

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

Выпускающая кафедра общего языкознания

Удаму

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Пословицы и поговорки о здоровье в русском и китайском языках

Направление подготовки: 45.03.02. Лингвистика

Направленность (профиль) образовательной программы: Перевод и
переводоведение (русский язык как иностранный)

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой

современного русского языка и методики

кандидат фил. наук, доцент

Бурмакина Н.А. ____ 17.05.2025 ____

Руководитель канд. фил. наук,

Мамаева Т.В. ____ 17.05.202 ____

Дата защиты __ 13.06.2025 ____

Обучающийся Удаму _____

Оценка _____

Красноярск, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения паремий о здоровье.....	5
1.1. Паремии как объект лингвокультурологии	5
1.2. Пословицы и поговорки о здоровье в языковой картине мира	8
Глава 2. Сопоставительный анализ русских и китайских паремий о здоровье.....	10
2.1. Здоровье как ценность.....	12
2.2. Здоровый образ жизни (ЗОЖ).....	14
2.3. Забота о здоровье.....	30
Заключение.....	32
Список использованной литературы.....	36

Введение

Здоровье во все времена занимало центральное место в системе ценностей человечества, отражая не только физическое благополучие, но и духовную гармонию. В народной мудрости, запечатлённой в пословицах и поговорках, концепция здоровья приобретает особую глубину, соединяя практический опыт поколений с культурными и философскими традициями. Русский и китайский языки, принадлежащие к разным лингвокультурным системам, предлагают уникальный материал для сравнительного анализа: с одной стороны, они раскрывают универсальные представления о здоровье как основе жизни, с другой — демонстрируют специфику национального мировоззрения.

Целью данной работы является исследование семантических, структурных и культурных особенностей пословиц о здоровье в русском и китайском языках. В фокусе анализа — выявление общих метафор (например, здоровье как "сокровище" или "богатство") и культурно-обусловленных различий, связанных с традиционной медициной, религиозными верованиями и социальными нормами. Сопоставительное изучение паремий двух народов позволяет не только обогатить понимание их языковых картин мира, но и найти точки соприкосновения в глобальном диалоге о здоровье.

Методологическую основу исследования составляют принципы лингвокультурологии и контрастивной фразеологии. **Материалом** послужили более 145 русских и китайских пословиц, отобранных из авторитетных словарей и этнографических источников (Мокиенко, Никитина, Николаева 2010; Вэнь Дуаньчжэн, 2000; Сунь Вэйчжан, 1989). Особое внимание уделяется пословицам, содержащим прямые упоминания о телесных практиках (如 "Держи голову в холоде, а ноги в тепле"), диетологических рекомендациях (如 "药补不如食补") и эмоциональном состоянии (如 "Смех — здоровью помощник").

Актуальность работы связана с возрастающим интересом к межкультурным исследованиям в условиях глобализации, а также с потенциалом народной

мудрости в формировании здорового образа жизни. Практическая значимость заключается в возможности использования материалов исследования в преподавании русского и китайского языков, переводах и межкультурной коммуникации.

Теоретическая значимость: уточнение структуры концепта «здоровье» (ядро: состояние организма; периферия: ценность, гармония, забота).
Выявление связи между языковой картиной мира и менталитетом.

Практическая значимость: использование результатов в преподавании РКИ и межкультурной коммуникации, обновление материала для лекций по лингвокультурологии.

Глава 1. Теоретические основы изучения паремий о здоровье

1.1. Паремии как объект лингвокультурологии

Паремиологический фонд любого языка представляет собой концентрированное выражение коллективного опыта, формирующегося через призму исторических, географических и духовных условий существования этноса. В работах Г.Л. Пермякова подчеркивается, что пословицы функционируют как «микромодели поведения», где аккумулируются не только практические рекомендации («Лук да баня всё правят»), но и имплицитные культурные коды. Например, русская пословица «Здоровье за деньги не купишь» отражает:

1) Оценочную дихотомию: противопоставление материального (деньги) и экзистенциального (здоровье) благ;

2) Православный субстрат: идея духовного превосходства над телесным в формуле «душа дороже тела». В китайской традиции, как отмечает философ Линь Юйтан (林语堂), паремии о здоровье часто вплетают даосскую концепцию «无为» (у-вэй — недеяние) и конфуцианский принцип «中庸» (чжун-юн — золотая середина). Например, поговорка «吃饭七分饱» (Chīfàn qī fēn bǎo — «Ешь до семи десятых сытости») воплощает:

- Медицинский аспект: профилактика переедания согласно трактату «Хуанди Нэйцзин»;

- Философский аспект: избегание крайностей как путь к гармонии.

Теоретическая база:

- Теория языковой относительности Сепира-Уорфа: связь между грамматическими структурами паремий и культурными приоритетами;

- Концепт «языковой картины мира» Ю.Д. Апресяна: здоровье как когнитивный домен с культурной маркированностью.

Универсальные черты: в обоих языках здоровье метафорически репрезентируется через:

- Богатство: рус. «Здоровье — главное богатство», кит. «健康是金» (Jiànkāng

shì jīn — «Здоровье — золото»);

- Хрупкость: рус. «Здоровье стеклянное: разобьёшь — не склеишь», кит. «病来如山倒» (Bìng lái rú shān dǎo — «Болезнь приходит как обвал горы»).

Культурная дифференциация:

А. Русская модель:

1. Телесная аскеза:

- Связь с православным постом: «Пост — не мост, а здоровье спасёт»;

- Концепт «страдания» как очищения: «Болезнь человека красит» (архетип юродства).

2. Природный детерминизм:

- Физическое здоровье через взаимодействие со стихиями: «Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле»;

- Циклическая модель: связь с сельскохозяйственным календарем («Весенний пост — лету мост»).

В. Китайская модель:

1. Энергетический баланс:

- Теория «阴阳» (инь-ян) в поговорках типа «寒从脚起» (Hán cóng jiǎo qǐ — «Холод начинается со стоп»);

- Концепция «气» (ци) в советах по дыхательным практикам: «养气就是养命» (Yǎng qì jiùshì yǎng mìng — «Вращивание ци — это вращивание жизни»).

2. Социальная гармония:

- Здоровье как часть системы «修身-齐家-治国» (xiūshēn — qíjiā — zhìguó — «Совершенствование себя → Управление семьей → Управление государством»);

- Коллективистский подход: «一人有病, 全家不安» (Yī rén yǒu bìng, quán jiā bù ān — «Если один болен, вся семья неспокойна»).

Теория метафоры Дж. Лакоффа:

- Русские паремии строятся на контейнерной метафоре (здоровье как сосуд: «Потерял здоровье — всё потерял»);

- Китайские — на метафоре потока (健康如流水 — «Здоровье как текущая вода»).

Трехуровневая модель исследования:

1. Семантический уровень:

- Выявление ядерных смыслов через компонентный анализ (напр., рус. «здоровье» = [жизненная сила] + [божественный дар], кит. «健康» = [平衡] + [能量流动]);

- Метод «культурных ключевых слов» Анны Вежицкой.

2. Структурный уровень:

- Анализ синтаксических паттернов: русские императивные конструкции («Береги...», «Не пей...»); Китайские: параллелизмы (对仗) в пословицах типа «冬吃萝卜夏吃姜, 不用医生开药方» (Dōng chī luóbo xià chī jiāng, bù yòng yīshēng kāi yàofāng — «Зимой ешь редьку, летом имбирь — не нужен доктор с рецептом»).

3. Прагматический уровень:

- Функции в коммуникации: русские пословицы чаще используются для прямого наставления, китайские — для косвенного внушения через аналогии;

- Этнографические данные: связь русских паремий с обрядами (напр., баня как «народная клиника»), китайских — с праздниками (冬至 — зимнее солнцестояние и укрепление здоровья).

Критерии сопоставления:

- Частотность тематических кластеров (напр., русские паремии чаще упоминают алкоголь как угрозу: «Водка — беда, здоровье — навсегда»);

- Наличие/отсутствие культурных универсалий (напр., метафора «сердце как центр эмоций» присутствует в обоих языках, но в китайском добавляется связь с элементом огня 火).

1.2. Пословицы и поговорки о здоровье в языковой картине мира

Ключевые теоретические источники

1. Русская традиция:

- Мокиенко В.М. «Славянская паремиология»

- Телия В.Н. «Метафора в языке и тексте»

2. Китайская традиция:

- 温端政 《谚语》 («Янььюй» — «Пословицы») - 钱钟书 《管锥编》 (Цянь Чжуншу «Гуаньчжуйбянь» — анализ классических текстов)

3. Сравнительные исследования:

- Шань Линь «Русские и китайские пословицы: лингвокультурный диалог»

- Lakoff G., Johnson M. «Metaphors We Live By».

Согласно исследованиям Г.Л. Пермякова и В.М. Мокиенко [Пермякова, Мокиенко, 2010, с. 45], пословицы и поговорки представляют собой два взаимосвязанных, но структурно-функционально различающихся типа паремий:

1. Пословица (谚语).

Структурный критерий: законченное предложение с дидактическим выводом, не требующее контекста для интерпретации.

- Рус.: «Здоровье дороже богатства» (健康比财富更珍贵) — универсальная истина.

- Кит.: «病从口入» (Bìng cóng kǒu rù — «Болезнь входит через рот») — прямое наставление о питании.

Функциональный критерий: передает нормативно-этическую норму через обобщение опыта (Пермяков, 1988).

2. Поговорка (俗语)

Структурный критерий: фрагментарное или идиоматическое выражение, синсемантическое (требующее контекста).

- Рус.: «Как с гуся вода» (如鹅身上的水) — метафора безразличия к проблемам.

- Кит.: «雷声大，雨点小» (Léishēng dà, yǔdiǎn xiǎo — «Гром громок, капли малы») — ирония о несоответствии слов и дел.

Функциональный критерий выражает ситуативную оценку или эмоциональную реакцию (Мокиенко, 2005).

Ключевые различия (по Мокиенко):

Критерий	Пословица	Поговорка
Семантика	Универсальная истина	Контекстно-обусловленный смысл
Синтаксис	Полное предложение	Фраза или метафорический оборот
Прагматика	Назидание, мораль	Экспрессия, ирония
Пример о здоровье	«Лук от семи недуг» (洋葱治百病)	-

1. Пословицы: трансляция коллективной мудрости:

Рус.: «В здоровом теле — здоровый дух» — связь физического и духовного.

Кит.: «饭后百步走，活到九十九» (Fàn hòu bǎi bù zǒu, huó dào jiǔshíjiǔ — «После еды пройди сто шагов — доживешь до 99») практический совет.

2. Поговорки: фиксация стереотипов поведения:

Рус.: «Не до жиру, быть бы живу» — оправдание минимализма.

Кит.: «三天打鱼，两天晒网» (Sān tiān dǎ yú, liǎng tiān shài wǎng — «Три дня ловить рыбу, два дня сушить сеть») — критика непостоянства (Пермяков, 1970; Мокиенко, 2005).

Глава 2. Сопоставительный анализ русских и китайских паремий о здоровье

Отношение к здоровью представляет собой одну из констант любого национального сознания. Выраженность культурного компонента концепта *здоровье* можно охарактеризовать на основе данных паремиологического фонда, отражающего состояние национального языкового сознания на протяжении не одной сотни лет [Телия 1996: 241].

Исследователями предпринимались попытки изучения репрезентации концепта *здоровье* в русской паремиологии в сравнительном аспекте с европейскими языками, см.: [Ничипорчик 2012; Усачева 2002] и частично с восточными языками, см.: [Аксенова 2007; Ли, Чжэн 2013: 68-70]. Представляется возможным оттолкнуться от полученных ранее результатов и своей задачей поставить выявление индивидуальных и общих черт в репрезентации концепта *здоровье* в русских и китайских паремиях. Один из тщательно разработанных фрагментов языковой картины мира концепт *здоровье* нуждается в сравнительной интерпретации культурных смыслов в контексте максимально исчерпывающего паремиологического фонда. Концепт *здоровье* является когнитивно-универсальным концептом, поскольку представляет собой базовый, антропологически значимый концепт любой культуры. Между тем, в восточном культурном пространстве действуют иные механизмы восприятия базовых элементов действительности (см. например, фундаментальное исследование о ряде важных для китайской культуры концептов [Тань Аошуан 2004]).

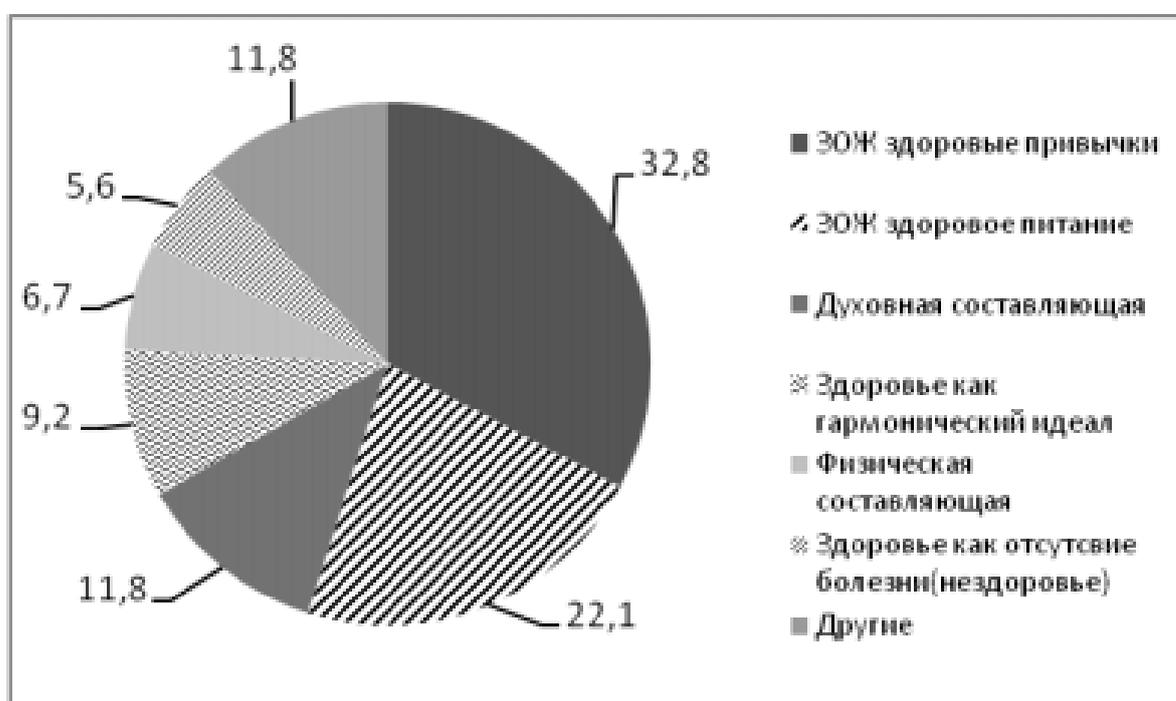
Цель данной главы – сопоставить китайские паремии с русскими, выявить этноспецифическую окрашенность концепта *здоровье* / 健康 в китайской и русской лингвокультурах.

Аналізу подверглись 145 русских и китайских паремий, манифестирующих концепт *здоровье* / 健康. Важно отметить, что сложность сравнительного анализа некоторых образных паремий заключалась в определении «терциума-компаративного, т.е. содержательного континуума» [Корягина,

Зимин 2011: 257]. В этом случае использовался метод интроспекции, посредством которого носители языка эксплицируют когнитивные процессы восприятия паремии в пространстве культурного знания, «реконструируя процесс культурной интерпретации» [Гудков, Ковшова 2007: 94].

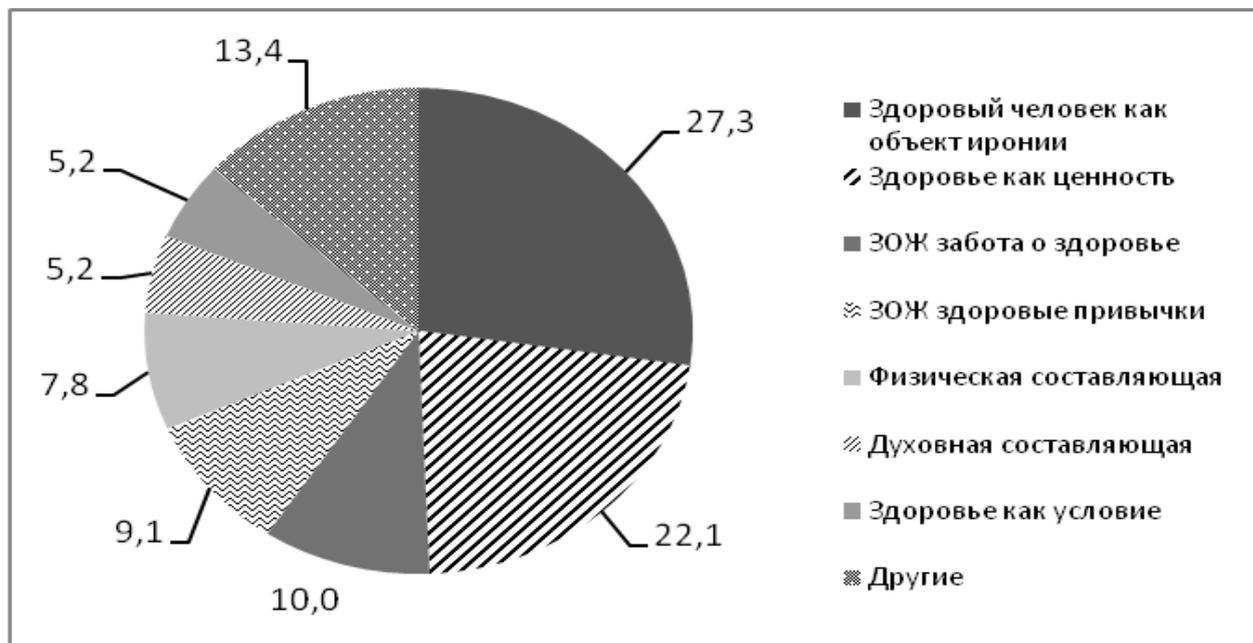
Обратимся к полученным результатам применительно к китайским паремиям. Представим их в виде графического рисунка 1.

Рисунок 1. Распределение китайских паремий по наиболее частотным смысловым группам



Обратимся к полученным результатам применительно к русским паремиям. Представим их в виде графического рисунка 2 и проведем сопоставительный анализ паремий русского и китайского языков.

Рисунок 2. Распределение русских паремий по наиболее частотным



2.1. Здоровье как ценность

По данным российских социологических исследований, здоровье занимает второе место среди самых важных традиционных ценностей для русского архетипа, уступая ценностям семьи, но возвышаясь над материальными благами, см. об этом [Сергеева 2004: 98]. Данное положение находит отражение в русских паремиях, манифестирующих культурный смысл **Здоровье как ценность – 22,1 %**: *Здоровье и покой – целое царство; Здоровье и счастье не живут друг без друга; Здоровье лучше богатства; Здоровье не купишь; Потерять здоровье легче, чем сохранить; Здоровье – всему голова; Деньги потерял – ничего не потерял, здоровье потерял – много потерял.*

В русских паремиях абстрактный концепт *здоровье* часто сопоставляется с конкретными ценными предметами, например, деньгами, сокровищами, подчеркивается превосходство здоровья над ценностью любого порядка: *Здоровье – лучшее богатство, Здоровье дороже золота, Здоровье дороже денег, Здоровье не купишь.* Сопоставление с богатством и приоритет здоровья над ним позволяет сделать русскому человеку важный вывод: *здоровье – понятие бесценное, его невозможно купить.*

В китайских поговорках наблюдается несколько иной подход к данному культурному смыслу. Исследователь Ли Ли в кандидатской диссертации пишет о сдержанности китайского народа в наставлениях: жители Китая часто «выражают свое мнение завуалировано и всегда хотят, чтобы люди сами поняли суть дела» [Ли Ли 2006: 10]. Возможно, поэтому поговорки с культурным смыслом *Здоровье как ценность* не так релевантны в китайских поговорках – **3,6%**, хотя признак представлен в поговорочном фонде.

В китайских поговорках ценность здоровья тоже сравнивается с деньгами и сокровищами, например, *健康是金, 节俭是银* (Здоровье – золото. Расчётливость – серебро). У китайцев подчеркивается, что богатство как средство обеспечения нормальной жизни влияет на физическое и психическое здоровье человека. С одной стороны, без денег человеку нельзя жить: *人无寿夭, 禄尽而亡* (Долголетие или ранняя смерть – это зависит от богатства. Деньги кончились, и человек умирает). С другой стороны, человек часто тратит здоровье ради богатства. Богатство приносит людям как физическую, так и психическую усталость. Чем большим достатком человек обладает, тем больше он беспокоится о своем имуществе. Такой духовный стресс с течением времени вредит здоровью. Кроме того, в Китае с древности до настоящего времени богатые люди обычно ведут нездоровый образ жизни, например, недостаточно уделяют времени физической закалке, употребляют много жирной пищи.

Поэтому бывает так, что здоровье богатых людей хуже здоровья бедных. См.: *富不离药铺* (Богатые люди всегда недалеко от аптеки, т. е. у богатых людей слабое здоровье), *财多身弱* (Богат, да слаб здоровьем); *财多累己, 食饱伤心* (Человека утомляет богатство. Сытость повреждает желудок). Как противоположная сторона богатства, нищета тоже влияет на состояние здоровья.

С одной стороны, нищета играет негативную роль в сохранении здоровья, особенно во время болезни человека. См.: *穷不离命棺, 富不离药罐* (Бедные

38 люди всегда недалеко от гробов, а богатые люди – от лекарств). С другой стороны, в бедной семье простое питание и труд обычно способствуют крепкому здоровью: *穷孩子长病好得快* (Если дети из бедной семьи болеют, то они быстро выздоравливают).

В русских поговорках отмечена связь здоровья со счастьем, другим ценностным объектом: *Здоровье и счастье не живут друг без друга; Если хочешь быть счастливым всю жизнь, будь здоров; Дал бы бог здоровья, а счастье найдем*. В китайских поговорках тоже упоминается связь здоровья со счастьем: *健康就是福, 无病活神仙* (Здоровье – счастье. Без болезней ты как бессмертный святой).

В менталитете китайцев концепт *здоровье* часто связан с концептом *долголетие*. В Китае популярно слово *五福* (пять счастья). К ним относятся *долголетие, богатство, здоровье, добродетель и спокойная естественная смерть*. Это слово пришло из древнего трактата «Шуцзин» (书经), входящего в конфуцианский канон «Пятикнижие» (五经), и стало критерием представления о счастье со времен династии Хань. В китайских поговорках мы встречаем эту связь: *人间五福, 惟寿为先* (На свете есть пять счастья, прежде всего долголетие). Китайцы считают, что достижение долголетия на основе здоровья является одним из конечных целей жизни человека. О взгляде на долголетие как следствии здоровых привычек мы продолжим разговор ниже.

2.2. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Для русской ментальности характерно противопоставление «высокого и низкого», см. работы С.Г. Воркачева, Анны А. Зализняк, А.Д. Шмелева и др., понижение высокого отношения к здоровью как безусловной ценности. Н.А. Бердяев в книге «Судьба России» отмечает, что «Россия – страна великих контрастов по преимуществу – нигде нет таких противоположностей высоты и низости, ослепительного света и первобытной тьмы» [Бердяев 2004: 107].³⁹

происходит путем включения фольклорной сентенции в смеховой контекст. Паремии, транслирующие культурный смысл **Здоровый человек как объект иронии** – 27,3% гласят: *Здоровье всего дороже, да и деньги тоже; Борясь за здоровье – не надорвись; Одни вечно больны потому, что очень заботятся быть здоровыми; Узнал цену лекарствам - и будь здоров* и др. Кроме того, в русском лингвокультуре не принято чрезмерно заботиться о своем здоровье, легче верится в предопределённость бытия: *Прибавит Бог здоровья! Здоровьем болен; Здоровье не постигло* и др. По мнению А. Вежбицкой, русскому сознанию характерна «неагентивность – ощущение того, что людям неподвластна их собственная жизнь, что их способность контролировать жизненные события ограничена» [Вежбицкая 2011: 332], поэтому в иронической тональности оценивается чрезмерная забота человека о своем здоровье.

В китайской ментальности паремии о здоровье в основном не сопряжены с юмористической тональностью, данный культурный смысл присутствует, но не частотен (1,0%), например: *不干不净, 吃了没病* (Нельзя заболеть из-за того, что ешь нечистую еду); *饭后一袋烟, 赛过活神仙* (Когда куришь после обеда, ты чувствуешь лучше, чем бессмертные люди, живущие на небесах).

ЗОЖ является одним из важных компонентов, выделенных в китайских и русских паремиях. Исследователи отмечают, что **здоровый образ жизни** является самостоятельным концептом, включенным в структуру концепта **здоровье** и находящимся с ним в отношениях каузации, которые можно сформулировать следующим образом: если хочешь быть здоров – веди здоровый образ жизни [Петкау 2015]. В концепт **Здоровый образ жизни** входят смысловые группы: **ЗОЖ питание, ЗОЖ здоровые привычки, ЗОЖ забота о здоровье, ЗОЖ профилактика**. Рассмотрим их по отдельности.

Китайские паремии, манифестирующие культурный смысл **ЗОЖ здоровые привычки** – 32, 8%, формируют ядерные компоненты анализируемого концепта **здоровье**: *晚饭少一口, 活到九十九* (Сокращая один глоток на

ужине, ты проживешь до 99 лет); *常打太极拳, 益寿又延年* (Часто занимаясь спортом Тайцзицюань – продлеваешь себе жизнь); *活动好比灵芝草 何必苦把 仙方找* (Закаливание как гриб долголетия. Если человек закаляется, то не нужно искать волшебных рецептов) и др. Долголетие является главным благом для китайцев, поэтому они бережно относятся к своему здоровью. Люди старшего поколения в Китае пользуются заслуженным авторитетом, в паремиологическом фонде китайского языка также есть указание о важности соблюдения ряда здоровых привычек для них, например: *人活六十不远行* (Нельзя отправляться в дальний путь в возрасте 60 лет). Между тем, другая пословица гласит: *身体锻炼好, 八十不服老* (Хорошо закаляй тело, и тогда никто не поверит, что тебе на самом деле 80 лет). Интересно отметить, что «символом долголетия в китайской культурной традиции считается журавль – король всех пернатых существ на земле, птица – долгожитель» [Ли Цианьхуа, Смирнов 2013: 179-180]: *龟年鹤寿* (Продолжительности жизни, как у черепахи и журавля). В корпусе русских пословиц акцент на долголетию выявлен не был.

Русский паремиологический фонд прививает необходимость соблюдения таких привычек, как чистота, закаливание, двигательная активность, отказ от вредных привычек в паремиях, вербализующих культурный смысл **ЗОЖ** *здоровые привычки – 9,1%: Двигайся больше – проживешь дольше; Если хочешь быть здоров – закаляйся; Кто не курит и не пьет, того жизнь бережет; Есть скоро – не быть здоровым; Кто не курит и не пьет, того жизнь бережет* и др. Отметим, что максимы, манифестирующие здоровые привычки, встречаются в китайских и русских паремиях, что говорит об общей зоне взаимодействия двух культур, см. об этом [Щитов, Мао Чуньчао 2013: 211].

Отметим здоровую привычку, которая зафиксирована в паремиологическом фонде обоих народов: есть и пить в меру.

В представлениях китайцев и россиян существует общее мнение – необходима умеренность в еде и воде. Паремии об умеренности в еде занимают важное место в паремиях о здоровье. В китайской лингвокультуре встречаются следующие пословицы: *喝酒不醉，吃饭不饱* (Не напивайся допьяна, не наедайся досыта); *不可不饮，不可大饮* (Не допускай обезвоживания и не пей слишком много воды); *不要极饥而食，食不过饱；不要极渴而饮，饮不过多* (Не ешь во время крайнего голода, не наедайся. Не пей во время крайней жажды, не напивайся. Ешь и пей в меру); *食多伤脾* (Переедать вредно для селезёнки). В русских паремиях тоже есть подобные советы: *Умеренность в еде полезнее ста врачей; Большая сыть брюху вредит; Не ел — не мог, а поел — без ног.* В менталитете русских тоже фиксируется принцип умеренности: *Умеренность – мать здоровья.*

Ментальность и культура китайского народа сохраняет традиции китайской древней философии «золотой середины», основоположником которой был Конфуций. «Путь золотой середины» как методология советует людям избегать диаметрально противоположных крайностей и выбирать «средний путь». Многие китайские пословицы о здоровье реализуют этот жизненный принцип.

Китайская пословица:

1. 早晨喝杯水，清肠又健胃 «Утром выпить стакан воды – лекарство для желудка и кишечника» (《黄帝内经》，древний медицинский трактат о важности утреннего водного баланса)
2. 葱治百病，蒜治百 «Лук от семи недугов, чеснок от ста болезней» (Народная мудрость о пользе лука и чеснока в китайской диетологии)
3. 夏睡如犬蜷，冬卧似弓展 «Спи как собака летом – свернувшись, зимой – вытянувшись» (Даосские практики сезонного оздоровления)
4. 冷水浴三分，百日病不生 «Три минуты холодного душа – сто дней

здоровья» (Традиции закаливания в провинции Хэйлунцзян)

5. 怒伤肝, 喜养心 «Гнев разрушает печень, радость питает сердце»
(Концепция эмоционального баланса в китайской медицине)

6. 秋风如刀, 老人当避 «Осенний ветер – нож для стариков»
(Пословица провинции Шаньдун о сезонных заболеваниях)

7. 饭要烫, 茶要温, 水必沸 «Рис должен быть горячим, чай – тёплым,
вода – кипячёной» (Правила гигиены эпохи династии Мин)

8. 春捂秋冻, 不生杂病 «Весной утепляйся, осенью закаляйся – избежишь
болезней» (Традиция сезонной профилактики в провинции Хэнань)

9. 饭后百步走, 活到九十九 «Сотня шагов после еды – проживёшь до
девяноста девяти» (Конфуцианские принципы диетологии эпохи Сун)

10. 冬吃萝卜夏吃姜, 不用医生开药方 «Зимой редька, летом имбирь –
лекарства от врача не потребуются» (Трактат «Бэньцао Ганму» о сезонных
продуктах)

11. 早睡早起, 精神百倍 «Ложись рано, вставай рано – энергии будет в
избытке» (Даосская практика «яншэн» о синхронизации с природными
ритмами)

12. 笑一笑, 十年少 «Одна улыбка – моложе на десять лет»
(Народная мудрость провинции Сычуань о психосоматике)

13. 三分饥寒保平安 «Три части голода и холода сохранят благополучие»
(Принцип профилактики из медицинского трактата «Цзиньгуй яолюэ»)

14. 寒从脚起, 病从口入 «Холод приходит через ноги, болезни – через
рот» (Тибетская медицина в китайской интерпретации)

15. 宁可食无肉, 不可饭无汤 «Лучше есть без мяса, чем без супа»
(Правила питания из «Шицзин» – Книги песен династии Чжоу)

16. 冬不藏精, 春必病温 «Кто зимой не сохраняет энергию – весной

заболеет лихорадкой» (Теория сохранения «цзин» в трактате «Сувэнь»)

17. 头要凉，脚要暖 «Голова должна быть прохладной, ноги – тёплыми»
(Метод регулирования циркуляции ци в «Нэйцзин Ту»)

18. 萝卜上市，郎中下岗 «Когда редька на рынке – врачи остаются без работы» (Поговорка провинции Шаньси о зимних овощах)

19. 食不言，寝不语 «Во время еды не говори, перед сном не разговаривай» (Конфуцианские правила гигиены эпохи Хань)

20. 药补不如食补 «Лекарства не сравнятся с питанием»
(Принцип китайской диетотерапии из трактата «Ши Ляо Бэнь Цао»)

21. 白天多动，夜里无梦 «Днём двигайся активно – ночью спать будешь без сновидений» (Правило цигун-практик династии Тан)

22. 心静自然凉 «Спокойный ум дарит естественную прохладу»
(Буддийские методы терморегуляции в «Записках о монастырской медицине»)

23. 若要身体安，三分饥和寒 «Для здоровья тела – немного голода и холода» (Правило из трактата «Яншэн Лунь» эпохи Юань)

24. 出汗不迎风，走路不凹胸 «Не стой на ветру вспотевшим, не сутулься при ходьбе» (Совет по осанке из «Уцзин Цзунъяо» – военного трактата Сун)

25. 饱不剃头，饿不洗澡 «Сытым не стригись, голодным не мойся»
(Правила гигиены из средневекового руководства «Цзяшу Яоцзю»)

26. 要得小儿安，三分饥与寒 «Чтобы ребёнок был здоров – пусть немного голоден и зябнет» (Методика воспитания детей эпохи Цин)

27. 常晒太阳，胜似药汤 «Регулярное солнце лучше целебного отвара»
(Традиция светолечения в тибетской медицине)

28. 睡前烫脚，胜吃补药 «Горячая ножная ванна перед сном лучше тонизирующих средств» (Метод «аньмо» из провинции Гуандун)

29. 暴饮暴食易生病，定时定量保平安 «Обжорство приводит к

болезням, регулярное питание – к здоровью» (Правила из династийного медицинского кодекса «Тайпин Шэнхуэй Фан»)

30. 多喝凉白开, 健康自然来 «Пей больше кипячёной воды – здоровье придёт само» (Современная гигиеническая кампания КНР 1950-х годов)

31. 百草都是药, 看你会不会用 «Все травы – лекарство, если умеешь их применять» (Трактат «Шэньнун Бэньцао Цзин» о классификации трав)

32. 饥不暴食, 渴不狂饮 «Голодный не объедайся, жаждущий не пей жадно» (Правила умеренности из «Лунь Юй» Конфуция)

33. 睡前泡脚, 胜吃补药 «Перед сном пропаривай ноги – это лучше тоников» (Традиция китайской рефлексотерапии)

34. 春养肝, 夏养心, 秋养肺, 冬养肾 «Весной питай печень, летом – сердце, осенью – лёгкие, зимой – почки» (Теория сезонного питания в «Хуанди Нэйцзин Сувэнь»)

35. 日咽唾液三百口, 保你活到九十九 «Глотай слюну триста раз в день – проживёшь до 99» (Даосский метод долголетия из «Баопуцзы»)

36. 坐如钟, 站如松, 行如风 «Сиди как колокол, стой как сосна, иди как ветер» (Правила осанки из учебника боевых искусств династии Мин)

37. 核桃山中宝, 补肾又健脑 «Грецкий орех – горное сокровище: укрепляет почки и мозг» (Рецепты питания из тибетской медицины)

38. 夏不睡石, 冬不睡板 «Летом не спи на камне, зимой – на досках» (Правила сна кочевников Внутренней Монголии)

39. 出汗勤换衣, 病菌不近身 «Чаще меняй потную одежду – микробы не подступят» (Современные гигиенические рекомендации КНР)

40. 常开窗, 透阳光, 防病保健康 «Чаще открывай окна, впускай солнце – защитишься от болезней» (Санитарные нормы эпохи Республики Китай)

41. 吃饭先喝汤, 胜过良药方 «Сначала выпей суп – это лучше лекарств» (Традиция гуандунской кухни)

42. 忧多伤神，气大伤身 «Излишние переживания вредят духу, гнев вредит телу» (Концепция эмоциональной гигиены в «Цзиньпияо»)
43. 朝食三片姜，赛过人参汤 «Утром съешь три ломтика имбиря – лучше, чем женьшень» (Рецепт из трактата «Бэньцао Ганму»)
44. 五谷杂粮壮身体，青菜萝卜保平安 «Злаки укрепляют тело, овощи сохраняют здоровье» (Принципы вегетарианской диеты школы Чань)
45. 热水洗脚，如吃补药 «Горячая вода для ног – как тонизирующее средство» (Метод «цзуляо» провинции Сычуань)
46. 牙不剔不稀，耳不挖不聋 «Зубы не станут редкими, если их не ковырять; уши не оглохнут, если их не чистить» (Народная гигиеническая мудрость эпохи Цин)
47. 宁可锅中存放，不可肚子饱胀 «Лучше оставить еду в котле, чем переполнять желудок» (Правило умеренности из «Яншэн Лу»)
48. 多喝粥，少食肉，活到九十九 «Ешь больше каши, меньше мяса – проживёшь до 99» (Буддийские диетические принципы)
49. 冬不蒙首，春不露背 «Зимой не закрывай голову, весной не оголяй спину» (Правила сезонной одежды из «Сунши Яоцзи»)
50. 食能以时，身必无灾 «Ешь вовремя – тело избежит бед» (Концепция биоритмов в «Чжоули»)
51. 运动好比灵芝草，何必苦把仙方找 «Физические упражнения – как волшебный гриб линчжи, зачем искать эликсир?» (Современная пропаганда здравоохранения КНР)
52. 睡觉不点灯，早起头不昏 «Спи без света – утром голова будет ясной» (Исследования сна в «Мэнси Битань»)
53. 立如松，坐如钟，卧如弓 «Стой как сосна, сиди как колокол, лежи как лук» (Даосские правила осанки)
54. 不求虚胖，但求实壮 «Не стремись к рыхлой полноте, добивайся

крепкого телосложения» (Военные стандарты физической подготовки династии Тан)

55. 喝茶不洗杯，阎王把命催 «Пьешь чай, не помыв чашку – демон смерти спешит» (Суеверие эпохи Мин о гигиене)

56. 入厨先洗手，上灶莫多言 «Войдя на кухню, сначала мой руки; у плиты не болтай» (Правила гигиены из «Ци Мин Яошу»)

57. 睡前摩腹，百病消除 «Перед сном массируй живот – избавишься от болезней» (Техника самомассажа из «И Цзинь Цзин»)

58. 日光不照门，医生便上门 «Если солнце не заглядывает в дом – врач постучится» (Тибетская пословица о важности освещения)

59. 少盐多醋，少车多步 «Меньше соли, больше уксуса; меньше машин, больше ходьбы» (Современная кампания ЗОЖ в Китае)

60. 养身在动，养心在静 «Тело укрепляй движением, душу – покоем» (Синтез даосских и буддийских практик)

Русские пословицы:

1. Здоровье дороже золота. (Русская народная пословица) : 健康比黄金更宝贵。

2. Береги платье снову, а здоровье смолоду. (Русская народная пословица) : 爱惜衣物趁新, 爱护健康趁年轻。

3. В здоровом теле — здоровый дух. (Изречение Ювенала, ставшее русской пословицей) : 健全的精神寓于健康的体魄。

4. Здоровью цены нет. -(Русская народная пословица) : 健康无价。

5. Лук от семи недуг. (Русская поговорка) : 洋葱能治七种病。(喻简单食物有益健康)

6. Кто рано встает, тому Бог дает (Русская народная пословица) : 早起的人

得神赐福。（指规律作息有益健康）

7. Больному и мед горький. (Русская народная пословица) : 生病的人连蜜也觉苦。（喻病中无心享乐）

8. Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле (Традиционная русская мудрость о здоровье) : 头要凉，腹要空，脚要暖。

9. Здоровый человек — самое драгоценное произведение природы. (Адаптированное выражение Томаса Карлейля) : 健康的人是自然最珍贵的杰作。

10. Не рад больной и золотой кровати. (Русская народная пословица) : 病人躺在金床上也不快乐。

11. Лучше быть здоровым, но бедным, чем больным, но богатым. (Современная русская поговорка) : 宁做健康的穷人，不做病痛的富翁。

12. Здоровье не купишь — его разум дарит. (Русская народная пословица) : 健康买不到，智慧可护佑。

13. Кто спортом занимается, тот силы набирается. (Советский лозунг) : 锻炼身体，积蓄力量。

14. Пейте чай — проживете сто лет. (Русская чайная поговорка) : 常饮茶，寿百年。

15. Хороший смех — здоровью помощник. (Русская народная пословица) : 笑口常开，健康自来。

16. Где просто, там живут лет до ста (Русская деревенская поговорка) : 生活简单处，人能活百年。

17. Не тот здоров, кто ничем не болеет, а тот, кто с болезнью справиться умеет. (Современная концепция здоровья в России) : 健康非指不患病，而是善与疾病斗争。

18. Баня парит — здоровье дарит. (Русская традиция парной бани) : 蒸桑拿，送健康。

19. Сладкий сон — лекарство от всех болезней. (Русская народная поговорка) : 香甜睡眠是百病良药。

20. Кто не курит и не пьет, тот здоровье бережет. (Советский антиалкогольный лозунг) : 不烟不酒，健康长久。

21. Хлеб да каша — пища наша. (Русская крестьянская поговорка) : 面包和粥是我们的食物。（强调朴素饮食）

22. Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами. (Русская пословица о постепенной потере здоровья) : 健康来时论克计，去时论吨失。（喻健康流失易，恢复难）

23. Лень — мать всех болезней. (Русская народная мудрость) 懒惰是百病之母。

24. На всякую болезнь зелье вырастает. (Старинная русская поговорка) 百病自有草药医。

25. Поздно пить боржоми, когда почки отвалились. (Современная ироничная поговорка) 肾已衰竭，再喝博尔若米（矿泉水）也晚矣。（类似“亡羊补牢”）

26. Здоровый сон — залог здоровья.(Русское бытовое выражение) 良好的睡眠是健康的保证。

27. Чистота — залог здоровья.(Советский гигиенический лозунг) 清洁是健康之本。

28. Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг. (Русская народная поговорка) 多吃蒜和葱，疾病不缠身。

29. Движение — жизнь, а покой — смерть. (Адаптированная русская версия

западной идеи) : 生命在于运动, 静止等于死亡。

30. Здоровье слабого погубит, а сильного укрепит. (Русская пословица о закалке организма) : 弱者健康终被毁, 强者体魄愈锤炼。

31. «Вода — всему голова, пей её всегда» (Русская крестьянская поговорка) 水为万物源, 常饮保康健。

32. «Ешь кашу по утрам — проживешь долго без врача (Народная мудрость) 晨食粥一碗, 长寿不靠医。

33. «Рыба — сила, мясо — страсть, овощи — жизни власть» (Сибирская пословица) 鱼增力, 肉激情, 蔬菜主宰命。

34. «Соль — белая смерть, сахар — сладкий яд» (Советский диетический лозунг) 盐是白死神, 糖乃甜毒药。

35. «Кто яблоко в день съедает, тот доктора забывает» (Адаптированная западная поговорка) 日食一苹果, 医生远离我。

36. «Гречневая каша — матушка наша» (Русская деревенская поговорка) 荞麦粥如母, 滋养身与魂。

37. «Голод — лучший повар» (Старинная пословица) 饥饿乃最佳厨师。
(喻适度饥饿助健康)

38. «Суп да щи — русские врачи» (Традиционная поговорка) 浓汤菜羹, 俄式良医。

39. «Мёд натошак — золотой запас» (Пчеловодческая мудрость) 空腹饮蜜, 黄金储备。

40. «Кто воду пьет, тот сто лет живет» (Детская считалка) 常饮清水者, 寿至百年期。

41. «Сыроежка в лесу — аптека в кусту» (Северная пословица) 林中野莓丛, 天然药柜藏。

42. «Пей квасок — будешь как дубок» (Русская ферментационная поговорка) 常饮格瓦斯，健壮如橡木。
43. «Жирное брюхо — тонкая жизнь» (Народная ироничная поговорка) 大腹便便，命途多舛。
44. «Капуста гложет, да силу множит» (Огородная мудрость) 白菜虽粗粝，倍增精气神。
45. «Морковь в руке — болезнь в бегах» (Советский витаминный лозунг) 手握胡萝卜，疾病皆遁逃。
46. «Утро с зарядки — день без устатки» (Советский спортивный лозунг) 晨起做操，终日无劳。
47. «Лыжи да коньки — зимние лекари» (Сибирская пословица) 滑雪溜冰，冬日良医。
48. «Кто ходит пешком, тот век проживет» (Деревенская мудрость) 步行者长寿，懒坐者早衰。
49. «Плавание — река молодости» (Современный фитнес-девиз) 游泳如青春之河，涤荡衰老。
50. «Танцуй пока молод — кости не забудь» (Народная шутливая поговорка) 趁年轻起舞，莫忘骨健康。
51. «Сила в жилах — от топора и косы» (Крестьянская трудовая мудрость) 斧镰劳作生血脉之力。
52. «Гимнастика в семьдесят — старость на десять» (Современная мотивация) 七旬练体操，衰老迟十载。
53. «Кто в мяч играет, тот возраст отбрасывает» (Детская поговорка) 常玩球类者，岁月不侵身。
54. «Ледяная прорубь — жар здоровья в кровь» (Традиция моржевания)

冰窟刺骨寒，热血焕健康。

55. «Конь устал — седок болен» (Казачья пословица) 马疲主人病。(喻劳逸结合)

56. «Радость сердце лечит, тоска кости сушит» (Старинная мудрость) 喜悦愈心，忧郁枯骨。

57. «Смех — солнце души, гнев — туча над головой» (Народная метафора) 欢笑是心灵之光，愤怒如头顶乌云。

58. «Кто зла не держит, тот сто лет живет» (Русская пословица о прощении) 心怀无怨者，寿至百年期。

59. «Песня грусть прогоняет, как ветер тучи» (Казачья поговорка) 歌声驱悲愁，如风卷残云。

60. «Счастливый человек — здоровый человек» (Современная психологическая концепция) 幸福之人即健康之人。

61. «Горе старит, радость молодит» (Деревенская пословица) 悲伤催人老，欢乐焕青春。

62. «Слезы — вода, а сердце — камень» (Ироничная поговорка о стойкости) 眼泪如水逝，心坚若磐石。

63. «С кем живешь, тем и здоровье бережешь» (Семейная мудрость) 与谁共处，便护谁所予之康健。

64. «Лучше шутить, чем таблетки глотать» (Современный юмористический совет) 宁可玩笑，莫吞药丸。

65. «Тихий разговор — лекарство для горла и души» (Традиция общения) 轻声细语，愈喉亦愈心。

71. «Солнце, воздух и вода — три брата здоровья»

(Советский оздоровительный лозунг) 阳光、空气与水，健康三兄弟。

72. «В лес войдешь — болезнь уйдешь» (Северная пословица) 步入林深处，疾病皆退散。
73. «Роса утром — слезы земли для здоровья» (Поэтическая метафора) 晨露乃大地为健康流之泪。
74. «Кто сад растит, тот век не болит» (Дачная поговорка) 育花园者，终生无疾
75. «Речная рыба да лесная ягода — аптека от Природы-матушки» (Экологическая мудрость) 河鱼林果，自然之母的药房。
76. «Зимний мороз — летний здоровье принес» (Сибирская закалочная поговорка) 冬寒锻体魄，盛夏自安康。
77. «Воздух сосновый — легким покой» (Курортная реклама XIX века) 松林之气，肺腑安宁。
78. «Грязь на улице — чистота внутри» (Ироничное оправдание деревенского быта) 外虽泥泞，内保洁净。
79. «Птицы поют — болезни уйдут» (Детская присказка) 鸟鸣声声处，病痛自无踪。
80. «Лунная ночь — душе покой, телу бодрость» (Поэтическое поверье) 月夜宁心神，醒身焕活力。
81. «Хрен да редька — от хвори соседка» (Огородная медицина) 辣根配萝卜，病痛绕道走。
82. «Кровь пустить — злость выпустить» (Старинный метод кровопускания) 放血祛邪火，怒气随之消。
83. «Камни в бане шепчут: «Здоровье верни» (Поверье о банных камнях) 桑拿石低语：“唤尔健康归。
84. «Кто в долгах, тот в болезнях» (Социально-медицинская связь) 债台高

筑者，病榻常卧人.

85. «Здоровье — царь, а привычка — его слуга» (Финал о самоконтроле)

健康若为君，习惯乃忠仆.

2.3 Забота о здоровье

В паремиях с культурным смыслом *Забота о здоровье (физическое закаливание)* есть русская паремия с общим дидактическим смыслом:

Если здоровье от вас уходит, значит, вы о нем плохо заботитесь. В русской и китайской культуре существует общее мнение, что закалка является хорошим способом сохранения здоровья. Об этом свидетельствуют русские и китайские паремии: *Если хочешь быть здоров – закаляйся, 年轻勤锻炼, 老来身体健* (Если молодой человек с юности закаляет здоровье, то его здоровье будет крепким и в старости), *身体锻炼好, 八十不服老* (Если хорошо закаляешь тело, то ты можешь не признаться в старости и в свои 80 лет), *强身之道, 锻炼为妙* (Укрепление здоровья заключается в закалке организма).

Русская поговорка о пользе движения: *Двигайся больше – проживешь дольше*, китайские поговорки о том же: *常动常寿, 懒动常病* (Движение — жизнь, лень — болезнь), *身体常动, 保健康, 不动则易病* (Часто двигайся, чтобы сохранить здоровье. Не двигаясь, ты будешь болеть).

В представлениях о закалке у русских и китайцев принято, что из всех видов закаливания самым популярным и простым видом является ходьба или прогулка. В русских и китайских паремиях мы встречаем высказывания о важности ходьбы. См.: *Ходи больше, жить будешь дольше, 要长寿, 多走路* (Нужно много гулять, чтобы продолжить длину жизни), *要得腿不废, 走路往后退* (Если ты хочешь иметь здоровые ноги, то надо шагать назад).

Выводы

Сравнительно-сопоставительный анализ паремий русского и китайского языков показал, что паремии, манифестирующие культурные смыслы **ЗОЖ здоровые привычки, Духовная составляющая, Физическая составляющая**, входят в актуализированный ранг их количественной представленностью в русской и китайской культурах, что является точкой пересечения в репрезентации концепта *здоровье* в паремиологическом фонде языков.

В китайских паремиях, транслирующих концепт *здоровье*, наиболее акцентированы культурные смыслы **ЗОЖ здоровое питание, Здоровье как гармонический идеал**. В русских пословицах и поговорках, вербализирующих концепт *здоровье*, приоритетные позиции занимают культурные смыслы **Здоровье как ценность, Здоровый человек как объект иронии, ЗОЖ забота о здоровье**. Культурные смыслы **Здоровье как условие, здоровый человек как объект спекуляции** выявлены только в русских паремиях.

Таким образом, концепт *здоровье* относится к когнитивно-универсальным концептам, поскольку культурные смыслы, манифестирующие его в плоскости паремиологического пространства языка, обладают как универсально значимой характеристикой для китайской и русской культур, так и особой этноспецифической окрашенностью.

Заключение

Сравнительное исследование русско-китайских пословиц и поговорок о здоровье показывает, что, несмотря на значительные различия в исторических традициях, философских идеях и языковых выражениях между двумя культурами, существует глубокая общность в значении, придаваемом здоровью, и его восприятию.

В русских поговорках абстрактный концепт *здоровье* часто сопоставляется с конкретными ценными предметами, например, деньгами, сокровищами, подчеркивается превосходство здоровья над ценностью любого порядка: *Здоровье – лучшее богатство, Здоровье дороже золота, Здоровье дороже денег, Здоровье не купишь*. Сопоставление с богатством и приоритет здоровья над ним позволяет сделать русскому человеку важный вывод: здоровье – понятие бесценное, его невозможно купить. У китайцев подчеркивается, что богатство как средство обеспечения нормальной жизни влияет на физическое и психическое здоровье человека. С одной стороны, без денег человеку нельзя жить: *人无寿夭, 禄尽而亡* (Долголетие или ранняя смерть – это зависит от богатства. Деньги кончились, и человек умирает).

В русском фразеологическом фонде встречаем ироничные пословицы и поговорки, что не свойственно китайскому мышлению: *Здоровье всего дороже, да и деньги тоже; Борясь за здоровье – не надорвись; Одни вечно больны потому, что очень заботятся быть здоровыми; Узнал цену лекарствам - и будь здоров* и др. Кроме того, в русской лингвокультуре не принято чрезмерно заботиться о своем здоровье, легче верится в предопределённость бытия: *Прибавит Бог здоровья! Здоровьем болен; Здоровье не постигло* и др.

ЗОЖ является одним из важных компонентов, выделенных в китайских и русских поговорках:

Китайские поговорки, манифестирующие культурный смысл **ЗОЖ** *здоровые привычки* формируют ядерные компоненты анализируемого концепта здоровья: *晚饭少一口, 活到九十九* (Сокращая один глоток на ужине, ты

проживешь до 99 лет); *活动好比灵芝草 何必苦把 仙方找* (Закаливание как гриб долголетия. Если человек закаляется, то не нужно искать волшебных рецептов) и др. Долголетие является главным благом для китайцев, поэтому они бережно относятся к своему здоровью. В корпусе русских пословиц акцент на долголетию выявлен не был.

Русский паремиологический фонд прививает необходимость соблюдения таких привычек, как чистота, закаливание, двигательная активность, отказ от вредных привычек в паремиях, вербализующих культурный смысл **ЗОЖ здоровые привычки**: *Двигайся больше – проживешь дольше; Если хочешь быть здоров – закаляйся; Кто не курит и не пьет, того жизнь бережет; Есть скоро – не быть здоровым; 常动常寿, 懒动常病* (Движение — жизнь, лень — болезнь), *身体常动, 保健康, 不动则易病* (Часто двигайся, чтобы сохранить здоровье. Не двигаясь, ты будешь болеть).

В паремиях с культурным смыслом **Забота о здоровье (физическое закаливание)** в русских и китайцев существует общее мнение, что закалка является хорошим способом сохранения здоровья: *Если хочешь быть здоров – закаляйся, 年轻勤锻炼, 老来身体健* (Если молодой человек с юности закаляет здоровье, то его здоровье будет крепким и в старости), *身体锻炼好, 八十不服老* (Если хорошо закаляешь тело, то ты можешь не признаться в старости и в свои 80 лет), *强身之道, 锻炼为妙* (Укрепление здоровья заключается в закалке организма). В представлениях о закалке у русских и китайцев принято, что из всех видов закалки самым популярным и простым видом является ходьба или прогулка. В русских и китайских паремиях мы встречаем высказывания о важности ходьбы. См.: *Ходи больше, жить будешь дольше, 要长寿, 多走路* (Надо много гулять, чтобы продолжить длину жизни), *要得腿不废, 走路往后退* (Если ты хочешь иметь здоровые ноги, то надо шагать назад).

Таким образом, концепт *здоровье* относится к когнитивно-универсальным концептам, поскольку культурные смыслы, манифестирующие его в плоскости паремиологического пространства языка, обладают как универсально значимой характеристикой для китайской и русской культур, так и особой этноспецифической окрашенностью.

В китайских выражениях акцент делается на законах природы и внутреннем равновесии (*"Болезнь входит через рот, беда выходит через рот"*). Здесь видим, что здоровье как основная ценность для выживания и благополучия человека выходит за пределы культурных и географических границ. Эта общность проистекает из общей озабоченности природой жизни и всеобщего опыта болезней и долголетия. Однако культурное своеобразие также имеет свои особенности: русские пословицы, как правило, передают концепцию здоровья через прямые и динамичные образы (*труд, холодная среда*), отражая прагматичный и стойкий дух национального характера; в то время как китайские пословицы больше опираются на природные метафоры (*"покрывающая весна и замораживающая осень"*) и философские концепции (*примирение инь и ян*), отражая важность Китайские пословицы в большей степени опираются на природные метафоры (*"весна накрывает, а осень замораживает"*) и философские концепции (*гармония инь и ян*), отражая далеко идущее влияние традиционной китайской медицины, конфуцианства и даосизма. Кроме того, в русских пословицах о здоровье часто встречаются юмор и ирония, в то время как китайские аналоги в большей степени ориентированы на предупредительную и назидательную функции, что свидетельствует о разных тенденциях двух языков в плане риторических стратегий и социальных функций. Исследование также показывает, что пословицы о здоровье – это не только набор лингвистических символов, но и носитель культурной памяти. В современном обществе эти выражения служат отправной точкой для межкультурного диалога, а также придают живость распространению и просвещению концепций здоровья. Будущие исследования могут объединить лингвистические, медицинские антропологические и коммуникационные перспективы, чтобы изучить

потенциал пословиц о здоровье для дискурсивной трансформации в цифровую эпоху, а также исследовать их практическую ценность для повышения осведомленности о здоровье населения и культурного обмена.

Список литературы

1. Аксенова Е. Д. Лингвокультурологический анализ концептосферы «здоровье человека» в русской паремиологии : дис. ... канд. филол. наук / Е. Д. Аксенова ; Рос. ун-т дружбы народов. – М.: [б. и.], 2007. – 260 с.
2. Алефиренко Н. Ф. Лингвокультуральная природа ментальности / Н. Ф. Алефиренко // Язык. Словесность. Культура. – М., 2011. – № 1. С. 20–39.
3. Алефиренко Н. Ф. Лингвокультурология: Ценностно-смысловое пространство языка: учеб. пособие /Н. Ф. Алефиренко. – М.: Флинта: Наука, 2010. – 288 с.
4. Алефиренко Н. Ф. Фразеология и паремиология: Учебное пособие для бакалаврского уровня филологического образования / Н. Ф. Алефиренко, Н. Н. Семененко. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 344 с.
5. Апресян Ю. Д. Избранные труды: в 2 т. Т. 1 / Ю. Д. Апресян. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Языки русской культуры ; Восточная литература РАН, 1995. – 472 с.
6. Аскольдов С. А. Концепт и слово / С. А. Аскольдов // Русская словесность. От теории словесности к структуре текста. Антология. – М., 1997. – С. 267–279.
7. Бабушкин А. П. Перевод реалий в свете проблем когнитивной семантики / А. П. Бабушкин, М. Г. Жукова // Проблемы культурной адаптации текста. – Воронеж, 1999. – С.11–13.
8. Бабушкин А. П. Типы концептов в лексико-фразеологической семантике языка / А. П. Бабушкин. – Воронеж: Изд. ВГУ, 1996. – 104 с.
9. Бацевич Ф. С. Очерки по функциональной лексикологии / Ф. С. Бацевич, Т. А. Космеда. – Львов: Свит, 1997. – 392 с.
10. Бердяев Н. А. Судьба России. Опыты по психологии войны и национальности / Н. А. Бердяев. – М.: Философское общество СССР, 1990. – 240 с.
11. Вежбицка А. Восприятие: семантика абстрактного словаря / А. Вежбицка // Новое в зарубежной лингвистике. – М., 1986. – Вып. 18. – С. 336–369.

12. Вежбицкая А. Семантические универсалии и базисные концепты / А. Вежбицкая. – М.: Языки славянских культур, 2011. – 568 с.
13. Вежбицкая А. Язык. Культура. Познание / А. Вежбицкая. – М.: Русские словари, 1996. – 416 с.
14. Вепрева И. Т. Языковая рефлексия в постсоветскую эпоху / И. Т. Вепрева. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2002. – 380с.
15. Ветров П. П. Проблемы внутреннего синтаксиса фразеологических единиц Китайского языка / В. В. Ветров // Вопросы языкознания. – 2006 – № 6. – С. 62–75.
16. Воркачев С. Г. *Anglica selecta*: избранные работы по лингвоконцептологии: монография / С. Г. Воркачев. – Волгоград: Парадигма, 2012. – 205 с.
17. Воркачев С. Г. Концепт как «зонтиковый термин» / С. Г. Воркачев // Язык, сознание, коммуникация. – М.: МАКС Пресс, 2003. – Вып. 24. – С. 5–12.
18. Воркачев С. Г. Концепт счастья: понятийный и образный компоненты / С. Г. Воркачев // Известия АН. Серия литературы и языка. – 2001. – Т. 60, № 6. – С. 47–58.
19. Воркачев С. Г. Лингвокультурный концепт: типология и области бытования: монография / под общ. ред. С. Г. Воркачева. – Волгоград: ВолГУ, 2007. – 400 с.
20. Воробьев В. В. Лингвокультурология / В. В. Воробьев. – М.: Изд-во 73 Рос. ун-та. дружбы народов, 1997. – 332 с.
21. Мокиенко В.М. Славянская паремиология в диахроническом аспекте / В.М. Мокиенко. – СПб., 2005. – 453 с.
22. Мокиенко В.М., Никитина Т.Г., Николаева Е.К. Большой словарь русских пословиц. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – 1024 с.
23. Пермяков Г.Л. От поговорки до сказки/ Г.Л. Пермяков. – М., 1970. – 334 с.

24. 陈忠. 认知语言学研究. 济南 : 山东教育出版社, 2006. 682 页. (Чэнь Чжон. Учение о когнитивной лингвистике / Чэнь Чжон. – Цзинань: Изд-во образования провинции Шаньдун, 2006. – 682 с.)
25. 崔希亮. 汉语熟语与中国人文世界. 北京 : 北京语言文化大学出版社, 1997. 251 页. (Цуй Силян. Китайская паремия и китайский гуманитарный мир / Цуй Силян. – Пекин: Изд-во Пекинского ун-та лингвистики и культуры, 1997. – 251 с.)
26. 崔希亮. 语言理解与认知. 北京 : 北京语言文化大学出版社, 2001. 332 页. (Цуй Силян. Когнитивная лингвистика / Цуй Силян. – Пекин: Изд-во Пекинского ун-та лингвистики и культуры, 2001. – 332 с.)
27. 崔希亮. 语言学概论. 北京 : 商务印书馆, 2009. 298 页. (Цуй Силян. Очерки по лингвистике / Цуй Силян. – Пекин: Изд-во Шану, 2009. – 298 с.)
28. 刘静. 文化语言学研究. 香港 : 中华书局, 2006. 286 页. (Лю Цзин. Учение о лингвокультурологии / Лю Цзин. – Гонконг: Китайское книгоиздательство, 2006. – 268 с.)
29. 刘叔新. 汉语描写词汇学(重排版). 北京 : 商务印书馆, 2005. 415 页. (Лю Шусинь. Лексикология китайского языка / Лю Шусинь. – Пекин: Изд-во Шану, 2005. – 2-е изд., перераб. – 415с.)
30. 刘宇红. 认知语言学 : 理论与应用. 北京 : 中国社会科学出版社, 2006. 216 页. (Лю Юйхун. Когнитивная лингвистика: Теория и практика / Лю Юйхун. – Пекин: Изд-во китайских общественных наук, 2006. – 216 с.)
31. 卢植. 认知与语言 : 认知语言学引论. 上海 : 上海外语教育出版社. 2006. 363 页. (Лу Чжи. Когнитивность и язык: введение в когнитивную лингвистику / Лу Чжи. – Шанхай: Изд-во образования иностранного языка Шанхая, 2006. – 363 с.)⁷⁹

32. 申小龙. 中国文化语言学. 长春 : 吉林教育出版社, 1990. 462 页. (Шэнь Сяолун. Лингвокультурология китайского языка / Шэнь Сяолун. – Чанчунь: Изд-во образования провинции Цзилинь, 1990. – 462 с.)
33. 沈艺. 中西方养生观的调查与文献研究 (研究生学位论文). 北京中医药大学. 2006 年 5 月. 46 页. (Шэнь И. Исследование представлений о Ян Шен китайцев и европейцев: автореф. дис. ... магистра. мед. наук / Шэнь И; Пекинский ун-т. китайской медицины. – Пекин: [б. и.], 2009. – 46 с.)
34. 孙维张. 汉语熟语学. 长春 : 吉林教育出版社, 1989. 389 页. (Сунь Вэйчжан. Паремнология китайского языка / Сунь Вэйчжан. – Чанчунь: Изд-во образования провинции Цзилинь, 1989. – 389 с.)
35. 王勤. 汉语熟语论. 济南 : 山东教育出版社, 2006. 522 页. (Ван Цинь. О китайских паремиях / Ван Цинь. – Цзинань: Изд-во просвещения провинции Шаньдун, 2006. – 522 с.)
36. 王勤. 俗语的性质和范围—俗语论之一. 湘潭大学学报, 1990 (第 4 期) : 107-111 页. (Ван Цинь. Свойство и ограничение поговорок – один из теорий о поговорках / Ван Цинь // Вестник Сянтаньского ун-та. – 1990. – № 4. – С. 107–111.)
37. 王勤. 谚语歇后语概论. 长沙 : 湖南教育出版社. 1980. 193 页. (Ван Цинь. Очерки по китайским пословицам и сехоуяй / Ван Цинь. – Чанша: Изд-во просвещения провинции Хунань, 1980. – 193 с.)
38. 温端政, 周荐. 20 世纪的汉语俗语研究. 太原: 书海出版社. 2000. 420 页. (Вэнь Дуаньчжэн. Исследование китайских поговорок 20 века / Вэнь Дуаньчжэн, Чжоу Цзянь. – Тайюань: Изд-во Шухай, 2000. – 420 с.)
39. 温端政. 汉语语汇学. 北京 : 商务印书馆, 2005. 451 页. (Вэнь Дуаньчжэн. Лингвистика китайского языка / Вэнь Дуаньчжэн. – Пекин: Изд-во Шану, 2005. – 451 с.)

40. 温端政. 谚语. 北京: 商务印书馆, 2000. 142 页. (Вэнь Дуаньчжэн. О пословицах / Вэнь Дуаньчжэн. – Пекин: Изд-во Шану, 2000. – 142 с.)
41. 文旭, 徐安泉. 认知语言学新视野. 北京: 中国社会科学出版社, 2006. 574 页. (Вэнь Сюй. Новое поле зрения когнитивной лингвистики / Вэнь Сюй, Сюй Аньцюань. – Пекин: Изд-во китайских общественных наук, 2006. – 574 с.)
42. 吴芳. 俄汉俗语概念分析对比. 中国俄语教学, 第 25 卷第一期, 2006. 32–35 页. (Ву Фан. Сопоставительный анализ понятий «паремия» в русском и китайском языке / Ву Фан // Русский язык в Китае. – Т 25. – № 1. – 2006. – С. 32–35.)
43. 邢福义. 文化语言学. 武汉: 湖北教育出版社, 1990. 471 页. (Син Фуи. Лингвокультурология / Син Фуи. – Ухань: Изд-во образования провинции Хубэй, 1990. – 471 с.)
44. 邢福义. 现代汉语(修订版). 北京: 高等教育出版社, 2011. 491 页. (Син Фуи. Современный китайский язык / Син Фуи. – 2-е изд., перераб. – Пекин: Изд-во высшего образования, 2011. – 491 с.)
45. 徐克谦. 先秦儒家关于“欲”的理论. 中州学刊, 2006 年. 166 9 月第 5 期 -170 页. (Сюй Кэцянь. Взгляды на «желание» у Конфуцианства / Сюй Кэцянь // Чжунчжоуский академический журнал. – № 5. – 2006. – С. 166–170.)
46. 张从益, Joan Chatters. 文化语言学研究. 西安: 西北工业大学出版社, 2009. 439 页. (Чжан Цууи. Учение о лингвокультурологии / Чжан Цууи, Joan Chatters. – Сиань: Изд-во Северо-западного политехнического ун-та провинция Шэньси, 2009. – 439 с.)