители Чэнду с удовольствием едят красный стручковый перец в натуральном виде (чили) и маринаде («пиклз»). Эти два вида продуктов помогают снизить уровень холестерина в крови, растворить и переварить жиры, предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Чили способствует выделению желудочного сока и перистальтике желудка и кишечника, помогая пищеварению. В нём огромное количество витамина С. На полкилограмма красного перца приходится 1 г витамина С, а также провитамин А. Витамин С предупреждает атеросклероз, повышает сопротивляемость организма, предотвращает возникновение раковых заболеваний. Провитамин А может быть преобразован в витамин А, который помогает предупредить рак и противодействует старческой немощи.

Некоторые древние даосские священники полагали, что потребление красного стручкового перца может продлить жизнь. В *«Большом собрании древних и современных медицинских текстов» (Гу Цзинь И Гун Да Цюань)* — всеобъемлющем медицинском тексте, изданном учёным династии Мин Сю Чуньфу, — есть запись, где сказано, что пожилые люди с гор Цинчэн, которые на протяжении долгого времени едят красный стручковый перец, достигают долголетия.

Маринады готовятся посредством замачивания красного стручкового перца, турнепса и других овощей в слегка подсоленной воде, что позволяет сохранить в них витамин С. Имея слегка кисловатый вкус, они хорошо возбуждают аппетит и помогают расщеплять жиры. Маринады иногда добавляют при жарке мяса, что придает ему изысканный вкус и помогает предотвратить побочное действие от переизбытка жира. Те долгожители Чэнду, которые достаточно часто едят мясо, обычно не страдают от избытка холестерина.

Помимо каких-то определённых личных предпочтений, всех долгожителей Пекина, Шанхая, Гуанчжоу и Чэнду объединяет одно — любовь к чаю. 105-летняя женщина Чжанни Мэнь и 101-летний Ли Юкан пьют чай ежедневно. Более

половины шанхайских долгожителей с детства являются поклонниками чая. 104-летняя женщина Чжан Дяньсю, когда просыпается, всегда первым делом выпивает чашку чёрного чая. Почти все долгожители Чэнду любят пить чай с жасмином.

В наше время учёные обнаружили, что потребление чая помогает предупредить возникновение онкологических заболеваний и предотвращает диабет. В медицинском университете Чжэцзяна выяснили, что пигменты, содержащиеся в чайных листьях, могут защитить от склероза сосудов. В 120 случаях совместной работы врачей местной больницы и университета по лечению атеросклероза с применением пигментов, извлечённых из чайных листьев, эффективность лечения достигла 82%.

Недавние исследования показали, что дубильная кислота, содержащаяся в чайных листьях, может подавлять рост перекиси эфира, приводящей к старению клеток. Эксперименты показали, что противодействие чайных листьев процессам старения в 19 раз выше, чем у витамина Е.

Каждый четвёртый пожилой человек Гуанчжоу часто пьёт «сахарную воду Гуанчжоу». Для её приготовления используется очищенный

тростниковый сахар, содержащий обилие микроэлементов, необходимых для человеческого организма. Бобовые содержат большое количество растительных белков. Клубни гиацинта укрепляют селезёнку и являются мочегонным средством. Красные и зелёные бобы являются хорошим жаропонижающим средством. Съедобные морские водоросли называют «овоци долголетия». В них содержится много минеральных веществ и витаминов, они богаты йодом, что позволяет им уменьшать количество жира в теле и предотвращать гиперлипемиию, ишемическую болезнь сердца, и гипертонию.

Съедобные морские водоросли также помогают при хронических бронхитах, а рулет из сухих бобов и водорослей со сливками чрезвычайно богат белком. 100 г такого рулета содержат 50,5 г белка, и 598 мг йода. «Сахарная вода Гуанчжоу» содержит все необходимые питательные вещества, являясь полезным напитком для здоровья пожилых людей, проживающих в тропической и субтропической зоне.

Значительное число долгожителей имеет привычку есть в течение дня чаще, но меньше. Например, шесть из десяти пожилых людей Гуанчжоу питаются пять—шесть раз в день, съедая за раз до одного *ляна* (50 г) крупы. Эта

привычка унаследована от китайских долгожителей древности, предпочитавших есть часто и понемногу вместо обильных пиршеств.

При изучении 1400 человек в возрасте 60–64 лет, потребляющих нормальное количество калорий, 668 регулярно ели один—два раза в день, и треть из них страдала болезнями сердечно-сосудистой системы. Другие 156 человек съедали то же количество пищи, но за пять приёмов, и только у одной шестой среди них были обнаружены болезни сердечно-сосудистой системы. Это подтверждает тот факт, что для пожилых людей полезней есть чаще, но понемногу.

Восемь из десяти городских долгожителей никогда не курили и не распивали алкогольные напитки. Те же, кто курил, выкуривали менее пяти сигарет в день, а те, кто выпивал — пили в небольших количествах — в пределах одного *льяна* (50 г) в день. Не было ни одного, кто позволил бы себе лишнее.

Алкоголь в малых дозах для пожилых людей может быть достаточно благотворным, поскольку улучшает пищеварение и циркуляцию крови. Исследования показывают, что потребление небольшого количества фруктового вина снижает опасность возникновения заболеваний сердца.

Скорая помощь, правильный отдых и питание

В Китае города обеспечены лучшим медицинским оборудованием и более квалифицированными врачами, чем сельские районы. Также городское население более полно и шире осведомлено о том, как необходимо заботиться о здоровье.

В городах всегда есть возможность своевременного обнаружения и лечения болезни, а также более эффективная система скорой помощи. Это помогает снизить уровень смертности, благодаря чему средняя продолжительность жизни городского населения превышает 70 лет, тогда как в сельской местности люди в среднем живут меньше.

102-летней бабушке Сунь Ваньфан, проживающей в районе Хуанпу Шанхая, скорая неотложная помощь спасла жизнь, когда ей было тридцать лет и у неё случился острый желудочный приступ, а также несколько обильных кровоизлияний. После выздоровления бабушка Сунь восстановила физические силы за счет небольших, но частых приёмов пищи и лекарственной терапии. С тех пор желудок её больше не беспокоил, и она здорова, несмотря на то что ей уже за 100 лет.

Безусловно, не иметь представления о том, как позаботиться о здоровье, и не пытаться быть здоровым за счёт правильной организации отдыха и питания, вместо этого полагаясь исключительно на хорошее медицинское обслуживание, — подход не самый разумный. Долгожитель Го Яньюань страдал целым букетом болезней, в числе которых гипертония, мигрень, артрит и невралгия. Лекарственные препараты почти не помогали. После выхода (в 70 лет) на пенсию он прочёл множество книг о науке здорового образа жизни и освоил самомассаж. Несколько месяцев спустя его давление снизилось со 190/120 до 170/100, прошли головокружения, вернулся аппетит, улучшился сон и стала более пружинистой походка. Эти первые результаты вселили в него уверенность, и Го Яньюань продолжил двигаться в выбранном направлении. На основе большого изученного материала и собственного опыта он выработал для себя комплекс массажа, который в наибольшей степени подходил в его случае. По прошествии года, он перестал принимать лекарства, и весь багаж его болезней постепенно улетучился.

Однако спустя двадцать лет у Го Яньюаня дважды обнаруживали рак. Первый раз — в 92 года, а второй — в 94. Он поправился благодаря

своевременной диагностике и лечению. После второй операции рака мочевого пузыря он оказался на два месяца прикован к постели из-за сильного кровотечения. Как только состояние улучшилось, Го Яньюань вновь занялся самомассажем и следовал строгому распорядку дня. После изучения нескольких книг о здоровье, дедушка Го составил для себя режим сбалансированного питания, которого старался придерживаться.

Шесть утра. Яйцо всмятку, маленькая тарелка каши, кусочек парового рулета с солёными овощами или маринованным перцем, кунжутная паста или паштет из ферментированных бобов.

Пол-одиннадцатого. Чашка молока или овощной суп, иногда с яйцом.

Полдень. Несколько ложек супа, после чего один *лян* риса и овощное блюдо (меняя его время от времени) с жареной постной свининой, или блюдо из рыбы.

Шесть вечера. Один *лян* парового рулета или блинчик, один *лян* риса или кукурузной каши, блюдо из бобовых или свежие овощи. Иногда немного пива или рисового вина Шаосин. После ужина какой-либо фрукт.

Помимо приёма пищи по расписанию, Го Яньюань следовал распорядку во всех остальных повседневных делах. Встав в пять часов утра,

перед умыванием, он выполнял самомассаж, и делал получасовую прогулку на свежем воздухе. После завтрака прослушивал новости по радио и в восемь шёл на прогулку в парк. После допуденного перекуса полчаса отдыхал, потом читал книги и занимался каллиграфией. После обеда наступало время для домашних дел, потом чтение газет и послеобеденный сон. В три часа он шёл на прогулку и ходил по магазинам, а если было время, делал что-то по дому. После ужина отдыхал полчаса, читал научно-популярные журналы, смотрел телевизор. В девять вечера ложился спать и перед отходом ко сну делал получасовой самомассаж.

Го Яньюань следил за точным следованием распорядку отдыха и еды, поддерживая тесные связи с врачами, чтобы в долгосрочной перспективе победить рак. В свои 100 лет он по-прежнему свободно передвигается, внятно говорит, сохраняя живость мышления и память, как в молодые годы.

Окружающая среда и гигиена

Окружающая среда городов с огромной плотностью населения, интенсивностью движения автотранспорта и средоточием производства весьма

загрязнена и тяжела. Это наносит вред здоровью и продолжительности жизни. Многие пожилые горожане заботятся о цветах и зеленых насаждениях, которые очищают воздух, скрашивают быт и дают им возможность поработать физически.

Большинство долгожителей Чэнду с удовольствием выращивают цветы, и заботятся о них. Какая-то зелень и цветы есть в каждом доме. Цветы гибискуса во множестве растут на улицах и проулках, из-за этого Чэнду иногда называют «город гибискусов». В недавние годы их стали заменять на экзотические цветы и растения. Цветы не только украшают город и очищают воздух, но и дают тем, кто их выращивает, яркие впечатления.

103-летний ветеран Красной Армии Дин Ши-сюн после ухода в отставку всё время проводит в своём небольшом саду. Там у него множество всевозможных цветов: примула и магнолия весной, недотрога бальзаминавая и канна летом, бархатцы и оранжевые османтусы осенью, а зимой камелия и красная слива. У него есть и такие ценные цветы, как кливия, пионы, орхидейные кактусы и крапивница. Особо яркое впечатление производит его кумкват, отягощённый плодом. Его цветы поистине могут оживить всех в городском храме Цинъянгу.

Своими руками Дин украшает окружающий мир, способствуя меньшей загрязненности воздуха и снижению шумового загрязнения. В 103 года он лучится жизнью, и лицо его светится здоровьем.

Цветы называют «природными докторами». Аромат герани (*Pelargonium hortorum*) имеет успокаивающее действие, снимает усталость и помогает уснуть. Пара горшков с геранью в спальне помогут вам быстро заснуть. Аромат жасмина нормализует циркуляцию *ци*, способствуя расслаблению и бодрости духа. Тонкий аромат лотоса и морщинистой розы помогают предотвратить приступы ишемической болезни сердца. Аромат гардении жасминовидной хорошо влияет на печень и желчный пузырь, предупреждая и излечивая гепатиты и холециститы, а аромат лилии очищает воздух и убивает бактерии. Опыты показывают, что её бактерицидный эффект в шесть раз сильнее, чем у карболовой кислоты. Мешочек, наполненный ароматными высушенными цветами лилии, подвешенный в комнате или носимый на теле, может обезопасить от туберкулёза лёгких, хронических гастритов и энтеритов, а насыщенный аромат телосмы отгоняет комаров, и с этим растением можно спокойно наслаждаться летними вечерами. Этот запах также защищает от малярии.

Многие цветы могут использоваться и в медицине. Например, жимолость обладает жаропонижающим действием и снимает воспаления. Черноголовка обыкновенная (*Prunella vulgaris*) улучшает зрение и снижает кровяное давление. Аромат гиацинта возбуждает аппетит. В древние времена существовало предание, что если есть в течение долгого времени хризантемы, то можно прожить долго.

Интересен тот факт, что по цветам можно узнавать время. Вьюнок пурпурный расцветает на рассвете — в 4 утра. Выдающийся мастер Пекинской оперы Мэй Ланьфан очень любил этот цветок, и это помогало ему вставать рано утром, чтобы упражняться в пении и акробатике. Пион травянистый расцветает широкой улыбкой в 7 утра, лепестки лотоса раскрываются в 9, а магнолия полностью открывает свои цветы в 10 утра.

Душистые цветы и прочая зелень радуют глаз людей, и создают на душе приятное чувство. Поэтому кто-то сказал: «Любители цветов живут долго».

103-летняя бабушка Пэй Нифу из Тайюаня любит цветы не меньше жизни. Несмотря на то что Северный Китай покрывается зимой льдом и снегом и с трудом можно отыскать хотя бы один

зелёный лист, на внутреннем дворике бабушки Пэй всю царит весна. Она начала выращивать цветы ещё в тридцатилетнем возрасте после смерти мужа, хотя ей приходилось перестирывать огромное количество белья, зарабатывая трудом прачки на жизнь себе и трём своим детям. Цветы приносили ей успокоение, счастье и мужество в преодолении трудностей. Пэй Нифу выращивает цветы вот уже семь десятилетий. Когда бабушка Пэй слышит о каком-то красивом цветке, она, невзирая на расстояние, отправляется взглянуть на него и взять семена. В свои 103 года эта женщина умудрилась принести домой горшок цветов, пройдя с ним три километра. Не покладая рук, она сохраняет на своём внутреннем дворике весну и свою молодость. Её движения и по сей день проворны, ловки и быстры, как у молодой женщины.

Все городские долгожители очень чистолюбивы. Они регулярно ополаскивают рот, чистят зубы, часто подстригают ногти, меняют нательное и постельное бельё и всегда моют ноги перед сном. Большинство из них самостоятельно подметают свой двор, поддерживают чистоту и порядок в своей комнате. 101-летняя бабушка Тан Шэнъюнь из Чэнду трижды в день подметает свой двор и содержит комнату в идеальной чистоте.

107-летнюю бабушку Ли Ин из Гуанчжоу соседи прозвали «Чистая бабушка». Она трижды в день моется губкой, затрачивая на это каждый раз по 40 минут. Это хорошая привычка к усердию. Поскольку долгожители тщательно соблюдают требования гигиены, они редко болеют.

Сельские долгожители

Как же обретается долголетие в сельских районах Китая, имеющих свои особые характерные черты и преимущества? На основе тщательного изучения и анализа китайской науки о долголетию можно отметить, что долгожители сельских районов Синьцзяна, Сычуани, Гуанси и Гуандуна имеют между собой много общего — от спокойной обстановки и свежего воздуха до стремления многое делать для блага других.

Спокойная обстановка и свежий воздух

В сельской местности, занимающей значительную часть Китая, есть немало мест, где воздух свеж, а природа прекрасна, где горы, пусть и не высокие, зелены круглый год, а водные потоки, пусть и неглубокие, чисты и освежающи. В частности, в зону долголетия можно

включить область от северо-запада, включая юго-запад, и до юга. Посёлок Баньшен уезда Дуань в Гуанси особо известен как колыбель долголетия Китая, там на 20 000 жителей проживает 23 долгожителя, чей возраст превышает сотню лет.

Баньшен расположен в горах на высоте 1000–1500 метров над уровнем моря. Склоны зеленеют густым лиственным лесом, оставаясь покрытыми буйной зеленью в течение всего года. Большинство долгожителей проживает либо на середине склонов гор, либо выше, и лишь некоторые из них живут ближе к подножию. Район расположен в субтропической зоне, но климат в горах умеренный и приятный. Согласно метеорологическим записям 1959 года, самой высокой в тот год была температура 36,5°C, а самой низкой — 4°C, со средней температурой июня 26,2°C. Среднегодовая температура — 17,8°C, а осадков за тот год выпало 1455 мм. При этом за июнь их было 381,4 мм, а в октябре — 1,1 мм. В июне—августе уровень осадков весьма высок, и дает прохладу в летний зной.

Дома в горах для хорошей вентиляции строятся из бамбука и дерева и имеют несколько уровней. Чтобы уберечься от сырости, идущей от земли, люди живут на верхних уровнях.

Вокруг домов заложено множество фруктовых и иных садов и небольших огородов. Окружающая обстановка спокойная и уединённая, атмосфера чиста, не загрязнена ни смогом, ни шумом. Деревья дают приятную тень, а ручьи всегда чисты.

Деревня Янцунь стоит на берегу реки Ганьцзян на окраине Наньчана — столицы провинции Цзянси. На сегодняшний день это одно из наилучших мест для долгожительства. В деревне более 40 дворов и 335 жителей, из которых 106 старше шестидесяти. Восемь жителей уже разменяли девятый десяток. Средняя продолжительность жизни в этой деревне — около 80 лет.

Прекрасный пейзаж изобилует разнообразными деревьями, их здесь более 20 000, то есть где-то по 70 на каждого жителя. Все дома крестьян стоят среди деревьев и бамбука.

Благодаря реке Ганьцзян в деревне Янцунь круглый год в достатке имеется рыба и креветки, свежие овощи, большое разнообразие фруктов и бахчевых культур. Поэтому у жителей в рационе есть свежие питательные овощи.

Своим прекрасным пейзажем деревня обязана не естественному облесению, а лесопосадкам. Порядка 10 000 лиственных и фруктовых деревьев было посажено самими жителями.

Такое обилие зелёных насаждений благоприятно сказывается на атмосфере. Несмотря на то что климат в Наньчане нестерпимо жаркий, в деревне Янцунь свежо и прохладно. Человек не может прожить без кислорода, а деревья являются фабрикой по его производству. Один гектар широколиственного леса может дать 730 кг кислорода, и переработать 1000 кг углекислого газа, очистить 1800 кубометров воздуха.

Многие растения оказывают бактерицидное воздействие на окружающую среду. К примеру, сосны излучают особый фитонцид, обладающий сильным антибактериальным действием. Эвкалипт, лимон и камфорное дерево, берёзы и тополя также производят много ароматных бактерицидов. Везде, куда ветер доносит вышеупомянутые фитонциды, в воздухе заметно снижается количество вирусов и бактерий. Поэтому люди, живущие в этих районах, менее подвержены болезням. Зелёные насаждения также поглощают двуокись серы и другие вредные газы. Сосновый лес может за день переработать 29 мг двуокиси серы, выдав при этом кубометр воздуха для дыхания. Гектар ив в пору роста поглощает ежемесячно до 10 кг двуокиси серы.

Ряд учёных считают, что 80% раковых заболеваний связаны с загрязнённостью воздуха.

Большинство случаев старческого трахеита и астмы вызваны двуокисью серы и воздействием холодного воздуха. Зелёные насаждения могут существенно снизить вероятность возникновения этих болезней у пожилых людей. Помимо этого, они являются прекрасными пыле- и шумопоглотителями. Клейкий сок, выделяющийся на гладкой поверхности листьев деревьев, может поглощать пыль. В районах с густыми лесопосадками пыли на 50% меньше, чем там, где лес отсутствует.

Зелёные насаждения могут регулировать работу нервной системы, головного мозга и сетчатки глаза, нормализовать пульс и кровяное давление, улучшать зрение. Воздух в тени деревьев насыщен отрицательными ионами. Исследования показывают, что содержание отрицательных ионов в лесном воздухе гораздо выше, чем в городском. Поглощение их в процессе дыхания освежает ум и даёт бодрость духа. Отрицательный ион также называют «воздушным витамином» и «воздушной субстанцией долгой жизни». Он успокаивающе действует на ум, облегчает боль, устраняет кашель и спазмы, способствует мочеиспусканию. Еще он помогает предупредить и излечить такие болезни старости, как гипертония, хронический трахеит и бронхи-

альная астма. Пожилые люди могут гулять по лесу или заниматься там *тайцзицюань*, чтобы избавиться от хронических недугов. Сейчас это стали называть «лесной терапией».

Богатые природные условия сельских районов вместе с вышеописанными факторами могут дать более пригодную атмосферу для здоровой и долгой жизни, чем можно найти в городских условиях.

Простая и энергичная жизнь

Большинство сельских долгожителей Китая прошли через десятилетия трудностей. Чтобы прожить, им приходилось круглый год упорно трудиться.

В провинции Сычуань насчитывается 330 долгожителей. За единственным исключением, все они бедные крестьяне, большинству из которых приходилось туго с раннего детства. 36 из 300 были в раннем возрасте насильно отданы замуж. Поскольку эти люди были выходцами из бедных семей, им приходилось зарабатывать себе на жизнь тяжёлым трудом. Физический труд помог их телу обрести крепость и выработал привычку давать ему постоянную нагрузку. И хотя им сейчас по 100 лет, они всё равно продолжают

работать, следуя изречению: «Бегущая вода никогда не становится затхлой, а дверные петли никогда не сточат древоточцы». Многолетний труд укрепил их кости и сухожилия, и поэтому они не становятся немощны с приходом старости.

Восемь из десяти сельских долгожителей — это женщины. Они занимались прядением, ухаживали за свиньями, готовили, работали в огороде, поливали поля. Такая работа не вызывает крайнего переутомления и поддерживает тело в тонусе.

Бабушку Тан Шухуа выдали замуж, когда ей было девять лет. Сперва в её обязанности входило косить траву и колоть дрова, а чуть повзрослев — стала работать в поле. Сейчас ей 124 года, и она всё ещё сама может подняться с палочкой в гору, чтобы собрать дрова и дикие овощи.

Шу Цзюньхэ, будучи крестьянином, прошедшим через множество трудностей, является старейшим долгожителем провинции Хунань. Будучи родом из бедной семьи, он работал наёмным рабочим на ферме, каменотёсом, плотником и каменщиком. Десятилетия физического труда сделали его сильным и крепким. Шу Цзюньхэ в молодости мог таскать на плечах 150-килограммовую камнедробилку и до сих пор ходит бодрым шагом. В 112 лет у него твёрдая

походка, и он может носить на плечах груз до 30 килограмм. Несмотря на то что сыновья и внуки советуют ему в старости наслаждаться покоем, он ни дня не проводит в праздности. Часто ходит в горы за дровами или поливает овощи на поле. Когда приходят гости, он босиком забирается в реку, чтобы наловить рыбы и креветок и оказать гостям радушный приём.

Ли Гуанчжэнь, 105-летняя уроженка округа Наси (провинция Сычуань), была выдана замуж в семилетнем возрасте и почти сто лет провела за пряжей и пошивом одежды из конопли. Она до сих пор может сама выполнять работу по дому.

Бабушка Жэнь, 109-летняя крестьянка из округа Ишань в Гуанси, была депутатом Пятого Всенародного конгресса. С детства она была занята ручным трудом. Из года в год эта привычка крепла, и теперь ей нездоровиться, если она целый день провела без работы. Жэнь до сих пор в состоянии сеять, удобрять, окучивать и пропалывать овощи в поле.

Бабушка Чэнь Нитянь живёт в холодном высокогорном климате провинции Гуйчжоу. Ей 121 год. В три года она потеряла мать, а через пару лет умер отец. В восемь лет со своей тётёй по отцу она ушла из деревни, где свирепствовал голод, и им пришлось скитаться и просить

подавание. В 16 лет Чэнь Нитянь зарабатывала на жизнь сезонной рабочей на ферме. И хотя большую часть своей жизни она прожила на простой и незатейливой пище, трудности укрепили её тело. Сейчас Чэнь Нитянь может нести на спине 10 килограммов лекарственных трав, когда ходит к врачу в другую деревню, что находится в 15 километрах. Она выращивает свиней и кур. Бабушка Чэнь остаётся уравновешенной и находчивой, у неё хорошее зрение, но слух немного ослаб.

Среди долгожителей есть немало тех, кто в свободные часы осваивал и практиковал воинские искусства и единоборства, чтобы укрепить своё тело.

Долгожитель Ян Вэйюань из деревни на окраине города Янцюань в провинции Шаньси родился в очень бедной семье. В девять лет он таскал на коромысле мешки с овощами, продавая их на ярмарке. Под постоянной тяжестью его спина согнулась настолько, что к 12 годам он превратился в горбуна с прозвищем «Горбатый огородник». Позднее Ян Вэйюань узнал, что боевые искусства могут помочь укрепить тело и постоять за себя. Так он стал учеником мастера ушу, жившего в их деревне, и занимался под его руководством каждый день утром и

вечером. Через три—четыре года горбатая спина распрямилась. С тех пор он практиковался в единоборствах, научившись мастерски обращаться с дубиной и другими видами оружия.

Ян Вэйюань был назначен судьей на чемпионате провинции по ушу 1958 года, и сегодня под его руководством осваивают боевые искусства более 40 молодых парней. Несмотря на свои 100 лет, он по-прежнему силен и крепок, ходит твёрдой походкой и ловок в движениях. У Яна яркий, пронзительный взгляд и моложавая внешность, что приятно контрастирует с его сединой.

108-летняя бабушка Лю Гоцин живёт в Ложбине Чайного Сада, расположенной в районе Саньши Шицзу-Туцзяского автономного округа провинции Сычуань. Она владеет «Эмэйским единоборством птицы и зверя» и может перенести два ведра воды (37 кг) более чем на триста метров. Также ей под силу удерживать в зубах ведро воды, весом 18,5 кг или без особого труда тремя пальцами поднять 34-килограммовую скамейку. Она высокого роста, у неё чёрные блестящие волосы и пышущее здоровьем тело. Под её руководством пятеро из шести членов её семьи овладели воинскими искусствами и организовали школу, где обучают желающих.

Лю Гоцин родилась в бедной крестьянской семье под сенью гор Эмэй и освоила «Эмэйское единоборство птицы и зверя». Когда ей было семь лет, от бедности семья продала её в акробатическую труппу из провинции Цзянсу, и Лю Гоцин зарабатывала себе на жизнь, участвуя в выступлениях. Она также освоила рукопашный бой, гимнастические упражнения и владение различными видами оружия. Позже она оставила акробатическую труппу, выйдя замуж за мастера ушу по имени Пэн. Обосновавшись в сельской местности, Лю продолжала практику боевых искусств на протяжении всех последующих десятилетий. Под её влиянием у сына, внука и правнука, пробудилась тяга к единоборствам, и так семья Пэнов стала повсюду известна своим мастерством.

Есть то, что имеется. Цельные злаки — основной продукт питания

Сельские долгожители в основном не имеют каких-то особых пристрастий в выборе пищи и питья и едят то, что у них есть. Основу их питания составляют крупы из цельных злаков, а не шлифованный рис и пшеничная мука. На севере основными продуктами является кукуру-

за, просо и бобовые. На юге едят батат, а также кукурузу и бобовые. Селяне потребляют больше свежих овощей, чем жители городов, а южане едят больше, чем северяне.

По сравнению со шлифованным рисом и пшеничной мукой кукуруза и просо выше по своим питательным свойствам, в два раза превосходя их по содержанию клетчатки, столь необходимой для пожилых людей. В них также содержится много различных микроэлементов и витаминов. Бобовые, и в частности соя, содержат наибольшее количество растительного белка и подходят для потребностей организма пожилых людей.

В сельских районах широко распространён батат. В провинции Сычуань он является основным продуктом питания почти повсеместно, за исключением горных районов на западе провинции. В деревнях люди едят батат по меньшей мере шесть месяцев в году. В нём белка, витамина С и каротина больше, чем в шлифованном рисе или пшеничной муке. В нём есть слизистый секрет (муцин), снижающий опасность возникновения атеросклероза и ожирения. Некоторые учёные считают, что он может предотвращать атрофию соединительных тканей печени и желудка и другие заболевания соединительных тканей,

смазывает пищеварительные и дыхательные пути, суставы и серозные оболочки. Клетчатка, содержащаяся в батате, способствует лучшей работе кишечника. Следовательно, батат полезен для пожилых людей, помогая при гипертонии, ишемической болезни сердца, атеросклерозе, запорах и ожирении.

Недавно учёные извлекли из батата химическое вещество ДГЭА (дегидроэпиандростерон). Это стероид, сходный по своему действию с адреналином. У инъецированных ДГЭА белых мышей, использованных в опытах с раковыми клетками, не развивался рак толстого кишечника и грудной железы, и они могли прожить до 36 месяцев. С другой стороны, те белые мыши, которым ДГЭА не вводился, протягивали максимум 24 месяца. Это наглядно показывает, что ДГЭА способен продлить срок жизни белых мышей в полтора раза. Аналогично и те люди, которые употребляют в пищу батат, могут продлить срок своей жизни.

Основу рациона сельских долгожителей составляют крупы из цельных злаков, что полностью удовлетворяет физиологическим особенностям пожилого организма. В частности, пожилым людям необходима клетчатка, содержащаяся в цельном зерне. Она способна

предупредить возникновение запоров и рака кишечника.

Поскольку в сельской местности долгожители едят много овощей, цельных злаков и пьют жёсткую воду (насыщенную такими микроэлементами, как кальций и окись магния), у них редко возникают болезни сосудов сердца и головного мозга. Давление крови у 127-летней бабушки Менама из Гуанси составляет 140/86, тон сердца сильный, а ритм ровный. Её сердечно-сосудистая система столь же хороша, как бывает у здорового пятидесятилетнего человека. Почва в таких районах, как Синьцзян, содержит цинк и марганец, микроэлементы, полезные для сердца и кровеносных сосудов. Поэтому в тех краях случаи гипертонии и ишемической болезни сердца достаточно редки.

Обычно сельские долгожители обладают хорошим аппетитом и потребляют достаточно большое количество пищи. Так поступает большинство из 300 долгожителей сельских районов Сычуани. 106-летний дедушка Юань Кайсин из округа Пинчан, сейчас ежедневно съедает полкати (250 г) мяса и катти отварного риса, выпивает два *ляна* (50 г) настойки. 108-летняя бабушка Лю Гоцин из округа Шицзу съедает за раз катти отварного риса. Объём потребляемой

пищи у этих людей согласуется с уровнем их физической активности, и у них в теле откладывается минимальное количество питательных веществ, что не может вызвать никаких проблем со здоровьем. Таким образом, люди, занятые преимущественно умственной деятельностью, могут прожить дольше, если едят немного, тогда как те, кто занят преимущественно физической работой, могут сохранить крепкое здоровье и продлить жизнь, если едят немало. Однако это не подразумевает, что они могут переедать.

Большинство сельских долгожителей в свои преклонные годы с удовольствием едят мясо, и лишь некоторые являются убеждёнными вегетарианцами. Из 300 долгожителей провинции Сычуань только 12 всю жизнь придерживались вегетарианской диеты. Остальные склонны есть мясо, а некоторые даже съедают за раз полную тарелку свинины. Крестьянин из провинции Чжэцзян Чжоу Хунфу на свой 80-летний юбилей съел около килограмма свинины и выпил почти пол-литра настойки. 103-летний дедушка Чжэн Чжаохэ из горной местности Тунбай провинции Хубэй также был большим любителем мяса. На его 103-й день рождения пожилая пара (его жене было 106 лет) съела за раз два килограмма курятины.

Надо понимать, что любовь этих людей к мясу в значительной степени обусловлена тем, что в молодости они были бедны и им изредка удавалось съесть кусочек. Поэтому когда им выдаётся возможность поесть свинины, они едят вволю. Пожилой человек, который может есть несколько тарелок мяса за раз, не имея от этого ни проблем, ни болезней, тем самым подтверждает, что у него прекрасное пищеварение, крепкий желудок и выносливый организм. Но подобная практика переедания за один приём пищи, весьма чревата для здоровья пожилых людей, и её никак нельзя одобрять.

Почему же, несмотря на то, что эти люди с удовольствием едят мясо, некоторые из сельских долгожителей страдают от ишемической болезни сердца и атеросклероза? Любовь к мясу не означает ежедневное его потребление. В обычные дни они едят простую и незамысловатую пищу, и лишь у некоторых из них мясо появляется на столе раз в неделю. Конечно, есть и те, кто может съесть по одному или два *ляна* мяса каждый день и при этом оставаться здоровыми.

Изучение результатов исследований показало, что когда пожилые люди старше 60 лет потребляют умеренное количество мяса, это не

вызывает ни ишемической болезни сердца, ни атеросклероза. Опрос 88 долгожителей провинции Хубэй показал, что 34% из них в детстве и юности страдали от голода. Голодная жизнь в этот период жизни помогла им избежать склероза коронарных сосудов. Люди среднего возраста наиболее подвержены заболеваниям атеросклерозом, который можно предотвратить соблюдением диеты и сокращением количества потребляемой пищи в этот период жизни.

Сегодняшние долгожители Китая, проживающие в сельской местности, до шестидесяти или семидесяти лет часто недоедали и крайне редко ели мясо, поскольку жизнь молодых людей полна несчастий и трудностей. У деревенских жителей всегда есть много повседневных дел, дающих им физическую нагрузку, требующих вложения сил и снижающих вред от потребления мяса. В отличие от жителей городов, им нет нужды «бояться жирного мяса пуще тигра». Кроме того, в Китае мясо обычно готовится с овощами. Витамин С и клетчатка, содержащиеся в овощах, способствуют лучшему усвоению мяса и препятствуют отложению в теле слишком большого количества холестерина. А животный жир хорошо помогает усвоению жирорастворимых витаминов.

Пожилые люди в деревнях обычно едят мало-солёную пищу, поскольку большинство живёт в труднодоступных горных районах, где соль — на вес золота. В округе Бама, провинции Гуанси (колыбели долголетия), достать соль крайне тяжело, и благодаря тому что пища малосолёная либо вообще не солёная, гипертония встречается там крайне редко. Соль сужает кровеносные сосуды, что увеличивает нагрузку на сердце, приводя к повышению кровяного давления. Поэтому в пожилом возрасте необходимо снизить потребление соли, стараясь не превышать норму 5 г в день.

В Синьцзяне наибольшая концентрация долгожителей в Китае, их там проживает 865 человек. В их питании есть две отличительные черты: пристрастие к дыням и фруктам и питье кислого молока.

Синьцзян известен на всю страну своим виноградом и дынями хаами. Семья дедушки Абдулы живёт в Турфанском округе, в деревне Садовая Виноградного района. Абдуле 117 лет, и вместе с ним под одной крышей живут пять поколений его семьи — более 200 человек. Его старшему сыну 96 лет, а младшему — за шестьдесят. Люди называют их «семья долгой жизни». Главной причиной своего долголетия они считают то, что едят «дыни и фрукты», которых в год на

каждого приходится порядка 250 килограммов. Истории виноградарства здесь более 2000 лет, о чём сохранилась запись в «Каноне травоведения Шэньнуня» (*Шэнь Нун Бэньцао Цзин*), где говорится о свойствах винограда по укреплению костей и сухожилий, продлению жизни.

Бабушка Сун Цзиньнян, проживающая на Тайване, в районе Жуйсуй округа Хуалянь, родилась 1 января 1874 года. Будучи полной оптимизма любительницей физических упражнений, она обожает орешки бетеля. Китайцы на юге едят их с незапамятных времён. Люди, живущие к югу от Пяти Пиков (область, охватывающая Гуандун и Гуанси), используют их в качестве заменителей чая, считая, что они защищают от вредных испарений, идущих с болот. В традиционной китайской медицине орешки бетеля используются для регуляции потока жизненной энергии, устранения препятствий в меридианах, улучшения пищеварения и изгнания паразитов.

В округе Еньгисар (в Синьцзяне) есть семья из пяти долгожителей. Среди них 136-летний Турди Салай — старейший житель Китая. В семье считают, что долголетием все в значительной степени обязаны кислому молоку, которое пьют очень давно. В кислом молоке содержатся природные антибактериальные вещества, которые

могут подавлять рост раковых клеток. В опытах с мышами заражёнными раком, одной группе постоянно давали кислое молоко, а другая получала обычное питание, но без молока. В первой группе рост раковых клеток оказался подавлен и был меньше на 30–35%.

Некоторые долгожители, в особенности сычуаньские, оказались большими любителями сахара. В других районах долгожители также едят немало сахара, в основном коричневого, который полезнее, чем белый рафинированный или кристаллический, поскольку в нём больше микроэлементов и витаминов.

Жизнь в сельской местности в значительной степени связана с физическим трудом, что сжигает много калорий. Поэтому питание должно быть отличным от городского, где население большей частью занято умственным трудом.

Есть разные взгляды на потребление сахара в пожилом возрасте. Некоторые учёные утверждают, что, помимо вреда для зубов, почти нет иных оснований считать сахар неблагоприятным для здоровья. Но всё же лучше не агитировать ни за полный отказ от сахара, ни за его бесконтрольное потребление. В частности, диабетикам и людям с избыточным весом, необходимо контролировать потребление сахара.

Большинство сельских долгожителей питаются три раза в день, некоторые — два раза, но почти у всех — легкий ужин. Был проведён интересный эксперимент, где две контрольные группы людей питались только раз в день, при этом их рацион был одинаковым. Первая группа ела в семь утра, а вторая — в полшестого вечера. Те, кто ел утром, постепенно теряли в весе, а те, кто ел вечером — набирали. Очевидно, должное питание в утренние часы обеспечивает необходимым количеством энергии для рабочего дня, не создавая проблем с ожирением. С другой стороны, обильная вечерняя трапеза не столь полезна, поскольку в сумерки увеличивается содержание инсулина в крови и сахар перерабатывается в жир, который откладывается на стенку живота. Если так продолжается в течение длительного времени, то это приводит к полноте. Кроме того, количество жира в крови по вечерам внезапно увеличивается, и когда человек засыпает, кровь течёт медленнее, а жир — откладываться на стенках сосудов, повышая опасность возникновения атеросклероза. Это приводит к гипертонии и ишемической болезни сердца. Некоторые люди, страдающие ишемической болезнью сердца, внезапно умирают во сне

от инфаркта миокарда после приема жирной пищи на ужин. По данной причине возможна смерть от острого некротического панкреатита. Поэтому, лучше следовать старой поговорке: «Хороший завтрак, плотный обед, и лёгкий ужин, ведут к долгой жизни».

109-летний Жань Дагу из Гуаньси сказал: «Хорошо поешьте на завтрак, плотно — на обед, и немного — на ужин. Чтобы трудиться в течение дня, надо хорошо питаться, это обеспечит необходимым запасом энергии. Поскольку вечером люди обычно отдыхают, то переедание на ужин придаст вам чувство тяжести и вздутия». Сельские жители на востоке и севере провинции Сычуань питаются два раза в день. Даже в тех семьях, где питание трёхразовое, дети и старики не ужинают, а остальные члены семьи съедают вечером что-нибудь лёгкое. Летом они едят каши и маринованный острый перец, а зимой — лапшу. Исключение составляют те, кто занят тяжёлым физическим трудом, обычно они съедают тарелку каши или макарон. При таком питании в этих краях редко встретишь толстого ребёнка или тучного пожилого человека. И, само собой разумеется, там редко кто страдает от сердечно-сосудистых заболеваний.

Гармония в семье, почитательность молодых поколений

Большинство китайских долгожителей живут в семьях, где царят теплота и уважение в отношениях. Как правило, это семьи, где под одной крышей живут представители четырёх или пяти поколений. Любовь детей и внуков даёт старикам духовную поддержку, они не чувствуют одиночества. Поэтому они очень жизнелюбивы.

В Китае с древних времён существует замечательная традиция почтения к старшим. Дети и внуки считают своей святой обязанностью сделать стариков счастливыми, которые в свою очередь любят и заботятся о детях и внуках, и участвуют в решении семейных вопросов. Благодаря этому атмосфера в семье сохраняется тёплой и гармоничной.

Для китайцев понятия семьи и семейственности имеют очень большое значение. Это создаёт благоприятную атмосферу, в которой пожилые люди могут прожить свои последние годы в мире, наслаждаясь радостями дружной семейной жизни. Благодаря этому большинство китайских долгожителей открыты и оптимистичны.

103-летняя бабушка Сун Ниши живёт вместе со своей 77-летней дочерью в районе Дэнъюань округа Жугао в провинции Цзянсу. Шестнад-

цать членов семьи (четыре поколения) всегда жили в согласии, и бабушка никогда ни с кем не ссорилась. Она очень добра и улыбчива, за что местные жители зовут её «живая Будда с улыбкой на лице». И хотя их семью нельзя назвать зажиточной, внуки и правнуки Сун Ниши очень почтительны к ней, и всегда, когда есть что-то вкусное, ей предлагают отведать первой. Поэтому бабушка проводит свои преклонные годы достаточно счастливо.

Традиция семейной гармонии и сыновней почтительности играет большую роль как в городах, так и в сельской местности. Чжу Шэнвэнь, инженер из Тяньцзиня в отставке, живёт с четырьмя поколениями и одним долгожителем, пребывая в добром здравии и ясном уме. Чжу Шэнвэню 72 года, а его жене — 65. У них в семье мама-долгожительница, пять сыновей, три дочери, пять невесток и семь внуков. В семье царит полное согласие, основанное на почтении к старшим и любви к младшим. У матушки-долгожительницы хорошие слух и зрение, она спокойна и рассудительна. Чжу и его жена ещё не поседели, у них крепкое здоровье и бодрая походка. В 1982 году их семья была выбрана муниципалитетом в качестве показательной, за гармонию и хорошие отношения с соседями.

Гармония в семье подразумевает и согласие между мужем и женой. В Китае есть немало семей, где оба супруга живут по 100 лет.

В провинции Цзянсу на озере Хунцзе живёт супружеская чета долгожителей. Дедушке Сюэ Тинцзо 107 лет, а его жене Сюэ Нилю — 105. Уже в старости им пришлось перебираться с место на место под давлением неблагоприятных обстоятельств, и они потеряли своего единственного сына. Их жизнь проста и непритязательна, наполнена взаимным уважением и тёплой заботой друг о друге. Так они живут уже более 80 лет. Односельчане почтительно их называют «старые предки» и приносят им рис и воду, снабжают дровами и подметают их двор. В 1980 году весь посёлок устроил пир в честь столетнего юбилея Сюэ и 80-летия их совместной жизни.

В провинции Хубэй в районе Хаодянь округа Иншань живет еще одна пара долгожителей. Дедушке Цзэн Чжаохэ 104 года, а его жене Ю Шанъин — 106. Оба супруга, несмотря на свою седину, розовощёки, и выглядят молодо. Они здоровы и сами выполняют всю домашнюю работу.

Ю Шанъин в возрасте восьми лет выдали замуж за Цзэн Чжаохэ. Они прожили счастливую совместную жизнь с раннего детства до

седовласой старости, став супружеской четой долгожителей. Цзэн Чжаохэ мягок и тактичен. Ю Шанъин проста, трудолюбива и предана своему мужу. Они и по сей день живут вместе, нераздельные как тело с тенью, ожидая сотой годовщины своей свадьбы.

Долгожительство этой пары также должно быть отнесено на счёт царящей в их семье атмосферы согласия. Их сын и невестка, которым уже за шестьдесят, с глубоким почтением относятся к пожилым родителям. Они внимательно заботятся об их питании, одежде, крове и транспорте. На зиму невестка шьёт обоим прочные, но мягкие ватные тужурки и штаны. Их сын и внук собирают дрова, и делают угли, чтобы комната стариков была тёплой и уютной. Летом их старшая внучка устраивает им ванны с обтиранием губкой, и помогает приятно проводить время в прохладе под сенью деревьев, а праправнучка обмахивает их веером и отгоняет комаров. Видя такую почтительность со стороны детей, пожилая пара всегда пребывает в радости.

Местное население и власти также уделяют большое внимание чете долгожителей. Соседи часто заходят проведать их. По праздникам молодежь навещает стариков, и приносит им любимые угощения. Районные власти выплачивают им

ежемесячную субсидию, а врачи районной больницы регулярно проводят осмотры. Благодаря совместным усилиям членов семьи и общества преклонные годы этой пары долгожителей наполнены радостью.

Связь продолжительности жизни с наследственностью, поздним вступлением в брак и малым количеством детей

В целом продолжительность жизни во многом связана с наследственностью. Согласно опросу, проведённому в провинции Хубэй, 57 из 88 долгожителей оказались выходцами из семей, члены которых на протяжении многих поколений живут долгой жизнью. Особенно ярко влияние наследственных факторов проявляется среди долгожителей сельской местности.

136-летний дедушка Турди Салай является старейшим жителем Китая и проживает в округе Еньгисар провинции Синьцзян. Его мать прожила 110 лет, старший брат умер в 135 лет, один из младших братьев — в 103, а другой — в 101 год. Его старшей дочери сейчас 110 лет, а младшему сыну уже 60.

Это семья бедных скотоводов. Сам Турди Салай работал пастухом до 76 лет. Впоследствии один коммерсант, торговавший с Саудовской Аравией через Пакистан, Индию, Кашмир и Афганистан, пригласил его в свой караван, который ходил по местам древнего Шёлкового пути. Когда Турди Салай вернулся в родные края в 1948 году, ему было уже 100 лет.

Сегодня его кровяное давление и пульс в норме, и он до сих пор в состоянии подняться по лестнице на верхний этаж. Вот только левое ухо стало плохо слышать. Он и несколько членов его семьи являют собой пример долгожительства, частично связанного с наследственностью, где также немалую роль играют здоровые привычки к регулярному физическому труду и занятиям спортом, любовь к кислому молоку и воздержание от курения и потребления спиртных напитков.

В семье бабушки Лю Ничжан из района Чжоуба округа Мучуань, расположенного в провинции Сычуань, три поколения доживали до глубокой старости. Её мать умерла в 102 года, а старшая сестра прожила до 103 лет. Дочери уже почти 80 лет.

В семье Ма Гацзе, долгожительницы с плато Цинхай, являющейся представительницей

народности хуэй, пять поколений долгожителей. Её мать умерла, когда ей было уже более 100 лет, а её старшим сыну и дочери сейчас уже за 70.

Но наследственность не является главным фактором долгожительства. Далекое не все братья и сёстры, даже рождённые от одних родителей, проживают долгую жизнь. Помимо этого, бывают случаи, когда родители живут долго, но на продолжительности жизни детей это никак не сказывается. Большую роль в продолжительности жизни играет забота о её сохранности — полноценное и сбалансированное питание, правильное соотношение труда и отдыха.

Жизненные трудности вынудили немало сельских долгожителей обзаводиться семьёй достаточно поздно и иметь небольшое количество детей. Однако благодаря этому они смогли сохранить своё здоровье и обрести долголетие.

Из 330 сельских долгожителей провинции Сычуань 10 мужчин и 3 женщины обзавелись семьёй поздно, то есть после 30 лет. Шестеро мужчин впервые вступили в брак в возрасте от 40 до 50, а у четверых первый брак состоялся в 60–70 лет. Для четырёх женщин первое замужество было после 30 лет. Восемь мужчин и три женщины (большинство из них — монахи или монахини) провели всю жизнь, не вступая в брачную связь.

Тридцать две женщины вообще не имели детей, а 23 родили только одного ребёнка.

Восемь долгожителей из сельских районов провинции Сычуань поздно вступили в брак, а те, которые вообще не имели детей или имели мало, либо живут холостыми всю свою жизнь, составляют около 24 процентов. Это наглядно показывает, что позднее вступление в брак и рождение малого количества детей никак не вредит ни здоровью, ни продолжительности жизни.

Автономный округ Бама народности Яо в Гуанси известен в Китае обилием долгожителей среди своего населения. Из 150 000 жителей 206-ти уже за 90 лет, а 28 перешагнули вековой рубеж. Это составляет 18,7 долгожителей на 100 000 человек, что является самым высоким показателем в Китае и близко к высочайшему в мире.

Опрос 18 долгожителей показал, что пятеро впервые женились в подростковом возрасте и пятеро — в свои двадцатые годы. Восемь впервые вступили в брак после 30 лет, а один из них — лишь в 63 года.

Согласно воззрениям традиционной китайской медицины, решающую роль в продолжительности жизни играет сущностная эссенция, или «семя-цзин», хранящаяся в почках. В случае позднего вступления в брак эссенция цзин

в почках сохраняется лучше, и потому можно прожить дольше. Те же, у кого недостаток жизненной субстанции цзин в почках, живут недолгой жизнью. Когда кто-либо вступает в половую жизнь в раннем возрасте, он растрчивает значительную часть этой сущностной эссенции, или «семени-цзин». Те, кто начинает половую жизнь в более зрелом возрасте, уже умереннее в своих половых отношениях, а потому меньше тратят драгоценную субстанцию почек — «семя-цзин». Это одно из объяснений долгой жизни с позиции позднего вступления в брак.

Позднее вступление в брак и меньшее количество детей подразумевают, что в половой жизни необходима умеренность. Половые излишества и слишком частые семяизвержения перегружают мужские яички. Подобная активность подавляет выделение гипофизом гормонов, связанных с половой сферой, приводя к атрофированию яичек, что, в свою очередь, сказывается на ускорении процессов, приводящих к старческой немощи. Эксперименты показывают, что животные, которым удалили яички, быстрее стареют.

Слишком частые семяизвержения приводят к обильным потерям простагландина, который регулирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, работу желудка

и кишечника. Недостаток простагландина вызывает патологические изменения и ускоряет старение этих органов. В семени содержится 0,2% цинка, микроэлементы, необходимые для производства целого ряда белков человеческого тела. Половые излишества вредят почкам, что приводит к сокращению срока жизни.

Яички мужчин начинают истощаться и атрофироваться, снижая выработку половых гормонов, где-то в 55–60 лет. Также происходит старение головного мозга, сердца, почек и других органов тела. Мужчины, которые будут настойчиво пытаться быть особо активными в половой жизни, естественным образом ускорят процесс наступления старческой немощи, сократив тем самым свою собственную жизнь. Поэтому позднее вступление в брак, малое количество детей и особенно умеренность в половой жизни, помогут сохранить жизненную эссенцию, хранящуюся в почках, продлив тем самым срок жизни.

Лекарства для укрепления слабого организма

Поскольку большинство сельских долгожителей проводят свою жизнь в бедности, некоторые слабы физически, у кого-то есть хронические

заболевания различной степени тяжести. Они смогли продлить свою жизнь главным образом за счёт приёма тонизирующих и укрепляющих средств из лекарственных растений. Долгожительница из района Вэньфэн округа Наньчун, расположенного в провинции Сычуань, по имени Дань Ницзян была очень полной женщиной. В 60 лет она серьёзно заболела и очень похудела. Один пожилой, умудрённый опытом человек посоветовал ей воспользоваться старым рецептом: съедать ежедневно одного—двух карасей, приготовленных на пару с 10 г сладкого миндаля, и приправленных порошком семян плода горгона. Через три месяца такого питания она постепенно начала набираться сил. Потом она пользовалась этим рецептом 20—30 раз в год, что позволяло ей поддерживать хорошее здоровье. Её седые волосы вновь почернели, она посвежела, и до сих пор может выполнять мелкую работу по дому.

Миндаль является одним из основных компонентов древних рецептов для предупреждения старения. Современные исследования обнаружили, что в нём содержится витамин В₁₇, способствующий регенерации клеток. Семена плодов горгона прекрасно укрепляют селезёнку и питают почки, способствуют улучшению работы иммунной системы. Эти два ингредиента

дополняют богатое белками мясо карася. Вместе они укрепляют селезёнку, питают почки, делают крепким тело и отдалают старость.

Провинции Гуанси, Гуйчжоу и Сычуань изобилуют лекарственными растениями, которые жители сельской местности используют для укрепления организма, предупреждения и лечения болезней. Большинство лекарственных растений нетоксичны и не имеют вредных побочных эффектов. Поскольку их местное произрастание делает удобным сбор и использование, значительное число долгожителей никогда в своей жизни не прибегали к помощи фармацевтических препаратов. Когда случаются какие-либо незначительные травмы или недомогания, они обычно пользуются лекарственными растениями.

В автономном округе Бама народности Яо в Гуанси, колыбели долголетия, в изобилии растёт купена (*Polygonatum sibiricum*) и есть много моллюсков. Потребляя в пищу в течение долгого времени купену и моллюсков, многие долгожители сохраняют здоровье и силы, редко подвергаются серьёзным заболеваниям. Благодаря тонизирующим и питательным свойствам купены и моллюсков многие пожилые люди продолжают вести достаточно активную половую

жизнь и в 80 лет, а некоторые даже намереваются жениться в 90 лет.

Вековая долгожительница бабушка Чэнь Нитянь, из провинции Гуйчжоу собирает лекарственные травы, чтобы лечить свои болячки и помогать односельчанам от недугов. Она стала сельским лекарем, искусно применяя дикорастущие лекарственные растения.

Провинция Сычуань занимает в Китае первое место по лекарственным растениям. В деревнях многие пожилые люди знают десятки дикорастущих лекарственных растений, и владеют немалым количеством народных рецептов. По некоторым народным рецептам, не требующим практически материальных вложений, можно лечить ряд болезней, с которыми безуспешно борется официальная медицина.

Цзэн Юлянь (101 год) из Лешани, Ли Шуцин (102 года) и Ло Хуэймин (100 лет) из округа Эмэй, Лю Фуцянь (100 лет) из округа Мэйшань и Ю Хайцин (102 года) из округа Гуанъюань (все они жители провинции Сычуань) лечат болезни людей с помощью лекарственных растений.

Некоторые для обретения долголетия часто употребляют тоники и питательные лекарственные растения. 106-летний дедушка Юань Кайсин

живёт в деревне Пинган (район Юаньшань округа Пинчан в провинции Сычуань). В 24 года он ушёл из своей деревни в горы Тайбай провинции Шаньси, чтобы собирать лекарственные травы. Юань Кайсин пил воду из ручьев и ел корни бубенчика торчащего (*Adenophora stricta*), китайского ямса (диоскореи — прим. пер.) и купены. Лишь изредка ему удавалось поесть риса и лепешки из пшеничной муки. Юань Кайсин вернулся в родные края (район Юаньшань) в 65 лет, он привык употреблять лекарственные травы в качестве заменителей злаков. Вернувшись домой, он часто питался китайским ямсом и корнем бубенчика торчащего. Сейчас ему 106 лет, и у него хорошее зрение и слух, внятная речь. Юань Кайсин может наперегонки с молодыми взбираться на гору и пронести ведра с 25 литрами воды до 30 километров.

Сельский долгожитель из провинции Хунань любит есть определённый вид дикорастущего фрукта. У него вошло в привычку есть его всякий раз, когда он весь день работает в горах. Он никогда не принимал никаких лекарств, и считает, что своим хорошим здоровьем и долгой жизнью обязан этому плоду. Сейчас изучением состава этого фрукта занялся Институт традиционной китайской медицины провинции Хунань,

пытаясь обнаружить, какие именно вещества в нём оказывают противодействие процессам старения.

Вышеперечисленные случаи показывают, что некоторые растения содержат лекарственные вещества, продлевающие жизнь. Причём эти растения могут быть вполне обычными и легкодоступными, не столь редкими и дорогостоящими, как корень женьшеня.

Отмечено также, что физически слабые или страдающие незначительными хроническими заболеваниями, и часто принимающие подобные лекарства, могут прожить долго, а те, которые выглядят здоровыми, крепкими, свободными от болезней, могут внезапно умереть. Это также демонстрирует силу лекарств из натурального природного сырья. Те, чей организм достаточно слаб, вынуждены постоянно следить за состоянием здоровья, при необходимости принимая лекарства. Соответственно они могут избежать серьёзных болезней и прожить долго. С другой стороны, те, кто имеет крепкое здоровье и невосприимчивы к небольшим недомоганиям, могут не заботиться должным образом о своём здоровье в повседневной жизни. Когда внезапно приходит болезнь, их жизнь оказывается под угрозой.

Добродетель — жить для других

Большинство китайских долгожителей честны, добры, стремятся помогать людям и поддерживать их.

И хотя основная масса сельских долгожителей — выходцы из бедных семей, они относятся к своей бедности как к милости свыше, сохраняя внутреннюю умиротворённость и удовлетворённость. Они щедры и часто помогают друг другу в случае финансовых затруднений. Когда на какую-либо семью обрушивается несчастье, другие приходят ей на помощь. Кажется, что они готовы отдать всё, что имеют, чтобы помочь тем, кто попал в нужду, несмотря на то что их семьи живут очень бедно.

Врач Ло Миншань из провинции Сычуань, которому уже за 100 лет, лечит простых людей. Будучи прекрасным врачом, он владеет секретом приготовления «пилюли из сотни трав», который передавался в его семье из поколения в поколение, и к нему за исцелением приходит множество людей. С тех, кто крайне беден, Ло Миншань не только не берёт платы за лечение, но и помогает им продуктами, даёт кров. Он всегда был щедр по отношению к бедным крестьянам, попавшим в финансовые затруднения.

Как-то раз его клиника со всем его достоянием была унесена селем, спустившимся с гор. В то же время к Ло пришёл пациент, у которого дотла сгорел дом и который был не в состоянии обеспечить себя жизненно необходимым, не говоря уже о том, чтобы заплатить за лечение. Долго не раздумывая, Ло отдал этому незнакомому человеку три серебряных доллара, которые у него остались со старых времен.

В самый разгар зимы Ло увидел, что его пациент одет только в две тонкие куртки, — тогда он снял с себя утеплённый жилет и отдал его этому человеку. Часто Ло сам оплачивает проживание пациентов, прибывших к нему издалека. Щедрый к другим, он очень скромен в своём быту, ест простую пищу и носит самодельную одежду. За благородство, Ло Миншань в городе называют «Добрый Ло».

Таких примеров, как Ло Миншань, среди врачей-долгожителей существует немало. В районе Цзисин округа Фэнхуан провинции Хунань живёт 106-летний врач по имени Тянь Чжуншунь, который вот уже 90 лет не берёт плату за лечение, начав заниматься врачебной практикой с 16 лет. Даже когда он работал в государственном учреждении, лекарственные травы, выращенные на его полянке, давались пациентам бесплатно. Выйдя в

96 лет на пенсию, Тянь продолжает выращивать лекарственные травы, ходит в горы собирать дикорастущие растения, и лечит пациентов бесплатно. Он выработал для себя три правила: во-первых, никакого фаворитизма к родственникам или друзьям; во-вторых, не принимать от пациентов подношения; в-третьих, иметь ко всем пациентам одинаковый подход, не выделяя тех, кто занимает высокий пост или очень богат.

Тянь практикует медицину уже девять десятков лет и обучил 30 учеников. Под его руководством дети и внуки также практикуют медицину, не взимая с больных плату. Он как-то сказал: «Когда я вижу, что мои усилия могут облегчить страдания больного, я испытываю неопишемую радость. Этим я и доволен».

101-летний врач Чэнь Чжао, из района Синжэнь, расположенного в округе Наньтун провинции Цзянсу, и Тан Даочэн, вышедший на пенсию опытный специалист по заготовке трав из округа Биян, провинции Хэнань, оба бесплатно лечат односельчан и жителей района. Благодаря своей бескорыстной заботе об окружающих они широко известны и высоко уважаемы местным населением.

Стремление помогать другим весьма характерно для китайских долгожителей. 109-летняя

бабушка Е Жэньлянь живёт в деревне на окраине Чэнду. Будучи мастерицей в изготовлении матерчатых туфель, она часто шьёт для других. Существует поверье, что тот, кто носит обувь, сделанную долгожителем, проживёт долгую жизнь. Поэтому многие односельчане обращаются к ней с просьбой сшить для них пару обуви. Она это делает, говоря: «Когда я вижу, что кто-то носит сшитые мною туфли, у меня на душе становится радостно».

Лю Цинхэ, 100-летний житель округа Даи, на западе Сычуани, родился в крестьянской семье, в округе Пэнси, в 500 километрах к северу провинции. До того как произошло провозглашение КНР в 1949 г., он был наёмным рабочим. Лю Цинхэ всегда готов схватиться за дубину, чтобы защитить слабого от сильного. Лю всегда старается сделать всё возможное, чтобы помочь семье, попавшей в трудное положение. Он говорит: «Нужно быть хорошим и внутри, и снаружи. Но в первую очередь необходимо иметь доброе сердце. Если у человека злое сердце, то и состояние его тела со временем ухудшится. Если сердце доброе, а нравственность прочна, то всё тело и внутренние органы придут в нормальное состояние». Это согласуется с древним изречением: «Добродетельный человек обретает

долголетие» — и применимо как к сельским, так и к городским долгожителям.

Профессор Ма Иньчу всю свою жизнь посвятил борьбе за правду. В 40-е годы XX века он активно боролся против японского вторжения. В 50-е годы выступал за контроль над рождаемостью, что шло вразрез с лозунгами Мао Цзэдуна. В 60-е годы, когда знание стало рассматриваться значительной частью населения как нечто бесполезное в силу сложной политической ситуации в Китае, Ма делал всё возможное для популяризации науки. Он остался несгибаем в 70-е годы, когда подвергался преследованиям, и в 80-е годы XX века отпраздновал свой 100-летний юбилей.

Долгожитель Сунь Мофо занимается каллиграфией и уделяет большое внимание развитию нравственности. В качестве девиза он избрал фразу: «Творить благие дела, быть добродетельным, выражать идеи через каллиграфию, развить глубокое великодушие, мудрость и мужество» — и часто пишет это для молодых друзей, чтобы подбодрить их. Будучи отважным и смелым молодым человеком, он последовал за Сунь Ятсеном, участвуя в буржуазной революции. В свои преклонные годы он упорно трудился на благо общества. Несколько десятилетий ушло

у него на переложение на современный язык «Искусства китайской каллиграфии» («Шу Пу», книга, составленная Сунь Готином при династии Тан, разъясняющая практику каллиграфии), изданного в 500 экземплярах, которые он раздал различным библиотекам и колледжам Китая. Он подарил 3000 вертикальных свитков своей каллиграфии культурным и образовательным заведениям. Всегда готовый написать каллиграфический свиток тем, кому это необходимо, Сунь Мофо никогда не принимает вознаграждения или ответных даров, говоря: «В первую очередь необходимо быть добродетельным. Добродетельный человек обретает долголетие. Тот, кто придерживается высоких нравственных принципов, сохраняет покой ума и крепость тела. Его долгая жизнь является вполне естественной».

ТРАДИЦИОННЫЕ КИТАЙСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ТЕЛА

Упражнения для укрепления тела имеют в Китае долгую историю. Тот акцент, который они делают на духовное развитие или тренировку сознания, ставит их в ряд уникальных явлений мировой культуры. В них умственное сосредоточение достигается главным образом за счёт регуляции дыхания.

Упражнения *дао-инь* с рисунков по шелку, извлеченных в Мавангуе

Этот комплекс упражнений *дао-инь* был разработан Тун Цзюньцзе из Колледжа традиционной китайской медицины провинции Хунань, на основе цветного рисунка по шёлку, который был извлечен из захоронения Западной Хань двухтысячелетней давности, открытого в деревне Мавандуй, расположенной на окраине города Чанша в провинции Хунань (см. рис.). На рисунке изображены 40 человек — мужчин и женщин, по-разному одетых, в различных позах, по большей части без каких-либо орудий, но у некоторых в руках есть оружие. В этот комплекс также были включены методы, изображённые на



Упражнения дао-инь с рисунков по шёлку,
извлечённых в Мавандуе

бронзовом зеркале, извлеченном из захоронения Западной Хань, и доказавшие свою эффективность за многие годы практики. Сейчас они обрели в Китае широкую популярность.

Упражнения *дао-инь* Мавандуя включают шесть этапов.

Первый этап. Стойте прямо, в спокойном состоянии сознания, ослабив одежду и пояс, кончик языка касается верхнего нёба за передними зубами. Положите кисти обеих рук на область живота, расположенную ниже пупка и известную как дантянь. Мужчины кладут левую руку на правую, а женщины правую на левую. Расслабьте всё тело, слегка втяните подбородок, стопы поставьте параллельно на ширине плеч (рис. 1). Прикройте глаза, оставив только щелочку света. Мысленно сосредоточьтесь на точке цзу-цяо между бровями, посмотрите вдаль и выполните восемь вращений глазами. После этого отрегулируйте дыхание, на вдохе подтяните задний проход и (мысленно) направьте *ци* в точку мин-мэнь, в районе второго поясничного позвонка, которая является «проекцией пупка» на спине. На выдохе направьте *ци* из дантянь в точку хуэй-инь (в центре промежности, между задним проходом и наружными половыми органами). Повторите это упражнение девять раз. Затем про себя отсчитайте дыхание



Рисунок 1

трижды от одного до девяти, очищая ум от посторонних мыслей. Минуты три послушайте звук собственного дыхания. Затем представьте, что даньтянь притягивается к мин-мэнь и мин-мэнь притягивается к бай-хуэй (в центре макушки головы), а бай-хуэй притягивается к даньтянь. Повторив эту последовательность в уме три раза, перейдите ко второму этапу.

Второй этап. Вращайте *ци* в теле. Язык касается верхнего нёба за передними зубами. Направьте *ци* в точку хуэй-инь, поджав и подтянув задний проход. Когда ощутите присутствие *ци* в точке хуэй-инь, направьте её в вэй-лю (копчик), мин-мэнь, цзи-чжун (на 11-м поясничном позвонке), да-чжуй (на седьмом шейном позвонке, выступающая кость на задней части шеи), юй-чжэнь (в центре затылочной кости) и бай-хуэй. Вращайте *ци* вокруг бай-хуэй, мужчины по часовой, а женщины против часовой стрелки. Затем двигайте её от точки бай-хуэй через цзу-цяо, язык, тань-чжун (в центре между двух сосков), даньтянь, хуэй-инь и юн-цюань (на своде стопы) (рис. 2, 2а). Повторите 3 раза. После того как она в третий раз опишет круг вокруг бай-хуэй, переведите *ци* в даньтянь и сосредоточьте ум на даньтянь. Не обращайтесь внимания на окружающие звуки, образы или запахи.

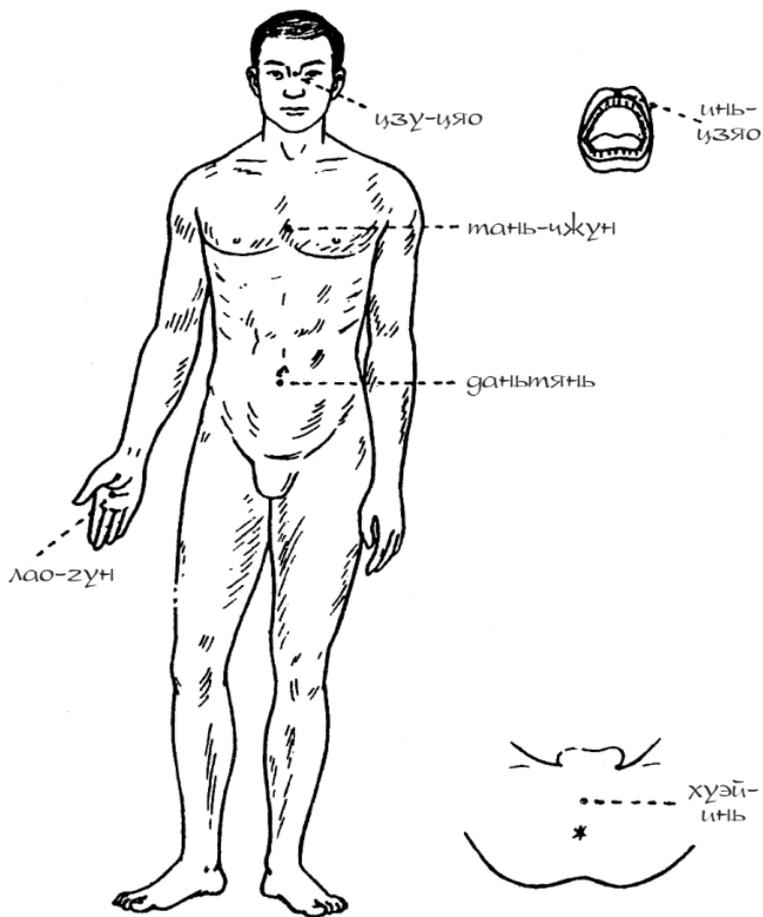


Рисунок 2

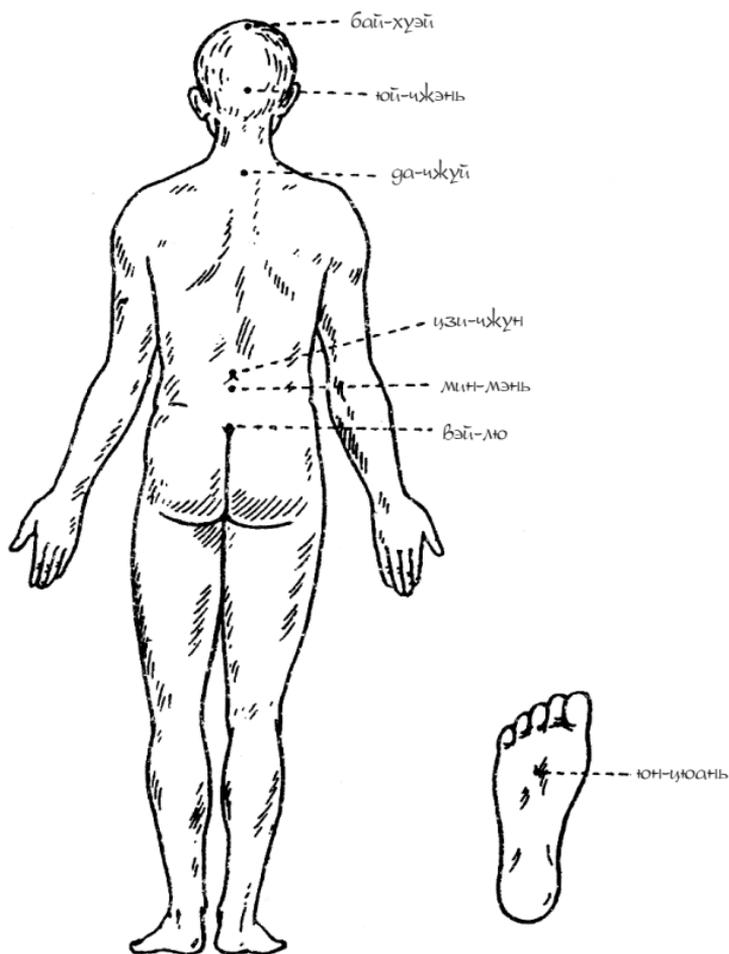


Рисунок 2а

Третий этап. Слегка потрясите головой, чтобы расслабить шею. Кисти движутся от даньтянь, левая — вниз, правая — вверх, словно держат большой шар (рис. 3), и по ходу медленно поворачивайте тело вправо. Затем повернитесь влево, двигая левую кисть вверх, а правую — вниз. Повторите всё движение девять раз. После этого руки медленно расходятся по сторонам, мягкими волнистыми движениями, локти слегка согнуты, возвращаясь к даньтянь, сложите руки, как журавль складывает свои крылья.

Четвёртый этап. Встаньте, как и на первом этапе, но ладони поверните вверх, кончики пальцев касаются даньтянь (рис. 4). Если день жаркий, представьте, что в небе кружатся снежинки, а если день холодный, то вообразите стремительный поток горячего источника, льющийся из точки бай-хуэй на макушке головы, ниспадающий на плечи, верхние конечности и грудную клетку. Войдите в состояние расслабленности, счастья и умиротворения.

Пятый этап. Коснитесь языком верхнего нёба за передними зубами, толкните головой вперёд, и верните её назад, слегка постучите зубами, и нажмите средним пальцем руки (рис. 5) на даньтянь 36 раз. (Мужчины используют



Рисунок 3

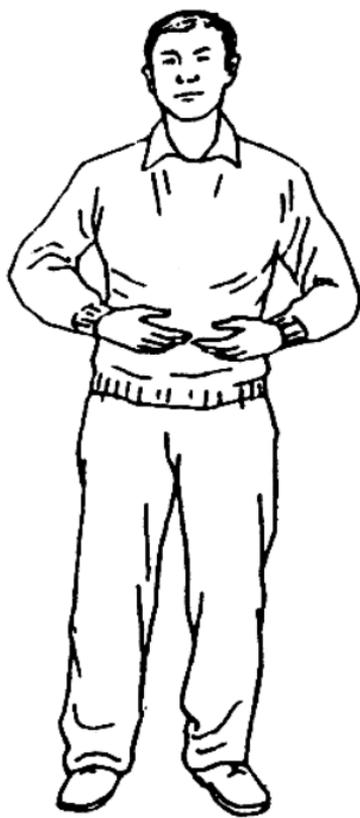


Рисунок 4

средний палец левой руки, а женщины — правой.) После этого проведите языком по верхнему нёбу, а также по язычной и щёчной сторонам зубов, чтобы стимулировать слюноотделение. Сглотните накопившуюся слюну в три приёма, мысленно направив первую порцию в глотку, вторую — в тань-чжун, а третью — в даньтянь.

Шестой этап. Стойте естественно, перенеся вес тела на пятки, глаза закрыты, руки расположены по бокам (рис. 6). Представьте, что вы находитесь среди деревьев в горной тиши. Позвольте телу слегка раскачиваться, подобно веткам ивы, шуршащим под дуновением ветерка. Тем временем подумайте над следующими строками:

В ночной тиши исчезли тревоги,

Расслабилось тело, качаясь в такт ветру.

*Все мысли сходятся в даньтянь, и семь от-
верстий головы закрыты.*

*И с чувством мира и покоя, паришь в небес-
ной синеве.*

Если в это время тело захочет подвигаться, позвольте ему следовать его естественному позыву. Если оно не хочет двигаться, не пытайтесь его заставлять, просто позвольте вещам происходить самим собой, сохраняя расслабленность и лёгкость. Оставайтесь в этом состоянии на



Рисунок 5

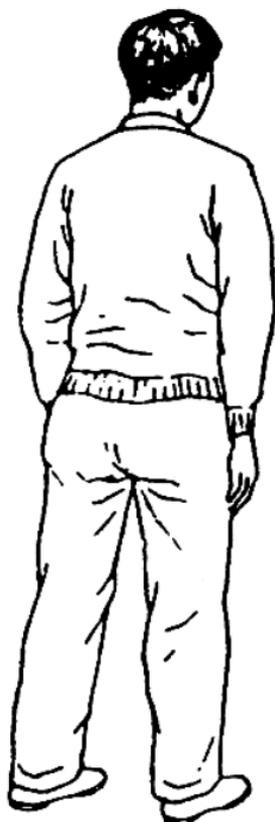


Рисунок 6

полчаса, прежде чем перейти к завершающей части упражнения.

Завершение. Мысленно сосредоточьтесь на точках юн-цюань, расположенных на подъеме стоп. Повторите несколько раз в уме: «Я собираюсь завершить упражнение. Я намереваюсь остановиться». Если не получается остановиться, надавите большим пальцем на середину безымянного или нажмите на точку цзянь-цзин (самое высокое место в соединении плеча и ключицы). Если необходимо, откройте на какое-то время глаза, и движения тела остановятся. Когда тело в покое, сведите руки у даньтянь и потом плавно поднимите их вдоль груди к подбородку (рис. 7). После чего разверните кисти ладонями вверх у скуловых костей (рис. 8), мысленно сосредоточившись на кончиках средних пальцев. Затем, мысленно направляя ци и кровь, девять раз помассируйте точку бай-хуэй. Мужчины выполняют массаж левой рукой по часовой стрелке, а женщины — правой рукой против часовой стрелки. После этого помассируйте ладони и тыльные стороны рук, пока они не станут тёплыми, помассируйте лицо и голову, выполнив 36 расчёсывающих движений в направлении от лица к макушке и затылку. Медленно пройдите 30–50 шагов, и

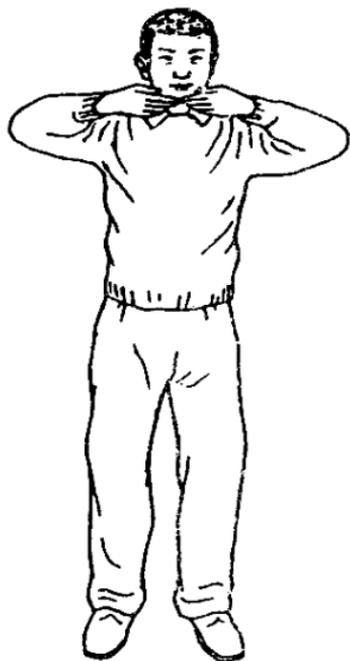


Рисунок 7

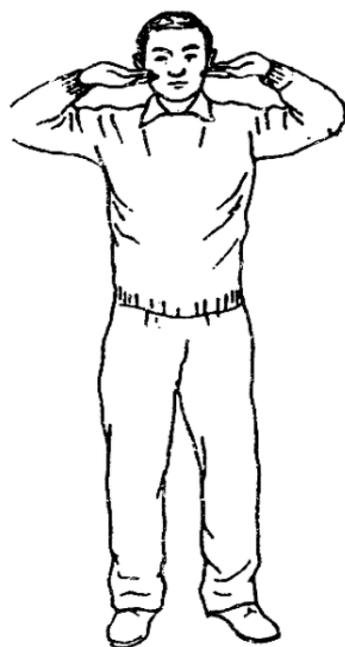


Рисунок 8

сосредоточьте *ци* в даньтянь. Теперь весь комплекс упражнений *дао-инь* завершён.

«Игры пяти животных»

«Игры пяти животных» — это комплекс упражнений *дао-инь*, разработанный знаменитым врачом династии Восточная Хань по имени Хуа То, в котором имитируются движения тигра, оленя, медведя, обезьяны и птицы. Сам Хуа То часто упражнялся в этих играх и «выглядел молодым и крепким, когда ему было почти сто лет». Его ученик У Пу, который также ежедневно практиковал «Игры пяти животных», прожил более 90 лет, сохранив «хороший слух и зрение, все зубы остались на месте и были крепки». Это оказывает благотворное влияние данных упражнений на здоровье и продолжительность жизни.

За тысячу лет «Игры пяти животных» постепенно развивались и дорабатывались. При династии Мин они были перестроены, когда стоячие позы пришли на смену сидячим. Их разные части были сведены в один комплекс, и добавлены технические приёмы из индийской пластики. Ниже даётся краткое описание этих игр, снабжённое иллюстрациями из «*Ци Фэн Суй*», трактата по *цигун*, написанному Чжоу Люйцином при династии Мин.

Игра тигра (рис. 1). Задержите дыхание, слегка наклоните голову и поверните кулаки, приняв положение тигра, сжавшегося от ярости. В руках такое чувство, словно они в состоянии легко поднять тысячу *цзиней* (полтонны) железа. Всё ещё удерживая дыхание, распрямите тело и направьте дыхание глубоко в живот, подняв и опустив его, словно в животе разносится грохот грома. Повторите семь раз. Это гармонизирует *ци* и кровь, освежает ум и устраняет болезни.

Игра медведя (рис. 2). Задержите дыхание, сожмите кулаки, стойте боком, как медведь, подняв правый кулак вверх, а левый держа внизу слева. Двигайте, словно медленно пританцовываете, правую и левую ногу вперёд и назад. Направьте *ци* из подмышек в суставы, чтобы все суставы задрожали от напряжения. Повторите три—пять раз. Это помогает увеличить силу в пояснице, уменьшить вздутие живота, расслабить кости и сухожилия, успокоить ум и напитать кровь.

Игра оленя (рис. 3). Задержите дыхание, наклоните голову, сожмите кулаки и слегка поверните голову, как делает олень, чтобы взглянуть на свой хвост. Выпрямите тело, распрямив плечи и подняв кверху кончики пальцев ног. Дайте всему телу завибрировать от пяток до

шей. Повторите три раза. Хорошо, если сможете выполнять эту игру время от времени.

Игра обезьяны (рис. 4). Задержите дыхание и сымитируйте, словно вы, как обезьяна, забираетесь на дерево. Одна рука вращается, словно скручивает плод. Подняв одну стопу, повернитесь на пятке другой ноги, направив *ци* и проглотив её в живот. Повторяйте правое и левое движение, пока на теле не появится испарина.

Игра птицы (рис. 5). Задержите дыхание и выполните движения, подобные тем, которые делает птица, когда собирается взлететь. Вытягивайте руки в стороны, плавно поднимая их над головой. Направьте *ци* из вэй-лю (копчик) по спине вверх к голове. Поднимите руки, чтобы они сомкнулись в нескольких сантиметрах над головой, поднимите голову и подтяните поясницу, в то время как руки двигаются вверх и вниз, словно вы летите.

Каждый должен приспособить эти упражнения к своему собственному состоянию. Важно не только подражать внешним движениям пяти зверей, но также передавать их повадки и образы. Будьте легки и расслаблены. Обращайте внимание на возвращение *ци* и духа.

養門虎勢戲

閉氣低頭奉戰如虎鬣
威勢兩手如捉千觔鐵
輕起來莫放氣平身吞
氣入腹使神氣之上而
復覺得腹內如雷鳴或
五七次如此行之一身
氣脉調精神真百病除



Узпа музпа

庚桑熊勢戲
閉氣撚拳如熊身
側起左右擺脚安
前投立定使氣兩
脇俯背節皆響能
安腰力能除腹脹
或三五次止亦能
舒筋骨而安神養
血也



士成綺鹿勢蹴

閉氣低頭撫拳如鹿轉頭尾闊平身縮腎立脚尖跳
跌脚跟連天柱動身皆振動或二三次可不時作一
次更妙也



Игра оленя



Изра обезьяны

元倉子鳥勢態
閉氣如鳥飛欲起尾闕
氣朝頂双手躬前頭腰
仰起迎舞頂



Узпа нмууа

Упражнения, подобные двенадцати отрезам парчи

Впервые упражнения, подобные восьми отрезам парчи, появились в «*Основах поддержания жизни*» («*Шешен Яо И*»), написанных при династии Сун. Широкое распространение они получили при правлении династии Мин. Во времена династии Цин Пань Вэй, знаток искусства долголетия, основываясь на медицинских текстах, модифицировал их, переработав в упражнения из двенадцати форм.

В 1854 году Ван Цзуюань, мастер искусства долголетия, провёл более трёх месяцев в монастыре Шаолинь, где видел схематические рисунки, подобные двенадцати формам Пань Вэя. Ван выполнял эти упражнения более четырёх десятилетий, и достиг прекрасных результатов. Затем он опубликовал эти схематические рисунки вместе с объяснениями.

Первый этап (рис. 1). Сядьте, скрестив ноги и плотно закрыв глаза. Освободите ум от отвлекающих мыслей. Когда сидите, позвоночник должен быть прямым, поясница — расслаблена, а тело ни на что не опирается. Плотно сомкните кисти рук. На какое-то время погрузитесь в медитацию, сохраняя ум в покое.

闭目冥心坐，握固静思神，



第一 图

盘腿而坐，紧闭两目，冥亡心中杂念。凡坐要竖起脊梁，腰不可软弱，身不可倚靠。握固者，握手牢固，可以闭关却邪也；静思者，静息思虑而存神也。

Рисунок 1

Второй этап (рис. 2). Слегка постучите зубами 36 раз, чтобы каждый раз был слышен чёткий звук постукивания. Это помогает сосредоточить ум, не давая ему впасть в отвлечения. Сцепите пальцы рук за головой и приятно потянитесь ими к затылку и задней части шеи, прижав уши ладонями. Молча отсчитайте девять дыханий через нос, дыша легко и беззвучно.

Третий этап (рис. 3). После того как вы выполнили по девять вдохов и выдохов, разъедините кисти рук и продвиньте их, чтобы полностью накрыть уши. Положите указательные пальцы на средние и энергично 24 раза с обеих сторон постучите соскальзывающими движениями указательных пальцев по затылку, чтобы в ушах отдавался звук, подобный ударам в барабан. После этого положите руки на бёдра, плотно сцепив их вместе.

Четвёртый этап (рис. 4). Опустите голову и поверните её, чтобы посмотреть в сторону — сперва влево, а затем вправо. При этом двигайте плечами, выводя вперёд правое плечо при взгляде влево и левое плечо, когда смотрите вправо. Повторите по 24 раза в каждую сторону.

Пятый этап (рис. 5). Поднимите язык к верхнему нёбу и выполните им во рту 36 круговых движений, чтобы вызвать слюноотделение.

叩齿三十六，两手抱昆仑，



第二图

上下牙齿，相叩作响，宜三十六声，叩齿以集身内之神使不散也。昆仑即头，以两手十指相叉，抱住后颈，即用两手掌紧掩耳门，暗记鼻息九次，微微呼吸，不宜有声。

Рисунок 2

左右鸣天鼓，二十四度闻，



第三图

记算鼻息出入各九次毕。即放所叉之手。移两手掌擦耳。以第二指叠在中指上。作力放下第二指。重弹脑后。要如击鼓之声。左右各二十四度。两手同弹。共四十八声。仍放手握固。

Рисунок 3

微摆撼天柱，



第四图

天柱即后颈，低头扭颈向左右侧视，肩亦随之左右招摆，各二十四次。

Рисунок 4

Сполосните рот выделившейся слюной. Проглотите слюну в три приёма, издавая при этом характерный булькающий звук. Представьте, что слюна вместе с *ци*, стекает из горла в даньтянь.

Шестой этап (рис. 6). Глубоко вдохните и задержите дыхание. Потрите ладони друг о друга, чтобы они разогрелись, после чего положите их с обеих сторон нижней части позвоночника, выполняя массирующие движения на выдохе. Помассируйте два мягких участка слева и справа чуть ниже поясницы 26 раз. Опустите руки по бокам и плотно сожмите кулаки.

Седьмой этап (рис. 7). Задержите дыхание и сосредоточьтесь в медитации. Представьте в сердце пламя, которое распространяется из нижней области даньтянь, пока всё тело не окажется охвачено теплом. После этого выдохните через нос.

Восьмой этап (рис. 8). Распрямите обе кисти перед собой. Левую кисть положите на правое плечо и потяните, вращая туловище влево 36 раз, словно вращаете ворот. Повторите то же с правой рукой на левом плече.

Девятый этап (рис. 9). Вытяните ноги перед собой. Сомкните пальцы, ладони обращены вверх. Сначала поднимите сомкнутые в ладонях руки над головой, а затем толкните их вверх, словно поднимаете тяжёлый камень, прилагая особое усилие,

赤龙搅水津，鼓漱三十六，神水满口匀，
一口分三咽，龙行虎自奔；



第五图

赤龙即舌，以舌顶上腭，又搅满口内上下两旁，使水津自生，鼓漱于口中三十六次。神水即津液，分作三次，要泪泪有声吞下。心暗想，日暗看，所吞津液，直送至脐下丹田。龙即津，虎即气，津下去，气自随之。

闭气搓手热，背摩后精门，



第六图

以鼻吸气闭之，用两掌相搓擦极热，急分两手磨后腰上两边，一面徐徐放气从鼻出。精门即后腰两边软处，以两手磨二十六遍，仍收手握固。

Рисунок 6

尽此一口气，想火烧脐轮，



第七图

闭口鼻之气，以心暗想，运心头之火，下烧丹田，觉似有热，仍放气从鼻出。脐轮即脐丹田。

Рисунок 7

左右轳轳转，



第八图

曲湾两手。先以左手连肩。圆转三十六次。如绞车一般。右手亦如之。此单转轳轳法。

两脚放舒伸，叉手双虚托，



第九图

放所盘两脚，平伸向前，两手指相叉，反掌向上，先安所叉之手于头顶，作力上托，要如重石在手，托上腰身，俱着力上耸。手托上一次，又放下安手头顶，又托上。共九次。

Рисунок 9

чтобы напрячь, поднять и выпрямить поясницу. Расслабьтесь, положив кисти рук на голову, и повторите процесс. Выполните это девять раз.

Десятый этап (рис. 10). Вытяните руки вперёд и, крепко взявшись за стопы выпрямленных ног, наклоните голову, словно выражаете почтение. Повторите 12 раз. Вернитесь в положение со скрещенными ногами, положив сжатые кулаки на бёдра.

Одиннадцатый этап (рис. 11). Выполните языком несколько движений во рту, чтобы стимулировать слюноотделение. Затем сполосните рот выделившейся слюной, поплескав ею с шуршанием 36 раз. Раньше это упражнение выполнялось один раз (на пятом этапе), а теперь выполните его дважды. В сумме получится три раза с девятью глотками.

Двенадцатый этап (рис. 12). Сосредоточьтесь ум на даньтянь, где пылает тёплая *ци*. Задержите дыхание, словно пытаетесь сдержать позыв к дефекации, и направьте тёплое *ци* из даньтянь в задний проход. Затем поднимите *ци* в поясницу, позвоночник, шею, затылок и далее в макушку головы. Снова задержите дыхание и дайте *ци* опуститься по вискам, спереди от ушей, по щекам, горлу, груди и далее вниз в даньтянь. Представьте, что в даньтянь живо пылает пламя, излучая тепло во все части тела.

低头攀足频，



第十图

以两手向所伸两脚底作力扳之，头低如礼拜状。十二次，仍收足盘坐，收手握固。

Рисунок 10

以候神水至，再漱再吞津，如此三度下，
神水九次吞，咽下汨汨响，百脉自调匀。



第十一图

再用舌搅口内，以候神水满口，再鼓漱三十六。连前一度，此再两度，共三度毕，前一度作三次吞，此两度作六次吞，共九次，吞如前。咽下要汨汨响声，咽津三度，百脉自周遍调匀。

河车搬运毕，想发火烧身，旧名八段锦，
子后午前行，勤行无间断，万疾化为尘。



第十二图

心想脐下丹田中，似有热气如火，闭气如忍大便状，将
热气运至谷道，即大便处，升上腰间，背脊后颈，脑后头顶
止。又闭气，从额上两太阳，耳根前，两颊，降至喉下，
心窝肚脐下丹田止。想是发火烧，通身皆热。

Рисунок 12

«Канон изменения мышц»

Происхождение этих упражнений, названных «Каноном изменения в мышцах», не вполне ясно. Издавна их связывают с Бодхидхармой из монастыря Шаолинь, основавшим в Китае буддийскую школу Чань. Они передавались из поколения в поколение как один из видов единоборств монастыря Шаолинь. Рассказывается, что Юэ Фэй, генерал династии Сун, с помощью этих упражнений готовил свои грозные отряды. С той поры они обрели в народе широкую популярность.

Первый этап. Вэй То вручает палицу (1).

Стойте ровно и смотрите прямо вперёд. Сложите руки в виде чашечки перед грудью, вложив одну в другую, словно держите палицу. Демонстрируйте глубокое внимание и смирение, словно вручаете дубину старшему (рис. 1).

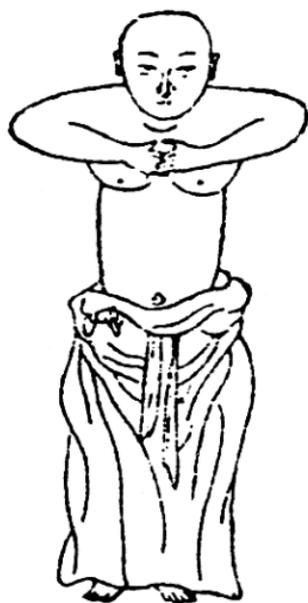
Второй этап. Вэй То вручает палицу (2).

Встаньте на носочки, разведите руки в стороны ладонями вниз. Дышите ровно и медленно, смотрите прямо вперёд, сосредоточив внимание на одной точке (рис. 2).

Третий этап. Вэй То вручает палицу (3).

Встаньте на носочки, руки подняты, ладони обращены вверх, взгляд направлен вверх, словно вы рассматриваете что-то у себя в руках. Ноги выпрямлены в коленях. Сожмите зубы, касаясь

韦驮献杵第一势



立身期正直，环拱手当胸，
气定神皆敛，心澄貌亦恭。

Рисунок 1

韦驮献杵第二势



足指挂地，两手平开，
心平气静，目瞪口呆。

Рисунок 2

韦驮献杵第三势



掌托天门目上观，足尖著地立身端，
力周髀胁浑如植，咬紧牙关不放宽，
舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安，
两拳缓缓收回处，用力还将侠重翻。

Рисунок 3

языком верхнего нёба, и дышите через нос. Дайте сознанию прийти в состояние покоя, затем сожмите кулаки и медленно разведите их через стороны вниз, опустите пятки на землю (рис. 3).

Четвёртый этап. Поднять руки, чтобы перемешать звёзды.

Поместите левую кисть на поясницу, подняв правую, словно хотите сорвать звезду, ладонью над головой, взгляд направлен на поднятую руку. Энергично отводя поднятую руку назад и в сторону, вдыхайте через нос. После этого выполните аналогичное действие левой рукой (рис. 4).

Пятый этап. Тянуть за хвост девять быков.

Сделайте левой ногой большой шаг вперёд, согните её в колене и выпрямите правую, слегка наклонив тело вперёд. Направьте *ци* из нижней части живота в руки. Выведите левую руку вперёд, словно хватаете быка за хвост, энергично тяните, сосредоточив взгляд на левой кисти. Выполняйте это движение поочередно левой и правой рукой (рис. 5).

Шестой этап. Выпускать когти и хлопать крыльями.

Встаньте прямо, немного подав грудь вперед. Смотрите перед собой яростным взглядом, словно тигр. Выбросьте руки вперёд на уровне груди

摘星换斗势



只手擎天掌覆头，更从掌内注双眸，
鼻端吸气须调息，用力收回左右伴。

Рисунок 4

倒拽九牛尾势



两膝后伸前屈。小腹运气空松，
用力在于两膀。观拳须注双踵。

出爪亮翅势



挺身兼怒目，推手向当前。
用力收回处，功须七次全。

Рисунок 6

и энергично подтяните их обратно, повторив так семь раз (рис. 6).

Седьмой этап. Девять духов вращают меч.

Обведите правой рукой вокруг головы слева и энергично потяните вправо. Прodelайте то же самое левой рукой. Выполните несколько раз (рис. 7).

Восьмой этап. Коснуться земли всеми конечностями.

Коснитесь языком верхнего нёба, глаза широко открыты, зубы сжаты. Согните ноги в коленях так, чтобы бёдра оказались почти параллельны земле. Двигайте руки вниз, словно толкаете что-то к земле. Потом поверните ладони вверх, словно поднимаете что-то тяжёлое. Повторите три раза (рис. 8).

Девятый этап. Синий дракон выпускает когти.

Стойте выпрямившись, смотрите вперёд, левый кулак, обращённый ладонной стороной вверх, расположен позади подвздошной кости у поясницы. Вытяните правую руку, ладонь обращена вниз, перед грудью влево, направив усилие в кисть. Затем резко опустите правую ладонь вниз до края колена и верните в положение у поясницы. Правый кулак — у поясницы. Затем выполните движение перед грудью левой рукой. При движении кистей дышите ровно и

九鬼拔马刀势



側首弯肱，抱顶及颈，自头收回，
弗嫌力猛，左右相轮，身直气静。

Рисунок 7

三盘落地势



上肩坚撑舌，张眸意注牙，
足开蹲似踞，手按猛如拏，
两掌两齐足，千觔重有加，
瞪睛兼闭口，起立足无斜。

Рисунок 8

青龙探爪势



青龙探爪，左从右出，修士效之，掌平气实；
力周肩背，围收过膝，两目注平，息调心澄。

сохраняйте покой. Повторите несколько раз попеременно левой и правой рукой (рис. 9).

Десятый этап. Тигр бросается на добычу.

Наклоните корпус вниз, коснитесь пальцами рук земли, согните левую ногу в колене, выпрямите правую ногу, вытянув её назад. Голова поднята, грудь подана вперёд. Тело тянется вперёд, дыхание ровное. После этого выполните то же самое в другую сторону, выведя правую ногу вперёд и вытянув левую назад. Повторите несколько раз (рис. 10).

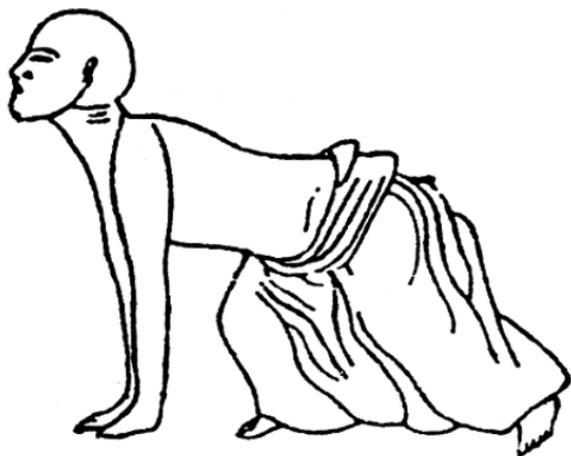
Одиннадцатый этап. Сгибаться, как лук.

Встаньте в положение ноги врозь. Сомкните пальцы на затылке. Втяните живот, согнитесь в пояснице, наклоните голову вперёд, насколько возможно, в идеале — чтобы она оказалась между колен. Закройте рот, сожмите зубы, кончиком языка коснитесь верхнего нёба. Дышите носом. После этого выпрямитесь, чтобы наклониться опять. Повторите несколько раз (рис. 11).

Двенадцатый этап. Крутить хвостом.

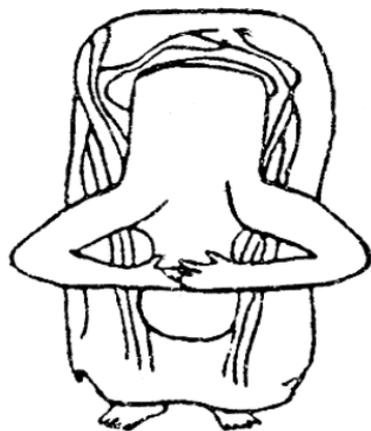
Сомкните ладони, согнитесь в пояснице так, чтобы ладони коснулись земли. Голову держите поднятой, глаза широко раскрыты и взгляд направлен вперёд, при этом сделайте притопывание стопами. Встаньте ровно и повторите упражнение 21 раз. После этого разведите предплечья в стороны 7 раз. В завершение сядьте прямо со

卧虎扑食势



两足分踞身似倾，屈伸左右蹠相更，
昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平，
屏息调元均出入，指尖著地赖支撑，
降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。

打躬势



两手齐持脑，垂腰至膝间，
头椎探胯下，口更齿牙关；
掩耳聪教塞，调元气自闲，
舌尖还抵腭，力在肘双弯。

掉尾势



膝直膀伸，推手自地，瞪目昂头，
凝神壹志，起而顿足，二十一次，
左右伸肱，以七为志；更作坐功，
盘膝垂颞，口注于心，息调于鼻，
定静乃起，厥功维备，总考其法，
因成十二；谁实贻诸，五代之季，
达摩西来，传少林寺；有宋岳侯，
更为鉴识，却病延年，功无与类。

скрещенными ногами. Слегка прикройте глаза и отрегулируйте дыхание до умеренного ритма. Сосредоточьтесь мысленно на даньтянь и погрузитесь в состояние покоя сознания (рис. 12).

Дао-инь — целебное средство гревних долгожителей

У каждого известного долгожителя Древнего Китая был свой особый метод *дао-инь* для лечения болезней. Этот ценный опыт всегда приносил должные благие результаты, и то, что наука *дао-инь* дошла до нас, служит доказательством её практической ценности.

Здесь будут представлены 16 из почти 200 древних схематичных рисунков. Они помогают предупредить и вылечить общие заболевания, свойственные пожилому возрасту, такие, как головные боли, нечёткое зрение, боли в груди и животе, сердечная боль, люмбаго и боль в ногах, гемиплегия, истечение семени и общая слабость. Каждое из этих упражнений связано с каким-либо известным бессмертным или учёным мужем, получившим всеобщее признание.

Метод Дунфан Шо, помогающий избавиться от сильной головной боли (рис. 1). Обхватите руками уши и затылок. Дышите ровно,

東方朔置憤官舍

雙手拿風雷專治混腦沙
及頭風疼不止者以兩手
把耳連復腦運魚一十二
口行動十二次

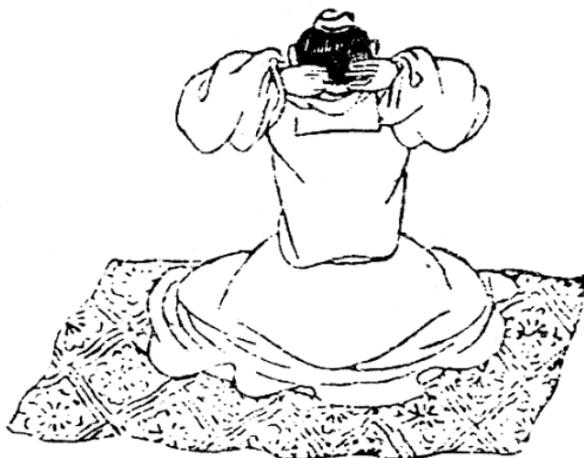


Рисунок 1

сделав 12 выдохов через рот. При вдохе через нос сосредоточьте ум на даньтянь и направьте *ци* в даньтянь. Уберите руки с головы, и начните всё с начала. Повторите 12 раз. Этот метод помогает при острых приступах хронических головных болей, включая те, которые связаны с нервами, сосудами и гипертонией.

Метод Жун Чэнгуна, помогающий при головокружении (рис. 2). Сожмите зубы и задержите дыхание. Прижмите уши ладонями и постучите по затылку указательными пальцами 36 раз, после чего также 36 раз слегка постучите зубами. Это упражнение ещё называют «стучать в небесный барабан». Оно помогает избавиться от головокружения, вызванного гипертонией, синдромом Меньера и морской болезнью.

Метод Коу Сяня, помогающий избавиться от боли и тугоподвижности головы и шеи (рис. 3). Нажмите кистями на колени по отдельности. Поверните голову, шею и спину влево, сделав 12 выдохов через рот. После этого поверните голову, шею и спину вправо, также выполнив 12 выдохов через рот. Это упражнение называют «сотрясать небесную колонну». Оно помогает устранить боль и тугоподвижность головы и шеи, в том числе головную боль от



Рисунок 2



Рисунок 3

нервов, болезни шейного отдела позвоночника и головную боль от гипертонии.

Метод Цзи Чжу, помогающий избавиться от головокружения (рис. 4). Сядьте прямо. Сперва руками разотрите подошвы, чтобы они разогрелись. После этого нажмите кистями рук на колени и выполните девять выдохов через рот. Это устраняет неясное зрение и чувство тяжести в голове, различные хронические заболевания глаз, атеросклероз глазной области, вызванный гипертонией.

Метод Сю Цзинъяна, помогающий избавиться от сердечной боли (рис. 5). Встаньте, поставив правую ногу позади носком вправо. Поднимите правую руку, поверните верхнюю часть тела и направьте взгляд влево. Левую руку положите на ягодицу, и сделайте девять выдохов через рот, направляя вдох в даньтянь. Это устраняет любые виды сердечной боли, включая стенокардию при ишемической болезни сердца, и проблемы с желудком.

Метод Тао Ченгуна, помогающий избавиться от распирания и дискомфорта в грудной клетке и диафрагме (рис. 6). Поднимите и вытяните обе руки влево, поворачивая при этом голову вправо, затем вытяните руки вправо и поверните голову влево, делая 9 выдохов через рот в каждом



Рисунок 4

許旌陽飛劍斬妖
治一切心癢丁字步立右
手揚起扭身左視左手於
後運氣九口



Рисунок 5



Рисунок 6

положении. Это устраняет закупорку и дискомфорт в груди, помогает при трахеитах и эмфиземе.

Метод Лю Фу, помогающий избавиться от желудочной боли (рис. 7). Сядьте ровно и слегка прикройте глаза. Сильно надавите руками на даньтянь. Сделайте 49 выдохов через рот, вдыхая через нос, как бы направляя выдох в даньтянь. Это упражнение помогает устранить боли в животе, вызванные хроническими гастритами, язвами и хроническими колитами.

Метод Сун Сюаньбая, помогающий избавиться от несварения (рис. 8). Лягте на спину и помассируйте живот вверх и вниз, сделав 9 выдохов через рот. Помогает при несварении.

Метод Цянь Кана, помогающий избавиться от боли в ногах и пояснице (рис. 9). Встаньте прямо, ноги слегка врозь. Сожмите кулаки и наклонитесь вперёд, чтобы костяшки пальцев коснулись земли. Затем выпрямитесь и поднимите руки над головой. Закройте рот и легко выдохните через нос три—четыре раза. Повторите процедуру несколько раз.

Метод Цзе Ю, помогающий избавиться от боли в пояснице (рис. 10). Встаньте у стены. Упритесь ладонью правой руки в стену, левая рука вытянута вдоль тела, прижмите правую стопу к стене. Затем медленно выдохните 18 раз через

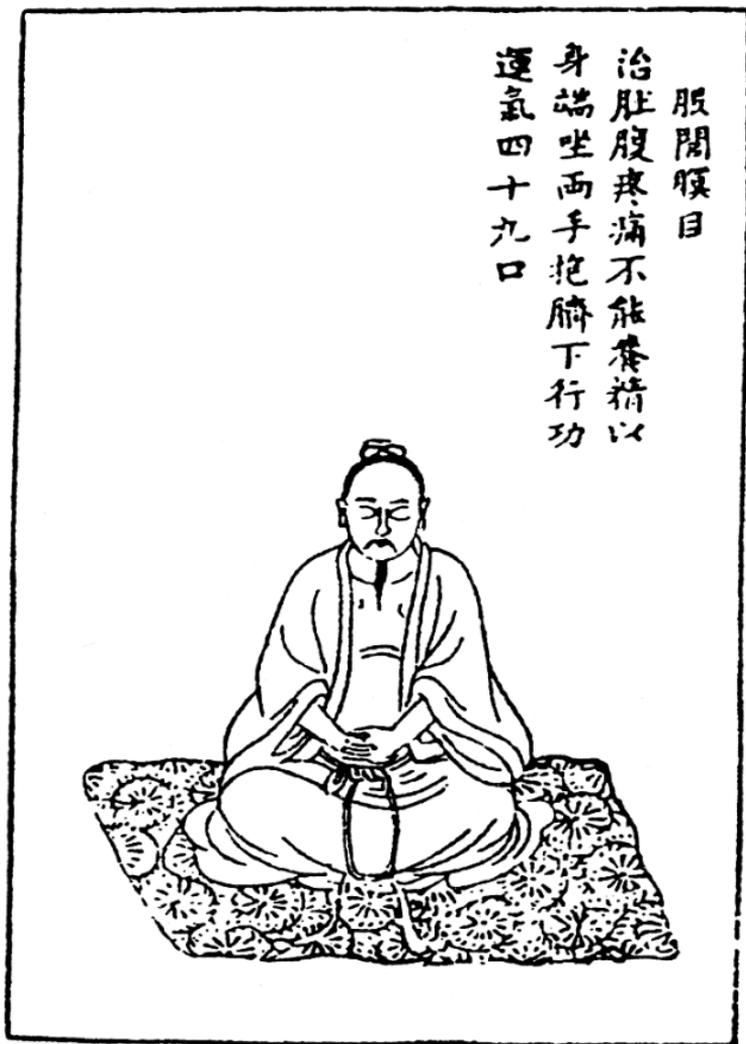


Рисунок 7

宋玄白臥雪
治五穀不消仰面直臥兩
手在背并肚腹上往來行
功翻江覆海運氣六口

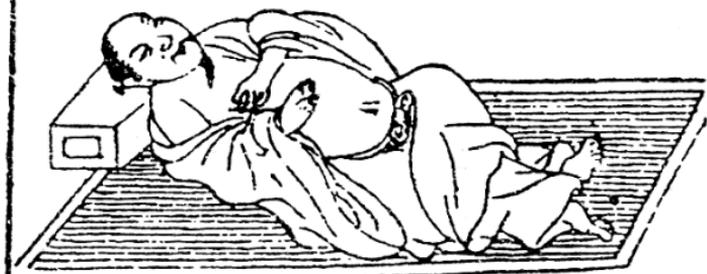


Рисунок 8

錢鐘觀井

治腰腿疼立住兩手握拳
如鞠躬勢到地沉：起身
雙膝起過頂開口鼻內微
微放氣三四口



Рисунок 9



Рисунок 10

рот. Повторите это, прижав к стене левую руку и ногу. Упражнение помогает при боли в пояснице, включая растяжение поясничных мышц, костную гиперплазию и люмбаго.

Метод Чжун Ли, помогающий избавиться от боли в ногах и пояснице (рис. 11). Сядьте ровно и потрите кисти рук друг о друга, чтобы они разогрелись. Помассируйте область поясницы, пока кожа там не станет тёплой, после чего постучите по пояснице кулаками. Повторите много раз. Упражнение устраняет недостаток почек (обычно в Китае считается связанным с сексуальной дисфункцией — *прим. пер.*), боль в ногах и пояснице, холод и боль в пояснице, люмбаго и растяжение поясничных мышц.

Метод Лю Хая, помогающий избавиться от болей во всём теле (рис. 12). Встаньте левой ногой вперед. Сожмите кулаки, опустив их вдоль тела, и медленно выдохните 12 раз через рот. Выполните то же самое, поставив правую ногу вперёд. Повторите несколько раз. Помогает устранить обычную простуду и боли во всём теле.

Метод императорского шурина Цао, помогающий избавиться от паралича (рис. 13). Сядьте на кровати, подтянув левую стопу почти к правому бедру. Сожмите руки в кулаки и поднимите их влево. Выдохните 24 раза через рот,

鍾離雲房摩腎

治腎室虛冷腰疼腿痛端
坐兩手擦熱向背從楚舉
摩精門運氣二十四口



Рисунок 11



Рисунок 12

曹圃另換雲陽板
治癱瘓以身高坐左脚掌
因右脚斜針兩手左舉右
視運氣二十四口右亦如
之



Рисунок 13

взгляд обратите вправо настолько, насколько это возможно. Повторите несколько раз, чередуя позы и направления взгляда. Упражнение помогает при параличе. Если человек не может выполнять его самостоятельно, кто-то должен помочь ему с движением конечностей.

Метод Ю Цзы, помогающий избавиться от паралича (рис. 14). Выполните указующий жест вперёд левой рукой, взгляд направлен вправо, сделайте 24 выдоха через рот. Поменяйте позу на другую сторону и выполните дыхательное упражнение. Парализованный человек может регулярно выполнять это упражнение с чьей-либо помощью.

Метод Шань Ту, помогающий избавиться от поллюций (рис. 15). Сядьте на кровати, вытянув ноги перед собой. Руками достаньте стопы, и помассируйте их подушечки, выполняя девять выдохов через рот. Повторить много раз.

Метод Чень Сяюя, помогающий избавиться от половой истощённости (рис. 16). Лягте на бок, положив правую руку под голову.левой ногой прижмите правую. Помассируйте живот левой рукой, и сосредоточьте ум на даньтянь. Выполните 32 вдоха через нос, направляя *ци* в даньтянь. Повторите это много раз. Упражнение помогает устранить общую слабость, вызванную излишней половой активностью.



Рисунок 14



Рисунок 15

陳希夷睡華山

治色癆頭枕右手左拳在
腹上下往來擦摩右腿在
下微撻左腿應右腿在其
下存想調息習睡收氣三
十二口在腹如此運氣一
十二口久而行之病自痊



Рисунок 16

Статический цигун

В этом *цигун* есть три основных элемента: регуляция позиций тела, регуляция дыхания (вдох и выдох) и регуляция сознания (медитация).

Регуляция позиций тела. Для правильного дыхания *цигун* необходимо, чтобы поза была естественной и расслабленной. Расслабление тела позволяет расслабиться сознанию, да и сама поза имеет определённый лечебный эффект. Упражнения обычно выполняются сидя, лёжа или стоя. Пожилым людям для практики *цигун* более подходят сидячее или лежащее положение.

Положение сидя. Есть два вида сидячего положения. Одно — сидеть на кровати со скрещенными ногами (рис.1), а другое — сидеть на низком, широком табурете. Чаще всего используют положение сидя на квадратном табурете, когда подошвы прижаты к земле, ноги впереди, стопы на ширине плеч. Голову нужно держать ровно, корпус — прямо, плечи расслаблены и чуть опущены, грудь втянута, глаза слегка прикрыты, рот естественно закрыт, верхние зубы легко касаются нижних, кончик языка естественно касается верхнего нёба, кисти рук расслабленно покоятся на бёдрах или неплотно сцеплены под коленями, как это показано на древнем рисунке *цигун* (рис. 2).



Рисунок 1



Рисунок 2

Положение лёжа. Лежать можно как на спине, так и на боку. Для пожилых людей более приемлемо лежать на боку. Обычно лежат на правом боку, согнув правую руку в локте, расположив её близко к телу и положив кисть на подушку (рис. 3). Левая рука естественно вытянута, кисть лежит на бедре, ладонью вниз. Правая нога находится в естественно согнутом положении, а левая немного вытянута. Положение глаз, рта и языка такое же, как было описано для положения сидя.

Регуляция дыхания. Выполняется после того, как отрегулировано положение тела. Обычно используется глубокое дыхание животом. На вдохе живот расширяется, а на выдохе — поджимается. Глубина дыхания должна постепенно увеличиваться, пока его частота станет не более девяти вдохов-выдохов в минуту. Важно расслабиться и не стараться добиться этого с помощью усилий. Отрегулируйте дыхание, чтобы оно стало едва заметным, глубоким, протяжным, медленным, устойчивым, тихим и ровным.

Регуляция сознания. Когда регулируете дыхание, войдите в состояние покоя сознания. Освободите ум от всех посторонних мыслей и дайте ему покоиться на даньтянь. У опытных практикующих *цигун* это вызывает ощущение

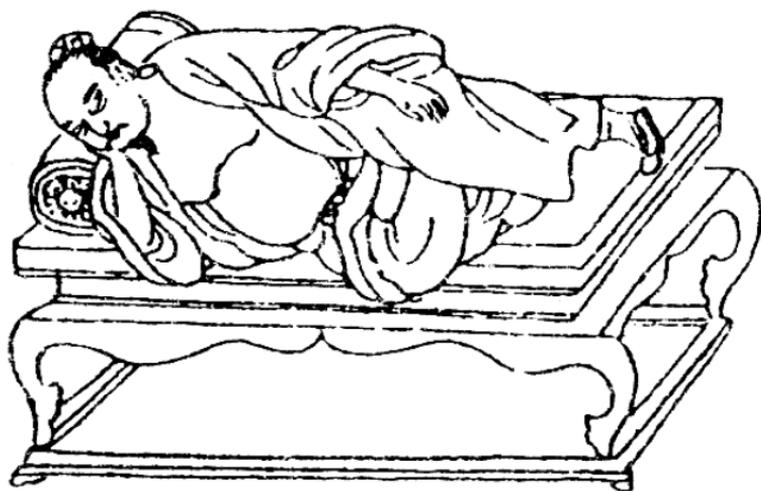


Рисунок 3

неизбывной теплоты, лёгкости и покоя. При должном усердии в практике этого состояния может достичь каждый. Если длительное сосредоточение на даньтянь вызывает у начинающих некоторые трудности, можно представлять шар, центром которого является даньтянь. Шар либо искрится золотым светом, либо выглядит как лучистый изумруд. Можно использовать любые образы, которые помогают добиться сосредоточения ума. Также можно сосредоточивать сознание на подушечках стоп или пальцах ног.

Массаж

Массаж является одним из традиционных китайских методов укрепления организма. Он способствует предупреждению и лечению болезней за счёт улучшения циркуляции крови и *ци*. В Китае во времена правления разных династий было написано немало книг по массажу, а сегодня есть целые клиники, специализирующиеся на нем.

В массаже существует огромное разнообразие методов. Здесь будут даны те из них, которые помогают устранить морщины, поддерживать в нормальном состоянии ноги и колени и укрепить мошонку.

Массаж лица для предупреждения возникновения морщин. Древние знатоки искусства долголетия считали, что растирание лица помогает сохранить коже молодость. При частом массаже лицо будет румяным, блестящим, гладким и почти без морщин. Этот метод был описан в трактате *«Важнейшие указания о воспитании собственной природы и жизненных свойств»* («Син мин гуй чжи»), написанном даосским отшельником Инь Чжэньчжэнем при династии Мин. Там говорится: «Чаще растирайте лицо, чтобы разогреть его. Когда у вас есть свободное время, можно заняться массажем лица. Это сделает его блестящим и без морщин. Если продолжать выполнять массаж в течение долгого времени, то ваш облик будет всегда оставаться молодым».

Проснувшись рано утром и перед тем, как отойти ко сну вечером, разотрите кисти рук, чтобы согреть их. После этого выполните ладонями массаж ото лба вниз к подбородку и от внешних уголков глаз за уши. Выполняйте массаж плавными, ровными движениями. Выполняйте от 30 до 100 массажных движений утром и вечером каждый день. Постоянная практика поможет пожилым людям сохранить молодой облик.

Массаж, позволяющий сохранить ноги и колени здоровыми. Китайцы считают, что старение

начинается с ног, а потому массаж ног и коленей может воспрепятствовать приходу старческой немощи. Растирание ног благотворно сказывается на крово- и лимфотоке в нижних конечностях. Следовательно, оно помогает предотвратить варикозное расширение вен, ортостатическую отёчность и атрофирование нижних конечностей. Массаж коленей увеличивает в них температуру, улучшает подвижность в суставе, облегчая движение, и предотвращает артрит.

Сядьте на кровать или на табуретку (рис. 1). Обеими руками массируйте ноги от бёдер к коленям и большеберцовым костям. Выполните это около десяти раз, чтобы кожа на бёдрах и ногах разогрелась. Либо нажмите на бедро и энергично растирайте ногу до лодыжки, а затем сделайте растирающие движения вверх к бедру, пройдясь таким образом вниз и вверх раз 20 и более, пока ноги и стопы не разогреются. Плотно прижмите ладони к коленям, сначала поворачивайте ладони внутрь не менее 10 раз, а затем наружу также не менее 10 раз. После этого разотрите колени ладонями, пока кожа не станет тёплой.

Массаж в районе мошонки (рис. 2). Это упражнение является одним из тайных сокровищ древних мастеров долголетия. В народе оно известно под названием «железные вилы». Ключевым



Рисунок 1



Рисунок 2

моментом этого упражнения, у которого существует масса разновидностей, является стимуляция яичек. Яички вырабатывают мужские гормоны, которые активизируют и поддерживают нормальное развитие и работу мужских половых органов. Мужские гормоны также играют важную роль в сохранении здоровья и продлении жизни. Упражнение выполняется в несколько этапов.

Сперва потрите руки, чтобы они стали тёплыми. Одной рукой приподнимите мошонку и поместите мизинец другой руки под углом у лобковых волос, под нижней частью живота. Затем энергично потрите яички и член вверх около 100 раз. Меняйте руки и повторите. Когда только начинаете выполнять это упражнение, трите несильно и не повторяйте слишком много раз. После того, как у вас появятся опыт и навык, делайте это более энергично, и увеличьте количество массажных движений до нескольких сотен.

Со следующим шагом, растерев руки до теплоты, потрите яички и член между пальцев с приемлемой силой около 100 раз.

В-третьих, взяв одной рукой яички, а другой — член, энергично потяните их три—пять раз.

В-четвёртых, потрите яички пальцами, меняя руки, после чего разотрите несколько десятков раз низ живота.

При выполнении этих упражнений прилагаемое усилие и время должны увеличиваться постепенно. Процедура не должна вызывать боль или дискомфорт. Но по мере тренировки массируемых частей, работайте с ними как можно энергичнее, делая по несколько сотен движений, чтобы яички получали достаточную стимуляцию. Это упражнение больше всего подходит мужчинам, страдающим от импотенции или преждевременного семяизвержения из-за половой слабости, а также для пожилых людей, которые страдают общим ослаблением организма. Оно не подходит для юношей и молодых мужчин, поскольку в случае неправильной практики может легко привести к мастурбации. Упражнение можно выполнять под одеялом перед тем, как встать с кровати, и когда вы только легли. Необходимо внимательно следить за чистотой интимных частей. Если они поражены воспалением или экземой, лучше не приступать к этому упражнению вплоть до полного излечения.

По крайней мере один престарелый крестьянин, чьи седые волосы приятно контрастируют с его молодым обликом, сказал, что секрет его хорошего здоровья и долголетия состоит именно в практике этого упражнения. Гу Дайфэн, написавший книгу *«Сохранение здоровья с помощью*

массажа», страдал от целого ряда заболеваний от того, что слишком много учился в среднем возрасте. Он безрезультатно прибегал к всевозможным видам лечения, покуда отец не научил его упражнению с мошонкой. Благодаря лишь настойчивой практике этого упражнения он смог вылечить болезни и продлить жизнь. Гу прожил более 90 лет и умер лишь недавно.

Постукивание зубами

Упражнение постукивания зубами и сглатывания слюны уже упоминалось ранее. Ниже приводится его описание.

Ежедневно рано утром, слегка прикрыв рот, постучите друг о друга коренными зубами, потом передними, а затем клыками — по 36 раз каждой. Затем коснитесь кончиком языка верхнего нёба, раздуйте щёки и сполосните рот. Проглотите скопившуюся слюну в три приёма.

Это помогает укрепить зубы и предупредить возникновение зубных болезней. Те, кто непреклонно на протяжении десятилетий выполнял постукивание зубами, в свои нынешние 60 лет сохранили все зубы, которые находятся в прекрасном состоянии. Один человек рассказывал, что благодаря выполнению 200 постукиваний

зубами каждые утро и вечер он смог вылечить пародонтит. Как гласит народная пословица: «Постучав каждое утро зубами 36 раз, не потеряешь их к старости».

Проведите языком по кругу внутри рта, сполосните рот, надувая щёки и губы. Это стимулирует выделение слюны, в которой содержатся амилаза, лизоцим и секреторные антитела, помогающие переваривать пищу, уничтожающие бактерии и вирусы. Недавние исследования показали, что слюнные железы могут синтезировать некоторые биологически активные вещества, которые влияют на содержание натрия и сахара в крови. Понятно, что это лишь подтверждает научные знания, которыми обладали древние знатоки искусства долголетия, когда советовали людям «ценить слюну на вес золота».

ТРАДИЦИОННЫЕ КИТАЙСКИЕ ЛЕКАРСТВА

*Лекарство для достижения долголетия
черепахи (Гуй лин цзи)*

Происхождение. Это было тайным рецептом при дворе минского императора Ши Цзуна, и официально называлось «*Пиллюля долголетия правителя Лао-цзы*». Придворный врач, приготовивший это лекарство, уроженец округа Тайгу провинции Шаньси, тайком вынес рецепт из дворца, и начал давать его обычным людям. Цинский император Цяньлун часто принимал это лекарство, равно как использовал и другие методы оздоровления, став в итоге самым долгоживущим из известных императоров.

Состав: женьшень, оленьи панты, морской конёк, плоды дерезы китайской (*Lycium chinese*), мозг воробья, стрекоза и еще 22 компонента.

Помогает при: слабом зрении, звоне в ушах, склерозе сосудов головного мозга, хронических гастритах, и, особенно, при мужской половой слабости. Укрепляет тело, улучшает работу мозга, предупреждает и излечивает болезни, замедляет процесс старения и продлевает жизнь.

Форма выпуска: настойка или порошок.

Мужское сокровище (Нань бао)

Происхождение. Основываясь на том, что хорошее здоровье и долголетие зависят от жизненной энергии почек, исследователи фабрики Хоума по производству растительных лекарственных препаратов провинции Шаньси, разработали и опробовали действенные рецепты для лечения болезней почек и приготовили это лекарство с использованием ценнейшего лекарственного сырья.

Состав: почки осла и собаки, морской конёк, желатин из ослиной шкуры, корень астрагала перепончатого (*Astragalus membranaceus*), плод кизила лекарственного (*Cornus officinalis*), женьшень, оленьи панты и еще 23 компонента.

Помогает при: недостатке и ослаблении жизненной энергии почек, импотенции и поллюциях, люмбаго и болях в ногах, влажности и холодности мошонки, апатичности и плохом аппетите. Это лекарство эффективно для питания почек и предупреждения преждевременной старости, содействует мужской половой деятельности.

Форма выпуска: капсулы.

Пилуля «драгоценный тройной кнут» (Чжи бао сань бянь вань)

Происхождение. Этот лекарственный препарат является совместной разработкой

фармацевтической фабрики Яньтай провинции Шаньдун и фабрики Яньцзи по производству растительных лекарственных препаратов провинции Цзилинь и основан на народных рецептах от старости.

Состав: пенис («кнуты») пятнистого оленя, морского котика и собаки, морской конёк, масло моллюсков, женьшень и другие 35 лекарственных компонентов растительного происхождения.

Помогает при: общей слабости, преждевременном старении, умственном истощении, поллюциях, половой слабости, сердечной недостаточности, отдышке и склонности к утомляемости. Это лекарство укрепляет семя, питает почки, придаёт сил телу и продлевает жизнь.

Форма выпуска: есть целая серия продуктов. Среди них «драгоценная настойка тройного кнута» (чжи бао сань бянь цзин), микстура для приёма внутрь, «пилюля “драгоценный тройной кнут”» (чжи бао сань бянь вань), «концентрированная настойка кнута» (до бянь цзин).

*Питательное вещество из акантопанакса
колючейшего*

Происхождение. В *«Кратком руководстве по лекарственным препаратам»* (Бэнь цао ган му) Ли Шичжэня говорится о людях, прини-

мавших для продления жизни акантопанакс колючейший: «Человек предпочитал получить пригоршню акантопанакса колючейшего, нежели воз золота и нефрита». Обычные люди использовали акантопанакс колючейший для лечения общей слабости и различных хронических болезней старости.

Фабрики по производству растительных лекарственных препаратов выпускают соответственно порошок акантопанакса колючейшего и настойку акантопанакса колючейшего. Наряду с таблетками акантопанакса колючейшего, они составляют целую серию продуктов акантопанакса колючейшего. Все они оказывают схожее воздействие.

Состав: акантопанакс колючейший (*Acanthopanax senticosus*), лекарственное растение, аналогичное по действию с женьшенем.

Помогает при: хронических болезнях, связанных с возрастной слабостью (трахеиты, половая слабость, первичная артериальная гипертензия, неврастения, преждевременная немощь и преждевременное старение). Препараты питают почки, помогают селезёнке, укрепляют кости и сухожилия, оказывают благотворное воздействие на мозг, успокаивают сознание, способствуют циркуляции *ци* и уменьшают мокроту.

Форма выпуска: питательный препарат акантопанакса колючейшего выпускается в виде капсул. Есть также растворимый порошок и таблетки.

Сокровище юности (Цин чунь бао)

Происхождение. Изготавливается из лекарственных растений в соответствии с рецептом Императорской больницы императора Юнлэ (1403–1424) династии Мин.

Состав: женьшень и множество другого лекарственного сырья растительного происхождения.

Помогает при: ослаблении памяти в пожилом возрасте, старческом слабоумии, снижении сопротивляемости организма, преждевременной старости, ишемической болезни и слабости сердца. Препарат помогает укрепить организм, отсрочить старость, хорошо действует на мозг, успокаивает психику, улучшает мышление, придаёт силы и жизнестойкость, повышает иммунитет, усиливает сопротивляемость болезням, способствует питанию сердечной мышцы, препятствует образованию и развитию ишемической болезни сердца.

Форма выпуска: в виде раствора или таблеток.

Чай, продлевающий жизнь (И шоу ча)

Происхождение. Производится из местных чаёв и лекарственных растений.

Помогает при: ожирении, неприятном запахе изо рта, трещинах губ и языка, вызванных гипертонией, при гиперлипемии, атеросклерозе и ожирении. Также эффективен при тахикардии. Препарат способствует лучшей работе кишечника и пищеварению, устраняет внутренний жар, снижает вес, усиливает мочевыделение.

Форма выпуска и способ применения: травяной чай в пакетиках в нейлоновой упаковке по 50 г или металлических коробках по 80 г. Пьют ежедневно, один—два раза в день, заваривая пакетик в кипятке.

Настойка для поддержания жизни (Ян шэн цзю)

Происхождение. История этой настойки восходит к правлению династии Тан. Легенда гласит, что танский император Сюань-цзун был настолько охвачен страстью к своей любимой наложнице Ян Гуйфэй, что его лицо приобрело желтоватый цвет, а сам он стал измождённым и вялым. Видя это, императорский врач сказал ему: «Когда я был на Востоке в Шанло, то слышал об одном пожилом человеке с горы Фуню,

которому за 140 лет. У него 54 сына и дочери. Старшему из сыновей 123 года, а самой младшей дочери только два».

Изумлённый император тут же послал за этим пожилым человеком. Черноволосый и моложавый старик, прибыл во дворец, следуя энергичной походкой, и был похож на человека в расцвете сил. Император поинтересовался секретом его долголетия. Старец поведал Сюань-цзуну: «Я часто пью настойку, приготовленную на вытяжках из сотни цветов и несчётного количества лекарственных субстанций, на воде из пяти источников». С этими словами он поднёс императору бутылочку этой настойки. После того как император выпил, у него на душе стало легко, и тело окрепло. Этот рецепт был обнаружен в 1949 году в исторических записях округа Сися.

Помогает при: ослаблении половых функций у мужчин, импотенции, преждевременном старении, неврастении, внутренней эмоциональной неустойчивости и утомлённости, усталости в спине и пояснице, мужском и женском бесплодии, ревматическом артрите. Способствует улучшению циркуляции крови, регулирует работу всего организма, укрепляет дух, питает кровь, сохраняет цвет волос и их молодость, продлевает жизнь.

Вино из китайского крыжовника дунтянь

Происхождение. Китайский крыжовник дунтянь (*Actinidia chinensis*) является основным компонентом вина, приготовляемого даосскими священниками с горы Цинчен, расположенной в округе Гуаньсянь провинции Сычуань вот уже 1200 лет. Оно богато питательными веществами, имеет необычайно богатый аромат и сладкий вкус с легкой кислинкой. Мягкое и выдержанное, оно освежает работу мозга и благотворно влияет селезенку.

Помогает при: несварении, плохом аппетите, гипертонии, гемиплегии, кожных заболеваниях, бессоннице, образовании камней в мочеточниках. Длительный приём данного вина помогает вернуть первоначальный цвет волос и продлить жизнь.

Шаолинское лекарственное вино

Происхождение. Рецепт был разработан Хэнаньским колледжем традиционной китайской медицины, под руководством монаха-врача и сборщиков трав монастыря Шаолинь, расположенного в провинции Хэнань.

Есть две разновидности Шаолинского лекарственного вина: «Вино Бодхидхармы, увеличивающее силы» и «Тайное вино буддийского

монаха». Первое — имеет тёмно-коричневый цвет и богатый травяной аромат. Оно способствует циркуляции крови, усиливает кровоток, уменьшает мокроту, питает жизненной энергией и придаёт сил.

Помогает при: травмах в результате падений, переломах, ушибах и растяжениях, ревматизме, ревматоидных артритах и возрастных сердечно-сосудистых заболеваниях. «Тайное вино буддийского монаха» кристально чисто, тонизирует и питает. Оно замедляет процессы старения и продлевает жизнь.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Диетотерапия для долгой жизни включает в себя общеукрепляющее питание, обогащенное тонизирующими препаратами растительного и животного происхождения. Превращая горькое лекарство в изысканное блюдо, такой вид лечения достаточно умерен по своей природе, не имеет токсических и других неблагоприятных побочных эффектов. Оно помогает утолить голод и предупредить болезни и может приниматься в течение долгого времени даже при нормальном состоянии здоровья. С его помощью здоровые люди могут сохранить здоровье, замедлить процессы старения, предотвратить возникновение болезней. Людям с ослабленным организмом это даст возможность окрепнуть, уменьшить немощь и повысить сопротивляемость болезням, улучшив тем самым здоровье и продлив жизнь. В народе и древних китайских записях сохранилось огромное множество записей и преданий о различных рецептах долголетия. Ниже будут приведены некоторые из них, специально подобранные.

Каша из дерезы китайской

Способ приготовления: сварить вместе 30 г дерезы китайской и 60 г круглозернистого риса.

Действие: при ежедневном утреннем и вечернем приёме преодолевает старение, укрепляет организм и продлевает жизнь.

«Канон травоведения Шэньнуна» гласит: «Если принимать дерезу китайскую в течение долгого времени, укрепятся кости и сухожилия, обретётся гибкость и молодость». Чжэнь Цюань, знаменитый врач-долгожитель династии Тан, написал в своей работе «О природе растений» («Яо син бэнь цао»): «Дереза китайская улучшает зрение, успокаивает сознание, помогает прожить долго». Современные исследования показывают, что дереза китайская улучшает работу иммунной системы человеческого организма.

Каша из грецких орехов

Способ приготовления: приготовить кашу из ядер 10–15 грецких орехов и 60 г круглозернистого риса.

Действие: при ежедневном утреннем и вечернем приёме предупреждает и излечивает туберкулёз лёгких, хронический трахеит, запоры и камни в мочеполовой системе пожилых людей. Если принимать долгое время, окажет благотворное воздействие на головной мозг, и поможет предотвратить старческое слабоумие. В «Кратком руководстве по лекарственным

препаратам» (Бэнь цао ган му) есть запись: «Употребление в пищу грецких орехов укрепляет кости и сухожилия, увлажняет кожу и сохраняет первоначальный цвет волос, питает кровь и костный мозг». Современные исследования показывают, что в грецких орехах содержится целый ряд аминокислот, благодаря чему они могут восполнять белковые потребности человеческого тела, способствовать росту клеток головного мозга и улучшать его деятельность. Соответственно, это замедляет процессы старения.

Каша из горца птичьего

Способ приготовления: сперва отварите в керамической посуде 30–60 г подготовленного горца птичьего (корень спорыша) до густого отвара и удалите остатки. После этого сварите кашу с полученным отваром, 60 г круглозенистого риса, 3 большими красными финиками унаби и кристаллическим сахаром.

Действие: при ежедневном утреннем и вечернем приёме питает кровь, укрепляет тело, замедляет процессы старения, лечит головокружение, звон в ушах, преждевременную старость, малокровие, неврастению, гиперлипемиию, склероз сосудов и запоры.

В Китае горец птичий считается лекарством от старости, он упоминается во многих легендах. В «*Кратком руководстве по лекарственным препаратам*» говорится о человеке по имени Хэ Тяньэр из Синтая, провинции Хэбэй, который благодаря приёму горца птичьего дожил до 130 лет. Его сын последовал примеру отца и тоже прожил более сотни лет. Легенда гласит, что минский император Ши-цзун излечился от бесплодия благодаря приёму целебного снадобья, в котором основным компонентом был горец птичий.

Современные исследования показывают, что в горце птичьим содержится лецитин, который способствует деятельности сердца и нервной системы. Он помогает уменьшить содержание жира в крови, предотвратить атеросклероз и старческую гиперлипемию, повышает иммунитет и замедляет старение нервов и кровеносных сосудов.

Тушёная постная свинина с купеной
(*Polygonatum sibiricum*)

Способ приготовления: промойте 50 г купены и 200 г постной свинины. Порежьте всё на кусочки длиной 3 см и шириной 1,5 см. Сложите в керамическую посуду, залейте водой, добавьте

зелёный лук, имбирь, соль и вино для варки. Потушите в небольшом количестве жидкости до полной готовности. При подаче на стол можно добавить глутамат натрия. Купену можно съесть вместе со свиной.

Действие: лечит истощение, плохой аппетит, атрофический гастрит, ишемическую болезнь сердца и бессонницу. Питает сердце и селезёнку, укрепляет иммунитет и замедляет процессы старения.

Куриный суп «восемь сокровищ»

Способ приготовления: возьмите по 10 г следующих растений: даншэнь (*Codonopsis pilosula*, кодонопсис мелковолоосистый), фулин (*Poris cocos*, пория кокосовидная, гриб еловый), корневище атрактилодеса большеголового и корень пиона полукустарникового; по 15 г подготовленного корня ремании (*Rehmannia glutinosa*, ремания клейкая) и корня дудника китайского; 5 г чуаньсюна (*Ligusticum wallichii*, корни любистока) и 6 г поджаренного корня лакричника. Положите их в плотно завязанный марлевый мешок и ненадолго замочите в воде. Промойте жирную курятину (около одного килограмма), полтора килограмма свинины и полтора килограмма раздробленных свиных костей. Промойте

и порежьте на дольки 40 г свежего имбиря, вымойте 100 г зелёного лука и свяжите их в маленький пучок. Подготовив эти компоненты, положите в керамическую посуду курятину, свинину, кости и мешок с лекарственными травами, добавьте воды и на большом огне доведите до кипения. Снимите накипь, добавьте имбирь и зелёный лук, потушите на умеренном огне до полной готовности курятины и свинины. В конце варки извлеките мешок с травами и имбирь с зелёным луком. Достаньте курятину и свинину, порежьте их на небольшие куски. Положите в тарелку, залейте процеженным горячим бульоном, добавьте при желании глютамат натрия и соль, и подавайте на стол.

Действие: излечивает общее бессилие, слабый иммунитет, различные хронические болезни старости. Придаёт сил телу, питает кровь и жизненную энергию, увеличивает физическую силу, замедляет процессы старения.

Питательный суп из множества трав

Способ приготовления: возьмите по 10 г даншэня, астрагала перепончатого, корневище атрактилодеса большеголового и фулина; по 15 г подготовленного корня ремании и корня дудника китайского; 3 г китайской кассии;

12 г корня пиона полукустарникового, и по 6 г корней любистока и лакричника. Промойте и положите в марлевый мешочек, плотно завязав. Сложите в кастрюлю 50 г каракатицы, 500 г свинины, 50 г свиного желудка и измельчённых свиных костей, мешочек с травами. Добавьте воды, 30 г имбиря, зелёный лук, вино для варки, зантоксилум китайский и соль. Сперва на сильном огне доведите это всё до кипения, а затем потушите на среднем огне. Когда свинина будет готова, снимите с огня, уберите мешочек с травами, съешьте свинину и выпейте бульон. Это необходимо принимать утром и вечером.

Действие: пожилым людям, ослабленным после долгой болезни, или страдающим от недостатка жизненной энергии ци и крови, слабости в конечностях, апатии, пониженного давления, малокровия или рака, можно есть часто, особенно в зимнее время.

*Цельная утка, приготовленная
с кордицепсом китайским*

Способ приготовления: возьмите 10 г кордицепса китайского, старую тушку уткины и вино для варки, имбирь, белые стебли зелёного лука, перец и соль. Сперва залейте утку кипятком и дайте остыть на воздухе. В тёплой

воде промойте кордицепс китайский, нарежьте на кусочки имбирь и стебли зелёного лука. После возьмите тушку утки, разрежьте с головы вдоль шеи, нафаршируйте голову 8–10 кордицепсами, плотно обвяжите хлопковой нитью, и вшейте оставшийся кордицепс, имбирь и лук во внутрь тушки. Положите всё в кувшин и залейте приготовленным чистым бульоном. Приправьте солью, перцем и вином для варки. Закройте кувшин мокрой хлопковой бумагой, готовьте на медленном пару в плотно закрытой пароварке в течение пары часов. Снимите хлопковую бумагу, вытащите имбирь и стебли лука, добавьте глутамат натрия. Блюдо готово к употреблению.

Действие: излечивает хронический кашель и укороченность дыхания, хронический трахеит, лёгочную эмфизему и рак лёгких. Укрепляет организм, увлажняет лёгкие, успокаивает кашель и улучшает работу иммунной системы.

Карп, приготовленный на пару с клубнем гастродии высокой

Способ приготовления: возьмите 15 г клубней гастродии высокой (пузатка высокая — *прим. пер.*), 3 г корней любистока (*Ligusticum wallichii*) и 9 г пории кокосовидной (*Poris cocos*),

свежего карпа (от полукилограмма до килограмма), соевый соус, вино для варки, сахар, глютамат натрия, перец, цельный чеснок без зубков, кунжутное масло, зелёный лук, имбирь и жидкий бобовый крахмал. Почистите карпа, удалив чешую, жабры и внутренности. Промойте и положите на блюдо. Порежьте любисток и порию кокосовидную на крупные куски, и замочите их в воде, оставшейся после второй промывки риса. Замочите в воде из под промывки риса, в которой уже замочены любисток и пория, клубень гастродии высокой на 4–6 часов. Соберите клубень гастродии и положите сверху риса, приготовив на пару до готовности. Порежьте гастродию и нафаршируйте ей рыбу голову и живот. Добавьте зелёный лук, чеснок, имбирь и воду. Готовьте в плотно закрытой пароварке около получаса. Когда рыба будет готова, удалите зелёный лук и имбирь. После этого нагрейте жидкий бобовый крахмал, приготовьте густой соус с сахаром, солью, глютаматом натрия, перцем, кунжутным маслом и процеженным бульоном, залив им карпа с гастродией перед подачей на стол.

Действие: предупреждает и излечивает неврастению, гипертонию, головокружение, онемение конечностей, тяжёлые последствия

инсульта и других болезней сосудов мозга и сердца. Успокаивает сознание и питает мозг.

*Суп из угря с дудником китайским
и кодонопсисом*

Способ приготовления: возьмите по 15 г самых лучших корня дудника китайского и кодонопсиса, полкило свежего угря. Подготовьте вино для варки, зелёный лук, имбирь, чеснок, глютамат натрия и соевый соус. Выпотрошите угря, удалив внутренности, голову, хвост и кости, и мелко порежьте. Положите в марлевый мешочек дудник китайский и кодонопсис, и завяжите отверстие. В посуду сложите кусочки угря, добавьте вино для варки, зелёный лук, чеснок, имбирь, соль, воду и мешочек с лекарственными травами. Доведите всё до кипения на большом огне, снимите накипь, и потушите на умеренном огне примерно в течение получаса. Вытащите мешочек с лекарственными травами, и добавьте глютамат натрия. Суп готов к подаче на стол.

Действие: излечивает общую слабость после долгой болезни, нездоровый желтоватый или землистый цвет лица, истощение, общую усталость и малокровие. Питает кровь и жизненную энергию ци.

Креветки, морской конёк и цыплёнок

Способ приготовления: возьмите 15 г мяса креветок, 10 г морского конька, некрупную молодую петушатику, вино для варки, глютамат натрия, соль, имбирь, зелёный лук, жидкий бобовый крахмал и чистый бульон. Начисто вымойте петушатику. Промойте в тёплой воде мясо морского конька и креветок, замочите их в воде на 10 минут. Соберите их и разложите на блюде поверх петушатики, добавив имбирь, зелёный лук и чистый бульон. Пропарьте в плотно закрытой пароварке, чтобы они очень хорошо приготовились. Удалите мясо, лук и имбирь. Добавьте в бульон глютамат натрия и, помешивая, влейте жидкий бобовый крахмал, чтобы загустить соус, которым перед подачей на стол надо полить мясо.

Действие: излечивает половую слабость, импотенцию, преждевременное семяизвержение и бесплодие. Стимулирует деятельность половых желез, предупреждает их атрофию.

Суп из двух кнутов

Способ приготовления: возьмите по 10 г дерезы китайской, семян повилики китайской, солёной цистанхи (*Cistanche salsa*); 100 г бычьего пениса, 30 г собачьего пениса, 100 г

баранины, 50 г курятины, зантоксилум китайский, старый имбирь, вино для варки, гастрономический порошок, свиной жир и соль. Сперва замочите бычий пенис в воде, чтобы он увеличился в размерах. Удалите внешнюю кожу, разрежьте вдоль мочеоточника на две половинки, хорошо промойте в проточной воде и замочите в холодной воде на 30 минут. Прожарьте собачий пенис в промасленном песке, пока он не станет хрустящим, замочите в воде минут на 30, после чего почистите его щёткой и тщательно промойте. Вымойте баранину, положите её в кастрюлю и залейте кипятком, чтобы вышла кровянистая вода, остудите и промойте в холодной воде. Потом сложите в одну посуду бычий и собачий пенисы, баранину, налейте воды, чтобы она всё покрыла, доведите до кипения, и снимите накипь. Положите в посуду зантоксилум китайский, старый имбирь, вино для варки и куриное мясо. Вновь доведите до кипения, а затем потушите на небольшом огне. Когда оно будет готово процентов на шестьдесят, процедите через чистую белую ткань зантоксилум китайский и старый имбирь. Снова поставьте на плиту, положите в бульон марлевый мешочек с семенами повилики китайской, солёной цистанхи и дерезы китайской и продолжайте тушить, пока

пенисы не будут полностью готовы. Вытащите мешочек с лекарственными растениями. Добавьте в суп глутамат натрия, соль и свиной жир и подавайте на стол.

Действие: излечивает общий упадок сил и половую слабость в пожилом возрасте, мужскую импотенцию, поллюции, преждевременное семяизвержение и хронический простатит. Питает почки, усиливает жизненную энергию и улучшает половую деятельность.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И САМОЛЕЧЕНИЕ ОБЩИХ БОЛЕЗНЕЙ, СВЯЗАННЫХ СО СТАРЕНИЕМ

Обычная простуда

Симптомы: головная боль, боли во всем теле, озноб, насморк или заложенность носа, кашель.

Профилактика заболевания

Обычная простуда может поставить под угрозу жизнь пожилых людей с ослабленным организмом. Кроме того, «сотня болезней начинается с обычной простуды». Поэтому пожилым людям необходимо предпринимать превентивные меры, описанные ниже.

1. **Самомассаж.** Проснувшись утром (или перед выходом из дома), сперва сильно нажмите и помассируйте пальцами точки *ин-сян* (сбоку от ноздрей) одну—три минуты или потрите обе стороны переносицы указательными пальцами, чтобы разогреть её. После этого нажмите несколько десятков раз на точку *жэнь-чжун* (в бороздке между носом и верхней губой). Это активизирует защитные силы организма для противодействия неблагоприятным воздействиям погодных колебаний.

2. Тем, у кого слабый организм и кто легко простужается, следует принимать отвар из 50 г астрагала перепончатого, либо мясо, тушённое с этим лекарственным растением, или же часто есть «питательный суп из множества трав» (описанный в предыдущей части книги, посвященной лечебному питанию). Это поможет усилить действие защитных сил организма и снизить риск простудных заболеваний.

Лечение

1. При сильном ознобе, болях во всём теле, сильной жажде и очень прозрачной моче отварите в воде несколько кусочков имбиря с коричневым сахаром, уварив до относительно крепкой концентрации. Выпейте, пока отвар очень горячий, и лягте, укрывшись одеялом, чтобы немного пропотеть.
2. Если есть явные признаки лихорадки, боли в горле, жажды и частых мочеиспусканий жёлтой мочой, можно принять *инь цяо цзе ду пянь* (таблетки, устраняющие действие токсинов, изготовленные из жимолости и форзиции поникшей) и *лин цяо цзе ду пянь* (таблетки, содержащие рога антилопы

и форзицию поникшую), или порошок вайды индиговой.

Если вышеописанные меры не дали желаемого результата в течение двух дней, необходимо обратиться к врачу для постановки точного диагноза и назначения лечения.

Хронический трахеит

Приступы хронического трахеита, как правило, случаются в зимнее время, и кашель может держаться до трёх месяцев. Часто история болезни таких пациентов насчитывает три—пять, а то и десятки лет, когда случаются подобные приступы. Основными симптомами являются кашель, особенно в утреннее и вечернее время, много мокроты и укороченность дыхания. Иногда могут возникать астматические осложнения, а общая простуда может провоцировать или утяжелять это состояние.

Профилактика заболевания

Старческий хронический трахеит легко может перейти в эмфизему или лёгочно-сердечную недостаточность. Поэтому необходимо принимать должные меры для предупреждения и раннего лечения этой болезни.

1. Методы предупреждения обычной простуды могут предотвратить и приступы хронического трахеита.
2. Воздерживайтесь от курения.
3. Практика *цигун* или *тайцзицюань* помогает укрепить организм.

Лечение

Существует много разных методов и лекарственных препаратов, но лишь немногие из них могут реально вылечить хронический трахеит. Поэтому необходимо делать упор на его предотвращение.

1. В случае острого приступа хронического трахеита примите *цин фэй* и *хо хуа тань вань* (пилюли, очищающие лёгкие, устраняющие симптомы лихорадки и уменьшающие количество мокроты) и *Чжу ли да тань вань* (пилюли, содержащие вытяжки из прожаренных ростков бамбука, способствующие устранению мокроты), а также *лин цяо цзе ду вань* (выводящие токсины пилюли, изготовленные из рогов антилопы и форзиции поникшей).
2. В обычное время можно принимать такие лекарства, как *цзинь лун дань пянь* (таблетки с мелколепестником), *жэ шэнь*

пьянь (таблетки с корнями пузырницы воронковидной), *му цзин вань* (пилюли с *Vitex negundo*) и *чжао шань бай* (таблетки с *Rhododendron micranthum*). Все эти лекарства дают хороший эффект, устраняя кашель и астму, убирая мокроту.

3. Те, у кого ослабленный организм, в обычное время могут использовать яичную кашу с четырьмя видами орехов. Разотрите в порошок одну часть гинкго и сладкого миндаля, и две части грецких орехов и арахиса. Сварите 20 г этой смеси, смешайте в небольшой посуде с яйцом и выпейте рано утром. Принимайте это каждый день в течение шести месяцев, начиная ранней осенью, до приступов трахеита и продолжайте до весны.
4. Можно часто прибегать к помощи диетотерапии, в частности, к «цельной утке, приготовленной с кордицепсом китайским». Это оказывает хорошее воздействие на пожилых людей, страдающих от истощения и длительного кашля, одышки. Те, кто постоянно испытывает удушье и испарину, часто мучается от обычных простуд, могут при желании есть «питательный суп из множества трав», чтобы повысить сопро-

тивляемость болезням и не дать простуде перейти в трахеит.

Ишемическая болезнь сердца

Ишемическая болезнь сердца часто встречается среди пожилых людей, особенно среди занятых умственным трудом. Её основными симптомами являются стенокардия, аритмия и инфаркт миокарда.

Стенокардия. Её причиной служат сужение и спазм коронарной артерии, недостаточное снабжение кислородом сердечной мышцы. У таких приступов есть целый ряд признаков. Одни больные ощущают некоторое сжатие в груди, словно дыхание останавливается; другие страдают от слабой боли в области сердца; у кого-то это сравнимо с ощущением от тяжёлой каменной плиты на груди; есть те, у кого в сердце возникает боль, словно его схватывают, сжимают и тянут; в другом случае пациенты испытывают острую колющую боль, словно сердце пронзают множеством иголок. Боль локализуется в левой части груди, в области сердца, либо же под грудиной или в центре сердца. Она может иррадиировать в плечи, особенно сильно — в левую лопатку и под неё, отдаваясь в руке,

локте, и даже доходить до запястья. Также боль может отдаваться в горле и шее, продолжаясь от нескольких секунд до нескольких минут. Она может возникать при переутомлении, гневе, во время еды, от переохлаждения, при курении или приёме алкоголя.

Инфаркт миокарда. Его причиной служит некроз тканей миокарда вследствие полной закупорки коронарной артерии. Часто сопровождается признаками стенокардии. Сразу же после этого бывает шок, падает кровяное давление, выступает холодная испарина, ногти на ногах и руках синеют и холодеют, кружится голова и можно потерять сознание. В некоторых случаях инфаркта миокарда возможен летальный исход, когда человек внезапно вскрикивает и умирает.

Профилактика заболевания

Чтобы поставить диагноз ишемической болезни сердца, необходим врач, но предупреждение болезни зависит только от нас самих.

1. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний эффективно помогают упражнения традиционной китайской гимнастики. Выберите одно-два упражнения, по вашему желанию, и упорно их выполняйте.

2. Снижение веса. Старайтесь главным образом придерживаться вегетарианской диеты, стремясь, чтобы в рационе было достаточно чеснока, турнепса и сельдерея. Это помогает как для профилактики, так и для лечения.
3. Полностью откажитесь от курения, а употреблять алкоголь можно лишь в малых дозах. Курение усиливает деятельность кровеносных сосудов сердца, причиняет вред, увеличивая недостаток кислорода в сердечной мышце, и вызывает приступ ишемической болезни. Потребление большого количества алкоголя на протяжении длительного времени ускорит развитие ишемической болезни сердца.
4. Предупреждение и лечение сопутствующих заболеваний. У людей, страдающих от ишемической болезни сердца, часто бывают ещё и гипертония, диабет и/или атеросклероз. Эти болезни зачастую сопутствуют друг другу и отягощают ситуацию.
5. Старайтесь как можно меньше нервничать, и берегитесь холода. Это окажет вам существенную помощь в профилактике заболеваний.

Лечение

1. При приступах стенокардии можно принимать *гуань синь су хэ нянь* (таблетки, содержащие мускус), *ше сян бао синь вань* (пилюли с мускусом, защищающие сердце) и *ше сян тун ци у ци* (аэрозоль для реанимирования, содержащий мускус).
2. В обычное время можно принимать *дань шэн шу синь нянь* (таблетки, помогающие работе сердца, содержат корень шалфея красно-корневого).
3. При инфаркте миокарда сразу же вызывайте врача для оказания первоочередной помощи. До его прибытия можно надавливать и растирать точки жэнь-чжун (в бороздке между носом и верхней губой) и нэй-гуань. Это облегчит боль, поднимет кровяное давление и предотвратит шок.
4. Диетотерапия. Если вы страдаете аритмией, в качестве дополнительного вида лечения можно раз в день пить водяной отвар из 30 г корней старого чайного куста. Бобовый паштет, приготовленный со съедобным чёрным грибом (*Auricularia auricula*), помогает предупредить и излечить приступы стенокардии у страдающих ишемической болезнью сердца. Отварите

60 г бобового паштета и 15 г съедобного чёрного гриба с зелёным луком и чесноком. Ешьте это раз в день, каждый день или через день. Помогает при атеросклерозе. Регулярное потребление чеснока и зелёного лука снижает уровень жиров в крови, растворяет холестериновые бляшки в сосудах. Это уменьшает приступы стенокардии и предотвращает инфаркт миокарда. Отварите в воде 30 г корневых волосков ячменя и пейте ежедневно. Это поможет при стенокардии тем, кто страдает от ишемической болезни сердца.

Гипертония

По достижении 40-летнего возраста шансы заболеть гипертонией растут год от года. Начиная с 65 лет, 15 % людей уже страдают от этого недуга. Гипертонией болеет значительная часть людей, имеющих излишний вес, поскольку их систолическое давление превышает 160 (мм/рс), а диастолическое — выше 95 (мм/рс). Основными клиническими симптомами являются головокружение, головная боль, общая слабость, бессонница, раздражимость и учащенное сердцебиение. На более поздних этапах болезнь может вызвать

стойкие заболевания сердца, мозга или почек. Заболевания сердца приводят к ишемической болезни сердца, мозговое расстройство может привести к параличу, а заболевания почек вызывают нефриты и уремию.

Профилактика заболевания

В случае с гипертонией можно с успехом воспользоваться способами предупреждения ишемической болезни сердца. Помимо этого, гипертоникам следует обращать особое внимание на свою диету и строго ограничить потребление соли, доведя ежедневный приём максимум до 5 граммов. Соль сужает кровеносные сосуды и задерживает в организме воду и натрий, что приводит к повышенному кровяному давлению. Для гипертоников подходит пища, богатая белками, такая, как рыбные и соевые продукты. Это помогает сохранить эластичность стенок сосудов и предупредить гипертонию.

Будьте упорны в практике *цигун*. Сохраняйте оптимизм и избегайте душевных травм и беспоконийств.

Лечение

1. Лечебное питание. Можно выбрать что-либо из нижеприведённых рецептов в зависимости от своего состояния.

Часто употребляйте в пищу съедобный чёрный древесный гриб, отваренный с зелёным луком и чесноком. Это препятствует образованию отложений бляшек в сосудах, и снижает риск заболевания атеросклерозом.

На неделю замочите арахис в уксусе. Съедайте по 10 г утром и вечером. Это делает стенки кровеносных сосудов эластичными и снижает давление.

Аккуратно и тщательно смешайте 60 г муки из бобов маша и 120 г свиной желчи, высушите на солнце, и разомните в мелкий порошок. Трехграммовую дозу нужно принимать три раза в день. Это снижает кровяное давление.

Высушите на солнце съедобные морские водоросли и разотрите в мелкий порошок. Принимайте 3 раза в день по 6 г, в течение одного—трёх месяцев. Их также можно потушить или приготовить на пару и употреблять в пищу. Это снижает кровяное давление, предотвращает рак пищеварительного тракта.

Старайтесь съесть по крайней мере три яблока в день после еды. Это также способствует снижению давления.

2. Можно воспользоваться одним из следующих лекарственных препаратов: *нао ли цин* с хризантемой в качестве основного компонента снижает кровяное давление и улучшает работу мозга; таблетки *ло бу ма пянь* содержат кендырь (*Arosunpit venetum*); недавно разработанные таблетки для снижения давления *синь цзян я пянь*, основанные на *Uncaria rhynchophylla* и черноголовке обыкновенной (*Prunella vulgaris*); таблетки *ю фэн нин синь пянь*, где основным компонентом является корень кудзу.
3. Делайте по несколько сот растираний свода стопы утром и вечером, чтобы усилить отток крови к ногам.
Воспользуйтесь лекарственным растением эводия для воздействия на точку юн-цюань. Измельчите растение в тонкий порошок, смешайте с уксусом, наложите пасту на точку и прикройте лейкопластырем. Меняйте ежедневно.
Каждый вечер мойте стопы и ноги до колен тёплой водой. Держите стопы в тёплой воде не менее получаса.
Промойте в проточной воде 10 г листьев сладкой хризантемы и заварите их в двухлитровом термосе, выпивая в течение дня.

Гипотония

Люди, страдающие от гипотонии, испытывают сонливость, головокружение, головную боль, бессонницу, потерю памяти, неспособность концентрироваться, усталость или давящую боль в области сердца. При низком кровяном давлении медленный кровоток создает риск образования атеросклеротических сгустков, что может привести к тромбозу сосудов головного мозга и инфаркту миокарда.

Профилактика заболевания

В пожилом возрасте гипотония чаще всего связана с общим ослаблением организма. Поэтому нужно постараться улучшить своё состояние.

1. Те, у кого ослабленный организм, в обычное время могут использовать тонизирующие средства и питательные препараты.
2. В пожилом возрасте необходимо вставать медленно, предупреждая таким образом ортостатическую гипотонию, и не находиться долго в вертикальном положении.

Лечение

1. Принимайте следующие препараты: вытяжку из женьшеня и астрагала, таблетки

из женьшеня и оленьих пантов, *цюн цзян*, тонизирующие настойки, где в качестве основного компонента использован женьшень.

2. Если человек истощён и чувствует озноб, можно взять 0,3 г порошка из оленьих пантов и приготовить на пару с яйцом. Принимайте это каждое утро в течение 15–30 дней. Пожилым людям нельзя использовать данный рецепт долгое время, поскольку это приведёт к ожирению и даже к гипертонии.
3. В качестве диетотерапии для гипотоников можно рекомендовать «куриный суп “восемь сокровищ”», «питательный суп из множества трав» и «суп из угря с дудником китайским и кодонопсисом» (вместо кодонопсиса можно взять женьшень), описанные в разделе, посвящённом лечебному питанию.

Паралич

Паралич является достаточно распространённым и опасным осложнением среди пожилых людей. Он бывает двух видов: в результате тромбоза и кровоизлияния. Первый обычно случается

из-за тромбоза сосудов мозга, приводящего к параличу мышц одной стороны тела. Паралич в результате кровоизлияния случается резко и внезапно. Человек вдруг теряет сознание, челюсти плотно сжаты, начинаются конвульсии в конечностях. Может наступить внезапная смерть.

Профилактика заболевания

Смертность при апоплексических ударах очень высока. Часто это происходит слишком быстро, чтобы успеть принять какие-то меры, или применяемые средства оказываются неэффективны. В виду этого превентивные меры приобретают первостепенную важность. Поскольку апоплексия в пожилом возрасте чаще всего связана с гипертонией и атеросклерозом сосудов головного мозга, людям с такими заболеваниями следует быть крайне внимательными.

1. Сохраняйте устойчивое, спокойное внутреннее состояние, правильный образ жизни без излишних нагрузок, избегайте психических стрессов и вспышек гнева.
2. Если человеку сложно сохранять равновесие и он ходит нетвёрдо, ему необходимо пользоваться палочкой для ходьбы, чтобы избежать падений. Ему следует медленно

садиться и медленно вставать. Всегда двигаться не спеша.

3. Избегайте стимуляторов вроде курения, алкоголя, крепкого чая, крепкого кофе или какао. В обычное время в качестве профилактического средства усердно практикуйте статический *цигун*.

Лечение

Лечение должно проходить непосредственно под наблюдением доктора. В случае острого приступа, до прихода врача следует предпринять нижеприведённые меры.

1. Не перемещайте больного, если в этом нет особой необходимости. Положите его на спину. Если человек потерял сознание, положите его голову на подушку, слегка приподняв ему подбородок. Если его стошнило, то лучше положить его на бок, чтобы рвотные массы не попали в трахею и не вызвали удушье или пневмонию. Старайтесь не давать больному двигаться и не двигайте его сами, поскольку это может вызвать еще большие осложнения. Для предотвращения смерти и уменьшения нежелательных последствий решающее значение имеет быстрая и

профессиональная медицинская помощь на месте.

2. Сохраняйте ровное дыхание. Расстегните воротник больного, удалите зубные протезы, вставьте пустую спринцовку с резиновым наконечником, чтобы отсасывать мокроту из горла.
3. Если у больного начались судороги или конвульсии, следите, чтобы он не упал и не получил травму. Если челюсти сжаты, а конечности застыли, уколите его иглой в жэнь-чжун и кончики всех десяти пальцев на руках, чтобы выступила кровь. Если рот широко раскрыт, руки раскинуты и человек не может сдерживать дефекацию и мочеиспускание, сразу нажмите жэнь-чжун и по возможности дайте ему вытяжку женьшеня и *шэн май е* (жидкость из растительного сырья для восстановления пульса, содержит офипогон и лимонник китайский) (будьте предельно осторожны, давая больному вытяжку, так как есть риск того, что больной может захлебнуться).
4. Гемиплегию и афазию, последствия апоплексии можно вылечить с помощью акупунктуры и массажа.

Хронические гастриты

Пожилые люди, страдающие хроническим атрофическим гастритом или гастродуоденитом, могут воспользоваться лекарственными травами. Хронические гастриты сопровождаются нерегулярными, повторяющимися желудочными болями и несварением.

Профилактика заболевания

Не оставляет сомнений, что хронический гастрит можно предупредить, если быть достаточно осмотрительным в своей повседневной жизни.

1. Широко распространённой причиной возникновения хронического гастрита являются психологические стрессы, неправильное распределение времени между работой и отдыхом. Поэтому, если говорить прямо и оптимистично, одними из важнейших мер по предупреждению хронического гастрита являются внимательное и строгое соблюдение режима дня, тщательное планирование работы и отдыха, а также избегание умственного перенапряжения и депрессии.
2. Курение и алкоголь наносят вред слизистой оболочке желудка и ведут к возникновению гастритов. Учитывая это, необходимо воздерживаться от курения

и употребления крепких алкогольных напитков. Некоторые лекарства, например, аспирин, фенибутазон, преднизолон и эритромицин, оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку желудка и могут вызвать хронические гастриты, поэтому старайтесь избегать их по мере возможности.

3. Неумеренность в еде и питье также является одной из основных причин хронических гастритов. Следует избегать слишком обильных трапез и тех блюд, которые имеют очень сильный кислый вкус, а также переперченных, чересчур горячих и холодных, слишком тяжелых для переваривания. Особенно важно регулярное дробное питание.

Лечение

Лечение гастритов не столь трудно, но они могут часто обостряться.

1. Если у человека пониженная кислотность, можно воспользоваться таблетками из боярышника или из *Hericium erinaceus*.
2. Если боль в желудке возникает при чувстве холода или от холодных пищи и питья,

можно принимать пилюли *сян ша лю цзинь цзы вань* или *сян ша ян вэй вань*, в основе которых — кодонопсис и корневище атрактилодеса большеголового.

3. Попеременно массируйте левой и правой рукой область вокруг пупка от 30 до 100 раз. Либо медленно, но энергично нажмите тремя пальцами на любую точку на животе, надавив до максимальной глубины, и потом медленно отпустите. Нажимайте на живот в каждой точке от трёх до пяти раз, двигаясь от верхней части живота к нижней (прежде чем выполнять массаж, следует посоветоваться с лечащим врачом — *прим. ред.*).
4. Лечебное питание. Отварите корень сорго и пейте при желудочных болях, вызванных холодной пищей. Приготовьте на воде отвар из трёх корней красного сорго и пейте в течение дня.

Холецистит и желчные камни

Холецистит и желчные камни (желчнокаменная болезнь) среди людей пожилого возраста встречаются достаточно часто. Вскрытия показывают, что у 25% людей старше 60 лет и при-

мерно у 50% людей старше 70 лет, есть желчные камни. Поскольку в пожилом возрасте стенки желчных протоков становятся тоньше и менее эластичны, они препятствуют свободному току желчи, которая застаивается в желчном пузыре, вызывая раздражение его слизистой оболочки и приводя к воспалению. Кроме того, это создает предпосылки для отложения свободного билирубина и холестерина, которые превращаются в желчные камни. Помимо этого, у пожилых людей понижена кислотность желудочного сока, что делает их восприимчивыми к бактериальным инфекциям.

В пожилом возрасте хронический холецистит часто даёт о себе знать острыми приступами, после съеденных яиц или приема жирной, очень тяжёлой пищи. Симптомы включают боль в верхней правой части живота, которая может отдаваться в правое плечо и правой части поясницы, сопровождаться тошнотой, рвотой, ознобом и лихорадкой. У некоторых могут проявляться признаки сильного отравления, такие, как дрожь и высокая температура. Если камень перекрывает желчный проток, может проявиться стенокардия с чувством распирания и тяжести в верхней правой части живота, а в некоторых случаях может быть механическая

желтуха (когда желтеют лицо, белки глаз и кожа на всём теле).

Желчнокаменная болезнь часто является следствием хронического холецистита, и желчные камни в ряде случаев могут вызывать острые приступы холецистита. Они являются как причиной, так и следствием друг друга.

Старческий холецистит легко приводит к острому панкреатиту, особенно после очень плотного застолья с жирной пищей или употребления алкогольных напитков. Если возникает внезапная острая боль в верхней части живота, то первая мысль должна быть о возможном остром панкреатите. Это легко может поставить жизнь под угрозу, поэтому необходимо срочно доставить больного в больницу.

Профилактика заболевания

1. Ожирение делает вас уязвимыми для болезни. Учитывая это, следует прежде всего заботиться о поддержании нормального веса.
2. Внимательное отношение к питанию важно на протяжении всей жизни. Не следует есть слишком жирную пищу. И хотя растительное масло хорошо влияет на выделение желчи, в больших количествах

оно идёт не на пользу. В особенности сказанное относится к растительному маслу, которое хранилось достаточно долго или уже использовалось для жарки других продуктов ранее, легко окисляется в теле и преобразуется в эфирную перекись, являющуюся канцерогенным веществом.

3. Для выделения желчи очень полезны практика тайцзицюань и массаж.

Лечение

Больные холециститом могут принимать лекарства, а тем, у кого большие желчные камни, нужна операция.

1. Лекарства для приёма вовнутрь. *Ли дань нянь* (таблетки, улучшающие работу желчного пузыря) и капсулы лимонена имеют хороший эффект при холецистите. У врача-долгожителя Ло Миншаня из провинции Сычуань есть очень действенное лекарство от холецистита и желчных камней (до одного кубического сантиметра), называемое *бай цао дань* (пилюли из множества трав), рецепт которого он держит в секрете. В обычное время можно заваривать вербейник из провинции Сычуань, и пить в течение дня.

2. В случае острого приступа холецистита необходимо доставить больного в больницу, если у него есть признаки общего отравления, такие, как озноб, дрожь и высокая температура, и если желчные камни больше одного кубического сантиметра.
3. В качестве дополнительного лечения больному с острым холециститом можно есть кашу из одуванчика. Возьмите 90 г свежих одуванчиков (или 60 г сухих), промойте и порежьте. Сварите микстуру и процедите. Добавьте 50 г круглозернистого риса и сварите густую кашу. Ешьте три—пять раз в день в течение трёх—пяти дней.

Старческий привычный запор

В пожилом возрасте люди часто мучаются от хронических запоров, сопровождаемых многими сопутствующими нарушениями, такими, как раздражительность, бессонница, головокружение, усталость, вздутие живота и боль в животе, плохой аппетит. Это во многом связано с атрофированием мышц кишечника, замедлением перистальтики и уменьшением силы вывода экскрементов. Поэтому каловые массы подолгу остаются в теле и затвердевают.

Профилактика заболевания

1. В обычное время старайтесь есть побольше зелёных (спелых) овощей. Особенно полезны будут картофель и сладкий картофель, поскольку в них много клетчатки, они могут усиливать перистальтику кишечника и способствовать дефекации.
2. Надо стараться производить дефекацию регулярно каждое утро после подъёма или после завтрака. Отправляйтесь ежедневно в туалет в определённое время независимо от того, есть у вас позывы или нет. Это поможет выработать полезную привычку ежедневно и в определённое время опорожнять кишечник.
3. Регулярно практикуйте дыхание животом или массаж. Это усилит перистальтику желудка и кишечника, поможет более гладкой дефекации.

Лечение

1. Те, кому трудно выводить затвердевшие каловые массы, могут ежедневно перед приемом любой пищи выпивать стакан (300–500 мл) воды с мёдом. Это смажет кишечник и поможет дефекации. Также можно съесть 5–6 больших китайских

- фиников унаби с кожурой без косточек, сырыми или приготовленными на пару.
2. Выберите что-то из *ма цзы жэнь вань* (пилюля из семян конопли) или *у жэнь вань* (пилюля из пяти семян), которые содержат маслянистые семена, способствующие опорожнению кишечника. Тем, у кого не хватает сил для опорожнения кишечника, можно порекомендовать *бу чжун* и *ци вань* (пилюля, улучшающая работу селезёнки и желудка) и *жень шень цзянь пи вань* (пилюли с женьшенем для укрепления селезёнки).
 3. Чаще ешьте бананы. Это способствует опорожнению кишечника, понижению кровяного давления. Это полезно для пожилых гипертоников, страдающих хроническими запорами.
 4. Вскипятите с водой 30 г мёда и влейте яйцо, постоянно взбивая. Затем добавьте кунжутное масло. Съедайте это каждое утро.

Ожирение

Располневшим можно назвать человека, вес которого превышает стандартный по меньшей

мере на 20% , но если излишки веса не выходят за рамки 30% , это ещё не считается ожирением. Только когда перевес составляет 35–40% от стандарта, есть основания заподозрить ишемическую болезнь сердца, диабет и гипертонию. Некоторые набирают в весе из-за нарушений в органах внутренней секреции, или других заболеваний. Большинство полных людей понапрасну обвиняют себя в переедании.

Профилактика заболевания

1. Ешьте меньше сахара и животных жиров, делайте больше физических упражнений, которые сжигают излишние питательные вещества в теле, не давая им перейти в жир.
2. У некоторых полнота является наследственной. В таких случаях превентивные меры необходимо применять с самого раннего возраста, особенно в детстве и перед климаксом.

Лечение

Самое главное — это меньше есть и больше заниматься физкультурой. Помимо этого, можно использовать лечебное питание или лекарственную терапию.

1. Сварите кашу со свежим или сухим листом лотоса. Ешьте её в течение 10 дней. Так можно похудеть на пять килограммов, и снизить содержание жира в крови.
2. Пейте китайские чаи для похудения.

Диабет

В среднем и пожилом возрасте от диабета страдает множество людей. После 40 лет, его вероятность растет на 10% каждые 10 лет. Типичных диабетиков отличает чрезмерный голод, жажда и мочеиспускание, но в пожилом возрасте эти симптомы не столь заметны.

Профилактика заболевания

1. Ешьте меньше сладкого, больше лука, чеснока и боярышника. Это снизит содержание жира и сахара в крови, предупредит ишемическую болезнь сердца и диабет.
2. Чтобы избежать тучности, делайте упражнения для укрепления тела.
3. При появлении диабета для предотвращения его дальнейшего развития необходимо безотлагательное лечение.

Лечение

Чаще всего диабет лечат инсулином, который имеет тяжёлые побочные эффекты. Вместо этого в пожилом возрасте можно воспользоваться лечебным питанием, выполнением упражнений для укрепления тела и приёмом лекарственных трав.

1. Следует есть много зелёных овощей, меньше риса и изделий из пшеничной муки, в которых содержится много сахара. Воздерживайтесь от сладкого, меньше ешьте жирного, но больше белков и витаминов.
2. Каждое утро делайте часовую прогулку.
3. Приготовьте отвар из женьшеня или 6 г женьшеня и 15 г дерезы китайской. Ежедневный одноразовый приём даёт ощутимый лечебный эффект.
4. Упарьте на медленном огне 50 г коры корней дерезы китайской в 1 литре воды, чтобы осталось пол-литра. Выпивайте в течение дня в три приёма. А также делайте инъекции внутривенно 100 мг витамина С, и внутримышечно 100 мг витамина В, два раза в день. Это всё принимается в течение одной полной недели.
5. Несколько рекомендаций по лечебному питанию.

Размелите в тонкий порошок по 60 г чёрного гриба и клубней гиацинта. Растворите 9 г порошка в кипящей воде и пейте настой два—три раза в течение дня.

Возьмите свиную поджелудочную железу, три яйца и 60 г шпината. Порежьте поджелудочную железу и отварите до полной готовности, вбейте яйца и добавьте свежий шпинат. Доведите до кипения и съешьте. Принимайте ежедневно в течение десяти дней.

Ешьте нежные листья кактуса или же удалите кожу с колючками, оставив нежную часть, отварите и порежьте на полосы, смешайте с растительным маслом, добавьте вигну китайскую и перец чили. Положите их между двух кукурузных лепёшек, и ешьте в течение дня. Это хорошо снижает сахар в крови.

Промойте сырой китайский ямс и приготовьте в плотно закрытой пароварке. Отдельно отварите 30 г дерезы китайской и 30 г корня монгольского трихозантеса. Съешьте 120 г готового китайского ямса, запивая его приготовленным отваром. Это надо делать два раза в день в течение месяца.

Гипертрофия простаты

У мужчин в возрасте от 60 до 70 лет гипертрофия простаты встречается у семи из десяти человек. Простата является половой железой, через которую проходит мочеиспускательный канал. Она расположена у выхода из мочевого пузыря, и даже небольшое её увеличение оказывает на него давление, приводящее к частым, крошечным мочеиспусканиям, особенно по ночам. Если простата увеличивается существенно, она пережимает мочеиспускательный канал, затрудняя мочеиспускание, что приводит к острой задержке мочи. Дело может дойти даже до того, что мочеиспускательный канал окажется полностью перекрытым.

Симптомы гипертрофии усиливаются при усталости, принятии алкоголя, половых актах и общих простудах.

Профилактика заболевания

1. Мужчинам после 40 лет необходимо регулярно выполнять упражнения для поддержания мошонки, чтобы предотвратить увеличение простаты.
2. Выработайте должное равновесие между работой и отдыхом. Будьте весьма сдержанны в половой жизни.

3. Когда на фоне ослабления мужских половых функций проявляются симптомы импотенции и поллюции, необходимо безотлагательное лечение, чтобы избежать увеличения простаты.

Лечение

1. Болезнь лечится с помощью «716 таблеток», производимых из лекарственных трав.
2. Съедайте ежедневно по 30 г тыквенных семечек, тщательно их разжевывая. Это поможет предотвратить увеличение простаты и улучшит половую функцию.
3. Свечи для заднего прохода из дикорастущей хризантемы эффективно помогают как при хроническом простатите, так и при увеличении простаты.
4. Воспользуйтесь диетотерапией. В качестве дополнительного лечения подойдут «креветки, морской конёк и цыплёнок» и «укрепляющий суп из двух кнутов для мужчин». Также можно часто есть жареные свежие креветки с китайским шнитт-луком. Это помогает при увеличении простаты и половой слабости.

Ослабление половых функций

Согласно воззрениям китайской медицины, ослабление половых функций включает в себя мужскую импотенцию, преждевременное семяизвержение и женскую импотенцию. В общем, когда мужчины достигают 55–60 лет, их половые функции постепенно ослабляются вследствие атрофии и снижения деятельности яичек, уменьшения выработки тестостерона. Тем не менее некоторые мужчины и в 80 лет всё ещё способны на активную половую жизнь. У женщин по достижении 45–50 лет начинается атрофия яичников и репродуктивных органов, начинаются сбои в менструальном цикле, снижается половое влечение. Обычно женщины после 60 лет вообще не испытывают полового влечения.

Известно, что уменьшение работы половых желез идет параллельно с процессом старения. Эксперименты показали, что удаление яичек у животных приводит к преждевременной старости. На основании этого можно сказать, что отсрочка ослабления половых органов и половых функций может способствовать продлению жизни.

Профилактика заболевания

Зачастую причиной ослабления половых функций является неблагоприятное психоло-

гическое состояние, общее ослабление организма.

1. Преждевременное ослабление половых функций обычно связано с необузданным осуществлением своих половых желаний в юные и молодые годы. Поэтому следует соблюдать умеренность в половой жизни в раннем возрасте. Это является важным превентивным средством для старческой половой слабости, равно как и предотвращает преждевременный приход самой старости.
2. Практикуйте упражнения для поддержания мошонки и другие методы *цигун*.
3. Развивайте в себе различные интересы, будь то к музыке, шахматам, каллиграфии или живописи, что поможет сохранить живой и подвижный ум.

Лечение

1. Мужчины, испытывающие ослабление половых функций, могут принимать один из следующих препаратов: *цин чунь бао* (сокровище молодости), *хуэй чунь бао* (сокровище восстановления), *нань бао* (сокровище мужчины), *чжи бао сань бянь вань* (пилюля тройной кнут), или китайское вино для поддержания жизни.

2. Женщины, испытывающие ослабление половых функций, могут принимать порошок плаценты и пилюли с дерезой китайской, хризантемой и реманией клейкой.
3. Те мужчины, чьи половые функции становятся слабее, могут воспользоваться рецептами лечебного питания, такими, как «укрепляющий суп из двух кнутов для мужчин», «креветки, морской конёк и цыплёнок», «каша из дерезы китайской», «каша из горца птичьего», или приготовить воробьиное мясо с кордицепсом. (Общипайте перья и выпотрошите тушки пяти воробьёв, хорошо промойте и разрежьте пополам. Положите в керамическую посуду, залейте водой, добавьте 10 г кордицепса и 3 г имбиря. Потушите два—три часа, чтобы мясо проварилось очень хорошо.)

Климактерический синдром

Климактерический синдром связан с ослаблением функции яичников у женщин и яичек у мужчин. Симптомы могут быть не столь заметны, хотя могут развиваться вспыльчивость, нетерпимость, раздражительность, молчаливость, необщительность, эксцентричность или

подверженность быстрой смене настроения. Среди общих признаков наблюдаются раздражительность, бессонница, усталость, головокружение, головная боль, ухудшение памяти, перепады в кровяном давлении и ослабление половых функций.

У женщин, как правило, более явные проявления связаны с нарушением менструального цикла. Они могут испытывать резкие приступы жара в голове и испарины, возможно, что они будут сопровождаться раздражительностью, головокружением, сердцебиением и ознобом. Бывает, что такие симптомы проявляются по несколько раз на день.

Профилактика заболевания

В общем, можно облегчить симптомы у женщин и полностью устранить их у мужчин.

1. Большинство из методов, применимых для предотвращения ослабления половых функций, могут использоваться и для облегчения климактерического синдрома. Практика *цигун* поможет сохранить гармоничной работу желез внутренней секреции.
2. Будьте прямы, оптимистичны и открыты.
3. Избегайте полноты.

Лечение

Обычно это не требует какого-либо лечения, поскольку является нормальным физиологическим процессом. Если проявления слишком заметны, можно принимать лекарства от ослабления половых функций. При менопаузе женщины могут воспользоваться рецептом лечебного питания. Отварите в воде 6 г корня лакричника, 30 г больших китайских фиников унаби, 50 г пшеницы, выварив до густого отвара. Удалите осадок. Принимайте отвар утром и вечером в течение недели.

Старческое люмбаго и боль в ногах

В пожилом возрасте люмбаго и боль в ногах встречаются часто. При ходьбе, сидении или стоянии на поясничный отдел позвоночника приходится большая нагрузка. В преклонные годы происходит ухудшение состояния межпозвоночных дисков поясницы, особенно достаётся диску между четвёртым и пятым позвонком. Это приводит к костной гиперплазии позвоночника и появлению грыж на его краях, что стимулирует или сжимает соседние нервы, вызывая люмбаго или боль в ногах.

Остеопороз также может привести к хроническому люмбаго и болям в ногах. По мере его усиления может произойти компрессионный

перелом позвоночника, внезапно усилиться люмбаго, и больной будет не в состоянии распрямить поясницу.

Профилактика заболевания

1. Не сидите, не стойте и не ходите подолгу. Практикуйте тайцзицюань и делайте массаж, чтобы разминать поясницу.
2. Пожилые люди с общей слабостью организма могут принимать растительные лекарственные препараты для питания почек и укрепления поясницы.

Лечение

Если проявления не столь сильны, воспользуйтесь нижеприведёнными методами. В противном случае необходимо лечь в больницу.

1. Накладывайте на больную область горячие компрессы. Можно воспользоваться пластырем из мускуса и тигровых костей или пластырем из собачьей кожи.
2. Принимайте в течение долгого времени таблетки от костной гиперплазии, пилюли от грыж.
3. Приложите к пояснице травяную подушечку. Размельчите в тонкий порошок по 15 г корня аконита, корня аконита Кузнецова и

копытня; по 12 г веток кассии и корицы; 10 г гвоздики; по 30 г корневищ ежеголовника, корневищ куркумы и корневищ сыти вееровидной; 5 г борнеола. Приготовьте небольшую подушечку с этим составом толщиной 2–3 сантиметра, длиной 25 сантиметров, и шириной 20 сантиметров. Плотнo прижмите её к пояснице, когда лежите, а в остальное время привязывайте её, закрепив поясом вокруг талии. Это согреет каналы, улучшит циркуляцию крови, облегчит боль.

ОБЩЕДОСТУПНОЕ БЕССМЕРТИЕ Послесловие научного редактора

Человечество всегда искало универсальные рецепты продления жизни, а еще лучше — абсолютного бессмертия, — это вообще одна из наиболее древних традиций этого мира. Вокруг споров об этом было сломано немало копий мистиками, врачевателями, духовными наставниками. Но, наверное, только Китай сумел пронести эту традицию практически в неизменном виде через тысячелетия. И многие люди, которые сегодня пользуются какими-нибудь китайскими лечебными чаями, настойками женьшеня или отварами из морского конька, вряд ли подозревают, что приобщаются к одной из самых закрытых традиций древности. Естественно, сегодня большинство «тайных китайских рецептов» прошли апробацию в современных клиниках, выпускаются на вполне модернизированных производствах и пакуются в яркие коробочки с подробной инструкцией и предупреждениями о побочных эффектах — всё как и полагается по строгим медицинским стандартам. Но большинство китайцев до сих пор предпочитают вполне традиционные способы изготовления лекарств, когда рецепт подбирается строго индивидуально и когда прямо при них в аптеке собираются и растираются разные порошки из 20–30 компонентов — панциря черепахи, высокогорных трав, морских коньков и глубоководных рыб, сушеных скорпионов, женьшеня с лимонниками и многого другого. Затем такое «лекарство» складывается в несколько больших мешков, и обладатель этого лечебного богатства, взвалив его на спину, уходит приобщаться к лечебной традиции древности.

Сами китайские врачеватели утверждают, что практически все современные рецепты насчитывают как минимум полторы тысячи лет. В реальности не представляется возможным точно проверить это утверждение — многие лечебные трактаты, в том числе и знаменитый «Канон о внутреннем правителя Хуан-ди» («Хуан-ди нэйцзин») многократно переписывались, добавлялись, и, по сути, мы имеем дело с рецептами XIV–XV вв. Но в любом

случае это очень древние предписания, вышедшие из практики «врачевания духов» и связанные с изгнанием вредоносных энергий и зловредных духов из тела человека.

Долгое время все это было частью даосской практики, и подавляющее большинство традиционных китайских лекарств, что сегодня продаются в аптеках, есть отголоски именно даосской рецептуры. Прием лечебных отваров, настоек, использование массажа и иглоукалывания было лишь частью весьма сложной практики регулирования взаимоотношений человека и духовного мира, связанного с древнейшим шаманизмом.

Китай на протяжении тысячелетий был озабочен сбережением жизни и достижением долголетия. Все эти способы получили обобщающее название «яншэн шу» — «искусство пестования жизненности».

То, что мы обычно называем китайской медициной, не только вышло из древнейших шаманских представлений, но даже сегодня сохранило в себе те далекие, архаические представления о сути здоровья и его связи с духовным миром. Даже сам иероглиф «и», который сегодня переводится как «медицина», в древности представлял собой рисунок чаши с отваром, который принимали медиумы для вступления в контакт с духами и изгнания их из организма больного. Естественно, житель современного Китая уже не смотрит на методы медицины (и) как на некие шаманские методики, но, так или иначе, где-то внутри, в самой своей концептуальной сути, работают те механизмы, которые остались от седой архаики. Оговоримся, сама эта архаичность не делает данные методы менее эффективными, просто эффективность эта проявляется лишь тогда, когда мы принимаем многие концепции и представления, которые уже принадлежат миру древних. В этом как раз и заключается основная сложность: современный человек, будь то китаец или европеец, уже не мыслит теми далекими категориями — он пытается перевести их на «современный язык», вписать в свою современную систему представлений о физиологии, анатомии, здоровье в целом. И эта книга — яркий тому пример.

Книгу Лю Чжэнцзя — известного врача и популяризатора традиционной китайской медицины — не стоит воспринимать ни

как пособие по самолечению, ни как сборник «самых эффективных» методик, за счет которых можно излечить все болезни — от простуды и люмбаго до диабета и онкологии. Вообще, лечиться по книгам — занятие опасное, и в самом Китае вряд ли кому придет в голову делать себе массаж или готовить лекарственный отвар, глядя в подобную книгу. Это все же не сборник кулинарных рецептов — ошибка или просто незнание каких-то тонкостей обязательно закончится весьма тяжелыми последствиями.

Казалось бы, что в этом плохого — иметь под рукой относительно полный справочник лечения на все случаи жизни и для людей любых возрастов? К тому же на Западе выпущено немного подобных книг, в том числе и по восточной — китайской, японской, тибетской, индийской — медицине. Но здесь есть одна тонкость, которая сразу же переводит эту книгу из разряда лечебных пособий в разряд этнографических зарисовок о китайских представлениях о здоровье. Заключается она в том, что и китайская, и западная медицина признают важнейшую роль индивидуального фактора в динамике развития заболеваний. Как не бывает двух абсолютно одинаковых людей, так и не бывает двух абсолютно одинаково развивающихся заболеваний — всё зависит от массы индивидуальных факторов: возрастных и физиологических особенностей, наследственности, сочетанных заболеваний, образа жизни, психологического настроения, индивидуальной реакции на лечебные препараты и т. д. Западная медицина достаточно быстро поняла эту особенность развития заболеваний и отказалась от публикации подобных «пособий для лечения всего и сразу». Но и китайская медицина никогда не лечит ни абстрактную болезнь, ни абстрактного пациента — китайский лекарь всегда очень ответственно относится к индивидуальному энергетическому балансу организма, следит за его изменениями в теле больного. Но при этом публикация подобных книг особым проступком не считается — хорошо известно, что китайцы не лечатся «по книгам», равно как и не изучают по книгам, например, буддийскую медитацию, даосские методы продления жизни или тонкости традиционного ушу. Они при желании обратятся для этого к носителю традиции. Тогда зачем же пишут и выпускают подобные книги? Все

дело вообще в китайской традиции «писаного слова», выпуска печатной продукции — книги воспринимались не как пособия, но исключительно как отражение мыслей автора, своеобразные эссе или энциклопедии, где автор собирал вообще все, что он знает по теме. Традиция таких энциклопедий, или компендиумов (лэйшу), идет еще из средневекового Китая: под одной обложкой собирались самые разные сведения, в том числе устные рассказы, слухи, традиции разных местностей, выдержки из работ разных авторов. В результате рождался уникальный источник о быте и нравах китайцев в определенной области знания, например, в области медицины. Но его никто и никогда не воспринимал как учебник — за наставлениями или лечением надо всегда обращаться лично к носителю этого знания. Это — очень хорошая и правильная традиция, и именно с пониманием того, что перед нами не лечебник, а некий обобщенный «слепок» китайских представлений о здоровье, и надо читать эту книгу.

Хорошо известно, что китайские и западные представления о здоровье различаются очень и очень сильно — об этом много написано и сказано. Но саму проблему это не сняло — она заключается в том, как совместить древнейшие традиции «духовного врачевания», идущие от совсем иных представлений об окружающем мире, с современными западными методами лечения, объективными исследованиями и т. д.

Прежде всего, тот набор представлений, который мы именуем «китайской медициной» (увы, другого термина подобрать не удастся), базируется на представлении об основополагающей энергетической основе человека. Физиология человека, его плоть, кости и кровь являются лишь производными от этих энергий, и, как следствие, надо врачевать основу, то есть эти энергии. Всего рассматривается три основных вида «энергий»: изначальная энергия ци, которая и формирует этот мир; энергия семя-цзин, присущая только человеку; духовная субстанция шэнь, которая пребывает в голове и при правильных упражнениях может остаться и после физической смерти человека, обеспечив тем самым духовное бессмертие. Китайские лекари в действительности рассматривают значительно больше форм трансформаций этих энергий, но, так

или иначе, всё сводится к этим трем компонентам, которые и именуются «тремя драгоценностями», или «тремя изначальными», а у даосов, например, «тремя небесными душами», в отличие от «семи земных душ», которые исчезают вместе со смертью физического тела. Все упражнения, диеты, методы лечения, использование лечебных чаев, настоек и отваров направлены именно на то, чтобы так или иначе поддержать «здоровье», или равновесие, этих трех компонентов. Эта концепция является настолько важной для китайского сознания и для китайской медицины вообще, что обойти ее не могут даже в современных китайских книгах, претендующих на научность и современный подход. Встречаются они и в этой книге. Лю Чжэнцай, пытаясь стоять на строго научных и современных позициях, все время возвращается к этой «энергетической» основе лечения, к понятию энергии ци, к балансу сил инь и ян в организме — без этого изложить основы традиционного китайского лечения просто невозможно. Из-за попытки сочетать несочетаемое, вогнать древнейшие китайские лечебные методы в рамки современной западной медицинской терминологии получается весьма забавная и противоречивая картина, которую мы и видим в этой книге. Практически все китайские медики сегодня признают, что китайская и западная медицина могут успешно дополнять друг друга на уровне практики (например, только западная медицина рассматривает лечение больного операционным путем, без чего просто невозможно обойтись в ряде случаев), но на уровне обобщенных теоретических объяснений получается сумбур.

Так китайская медицина рассматривает не столько конкретную болезнь, сколько ряд «болезнетворных факторов» (сильный ветер, жар, влагу и т. д.) и вызываемые ими энергетические дисбалансы в организме. Это значит, что традиционный китайский врач имеет дело не с «гастритом» или «атеросклерозом», а с дисбалансом энергий в различных меридианах тела. Еще в 20-х–30-х годах XX века в рамках борьбы «за науку против метафизики» в Китае пытались совместить эти традиционные представления с диагнозами западной медицины, и этот процесс идет до сих пор. Как можно видеть из этой книги, западное влияние на диагностику болезней сегодня очень сильно, но достаточно посмотреть на

описание эффекта от применения того или иного китайского лекарственного средства, что дается во вкладыше в любое лекарство. Там мы встретим рассуждения о «дополнении энергии в почках», «изгнании вредоносной энергии из мозга» и т. д.

Концепция китайского здоровья предусматривает тесную связь состояния человека, его энергетического баланса с соблюдением ряда морально-этических предписаний. Эта традиция идет из глубокой древности и, в частности, еще была постулирована в «Записках о ритуалах» («Ли цзи») и в учении Конфуция, причем речь идет не просто о некой писаной морали, но о сохранении прямой связи с Небом, с его благодатной энергией через соблюдение ряда предписаний. На обыденном уровне это видно и в этой книге, когда автор в качестве рецепта от всех болезней советует сохранять «комфортное состояние духа», «умиротворенное сознание», «хорошо и с уважением относиться к людям» и т. д.

По сути, существуют два пласта китайской медицинской традиции: мистический и обыденный. На обыденном, повседневном уровне все значительно проще. То, что в традиционных даосских школах медицины осмыслялось через взаимоотношение различных типов энергии в организме, для простолюдинов превращалось в набор простых, но при этом вполне утилитарных советов. Вся эта традиция пронизана идеей умеренности — умеренности во всем, начиная с питания и заканчивая желаниями и стремлениями.

Книга вообще наполнена китайскими реалиями, связанными с традиционной китайской медициной и древнейшими представлениями о здоровье. Например, речь идет о «жидкостях тела». Сначала это может резать глаз, скорее всего — покажется непривычным, ведь европейский читатель мыслит совсем в других категориях и терминах, но вновь напомним, что эта книга — не учебник по лечению и профилактике заболеваний, а пример китайских представлений о поддержании здоровья.

Другие пассажи могут показаться слишком примитивными, рассчитанными буквально на детское мышление. Например, с наступлением холодов «количество носимой одежды должно увеличиваться постепенно», а при простуде следует избегать переохлаждения, и т. д. Но не забудем, что книга рассчитана на

вполне рядового китайского читателя, уровень культуры которого может быть в большинстве случаев не очень высок.

Советы соблюдения гигиены очень важны для Китая, где не сложилась традиция регулярно мыться или чистить зубы — традиционно обычно обходились полосканием рта зеленым чаем, как, например, это делал сам Мао Цзэдун. Безусловно, советы «мыть ноги перед сном» весьма актуальны для Китая, но всё же не столь важны для России.

В целом в книге излагается известная концепция китайской медицины о соблюдении умеренности в жизни, о дозированнойности усилий, избегании больших нагрузок на всем протяжении жизни человека при соблюдении некой «золотой середины». При этом автор, скорее всего, не очень хорошо знаком с теорией западной физической культуры, считая, что лишь Китай породил принцип дозированнойности усилий, подбора упражнений в соответствии с физическими особенностями каждого человека. Например, предписания об умеренности питания, правильном распорядке дня, занятиях физическими упражнениями вплоть до глубокой старости зафиксированы еще в «Салернском кодексе здоровья», написанном в XIV веке Арнольдом из Виллановы, а появились значительно раньше — еще у врачей Древней Греции и Древнего Рима.

Содержание книги явно распадается на две части, которые в самом тексте перемешаны друг с другом. Первая представляет собой ряд традиционных советов и методик китайской науки долголетия, сложившейся на протяжении последних 1300–1500 лет. И здесь, цитируя древние источники, автор пытается выстроить относительно целостную картину заботы о здоровье. Вторая часть посвящена неким «научным доказательствам», что требует логика написания подобных книг в КНР, дабы автор не был обвинен в «пропаганде мистики». В этой части всё значительно примитивнее. К тому же строго научной эту книгу не назовешь — скорее, в ней есть некая жизненная рациональность, вынесенная из многовековой китайской традиции. Например, из того, что два долгожителя едят жирное мясо, делается вывод, что «и от жиров можно получать пользу». Автор часто ссылается на некие «данные экспериментов»,

что должно создать некую научную ауру. Например, «эксперименты показали, что ограничение потребляемой пищи в раннем подростковом возрасте способствует увеличению срока жизни». В целом это правильно, но стоило бы указать, в каких масштабах проводилось это «ограничение» (так и до голода недалеко!), какая пища ограничивалась — мясная, овощная, молочная и т. д. Сложно спорить с тем, что постоянное движение, труд до глубокой старости действительно способствуют продлению жизни. Автор приводит пример жителей сельской местности, которые, как он считает, именно благодаря постоянному труду смогли перешагнуть рубеж в сто лет. Но всё не так прямолинейно — люди, работающие на одном поле, занимающиеся одной и той же работой, например, прядением или земледелием, могут прожить абсолютно разную по своей продолжительности жизнь. Для китайских реалий жизни также важен вывод о прямой связи между поздним вступлением в брак и долгожительством. Хорошо известно, что проблема перенаселения Китая стоит очень остро, поэтому в книге, например, прямо советуется поздно вступать в брак, к тому же приводятся и примеры монахов и монахинь-долгожителей.

Но не стоит столь придирчиво относиться к работе, которая пытается облечь традиционные китайские представления о здоровом образе жизни в современные научные одежды, доступные не только китайскому, но и западному читателю.

Надо также учитывать, что эта книга не является, да и не может являться пособием по самолечению и издана на русском языке отнюдь не для этого. Цель в ее публикации другая — показать, как современные китайские авторы оценивают возможности и методы традиционной китайской медицины. И в этом плане книга Лю Чжэнцзя может стать увлекательным подарком для российского читателя.

Профессор А. А. Маслов
научный редактор серии «Китайская коллекция»

ОГЛАВЛЕНИЕ

КИТАЙСКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ: ПУТЕШЕСТВИЕ В КУЛЬТУРУ КИТАЯ	3
ВВЕДЕНИЕ.....	5
ДОЛГОЛЕТИЕ В ДРЕВНЕМ КИТАЕ	7
<i>Следование принципам инь и ян</i>	13
<i>Укрепляющие упражнения, наиболее подходящие к личной ситуации.....</i>	24
<i>Умеренность в еде и питье</i>	28
<i>Упорядоченный режим дня</i>	42
<i>Избегайте переутомления</i>	48
<i>Будьте спокойны и неунывающи</i>	54
<i>Сильная наследственность и долгая жизнь</i>	63
<i>Добродетель и долгая жизнь.....</i>	68
<i>Мудрость и долгая жизнь</i>	72
ДОЛГОЛЕТИЕ В СОВРЕМЕННОМ КИТАЕ	78
<i>Городские долгожители</i>	79
<i>Регулярный физический труд и укрепляющие упражнения.....</i>	81
<i>Использование своего умственного потенциала и преданность работе</i>	87
<i>Строгий режим дня.....</i>	92
<i>Рациональное питание. Отказ от курения и алкоголя</i>	96
<i>Скорая помощь, правильный отдых</i>	

<i>и питание</i>	106
<i>Окружающая среда и гигиена</i>	109
<i>Сельские долгожители</i>	114
<i>Спокойная обстановка и свежий воздух</i>	114
<i>Простая и энергичная жизнь</i>	119
<i>Есть то, что имеется. Цельные злаки — основной продукт питания</i>	124
<i>Гармония в семье, почтительность молодых поколений</i>	136
<i>Связь продолжительности жизни с наследственностью, поздним вступлением в брак и малым количеством детей</i>	140
<i>Лекарства для укрепления слабого организма</i>	145
<i>Добродетель — жить для других</i>	151

ТРАДИЦИОННЫЕ КИТАЙСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ТЕЛА	157
<i>Упражнения дао-инь с рисунков по шелку, извлеченных в Мавандуе</i>	157
<i>«Игры пяти животных»</i>	170
<i>Упражнения, подобные двенадцати отрезам парчи</i>	178
<i>«Канон изменения мышц»</i>	194
<i>Дао-инь — целебное средство древних долгожителей</i>	210
<i>Статический цигун</i>	232
<i>Массаж</i>	237
<i>Постукивание зубами</i>	244

ТРАДИЦИОННЫЕ КИТАЙСКИЕ ЛЕКАРСТВА	246
---	-----

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ	255
------------------------	-----

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И САМОЛЕЧЕНИЕ ОБЩИХ БОЛЕЗНЕЙ, СВЯЗАННЫХ СО СТАРЕНИЕМ	268
---	-----

<i>Обычная простуда</i>	268
-------------------------------	-----

<i>Хронический трахеит</i>	270
----------------------------------	-----

<i>Ишемическая болезнь сердца.....</i>	273
--	-----

<i>Гипертония</i>	277
-------------------------	-----

<i>Гипотония</i>	281
------------------------	-----

<i>Паралич</i>	282
----------------------	-----

<i>Хронические гастриты.....</i>	286
----------------------------------	-----

<i>Холецистит и желчные камни.....</i>	288
--	-----

<i>Старческий привычный запор</i>	292
---	-----

<i>Ожирение</i>	294
-----------------------	-----

<i>Диабет.....</i>	296
--------------------	-----

<i>Гипертрофия простаты</i>	299
-----------------------------------	-----

<i>Ослабление половых функций.....</i>	301
--	-----

<i>Климактерический синдром.....</i>	303
--------------------------------------	-----

<i>Старческое люмбаго и боль в ногах.....</i>	305
---	-----

ОБЩЕДОСТУПНОЕ БЕССМЕРТИЕ Послесловие научного редактора	308
--	-----