

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА)

Филологический факультет
Кафедра современного русского языка и методики
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Чжао Цзин

**«Сопоставительный анализ представления о здоровье
в русских и китайских фразеологизмах»**

Направление подготовки 45.03.02. Лингвистика
Направленность (профиль) Перевод и переводоведение (русский язык
как иностранный)

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой:
доктор филол.наук, профессор
Осетрова Е.В.

«_____» _____ 2025 г. _____
(подпись)

Руководитель:
кандидат филол.наук, доцент
Гришина О.А.

«_____» _____ 2025 г. _____
(подпись)

Дата защиты: «_____» _____ 2025 г.

обучающийся: Чжао Цзин
оценка _____

Красноярск 2025

Содержание

Введение	3
ГЛАВА I. Фразеология как отражение картины мира	6
1.1. Фразеология как наука	6
1.2. Классификации фразеологических единиц	9
1.3. Фразеологическая картина мира.....	13
Выводы по главе I.....	Ошибка! Закладка не определена.
ГЛАВА II. Семантический анализ	16
фразеологических единиц о здоровом образе жизни	16
Выводы по главе II	32
Заключение.....	36
Список литературы	38

Введение

Изучение фразеологии представляет собой уникальную возможность познакомиться с «лабораториями» создателей языка. Это не случайно привлекает к себе внимание иностранных обучающихся, которые столь тщательно изучают этот раздел лингвистики, т.к. они открывают для себя прекрасные примеры метафорического выражения реальных явлений в фразеологии. В этих языковых единицах отражены исторические события, а также выражены отношения общества к ним. Эта сфера языкознания представляет собой ценный источник для изучения культуры и истории народа, отражающий его мировоззрение и ценности.

Лингвисты из разных стран неоднократно обращали внимание на фразеологизмы [Крепкогорская, 2012; Амосова, 1963; Середина, 2001; Шевченко, 2007; 黄苏华, 1996; 王金凤 2012 и др.]. Тем не менее, современная фразеология имеет много нерешенных проблем. В первую очередь, это вопросы классификации фразеологических единиц, определения границ фразеологизмов, а также другие сложные аспекты изучения этого богатого и комплексного раздела языкознания. Эта сфера исследований требует дальнейших усилий исследователей, чтобы раскрыть все тайны фразеологических явлений и создать более точные и обширные теории.

Для более полного и глубокого понимания данной темы исследование фразеологических единиц в русском и китайском языках имеет важное значение. Это поможет получить более точную картину о структуре этих единиц, понять тонкости их семантического значения, рассмотреть ассоциации, которые они вызывают в лексико-семантическом поле, проанализировать стилистику их употребления и другие важные аспекты. В практике такой комплексный подход к изучению фразеологических единиц позволяет лучше понять, как они используются в реальных текстах и коммуникационных ситуациях. Это особенно важно для представления здорового образа жизни россиян и китайцев. Благодаря тщательному

исследованию мы можем выявить скрытые законы и культурные значения, стоящие за этими фразеологизмами, чтобы лучше понять, как язык отражает и формирует концепции здорового образа жизни в культурах двух стран, тем самым обеспечивая более широкую перспективу и более прочную теоретическую поддержку для межкультурных обменов и языковых исследований.

Цель работы – изучить структурные и семантические особенности русских и китайских фразеологических единиц тематической группы *здоровье*.

В работе решаются следующие **задачи**:

- 1) описать дифференциальные признаки фразеологических единиц;
- 2) рассмотреть классификации фразеологических единиц;
- 3) описать понятие фразеологической картины мира;
- 4) провести семантический анализ русских и китайских фразеологических единиц о здоровом образе жизни;
- 5) определить общие и специфические особенности данных фразеологизмов в русском и китайском языках.

В качестве основы для исследования мы отобрали 128 русских и 105 китайских фразеологических единиц, тесно связанных с здоровым образом жизни.

В работе используются следующие **методы** исследования: описательно-аналитический, классификационный, метод компонентного анализа, сравнительно-сопоставительный метод и метод количественного анализа.

Объектом исследования является фразеологическая система русского и китайского языков.

Предметом исследования выступают фразеологические единицы тематической группы *здоровье*.

Апробация работы. Работа прошла апробацию на Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы изучения русского языка в поликультурной среде», 13-15 февраля 2025 г., КГПУ им. В.П. Астафьева; выступление с докладом «Фразеологизмы о здоровье в

китайском языке».

Материалы исследования также апробированы на занятиях по русскому языку в группах китайских студентов под руководством научного руководителя О.А. Гришиной.

Практический значимость заключается в том, что работа имеет большое значение для сравнительного изучения перевода китайских и русских фразеологических единиц и преподавания пословиц иностранным студентам, материалы исследования могут быть использованы на занятиях по лексикологии, фразеологии, лингвокультурологии при обучении русскому языку как иностранному китайских студентов.

Структура работы состоит из введения, двух глав с выводами к каждой из них, заключения, списка литературы.

ГЛАВА I. Фразеология как отражение картины мира

1.1. Фразеология как наука

Фразеология сосредотачивается на изучении устойчивых фонетических паттернов и различных выражений, то есть фразеологических единиц. Область исследования фразеологии имеет широкий спектр интересов. При изучении структурных особенностей фразеологических единиц необходимо определить, как они создаются из отдельных компонентов и как эти компоненты взаимодействуют между собой. Семантические аспекты также не должны быть проигнорированы, так как смысл фразеологических единиц часто не представляет собой простое сложение значений их составляющих слов. Они могут иметь метафорические, идиоматические или значения с конкретной культурной инерцией, которые требуют специального изучения. Функциональные особенности же касаются того, как фразеологические единицы выполняют свои функции в текстах и диалогах, например, они могут использоваться для выражения эмоций, упрощения речи или добавления цветности к языковому выражению.

«Фразеологическая единица - это устойчивое сочетание слов, включенное в словарь как особая единица языка: высосанный из пальца (изобретенный), в мгновение ока (очень быстро), раздраженный (раздосадованный). Эти выражения имеют значение метафор, иносказаний, поэтому они делают слова выразительными. Чтобы использовать фразы, должны помнить их так же хорошо, как обычные слова» [Шанский, 1964].

Фразеологические единицы играют важную роль, заполняя пробелы в словарной системе языка. Словари не могут полностью дать именование новым аспектам реальности, которые люди открывают и изучают. В таких случаях фразеологические единицы часто становятся единственным способом сослаться на объекты, их атрибуты, состояния, ситуации и другие аспекты окружающего мира. «Процесс образования фразеологических

единиц способствует смягчению противоречия между потребностями мышления в выражении различных идей и ограниченными словарными ресурсами языка. Когда фразеологические единицы имеют лексические синонимы, они обычно отличаются по стилю. Например, они могут быть более формальными или менее официальными, более художественными или простыми и доступными для обычного разговора» [алехина, 1991].

Фразеология представляет собой не просто часть языка, а настоящую сокровищницу, в которой хранится богатство и уникальность культуры народа.

Она является отражением уникальности национальной культуры, передающейся из поколения в поколение. Например, многие фразеологические единицы имеют свои корни в далекой истории, связанные с бытовыми обычаями или религиозными ритуалами. Они не только сохраняют память об этих событиях, но и передают ценностные установки народа, которые определяют его идентичность.

Важнейшие стороны фразеологических исследований имеют первостепенное значение для понимания и анализа этого языкового явления. Все характеристики стабильности языковых модулей представляют уникальную исследовательскую ценность в процессе кросс-культурной конверсии. Устойчивые выражения рассматриваются как ключевые объекты исследования. Основная причина в том, что они демонстрируют морфологическое постоянство в дискурсивной коммуникации. Независимо от того, как меняется сценарий использования, его составные элементы и глубокая семантика остаются неизменными. Все стабильные характеристики этого языкового явления позволяют обеим сторонам эффективно обращаться к существующим когнитивным схемам, значительно повышая точность и эффективность передачи информации. При проведении кросс-языковой конверсии переводчикам необходимо одновременно активировать несколько систем знаний, точно улавливать различия в грамматических правилах между исходным языком и языком перевода и выстраивать соответствующий механизм сопоставления для бикультурных символов. Это представляет

собой двойную проверку на культурное восприятие и способность к прагматическому анализу переводчика.

«Фразеология – чрезвычайно сложное явление, изучение которого требует своего метода исследования, а также использования данных других наук – лексикологии, грамматики, стилистики, фонетики, истории языка, истории, философии, логики и страноведения» [Шанский, 1964].

«Фразеология развивает принципы различения фразовых единиц, методы исследования, классификацию и фразеологизмы. Фразеология использует различные методы исследования, такие как анализ содержательных компонентов. На основе существующих методов исследований в лингвистике разрабатываются методы анализа фраз и описания. Например, метод распознавания заключается в установлении идентичности и грамматической структуры слов для образования фразовых единиц и их свободных аналогов; метод применения - это метод распознавания, метод выбора предельной переменной, который устанавливает различные структуры фраз и семантическую организацию на основе выбора правил и шаблонов комбинаций» [Коробка, 1999:49].

Различным классам фразеологизмов присущи следующие четыре общих показателя устойчивости, которые играют важную роль в определении их уникальности и особенностей в рамках языка:

1.«Устойчивость в использовании представляет собой показатель того, что фразеология является целой единицей языка и общественным достоянием внутри данного языкового коллектива, а не отдельной фразой, которая может использоваться каким-то конкретным автором. Применение таких фраз не имеет цитат и всегда связано с абстрагированием этих фраз» [Кунин, 1996: 25].

2.«Семантическая сложность. Семантическая сложность проявляется по-разному в различных типах фразовых единиц. К различным типам семантических усложнений относятся следующие аспекты: полное или частичное переосмысление смысла, неравномерная трансформация

значения, наличие древних элементов в фразовой единице и другие аналогичные особенности» [Кунин, 1996: 25].

3. «Раздельнооформленность.

4. Невозможность образования на основе генеративной структуры и семантической модели вариативных фразеосочетаний» [Кунин, 1996: 25].

В следующем разделе нашей работы мы более подробно рассмотрим эти виды классификаций, чтобы раскрыть суть и важность каждой из них в изучении и понимании фразеологических явлений.

1.2. Классификации фразеологических единиц

Согласно концепциям российских ученых, существуют следующие виды фразеологических единиц:

1. «Фразеологические сращения, или идиомы, обладают семантической непрерывностью: общий смысл этих единиц совпадает со смыслом каждого из компонентов выражения» [Виноградов, 2006: 185].

2. Фразеологические единства представляет собой особый вид словосочетания, в котором сохраняется граница между семантическими компонентами, и их идентичность сохраняется в целом. Не искажается при их сочетании и использовании.

3. Фразеологические сочетания – это устойчивый оборот, в состав которого входят слова, как со свободным значением, так и с фразеологически связанным, несвободным (употребляемым лишь в данном сочетании)

4. Фразеологизмы представляют собой целостные речевые обороты, значение которых не складывается из суммы значений составляющих их слов. Эти конструкции функционируют как единое семантическое целое, обладая уникальным общим смыслом, который отличается от прямого толкования его отдельных частей.

Ссылаясь на работу Комиссарова (2013), можно отметить, что в

структуре фразеологизма отдельное слово лишается своей привычной лексической самостоятельности и становится компонентом более сложной семантической системы. Тем не менее, по мнению исследователя, исходные слова не полностью утрачивают свои ключевые свойства, привнося в общее значение фразы определённые смысловые нюансы. В качестве примеров приводятся пословицы, в которых сконцентрирована народная мудрость, и афоризмы, заключающие в себе глубокие философские суждения. В свою очередь, поговорки и крылатые фразы иллюстрируют, как устойчивые обороты проникают в живую речь, обогащая её и придавая ей особую выразительность [Комиссаров, 2013: 55].

«Принцип структурной классификации фразеологизмов основан на способности фразеологических единиц выполнять определенные синтаксические функции» [Шанский, 1985: 112].

«В основу этой классификации фразеологизмов положены их общие грамматические особенности. При этом предлагаются следующие типы фразеологизмов:

- 1) сочетание прилагательного с существительным;
- 2) при переводе на русский язык сочетание существительного в именительном падеже с существительным в родительном падеже;
- 3) сочетание предложно-падежной формы существительного с прилагательным;
- 4) сочетание глагола с существительным (с предлогом и без предлога);
- 5) сочетание глагола с наречием;
- 6) сочетание причастия с существительным. » [Виноградов, 2006: 185].

Выделяются такие типы фразеологизмов:

- 1) именные фразеологизмы (лебединая песня).

В предложении они выполняют функции подлежащего, сказуемого, дополнения; по характеру связей с другими словами в сочетании могут управлять каким-либо членом и быть управляемыми;

2) глагольные фразеологизмы (держаться очень твердо, не сдавать своих позиций).

В предложении выполняют роль сказуемого; в сочетании с другими словами могут согласоваться, управлять и быть управляемыми;

3) адъективные фразеологизмы (кровь с молоком).
они имеют значение качественной характеристики и, подобно прилагательным, выступают в предложении в функции определения или именной части сказуемого;

4) наречные или адвербиальные фразеологизмы (спустя рукава).
они, подобно наречиям, характеризуют качество действия и выполняют в предложении роль обстоятельств;

5) междометные фразеологизмы» [Шанский, 1985: 160].

Фразеологические единицы обладают уникальной структурой и выполняют различные роли в тексте и речи. Вследствие этого для их изучения и упорядочивания существует несколько подходов к систематизации. Это явление является типичным для любого языка, так как каждая языковая система имеет свои уникальные особенности в организации и использовании фразовых конструкций, но все же в целом подчиняется общим принципам синтаксиса и семантики, которые определяют возможность систематизации этих единиц в зависимости от их структуры и функций.

По словам Амосовой, изучая вопрос классификации фразеологических единиц, ученые отмечают, что тип постоянного контекста имеет решающее значение. Эксперт в области фразеологии разработал контекстуальный принцип классификации, который позволяет систематизировать фразеологизмы.

«Фраземы — это словосочетания, в которых одно из двух основных слов определяет контекст, и именно с помощью этого слова можно понять смысл всей фразы. В отличие от фразем, идиомы характеризуются общим, целостным значением, и невозможно вывести значение одного компонента из

значения другого. основой данного принципа классификации фразеологических единиц является учет объективности изучаемого явления, особенностей изучаемого языка. Применение этого принципа предполагает изучение контекстуального взаимодействия слов в их сочетании, а также определение степени фиксации состава и структуры данной фразы» [Амосова, 1963: 53].

В работах множества западных и российских лингвистов (таких как Л.П. Смит, В.В. Сытель, В.Х. Коллинз, Л.А. Винарева, В.В. Янсон, П.П. Литвинов и др.) тематический принцип классификации фразеологических единиц находится в центре внимания. Этот подход имеет решающее значение для изучения фразеологии, так как позволяет организовать фразеологические единицы по смысловым и тематическим группам.

Эти авторы проводят разделение на отдельные группы и подразделения, в которые включены названия животных, частей тела, овощей и фруктов. Также эти группы и подразделения отображают деятельность человека, взаимодействия между людьми, предметы повседневного быта, природные явления, географические наименования и пр.

Основная проблема данного принципа заключается в том, что он не учитывает языковые характеристики фразовых единиц. В работах ряда лингвистов этот принцип классификации используется для этимологических единиц, что может привести к искажению истинного значения и смысла этих единиц в рамках языковой системы (А.В. Кунин, Г.Г. Бондарчук и др.). Важность этого принципа заключается в том, что «во многих отношениях изучение этимологии языковых единиц помогает понять культуру и образ жизни людей, заимствовавших у них тот или иной язык» [Кунин, 1994].

Поэтому мы проанализировали классификацию некоторых фразеологических единиц и выяснили, что в научной литературе не существует единой, общепризнанной системы классификации таких единиц. Большинство исследователей делят фразеологические единицы в зависимости от их состава или источника происхождения. В рамках нашего исследования, после тщательного изучения различных подходов к

классификации, нами установлено, что наиболее подходящим вариантом является типология, разработанная А.И. Смирницким. Эта типология позволяет более полноценно охватить широкий спектр фразовых единиц и объективно оценить их уникальные свойства и функциональные особенности в рамках языковой системы.

1.3. Фразеологическая картина мира

В процессе всестороннего обзора теоретической конструкции различных дисциплин концепция «картины мира» часто появляется в различных исследовательских категориях, таких как общая наука, фундаментальная наука и физика. Хотя эта концепция широко используется, академическое сообщество еще не достигло консенсуса относительно ее коннотации. Такая семантическая открытость побудила ее постоянно стимулировать междисциплинарные теоретические дискуссии. Как когнитивный носитель, языковая система фактически составляет основной элемент картины мира по сути. На практическом уровне язык конструирует символическую сеть межпредметного познания, а также играет многомерную социальную функцию. Его социальные атрибуты могут способствовать взаимной ссылке идей и эмоциональному резонансу, а также конструировать семантический канал для передачи знаний в информационном измерении. Его образовательная функция использует практику дискурса для формирования оценочных суждений и коллективной памяти. Как живой генный банк человеческой цивилизации, языковая система непрерывно сохраняет и итерирует когнитивную структуру и парадигму мышления конкретного культурного сообщества по отношению к объективному миру. Эти языковые характеристики имеют теоретическую конструкционную ценность, а также отражают определенную методологическую значимость в эмпирических исследованиях. «Результаты познания и понимания мира с помощью

различных типов сознания в конечном итоге превращаются в элементы языковой матрицы, которая также становится важным инструментом для поддержки соответствующих типов сознания. Исходя из этого, нам необходимо изучить различные формы выражения мировоззренческих языков: язык научной картины мира, воплощающий строгие академические нормы и системы знаний; картина мира национальных языков содержит культурные гены, ценности и модели мышления конкретных народов; персональная языковая картина мира отражает уникальный жизненный опыт человека, когнитивную перспективу и эмоциональную тенденцию» [Сираева, Фаткуллина, 2014].

Наивная картина мира входит в состав языковой картины мира. Она в основном создается как реакция на конкретные нужды личности и представляет собой фундаментальную когнитивную структуру, без которой адаптация человека к окружающей действительности становится невозможной.

«Национальная специфика языковой картины мира и языкового поведения может объясняться спецификой культуры народа, но также и структурными особенностями языка. Наиболее ярко национальная специфика языковой картины мира и языкового поведения отражается во фразеологии любого языка» [Хайруллина, 2008: 44].

«Фразеологизмы не случайно образуют систему: они взаимосвязаны между собой, а также тесно связаны с культурой, историей и (жизненным миром) народа, говорящего этот язык, так как фразеологизмы не только описывают реальность, но и вносят свой вклад в формирование единой языковой концепции мира. Фразеологическая картина мира понимается как общий способ классификации разговорных единиц на основе языковых и экстралингвистических характеристик этих единиц» [Фаткуллина, 2002: 224; Хайруллина, 2008: 13].

«Фразеологическая картина мира является частью языковой картины мира, а картина мира, описываемая лексикой и терминами, является «нижним уровнем» языковой картины мира, основанным на всех связях и отношениях

в дискурсе для описания объективной реальности. Фразовая система языка понимается как форма отражения в сознании носителя языка объективной реальности, систематическая взаимосвязь между самим реальным миром» [Гаврин, 1974: 45].

Фразеологическая картина мира представляет собой «наивную» концепцию окружающего мира. Ситуация, закреплённая в устойчивой языковой модели, превращается в стереотип человеческого поведения и ограничивается национальным мировоззрением. «Ядро этого мировоззрения состоит из элементов более древнего происхождения, чаще всего с утраченной, размытой (фразеологические сращения) или прозрачной (фразеологические единства) внутренней формой. Можно сказать, что фразеологическая картина мира – наиболее стабильная часть языковой картины мира, поскольку она пополняется в процессе развития общества незначительно, и процесс образования фразеологических единиц достаточно длителен» [Мокиенко, 1999: 6].

Выводы по главе I

«Фразеологическая картина мира наиболее ярко и точно отражает дух народа, его национальный менталитет и культурно-исторический опыт познания мира. Это достигается благодаря ее выразительности и эмоциональности. Разные этнические группы интерпретируют и семантизируют объекты реальности по-разному. На языковой картине мира другой этнической группы некоторые фрагменты могут быть полностью проигнорированы или интерпретированы с использованием других языковых выражений» [Шрайбер, 1981]. Таким образом, фразеологическая картина мира представляет собой уникальную и неповторимую особенность каждого языка. Она является отражением индивидуальных черт его развития, а также способа использования в рамках конкретной этно-культурной общины. Эти элементы встраиваются в устойчивые фразеологические единицы, делая их не просто языковыми конструкциями, но и важными носителями культурной и исторической информации.

ГЛАВА II. Семантический анализ фразеологических единиц о здоровом образе жизни

2.1. Понятие здоровый образ жизни в разных науках

Здоровый образ жизни - это образ жизни, направленный на профилактику заболеваний и повышение качества жизни в качестве основной цели, достижение всестороннего и скоординированного развития физической, психологической и социальной адаптации посредством повседневного поведения и привычек, основанных на научных законах.

Представители различных областей философии и социологии и анализируют эту концепцию, исследуя ее социальные, культурные и этические аспекты, а также влияние на жизнь отдельных индивидов и общества в целом. Они рассматривают здоровый образ жизни не просто как частный аспект жизни отдельных лиц, а как глобальную социальную проблему, которая является неотъемлемой частью социальной жизни в целом. В то же время, несмотря на значительную научную активность в этой области, само понятие «здоровый образ жизни» до сих пор остается неоднозначным и требует дальнейшего уточнения и особого внимания, так как оно имеет различные интерпретации в зависимости от культурных, социологических и биологических аспектов. В направлении психологии и педагогики (Г.П. Аксенов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р.Дитлс, И.о. Мартынюк, Л.С. Кобелянская и др.) рассматривают здоровый образ жизни с различных аспектов: от психики и сознания человека, которые определяют его мотивации и стремления, до биологических и медицинских аспектов, связанных с физиологическими потребностями организма. Хотя различные научные дисциплины имеют свои собственные уникальные исследовательские перспективы и методологические системы при изучении проблем здравоохранения, границы их областей всегда демонстрировали проницаемые интерактивные характеристики. Эти дисциплины по сути

следуют общей конечной заботе, то есть на основе следования законам наук о жизни, полагаясь на теоретические инновации и практические преобразования для улучшения уровня здоровья всего народа. Концепция здорового образа жизни, полученная из этого, не является простой суперпозицией элементов, а требует интеграции междисциплинарных знаний, таких как базовая медицина, поведенческая наука и общественное здравоохранение, для построения модели укрепления здоровья с динамической адаптивностью. Это глубокое познание сильно способствовало инновациям современной парадигмы исследований профилактической медицины. Соблюдение принципов здорового образа жизни служит фундаментальной основой для гармоничного развития личности. Вместе с тем, динамика социального развития и растущая сложность современного мира приводят к трансформации природы стрессовых факторов, воздействующих на человека. Вследствие этого возрастает подверженность людей влиянию различных негативных явлений, таких как технологические, экологические, психологические, а также политические и военные. Все перечисленные факторы оказывают деструктивное воздействие на благополучие человека.

К ключевым показателям хорошего физического состояния относят стабильность аппетита, качественный сон, опрятный внешний вид, а также наличие физических сил, энергии и позитивного настроения. Эти критерии не просто указывают на физическое благополучие, но и воздействуют на общее качество жизни и социальную вовлеченность человека.

В ходе данного исследования, посвященного тематике здорового образа жизни, материалом послужили 105 единиц китайской и 128 единиц русской фразеологии. Данные фразеологизмы были внимательно извлечены из авторитетных лексикографических источников (словарей пословиц и поговорок) с применением метода сплошной выборки. Этот метод обеспечивает возможность гибкой корректировки последующих шагов отбора на основе уже проанализированных данных, что позволяет более точно представить характеристики исходной совокупности. Таким образом,

полученный корпус фразеологических единиц является богатой и достоверной основой для комплексного анализа представлений о здоровом образе жизни в разных языковых и культурных средах. фразеологические единицы, отобранные таким образом, предоставляют богатый и надежный материал для глубокого анализа форм и смысла здорового образа жизни в различных языковых и культурных контекстах.

2.2. Анализ русских фразеологических единиц

Нами были отобраны фразеологизмы из Фразеологического словаря под редакцией Молоткова. Методом сплошной выборки были выбраны фразеологизмы тематической группы здоровье. Всего было отобрано 128 фразеологизмов. Затем мы распределили их на семантические группы. Всего получилось 8 групп: 1) еда и здоровье, 2) здоровая еда и врачи, 3) здоровье и деньги, 4) позитивное мышление, 5) режим дня, отдых и здоровые привычки, 6) гигиена, 7) результаты здорового образа жизни, 8) спорт и упражнения.

Рассмотрим эти группы более подробно.

1) еда и здоровье:

тёртый калач;

выжатый лимон;

ни рыба, ни мясо;

пуд соли съесть;

2) здоровая еда и врачи :

Умеренность в еде полезнее / целебнее ста врачей.

Сладко есть и пить — по врачам ходить.

3) здоровье и деньги :

Здоровье дороже денег.

Здоров буду — и денег добуду.

Не спрашивай здоровья, а глянь в лицо.

4) настроение и мышление:

Светиться счастьем

Добрым быть — долго жить.

Добрый человек здоровее злого.

Здоровье и счастье не живут друг без друга.

Здоровье сбережешь, от беды уйдешь.

Зол и нравом горяч — не поможет и врач

Взять себя в руки

Не бранись — состаришься.

Не сердись — печенку испортишь.

Гнев любому кости сушит и вообще здоровье рушит.

Воспрянуть духом

Веселого болезнь боится.

Кто в счастье, радости живет, того болезнь и не берет.

"Язык хорошо подвешен

5) режим дня, отдых и здоровые привычки:

Живешь каково и здоровье таково.

Жизнь не прощает беспечного отношения к своему здоровью.

Без сна долго не проживешь.

Поспал, словно в отпуску побывал.

Экономия на сне — самая безрассудная экономия.

Кто не спит, тот и нервный.

сон лучше всякого лекарства.

Бессонные ночи сокращают дни.

Съеденное на ночь - впрок не пойдет.

Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься бодрым.

Кто встал до дня, тот днем здоров.

Лучше вдохнуть свежего воздуха, нежели пить лекарство.

Беспричинная усталость — предвестник болезни.

Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
Здоровому всё здорово;
Здоровому и нездоровое здорово;
Бог дал живот, Бог даст и здоровье;
Здоровье всему голова, всего дороже;
Здоровый аппетит;
Здоровый и камень съест;
Здоровый, как бык;
Береги платье снову, а здоровье смолоду;
Скрипучее дерево живуче;
Здоровый сон лучше доброго лекарства.

6) гигиена :

Болезнь с грязью дружат
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья
Чистота – залог здоровья
Крепок телом – богат и делом
Баня шибко здоровит, да разговор житейский молодит.
Промыть до последней капли
Чистая вода для хвори беда
Мыло серое, а моет бело
В доме, где свежий воздух и солнечный свет, врач не надобен.
В грязи жить — чахотку нажить..
Гигиена – не мука, гигиена – не скука, а важная наука

7) результаты здорового образа жизни:

Без здоровья нет хорошей жизни.
Береженьё — от болезней спасенье.
богатырское здоровьёв добром здравии
В здоровом теле — здоровый дух.
В силе

В самом соку
Железное здоровье
Завидное здоровье
Здоров как бык
Здоровому всё здорово;
Здоровому и нездоровое здорово;
Бог дал живот, Бог даст и здоровье;
Здоровье всему голова, всего дороже;
Здоровый аппетит;
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень съест;
Здоровье бесценно;
Здоровью цены нет;
Здоровый сон лучше доброго лекарства;
Здоровое тело — здоровое дело.

8) спорт и упражнения:

Выбыть из игры, потерпеть неудачу
Физкультурой заниматься будешь — про болезни забудешь.
Двигайся больше — проживешь дольше
Движение — спутник здоровья.
Пешком ходить — долго жить.
Открыть второе дыхание
Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.
Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит.
Крепкое сердце у того, кто его укрепляет.
Бег не красен, но здоров.
Спорт и туризм укрепляют организм.
Двигайся больше — проживешь дольше.
Здоровье – ценнейшее богатство

2.3. Анализ китайских фразеологических единиц

В результате семантического анализа отобранных ФЕ о здоровом образе жизни мы получили 8 групп 1) еда и здоровье, 2)здоровая еда и врачи, 3) здоровье и деньги, 4) позитивное мышление, 5)режим дня, отдых и здоровые привычки, 6) гигиена, 7) результаты здорового образа жизни, 8) спорт и упражнения. Рассмотрим эти группы более подробно.

1) еда и здоровье :

人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。

Люди – это железо, еда – это сталь. Если не есть одну приёмку еды, то очень голодно.

早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。

Завтрак должен быть полезным, обед должен насытить, ужин должен быть скудным.

病从口入，祸从口出。

Болезни входят изо рта, беды выходят изо рта.

少吃多滋味，多吃坏肚皮。

Меньше есть – больше удовольствия, много есть – это плохо для живота.

吃饭先喝汤，老了不受伤。

Пить суп перед едой, и в старости не болеть.

常吃素，好养肚。

Часто есть растительные продукты, хорошо для живота.

饭前一碗汤，气死好药方。

Одна миска супа перед едой лучше многих хороших лекарственных рецептов.

若要身体壮，饭菜嚼成浆。

Если хочешь быть здоровым, жуй еду до состояния каши.

吃米带点糠，营养又健康。

Есть рис питательно и здорово.

三天不吃青，两眼冒金星。

Если три дня не есть зелёные овощи, то глаза блестят.

宁可食无肉，不可居无竹。

Лучше есть без мяса, чем жить без бамбука.

冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。

Зимой есть редьку, летом есть имбирь, и не нужно обращаться к врачу за рецептом.

要想人长寿，多吃豆腐少吃肉。

Чтобы жить долго, есть больше тофу и меньше мяса.

鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安。

Зелёные овощи и тофу обеспечивают здоровье.

粥里加红枣，常食皮肤好。

Добавить живицы в кашу, часто есть, и кожа будет хороша.

多吃芹菜不用问，降低血压很管用。

Если часто есть петрушку, она очень эффективна в понижении давления.

大蒜是个宝，常吃身体好。

Чеснок – это сокровище, часто есть его – здоровье будет хорошим.

核桃山中宝，补肾又健脑。

Горох – сокровище гор, он улучшает функцию почек и мозг.

饭后百步走，活到九十九。

Ходить сотню шагов после еды, и будешь жить до девяносто девяти лет.

贪吃贪睡，添病减岁。

Жадно есть и спать - это добавляет болезни и убавляет годы жизни.

甜言夺志，甜食坏齿。

Милые слова могут отвлечь от цели, сладкая еда портит зубы.

药补不如食补。

Лекарственные добавки хуже питательной еды.

朝食三片姜，胜过人参汤。

Три ломтика имбиря по утру лучше стакана постного супа.

五谷杂粮壮身体，青菜萝卜保平安。

Пятизерновые злаки укрепляют тело, зелёные овощи и редька обеспечивают здоровье.

每餐留一口，活到九十九。

Оставь кусочек еды на каждой приёме, и будешь жить до девяноста девяти лет.

饮食宜清淡，低盐少糖好。

Питание должно быть легким, мало соли и сахара – хорошо.

常吃一点醋，不用上药铺。

Часто есть немного уксуса, и не нужно ходить в аптеку.

晨起一杯水，到老不后悔。

Пить стакан воды по утру, и не пожалеть до старости.

一天一苹果，医生远离我。

Один яблоко в день – и врач подальше.

喝开水，吃热菜，不拉肚子不受害。

Пить кипяченую воду, есть горячие блюда, и не болеть от диареи.

饥不暴食，渴不狂饮。

Не есть много когда голоден, не пить безмерно когда жажда.

晚餐少喝水，睡前不饮茶。

Мало пить воды на ужин, не пить чай перед сном.

要想身体好，早餐吃饱饱。

Чтобы быть здоровым, полно есть на завтрак.

早吃好，午吃饱，晚吃巧。

Завтрак плотный, обед насытительный, ужин легкий.

饮食讲科学，营养又美味。

Питание по науке, питательное и вкусное.

2) здоровая еда и врачи:

冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。

Зимой есть редьку, летом есть имбирь, и не нужно обращаться к врачу за рецептом.

药补不如食补，食疗胜似药疗。

Лекарственные добавки хуже питательной еды, пищевое лечение лучше лекарственного лечения.

常吃大蒜不生病，医生无事干。

Часто есть чеснок, не болеть, и врач не имеет дела.

合理饮食身体好，何必频频找医生。

Разумное питание даёт хорошее здоровье, зачем часто обращаться к врачу?

一顿吃伤，十顿喝汤。医生治病，调理为上。

Лечение врачами, главное – восстановление организма.

3) здоровье и деньги:

金山银山，不如健康身体，粗茶淡饭。

Любая золотая или серебряная гора не может сравниться с здоровым телом и простым питанием.

纵有万贯家财，难买健康饮食好身体。

Даже если у тебя миллионы денег, трудно купить здоровое питание и здоровое тело.

4) позитивное мышление :

心宽体自安，食香睡也甜。

Если душа свободна, тело будет спокойным, еда будет вкусной, и сон будет сладким.

笑口常开，健康自来；合理饮食，身心自在。

Постоянно смеяться, здоровье придет сам собой; рациональное питание.

乐观加锻炼，饮食有规律，胜过灵芝草。

Оптимизм плюс упражнения и регулярное питание лучше лекарственных трав.

愁一愁，白了头；乐一乐，心快活，饮食香。

Грустить – волосы седеют; радоваться – душа веселится, и еда вкусна.

积极心态像阳光，照亮饮食健康路。

Позитивное настроение как солнце, осветляет путь к здоровому питанию.

心情好，胃口就好，身体倍儿棒。

Хорошее настроение, хороший аппетит, и тело очень здоровое.

当你心平气和时，食物味道会更好；当你规律饮食时，你会更健康。

Когда вы спокойны, еда кажется вкуснее; когда вы едите регулярно, вы здоровее.

人逢喜事精神爽，合理饮食身体壮。

Люди чувствуют себя отдохнувшими, когда происходят хорошие события, а здоровое питание поддерживает здоровье организма.

经常保持心情愉快，精神饱满，不要吃得太多，就能健康到老。

Всегда будьте счастливы и в хорошем расположении духа, не ешьте слишком много, и вы будете здоровы до старости.

当你没有烦恼的时候，食物会更美味，当你乐观开朗的时候，你的身体会更健康。

Еда кажется вкуснее, когда у вас нет никаких забот, а ваше тело будет здоровым, если вы оптимистичны и открыты.

快乐心情似良药，搭配健康饮食妙。

Радостное настроение похоже на лекарство, сочетанное с здоровым питанием – замечательно.

笑是营养剂，食是健康基，乐观是活力源。

Смех – это питательное вещество, еда – это основа здоровья, оптимизм – это источник энергии.

心宽不愁事，饭香身自安，乐观少疾病。

Широкая душа, нет забот, вкусная еда, спокойное тело, оптимизм и мало болезней.

积极心理能量高，合理饮食身体牢，快乐生活没烦恼。

Высокая энергия положительного мышления, рациональное питание и прочное тело.

5) режим дня, отдых и здоровые привычки :

早睡早起，饮食合理，健康常伴。

Спать рано и вставать рано, питаться рационально, и здоровье всегда с тобой.

细嚼慢咽，益寿延年，饮食好习惯。

Медленно жевать и есть, это продлевает жизнь.

食不过量，按时进餐，健康生活习惯。

Не есть слишком много, есть вовремя, это обычай здорового образа жизни.

饭前洗手，饭后漱口，卫生习惯保健康。

Мыть руки перед едой, промывать рот после еды, гигиенические обычаи обеспечивают здоровье.

多吃蔬果，少盐少油，良好饮食养成习惯。

Часто есть овощи и фрукты, мало соли и масла, хорошие привычки становятся обычными.

每餐有素，营养均衡，健康饮食习惯成。

На каждой приёмке еды есть растительные продукты, питание сбалансировано, и здоровье образуется.

按时饮水，不渴才喝，喝水习惯利健康。

Обычай питья воды полезен для здоровья.

吃饭不说话，吞咽不匆忙，饮食好习惯需养。

Не разговаривать во время еды, не спешить жевать и проглатывать.

常吃粗粮，摒弃精粮，健康饮食习惯佳。

Часто есть злаки в натуральном виде, отказываться от обработанных злаков.

饮食有节制，生活有规律，健康习惯不可弃。

Иметь меру в питании, иметь регулярный образ жизни, здоровые обычаи не должны быть брошены.

喝温不喝凉，肠胃好习惯，饮食保健康。

Пить тёплую воду, а не холодную, это обычай для здоровья желудка и кишечника, питание обеспечивает здоровье.

荤素搭配好，营养吸收妙，饮食习惯要记牢。

Хорошо сочетать мясные и растительные продукты, питательные вещества хорошо впитываются.

6) гигиена:

病从口入，卫生第一。

Болезни входят изо рта, гигиена на первом месте.

饭前便后要洗手，细菌病毒全赶走。

Мойте руки перед едой и после туалета, и все бактерии и вирусы уйдут.

干净饮食，健康无忧；卫生习惯，疾病远走。

Чистое питание, здоровье без забот; гигиенические обычаи, болезни

подальше.

喝开水，吃热菜，讲究卫生少病害。

Пить кипяченую воду, есть горячие блюда, обращать внимание на гигиену, и меньше болезней.

餐具洗净勤消毒，饮食卫生有保护。

Чистить посуду - и гигиена питания будет обеспечена.

食物变质不能吃，卫生原则要坚持，健康才有保障。

нужно придерживаться правил гигиены, и только тогда здоровье будет обеспечено.

厨房卫生常打扫，饮食安全无烦恼。

Часто убирать кухню, и питание будет безопасным без тревог.

卫生好，食欲高，合理饮食身体牢。

Хорошая гигиена, хороший аппетит, рациональное питание и здоровое тело.

勤换衣物勤洗澡，饮食卫生要做好，健康生活没烦恼。

Часто менять одежду и принимать ванну, хорошо следить за гигиеной питания, и счастливый образ жизни без тревог.

7) результаты здорового образа жизни :

龙马精神 (Здоровый как дракон и лошадь).

神龙马壮 (Здоровый, крепкий; мощный, сильный, мужественный как дракон и лошадь).

长命百岁 (Дожить до 100 лет)

健步如飞 (быстро (ходить), как летать)

8) спорт и упражнения :

人怕不动，脑怕不用，饮食合理加锻炼，身体强壮精神好。

Люди боятся бездействия, мозг боится без использования.
Сбалансированное питание плюс упражнения, тело сильное, дух бодрый.

早起练早功，一天劲无穷，合理饮食记心中。

Вставать рано и делать утренние упражнения, весь день будет полон энергии, и сбалансированное питание должно быть в уме.

饭后百步走，能活九十九，锻炼饮食两相宜。

Ходить сотню шагов после еды, можно жить до девяноста девяти лет.
Упражнения и питание должны быть подходящими.

运动好比灵芝草，何必苦把仙方找，饮食跟上更有效。

Упражнения похожи на лекарственные травы, зачем мучаться в поисках волшебных рецептов. Если питание соответствует требованиям, эффект будет лучше.

跳绳踢毽，病少一半，合理膳食是关键。

Ключевым фактором является рациональное питание.

静而少动，体弱多病，饮食无度百病生；动而有度，身强体健，合理饮食寿自长。

Бездействие и мало упражнений, тело слабое, безмерное питание вызывает百病.

常打太极拳，益寿又延年，饮食均衡身康健。

Часто практиковать тай цзи цзюань - это продлевает жизнь.
Сбалансированное питание обеспечивает здоровье тела.

锻炼要趁小，别等老时恼，合理饮食要趁早。

Упражняться нужно с детства, не ждать старости и горевать.
Сбалансированное питание нужно соблюдать как можно раньше.

一日舞几舞，轻松又舒服，合理饮食心不堵。

Танцевать несколько раз в день, быть комфортным. Сбалансированное питание делает душу спокойной.

天天练长跑，耐力自然好，营养膳食不能少。

Каждый день бегать по длинным дистанциям, выносливость естественно повышается, питательное питание не должно отсутствовать.

健身不断，饮食不滥，健康常伴。

Постоянно заниматься физкультурой, не есть безмерно, и здоровье всегда с тобой.

多做运动身体棒，合理饮食免疫强，疾病不来把身伤。

Часто заниматься спортом, тело здоровье. Сбалансированное питание повышает иммунитет, и болезни не будут侵害 тело.

晨练暮跑，生命美好，饮食规律更有效。

Утренние упражнения и вечерние беги, жизнь прекрасна. Регулярное питание делает эффект лучше.

锻炼不放松，饮食有节令，健康乐无穷。

Не расслабляться при упражнениях, питание должно соответствовать времени года, и здоровье приносит бесконечную радость.

游泳强心肺，饮食补营养，活力满全身。

Плавание укрепляет сердце и легкие, питание восполняет питательные вещества, и вся тело полна энергии.

登山练腿力，饮食助体力，生活有活力。

Взбираться на горы тренирует силу ног, питание помогает поддерживать физическую силу, и жизнь полна энергии.

打打羽毛球，身心乐悠悠，合理饮食解忧愁。

Играть в бадминтон, душа и тело рады. Сбалансированное питание убирает тревоги.

运动贵坚持，饮食重合理，健康常相依。

Важно делать упражнения быть последовательным, питание должно быть рациональным, и здоровье всегда будет с тобой.

Анализ вышеприведенных русских и китайских фразеологических единиц позволяет сделать вывод, что для сохранения здоровья необходимо соблюдать меру в питании и выбирать полезную пищу, состоящую из фруктов и овощей. Только в таком случае можно избежать болезней, уменьшить количество посещений врача и экономить деньги на лекарствах, одновременно наслаждаясь полноценной жизнью.

Для поддержания хорошего состояния здоровья человек должен придерживаться правильного образа жизни. Это включает регулярный сон и раннее пробуждение, трех-четырехразовое питание, ежедневные прогулки и регулярную физическую активность, в том числе занятия спортом. В результате приверженности здоровому образу жизни появляется возможность наслаждаться положительным настроением, получать полноценный сон, сохранять привлекательную фигуру, а также поддерживать физическую силу и энергию.

Выводы по главе II

Вторая глава посвящена изучению семантических особенностей русских и китайских фразеологических единиц о здоровом образе жизни. Семантический анализ отобранных ФЕ о здоровом образе жизни показал, что в языках можно выделить следующие группы: 1) еда и здоровье, 2) здоровая еда и врачи, 3) здоровье и деньги, 4) позитивное мышление, 5) режим дня, отдых и здоровые привычки, 6) гигиена, 7) результаты здорового образа жизни, 8) спорт и упражнения. Несмотря на похожую семантическую классификацию, количество ФЕ в каждой группе разное в разных языках. Количество ФЕ о здоровом образе жизни (от большего к меньшему) можно представить следующим образом:

- Русский язык (128):

1) еда и здоровье (30)

2) режим дня, отдых и здоровые привычки (26)

- 3) результаты здорового образа жизни (22)
- 4) позитивное мышление (19)
- 5) спорт и упражнения (14)
- 6) гигиена (12)
- 7) здоровье и деньги (3)
- 8) здоровая еда и врачи (2)

- Китайский язык (106):

- 1) еда и здоровье (35)
- 2) спорт и упражнения (19)
- 3) режим дня, отдых и здоровые привычки (14)
- 4) позитивное мышление (14)
- 5) гигиена (11)
- 6) результаты здорового образа жизни (6)
- 7) здоровая еда и врачи (5)
- 8) здоровье и деньги (2)

Анализ фразеологических единиц двух языков показал, что здоровье тесно связано с качественной, своевременной и умеренной едой. В русском фольклоре, в частности в пословицах и поговорках, часто акцентируется внимание на значении овощей и других продуктов для поддержания здоровья. К примеру, в русской культурной традиции чеснок, лук, хлеб, капуста, виноград, морковь, кефир, рыба и чистая вода выступают в качестве незаменимых компонентов рациона. Их польза заключается не только в обеспечении организма питательными веществами, но и в их способности содействовать укреплению иммунитета.

Аналогичным образом в китайском языке можно найти множество указаний на пользу различных продуктов питания. В китайской концепции здоровья ключевое значение придается таким продуктам, как помидоры, огурец, сельдерей, бобы, рис с отрубями, суп, имбирь, клубень лотоса, морковь, чеснок, финики, грецкий орех, чай, тофу (бобовый сыр) и мясо. Эти традиционные ингредиенты были включены в ежедневный рацион обычных

людей. Они несут мудрость «лекарство и еда имеют одно происхождение» в восточной медицине на протяжении тысяч лет и сформировали уникальную систему профилактики и лечения заболеваний в процессе практики. Сравнивая русскую пословицу «завтрак должен быть как царь» с китайской пословицей «не есть после полудня», можно обнаружить, что люди в двух местах придают одинаковое значение времени приема пищи: обе пропагандируют обильный завтрак и простой ужин. Традиционные науки о здоровье двух стран демонстрируют схожий консенсус в контроле потребления сахара и практике «умеренного питания». Эти концепции передавались из поколения в поколение среди людей двух стран и даже превратились в пищевые обычаи и табу для определенных праздников.

Углубленное исследование языковых символов пищевой культуры двух мест обнаружит, что многие пищевые мудрости имеют кросс-культурные отголоски. Традиционная китайская формула здоровья «никогда не устаешь от хорошей еды и никогда не устаешь от хорошего мяса» и русская сельскохозяйственная пословица «жуй хорошо, и в семьдесят лет грецкие орехи можно жевать» доказывают научную ценность медленного сохранения здоровья пищи — полное пережевывание может активировать активность пищеварительных ферментов, а также может дать достаточно времени для передачи сигналов сытости в центральную нервную систему, эффективно препятствуя перееданию. С точки зрения регуляции водного обмена китайский метод сохранения здоровья «стакан воды инь и ян утром» согласуется с русской народной поговоркой «восемь стаканов росистой воды сохраняют здоровье». Ежедневное употребление теплой кипяченой воды стало консенсусом по сохранению здоровья в двух странах. Язык выступает не только как важный инструмент общения, но и как канал передачи ценной информации о здоровье и правильном питании.

Среди фразеологических единиц есть те, которые посвящены важности хорошего настроения. Часто улыбаться не только способствует сохранению здоровья, но и препятствует быстрому старению. Вдобавок, положительное состояние духа можно считать лучшим из лекарств, так как оно оказывает

положительное влияние на все аспекты нашего организма и психики.

Русские фразы и китайские фразы имеют много общего. Например, чтобы быть здоровым, нужно достаточно спать и хорошо отдыхать, иметь привычку вовремя ложиться спать и просыпаться, научиться быстро засыпать.

Гигиена также является ключом к здоровому образу жизни. В русскоязычных культурах люди должны регулярно посещать сауну, что помогает ускорить обмен веществ и кровообращение в организме. Также необходимо регулярно убирать помещение, чтобы в нем было много свежего воздуха и солнечного света, создавая комфортные и здоровые условия для жизни.

Традиционная концепция сохранения здоровья моей страны придерживается принципа «холодной головы и теплых ног». Нанесение холодной воды на лицо утром может научить кожу адаптироваться к изменениям внешней температуры. Замачивание ног ночью может способствовать циркуляции Ци и крови, согревая меридианы и активируя коллатерали. С точки зрения гигиены рук и ног, ногти должны быть чистыми, чтобы предотвратить рост бактерий, в то время как стимуляция теплой водой подходит для поддержания жизнеспособности тканей для здоровых десен. Стоит отметить, что, сравнивая культуру здоровья разных языковых систем, можно обнаружить, что, хотя диетические табу и методы упражнений уникальны, как восточная концепция сна, которая подчеркивает дневной сон, так и западный подход к работе и отдыху, все рассматривают научное управление циркадными ритмами как основу сохранения здоровья. Строгие правила в отношении привычек личной гигиены различных этнических групп также сформировали межкультурный консенсус. Эти общие элементы составляют основные аспекты человеческого стремления к физическому и психическому здоровью.

Заключение

Фразеология представляет собой важный раздел теоретической лингвистики, в котором изучаются различные фразеологические единицы. Эти единицы характеризуются тем, что они лексически неделимы, то есть нельзя расщепить на отдельные слова без потери их и смысла, и целостности. Они обладают устойчивостью в своем составе и структуре, то есть обычно используются в фиксированном виде, без значительных изменений. При этом фразеологические единицы обладают целостностью по значению словосочетания, и они воспринимаются и воссоздаются в виде готовых речевых конструкций.

К числу фразеологических единиц относятся и пословицы. Пословицы - это небольшая форма народного поэтического творчества. Они представляют собой краткие, ритмичные высказывания, в которых содержится обобщенная мысль, какой-то вывод или выражение с дидактическим наполнением. Они передают опыт и знания прошлых поколений, а также содержат ценные советы по жизни, как правило, сформулированные в ясном и запоминающемся виде. Таким образом, фразеология и изучение фразеологических единиц, в том числе пословиц, дает возможность понять глубину и богатство языка, а также культурные и социальные аспекты жизни народа, говорящего этот язык.

Основываясь на анализе выбранных пословиц, на русском и китайском языках больше всего говорят о диете и здоровье. Это может быть связано с национальными традициями: как русские, так и китайцы выращивают много овощей и очень любят есть здоровую пищу. Разобравшись с русскими и китайскими пословицами, можно обнаружить, что диета и здравоохранение занимают определенное место в культуре обеих наций. Ключевые моменты здравоохранения представлены в научной системе питания, которая подчеркивает сочетание мяса и овощей, контролирует потребление большого количества сахара и большого количества жира и обеспечивает баланс

питания. Она также придает значение изменению жизненных привычек, рассматривает отказ от курения и ограничение алкоголя как линию обороны для защиты качества жизни и подчеркивает сочетание правил труда и отдыха и упражнений для создания многомерной сети защиты здоровья. Современная концепция здоровья прорвалась через одно измерение и превратилась в систематическую модель жизни, которая охватывает физическое и психическое состояние. Она использует индивидуальные планы приема пищи, предписания упражнений и стратегии управления стрессом для достижения полного управления качеством жизни. По сути, основная ценность этой модели жизни заключается в эффективном контроле факторов риска хронических заболеваний и постоянном улучшении индивидуального удовольствия от жизни с помощью практических планов действий. Более глубокое социальное значение заключается в том, что научное управление здоровьем может продлить золотой период карьеры и улучшить устойчивость социальных человеческих ресурсов, так что люди все еще могут воспринимать красоту в старости. Эта концепция жизни постепенно становится ключевой основой для устойчивого развития человеческой цивилизации.

Список литературы

1. Виноградов В.В. Русская фразеология как базовое понятие лингвистики // Протоколы юбилейной научной конференции: Научная секция лингвистики. - Л.: Издательство Ленинградского государственного университета, 1946. - с. 45-69.
2. Виноградов В.В. Исследование по славянской филологии. сборник, посвященный памяти академика. - М.: Изд-во МГУ, 1974. - 361 с.
3. Гаврин С.Г. Фразеология современного русского языка. Пермь: Пермский государственный педагогический институт, 2004. - 146 с.8.
4. Гранкина Л.А. Типы фразеологизмов с точки зрения семантической устойчивости (слитности) их компонентов// Филологические науки. Вопросы теории и практики № 5 (16). - Тамбов:Грамота, 2022. - С. 54-56.
5. Исследование по славянской филологии. сборник, посвященный памяти академика В.В. Виноградова // отв. ред. В. а. Белошапкова, Н. И.Толстой. - М.: Изд-во МГУ, 1974. - 361 с.
6. Коробка П.Л. Идиоматическая фразеология как лингвистическая и культурологическая проблема: Дис.... канд. филол. наук.: 10.02.04. - М.,1999. - 156 с.
7. Крепкогорская Е.В. сопоставительный анализ фразеологических единиц с компонентом фитонимом в английском и русском языках: - Дис. ...канд. филол. наук. - Казань, 2018. - 197с.
8. Кунин А.В. Курс фразеологии современного английского языка Учебник для студентов институтов и факультетов иностранных языков. — 2. изд., перераб.. — Дубна, Москва : Высшая школа, Феникс, 1996. — 380 с.
9. Мокиенко В.М. Образы русской речи: Историко-этимологические очерки фразеологии. - СПб.: Фолио-Пресс, 1999. - 464 с.
10. Пословицы о здоровье // Поговорки и пословицы — это бесценноекультурное достояние нашего народа.//fitness-bodybuilding.ru. (дата

обращения: 09.02.2025).

11. Русская фразеология. словарь-справочник / под ред. Яранцева Р.И. – 2-е изд. – М.: Русский язык-Медиа, 1985. – 845 с.

12. Решке Н.А. Структурная классификация фразеологизмов интеллектуальной деятельности современного языка / под общ. ред. К.Р. Галиуллина, Г.А. Николаева. – Казань: Казан. гос. ун-т, 2016. Т.2. – с. 230-232.

13. Смирницкий А.И. К вопросу о слове (проблема отдельности слова) // Вопросы теории и истории языка / Редкол.: Г.Ф. Александров и др. – изд. 2. – М.: УРСС, 1952. – с. 182-203.

14. Сираева Р.Т., Фаткуллина Ф.Г. Фразеологическая картина мира: основное содержание и признаки // современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 3.

15. Фразеология // Википедия свободная энциклопедия. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Фразеология> – Загл. сэкрана. (Дата обращения: 06.02.2025).

16. Хайруллина Р.Х. Фразеологическая картина мира: от мировидения к миропониманию. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2008. – 300 с.

17. Шрайбер В.И. актуализация фразеологических единиц в литературно-художественных текстах: Дис.... канд. филол. наук. – М., 1981. – 334 с.

18. Шанский Н.М. Лексикология современного русского языка. – М.: Просвещение, 1964. – 312 с.

19. 姜建伟.试谈俄语谚语[J].中国俄语教学, 2022 (2) : 40-42.

Лу Цзяньвэй. Попробуйте русскую пословицу [J]. преподавание русского языка в Китае, 2022 (2): 40 - 42.

20. 王鸿雁.汉语谚语的句法形式特点分析[J].广西社会科学, 2015(8): 152-154
Ван Хунгуань. Синтаксический формальный анализ характеристик китайских пословиц [J]. Социальные науки Гуанси, 2015 (8): 152 - 154

21. 王金凤.俄汉谚语比较[J].内蒙古工业大学学报(社会科学版), 2012 (1) : 88-91.

Ван Цзиньфэн. Сравнение русско - китайских пословиц [J]. Журнал Технологического университета Внутренней Монголии (издание социальных наук), 2012 (1): 88 - 91.

22. 黄苏华. 汉俄谚语修辞特点的比较[J]. 外语与外语教学, 1996 (3) : 34-37.

Хуан Сухуа. Сравнение стилистических характеристик китайско - русских пословиц [J]. Обучение иностранным языкам и иностранным языкам, 1996 (3): 34 - 37.

23. 王毅. 略论中国谚语[J]. 民间文学, 2021 (10) :43-47.

ВанИ Кратко о китайской пословице [J]. Народная литература, 2021(10): 43 - 47.

24. 谢红芳. 俄汉谚语对比分析研究[J]. 宝鸡文理学院, 2022 (22) :63-66.

Се Хунфан. Сравнительный анализ русско - китайских пословиц Исследование [J]. Баоцзи Академия искусств и наук, 2022 (22): 63 - 66.

25. 毕玉蕙. 谈俄汉成语谚语的对比翻译[J]. 吉林大学社会科学学报, 1995 (3) : 92-93.

Би Юйхуй. Сравнительный перевод русско - китайских пословиц [J]. Журнал социальных наук Цилиньского университета, 1995 (3): 92 - 93.

26. 赵国栋. 俄语谚语的语言国情学分析[J]. 中国俄语教学, 2009 (4) :56-61.

Чжао Годун. Языково - ситуационный анализ русской пословицы [J]. преподавание русского языка в Китае, 2009 (4): 56 - 61.

27. 周长雨. 俄汉语谚语的构成形式对比分析[J]. 黑龙江科技信息, 2011 (5) :170.

Вечный дождь. Составно - формальный сравнительный анализ русско - китайских пословиц [J]. Хэйлунцзян научно - техническая информация, 2011 (5): 170.

28. 陈浩. 汉俄谚语比较研究[D]. 兰州大学硕士学位论文, 2016.

Чэнь Хо. Сравнительные исследования китайских и русских пословиц [D]. Ланьжоуский университет, магистерская диссертация, 2016.

29. 巩超. 汉语谚语中修辞手段运用研究[D]. 长春理工大学硕士学位论文, 2019.

Гун Чао. Использование риторических средств в китайских пословицах Исследование [D]. Магистерская диссертация Чанчуньского политехнического университета, 2019.

30.梅丰.语用学视角的俄汉谚语语义对比[D].苏州大学硕士学位论文, 2009.

Мэйфон. семантическое сравнение русско - китайских пословиц с прагматической точки зрения [D]. диссертация на соискание степени магистра Сучжоуского университета, 2009.

31.孙瑶.俄语谚语研究及其在教学中的应用[D].黑龙江大学硕士学位论文, 2017.

Сунь Яо. Исследование русской пословицы и ее применение в преподавании [D]. Магистерская диссертация Хэйлунцзянского университета, 2017.

32. 叶芳来.俄汉谚语俗语词典[M].北京: 商务印书馆, 2016.

Е Фанлай. Словарь русско - китайских пословиц и поговорок [M]. Пекин: Коммерческая пресса, 2016.

33.郑勋烈.谚语手册[M].北京: 知识出版社, 2005.

Чжэн Сюньли. Справочник пословиц [M]. Пекин: Издательство знаний, 2005.

34.吴芳,林志滨.俄汉谚语概念的对比分析[J].佳木斯教育学院学报, 2013 (1): 277-278.

У Фан, Линь Чжибинь. Сравнительный анализ понятий русско - китайской пословицы [J]. Журнал педагогического института Цзямусы, 2013 (1):277 - 278.

35.于姣.语言文化学视角下的中俄谚语对比研究[D].辽宁大学硕士学位论文, 2014.

Ю Цзяо. Сравнительное изучение китайско - российских пословиц с точки зрения лингвистической и химической перспективы [D]. Степень магистра Ляонинского университета, 2014.