

СЕКЦИЯ 2.**МЕЖКУЛЬТУРНАЯ КОММУНИКАЦИЯ И ЕЕ РОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ ИНОСТРАННЫХ УЧАЩИХСЯ. ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ИНОФОНОВ В СТРАНЕ ИЗУЧАЕМОГО ЯЗЫКА****Головня А.И.***Белорусский государственный университет**Беларусь, Минск***Чэнь Бо***Минский лингвистический университет**Китай, Пекин***ПАРЕМИИ С КОНЦЕПТОМ «ЗДОРОВЬЕ» В ПРЕПОДАВАНИИ РУССКОГО ЯЗЫКА КАК ИНОСТРАННОГО**

В статье описывается специфика отношения китайцев к концепту «здоровье» на анализе материала паремий. Проанализированы разные аспекты составляющие концепт «здоровье» в китайской паремиологической картине мира: еда, образ жизни, гигиена, отношение к спорту, деньги и т.д.

Ключевые слова: концепт, здоровье, долголетие, богатство, добродетель, спокойная естественная смерть.

Halaunia N.*Belarusian state university***Chen Bo***Minsk State Linguistic University a graduate student**China, Beijing***PAROIMIA WITH THE CONCEPT «HEALTH» IN THE TEACHING OF RUSSIAN AS A FOREIGN LANGUAGE**

The article describes the specifics of functioning «health» concept in the Chinese based on analyze of material of phraseologisms and proverbs. Analyzed different aspects of the components of the concept of «health» in Chinese

paremiological picture of the world: food, lifestyle, health, attitude to the sport, money, etc.

Keywords: concept, health, longevity, wealth, virtue, natural death.

Роль паремий в аспекте преподавания РКИ можно охарактеризовать как аргументативную: они подкрепляют, усиливают, обосновывают позицию или мысль обучаемых, высказываемую по какому-либо поводу. Особенно это касается паремий родного языка о здоровье человека при изучении РКИ.

В китайской наивной картине мира ценность здоровья сравнивается с деньгами и сокровищами, например, 健康是金, 节俭是银 – *Здоровье – золото, расчётливость – серебро*. 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 китайских паремиях закреплена связь здоровья со счастьем: 健康就是福, 无病活神仙 – *Здоровье – счастье: без болезней ты как бессмертный святой*.

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

Китайские паремии манифестируют культурный смысл здорового образа жизни, здоровые привычки: 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*. Долголетие является главным благом для китайцев, поэтому они бережно относятся к своему здоровью. В паремиологическом фонде китайского языка также есть указание о важности соблюдения ряда здоровых привычек для людей старшего поколения: 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» [1, с.179-180]: 龟年鹤寿 – *Продолжительность жизни, как у черепахи и журавля*.

Особое внимание обращается на здоровую привычку во время ужина меньше есть. Как говорят китайские паремии: 晚饭少吃口, 活到九

十九 – Если во время ужина съешь чуть меньше, то ты будешь жить до 99 лет; 宁可锅中存放, 不可肚子饱胀 – Лучше оставить еду в сковороде, чем объедаться.

В китайских поговорках закреплено, что в процессе еды надо тщательно жевать, чтобы легче переваривалась пища: 吃得慌, 咽的忙, 伤了胃口害了肠 – Если есть и глотать поспешно, то это вредит желудку и кишечнику: чем лучше пищу разжуеть, тем дольше проживешь. Поэтому во время еды нельзя торопиться: 催工莫催食 – Торопись работать, а не есть.

Для здорового образа жизни важно соблюдение чистоты и своего тела, и предметов повседневного спроса. Например: 常洗衣服常洗澡, 常晒被褥疾病少 – Если ты часто стираешь бельё, моешься, греешь одеяло на солнце, ты будешь меньше болеть; 经常洗头洗脚, 赛过经常吃药 – Лучше часто омыывать голову и ноги, чем принимать лекарства. О важности этих процедур гласят следующие пословицы: 养树需护根, 养人需护脚 – Чтобы вырастить дерево, надо защищать его корни, чтобы укрепить человека, надо защищать его ноги; 常吃药. По учению инь-ян, при нарушении гармонии Инь и Ян человек будет болеть. В соответствии с избытком Инь или Ян в организме возникают 寒(холод) или 热(жара). «Холод» легко возникает с ног, поэтому надо держать ноги в тепле. Это совпадает с русским представлением о сохранении здоровья: Держи ноги в тепле, живот в голоде, голову в холоде. О животе и голове в китайском паремиологическом фонде тоже нашлись похожие поговорки: 头对风, 暖烘烘; 脚对风请郎中 – Держи голову на ветру, и ты не почувствуешь холод; держи ноги на ветру, и ты будешь болеть; 常带三分饥, 到老不用医 – Чаще голодай, и до старости не нужно будет обращаться к врачу.

В китайских поговорках отражена польза солнечного света и свежего воздуха для здоровья человека: 阳光是宝, 越晒越好 – Солнечный свет – сокровище: чем чаще находишься на солнце, тем лучше; 清爽的空气, 百病的良药 – Свежий воздух – лучшее лекарство от болезней.

В китайском менталитете важными являются одежда, питание, жильё и средства передвижения. Не каждый человек умеет правильно одеваться. На вопрос: Как правильно одеваться, чтобы сохранить здоровье? мы можем найти ответ в китайских поговорках: 吃穿当时, 活至 I 九十 – Ешь и одевайся по погоде и проживешь до 90 лет; 春梧桐东, 不生杂病 – Весной надо тепло одеваться, летом надо легко одеваться, чтобы не заболеть.

Китайская медицина установила, что редька, имбирь и морковь полезны для пищеварения. В Китае морковь имеет еще красивое название:

маленькая жэньшэнь. Многие пословицы описывают пользу употребления редьки и моркови для здоровья: 萝卜上市, 医生没事 – *Когда появляется первая редька, людям не нужен врач*; 冬吃萝卜夏吃姜, 不用医生开药方 – *Если зимой есть редьку, летом есть имбирь, то не нужен рецепт врача*, 胡萝卜, 小人参, 经常吃, 长精神 – *Морковь – маленькая Жэньшэнь. Каждый съел три ломтика имбиря, то он будет здоров*; 上床萝卜下床姜 – *Полезно перед сном есть редьку, проснувшись, есть имбирь.*

Лук помогает лечить простуду, головную боль, кашель и заложенность носа. Это отражено в китайских поговорках: 管你冒风不冒风, 三片生姜_根葱 – *Болеешь или нет, употребляй три ломтика имбиря и один ломтик лука*, 感冒不算病, 大葱大姜和大蒜 – *Простуда не страшна, если есть чеснок, имбирь и лук*; 鼻子不通, 吃点大葱 – *Если заложен нос, употребляйте лук.*

Чеснок обладает мощным дезинфицирующим эффектом. Он помогает предохраняться от рака и опухолей, болезней сердца и сосудов, диабета и простуды. Он замедляет старение, защищает печень. В общем, как гласят китайские пословицы: 大蒜是个宝, 常吃身体好 – *Чеснок – это сокровище: его частое употребление полезно для здоровья*; 夏季多吃蒜, 消毒又保健 – *Летом часто ешь чеснок: он не только обеззараживает, но и сохраняет здоровье.*

Еще одной важной приправой в китайской традиционной кухне считается красный острый перец: 有姜不愁风, 有椒不怕寒 – *Есть имбирь – не бояться ветра, есть перец – не бояться холода*; 三个辣椒, 顶件棉袄 – *Съедая три острых перца, ты не будешь мерзнуть.*

Для питания китайцев огромное значение имеет рис. Долгое употребление риса и пшеничной муки вызывает недостаток витаминов. Поэтому китайские пословицы советуют: 细粮 и 粗粮: 吃全杂粮不生病 – *Ешь злаковые, не только рис и пшеницу, и не будешь болеть*; 粗粮杂粮营养全, 既保身体又省钱 – *Разнообразные зерновые, не только рис и пшеница питают тело и не требуют много денег.*

Чай является одним из самых популярных напитков в жизни китайцев. Одна из причин популярности чая – это его польза для организма человека. О пользе чая говорят многие китайские поговорки: 饭后_碗茶, 医生饿的爬 – *Пей чай после обеда, и врачам некого будет лечить*; 茶喝多了养性, 酒喝多了伤身 – *Пить чай полезно для души, пить алкоголь вредно для здоровья*; 茶水喝足, 百病可除 – *Если пить чай, то можно устранить сотни болезней*, 常喝茶, 不烂牙 – *Если часто пьешь чай, то твои зубы не гнилы.* Но есть и ограничения: 隔夜茶, 毒如蛇 – *Чай, постояв ночь,*

станет ядовитым, как змея, 饮了空腹茶, 疾病往上爬 – Если пить чай натощак, то можно заболеть.

В китайских поговорках отражена польза свежей пищи и чистой воды: 清洁干净, 吃上没病 – Употребляй чистую пищу и воду, и ты не будешь болеть.

Некоторые поговорки дают общие советы по правильному питанию: 药补不如食补 – Лучше питаться полезной едой, чем лекарствами.

Китайцы считают, что надо есть больше овощей и меньше мяса. Об этом говорят и китайские поговорки: 宁可三月无荤, 不可一日无菜 – Лучше без мяса три месяца, чем без овощей один день; 碗里不见青, 肠胃倒钩心 – Если нет зелени в тарелке во время еды, ты чувствуешь неудобство в желудке и кишках.

В представлениях китайцев признается факт, что сон играет большую роль в сохранении здоровья человека. Сон необходим для восстановления энергии, что и закреплено в китайских поговорках: 吃人参不如睡五更 – Обеспечить сон важнее, чем есть Жэньшень; 服药千付, 不如独宿一晚. 一夜吃食, 不如一夜歇力 – Чем принимать тысячу лекарств и много есть, лучше отдышать всю ночь. Здоровый сон зависит от качества и длительности сна: 一夜不睡, 十夜不足 – Если одну ночь не спишь, то не компенсируешь такой вред и десятью ночами; 久睡伤神 – Долго спать вредно для жизненных сил организма.

В китайской культуре существует мнение, что закаливание является хорошим способом сохранения здоровья. Об этом свидетельствуют китайские поговорки: 弓虽身之道, 锻炼为妙 – Укрепление здоровья заключается в закаливании организма. Можно выделить и пословицы о пользе движения: 常动常寿, 懒动常病 – Движение – жизнь, лень – болезнь; 身体常动, 保健康, 不动则易病 – Больше двигайся, чтобы сохранить здоровье: не двигаясь, ты будешь болеть.

Культура Китая опирается на «конфуцианские и даосистские этические принципы, согласно которым мудрый человек должен жить по ритуалам и правилам, жить достойно» [2, с.11], следить за внутренним спокойствием.

Для китайцев духовное состояние считается одним из самых важных решающих факторов здоровья: 千保健, 万保健, 心态平衡是关键 – Несмотря на тысячу методов здравоохранения, спокойное душевное состояние является ключом здоровья; 健身先要健心 – Чтобы укрепить тело, надо сначала укрепить дух.

Для китайского менталитета можно выделить следующие общие категории концепта «здоровье»: 1) хорошее физическое состояние; 2)

положительное действие, добрый поступок; 3) имущество, богатство; 4) доброе отношение к людям, вежливый поклон.

Здоровье в китайской наивной картине мира является градуированным понятием, поэтому важным компонентом структуры концепта *здоровье* является понятие нормы.

Все эти аспекты важно отражать при преподавании РКИ, так как китайским студентам легче будет знакомиться с русскими поговорками, если на занятиях можно будет использовать китайские пословицы с их переводами на русский язык.

Литература

1. Ли Цианьхуа Концепт «счастье» в китайских пословицах и поговорках / Ли Цианьхуа, И. Б. Смирнов // Вестник Ленинградского гос. университета имени А. С. Пушкина. Серия Филология / гл. ред. В. Н. Скворцов. – СПб.: ЛГУ имени А. С. Пушкина, 2013. – № 3. – С. 175 – 185.
2. Сборник китайских народных речений, пословиц и поговорок / Дуаньяжэн Вэнь. В 2 т. 1 и 2 т. – Шанхай: Shanghai Dictionary Publishing House, 2004. – 2386 с.
3. Селезнева, Г. Я. Контрастивное описание китайского и русского вербального коммуникативного поведения / Г. Я. Селезнева // Русское и китайское коммуникативное поведение / Ред. И. А. Стернин. – Вып. 1. – Воронеж: «Истоки», 2002. – С. 9 – 12.