

нятно, что в Петербурге дойную ослицу достать было очень сложно. В 1831 г. в Зимний дворец, по распоряжению министра Императорского двора князя П. М. Волконского доставили двух дойных ослиц. Прислали их в императорскую резиденцию с Гатчинского скотного двора для лечения жен служащего Петербургского почтамта статского советника Цирлейна и ротмистра Кавалергардского полка Толстого [5, Л.2]. Это очень характерный факт заботы Николая I о здоровье не только близких ему людей, но и о близких не самых значительных чиновника и офицера.

Литература

1. Император Александр I. Последние годы царствования, болезнь, кончина и погребение. По личным воспоминаниям лейб-хирурга Д. К. Тарасова. — Петроград, 1915.
2. Сон юности. Воспоминания великой княжны Ольги Николаевны 1825—1846. Электронная версия.
3. Царскосельское кумысо-лечебное заведение // Нива. -1871 г.- № 34.
4. Российский государственный исторический архив (РГИА). Ф. 519. Оп. 8. Д. 288. Л. 4. О покупке кобыл с жеребятами для делания кумыса во время Высочайшего пребывания Двора в Царском Селе и о сумме, употребленной на содержание киргизцев. 1825.
5. РГИА. Ф.272. Оп.2. Д.197. Л.2 // О присылке дойной ослицы из Гатчины. 1831.

ИЗ ИСТОРИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ: ВЗГЛЯД ГАЛЕНА

*Зорин К. В. **

Резюме: Анализируется вклад великого античного врача Галена в понимание различных аспектов здоровья и здорового образа жизни.

Ключевые слова: Гален, история медицины, профилактика заболеваний, здоровый образ жизни.

* Московский государственный медико-стоматологический университет имени А. И. Евдокимова

Зорин Константин Вячеславович — к. м. н., доцент кафедры ЮНЕСКО «Здоровый образ жизни — залог успешного развития»; zkv1000@yandex.ru

FROM HISTORY OF THE SHAPING THE OPINIONS ABOUT HEALTHY LIFESTYLE: GALENS VIEWS

Zorin K. V.

Summary: The article covers the different aspects of the health and healthy lifestyle.

Key words: Galen, history of medicine, prevention of diseases, healthy lifestyle.

Изучение творческого наследия великого античного врача Галена позволяет нам глубже осмыслить принципы лечения и профилактики заболеваний, а также важные аспекты охраны здоровья. Анализируя труды ученого, мы видим, что разумное физическое воспитание является действенным методом укрепления здоровья, повышения и сохранения высокой работоспособности, бодрости и творческой активности. Рациональные занятия физкультурой и спортом воспитывают твердость, целеустремленность и мужество характера, умение владеть собой в экстремальных ситуациях и преодолевать неизбежные жизненные трудности, развивают силу, пластичность и выносливость. А праздность и леность делают человека вялым, незакаленным. Хилое, нетренированное или, наоборот, изможденное неумеренными нагрузками тело нередко приводит и к серьезным психическим заболеваниям и личностным проблемам: расслабляет волю, формирует комплекс неполноценности, снижает жизненный тонус, вплоть до депрессии.

По мнению Галена, чрезмерное увлечение спортом сопряжено с насилием над собой. Если нормальная потребность использовать резервы организма гипертрофируется, то перерождается в страсть. Ученый справедливо полагает, что «величайшее из телесных благ — здоровье» [2, с. 157]. Под ним понимается «равновесие и гармония четырех элементов — влаг, однородных частей, органов, наконец, управляющих всем организмом сил» [4, с. 24]. Отсюда следует, что заботиться о здоровье нужно обдуманно и планомерно. Особое внимание Гален акцентирует на вреде экстремальных и силовых видов спорта, приводящих к тяжелым (особенно по тем временам) увечьям и даже смерти. Он описывает, что у молодого человека, «упражнявшегося на арене, во время борьбы коленная чашка, разорвав связки, отошла от колена, поднялась к бедренной кости, и для него было одинаково опасно, как сгибать колено, так и ходить по наклонной поверхности: ему необходим был костыль, когда он ходил по подобной местности» [1, с. 161].

Размышляя о профилактике соматических заболеваний и формировании здорового образа жизни, Гален исходит из идеи целесообразности (телеологичности). Он жестко порицает тех атлетов, которые калечат духовное и физическое состояние: «Увеличивая свою плоть и улучшая кровообращение, они имеют душу совершенно погасшей, лежащей в страшной грязи, отчего она становится неразумной, похожей на душу бессловесных животных. Возможно, возражая нам, они будут утверждать, что совершенствуют тело. Но смогут ли они оспорить самую высокую ценность, данную нам — здоровье?» [2, с. 154].

Справедливые упреки Галена адресованы не представителям Олимпийских видов спорта и участникам любительских соревнований, а в первую очередь античным гладиаторам. Но в ряде случаев такая критика уместна и в отношении тех, кого называют гладиаторами сегодня (профессиональный бокс, смешанные единоборства, реслинг и т. п.) [3].

Согласно Галену, основы профилактики соматических заболеваний и формирования подлинно здорового образа жизни — здравый смысл, умеренность, рациональный режим питания, движения, сна, отдыха, работы, нормальные сексуальные отношения и т. п. Ученый выступает против тех людей, которые чрезмерными физическими нагрузками и неправильным режимом подрывают устойчивое (здоровое) состояние тела.

Литература

1. Гален К. О назначении частей человеческого тела / Под ред. В. Н. Терновского; пер. с древнегреч. С. П. Кондратьева; ред. и вступ. ст. В. Н. Терновского и Б. Д. Петрова. — М.: Медицина, 1971. — 554 с.
2. Гален. О побуждении к медицине / Балалыкин Д. А., Шеглов А. П., Шок Н. П. Философские смыслы рационального познания в теоретико-практической системе Галена (на примере работы «О побуждении к медицине») // История медицины. — 2014. — № 2. — С. 141—160.
3. Зорин К. В. Биоэтические и психолого-педагогические аспекты здоровья спортсменов: взгляд великого древнегреческого врача Галена // Лечебная физкультура и спортивная медицина. — 2014. — № 6 (126). — С. 56—60.
4. Терновский В. Н. Клавдий Гален и его труды // Гален К. О назначении частей человеческого тела / Под ред. В. Н. Терновского; пер. с древнегреч. С. П. Кондратьева; ред. и вступ. ст. В. Н. Терновского и Б. Д. Петрова. — М.: Медицина, 1971. — С. 3—29.