


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет филологический
Кафедра русского языка, коммуникации и журналистики
Направление подготовки 45.03.01 – Филология
Направленность образовательной программы Преподавание филологических дисциплин (преподавание русского языка как иностранного и неродного)

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

И.о. зав. кафедрой

 Е.Г. Иващенко

«21» 06 2024 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: Концепт «Здоровье» в русских и китайских пословицах: лингвотурологический аспект

Исполнитель

студент группы 097-об2

苏浩强

18.06.2024

Су Хаоцян

(подпись, дата)

Руководитель

доцент, канд. филол. наук



15.06.2024

Н.В. Лагута

(подпись, дата)

Нормоконтроль



19.06.2024

А.Г. Сайфулина

(подпись, дата)

Благовещенск 2024

Факультет Филологический
Кафедра русского языка, коммуникации и журналистики

УТВЕРЖДАЮ

И.о. зав. кафедрой

И.И. Ивашенко Е.Г. Иващенко

подпись

« 24 » 10 202 5 г.

ЗАДАНИЕ

К бакалаврской работе (проекту) студента Су Хаоцян

1. Тема выпускной работы (проекта): Концепт «Здоровье» в русских и китайских пословицах: лингвокультурологический аспект
(утверждена приказом от 22.03.24 № 795-гг)
 2. Срок сдачи студентом законченной работы 18.08.2024
 3. Исходные данные к бакалаврской работе (проекту): лингвокультурология, пословица, поговорка, концепт «здоровье»
 4. Содержание бакалаврской работы (проекта) (перечень подлежащих разработке вопросов):
Картина мира: сущность понятия. Концепт как базовое понятие картины мира народа
Русские пословицы и поговорки в зеркале лингвокультурологии
Китайские пословицы и поговорки в зеркале лингвокультурологии
Традиционная медицина в русской и китайской культурах
Концепт «Здоровье» в пословицах русского языка
Семантическое разнообразие русских пословиц о здоровье
Стилистические особенности русских пословиц о здоровье
Концепт «Здоровье» в пословицах китайского языка
Семантическое разнообразие китайских пословиц о здоровье
Стилистические особенности китайских пословиц о здоровье
Сравнительная характеристика концепта «здоровье», отраженного в русских и китайских пословицах
- Перечень материалов приложения: (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, фотографий, таблиц, диаграмм, иллюстративного материала и т.п.) таблица, приложения.
Дата выдачи задания 24.10.2023
Составитель курсовой работы (проекта) Лагута Н. В., доцент, канд. филол. наук
Согласие принял к исполнению (дата): 24.10.2023 Су Хаоцян
(подпись студента)

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа содержит 53 страницы, 68 источников, 3 рисунка, 1 таблицу, 2 приложения.

ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЯ, ПОСЛОВИЦА, ПОГОВОРКА, КОНЦЕПТ «ЗДОРОВЬЕ»

Цель исследования – проанализировать концепт «Здоровье» в русских и китайских пословицах с точки зрения лингвокультурологии.

Задачи исследования:

- подготовить теоретические основы исследования;
- рассмотреть особенности традиционной медицины в русской и китайской культурах;
- проанализировать лексическо-грамматическое наполнение концепта «Здоровье» в русских и китайских пословицах;
- рассмотреть тематическое разнообразие пословиц о здоровье в русском и китайском языках;
- выявить особенности восприятия здоровья в русской и китайской лингвокультуре;
- дать сравнительную характеристику концепта «здоровье», отраженного в русских и китайских пословицах.

Объект исследования – концепт «Здоровье» в русских и китайских пословицах.

Предмет исследования – лингвистическое и культурологическое наполнение концепта «Здоровье» в русских и китайских пословицах

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Теоретические основы работы	8
1.1 Картина мира: сущность понятия. Концепт как базовое понятие картины мира народа	8
1.2 Русские пословицы и поговорки в зеркале лингвокультурологии	13
1.3 Китайские пословицы и поговорки в зеркале лингвокультурологии	17
1.4 Традиционная медицина в русской и китайской культурах	19
2 Концепт «Здоровье» в пословицах русского языка	24
2.1 Лексическо-грамматическое наполнение концепта «Здоровье» в русских пословицах	24
2.2 Тематическое разнообразие русских пословиц о здоровье	25
2.3 Культурные особенности русских пословиц о здоровье	29
3 Концепт «Здоровье» в пословицах китайского языка	32
3.1 Лексическо-грамматическое наполнение концепта «Здоровье» в китайских пословицах	32
3.2 Тематическое разнообразие китайских пословиц о здоровье	33
3.3 Культурные особенности китайских пословиц о здоровье	37
3.4 Сравнительная характеристика концепта «Здоровье» отраженного в русских и китайских пословицах	40
Заключение	45
Библиографический список	47
Приложение А Китайские пословицы о здоровье	54
Приложение Б Русские пословицы о здоровье	59

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире большое значение придается здоровому человеку, ведь здоровье – основа счастливой успешной жизни человека. В каждой культуре сложилось свое отношение к здоровью, уникальные особенности здорового образа жизни, лечения и т.д. Русские и китайские пословицы сохранили отношение к здоровью людей с давних пор и по сегодняшний день. Концепт «Здоровье» является центральным в языковой картине мира как русского, так и китайского народа.

Актуальность заключается в том, что здоровье является одним из важнейших аспектов человеческой жизни, и его ценность признается в различных культурах. Исследование данной темы позволяет не только понять, как здоровье воспринимается и отражается в языке двух различных культур (русской и китайской), но и выявить сходства и различия в подходах к данному концепту.

Цель исследования – проанализировать концепт «Здоровье» в русских и китайских пословицах с точки зрения лингвокультурологии.

Задачи исследования:

- подготовить теоретические основы исследования;
- рассмотреть особенности традиционной медицины в русской и китайской культурах;
- проанализировать лексическо-грамматическое наполнение концепта «Здоровье» в русских и китайских пословицах;
- рассмотреть тематическое разнообразие пословиц о здоровье в русском и китайском языках;
- выявить особенности восприятия здоровья в русской и китайской лингвокультуре;
- дать сравнительную характеристику концепта «здоровье», отраженного в русских и китайских пословицах.

Объект исследования – концепт «Здоровье» в русских и китайских пословицах.

Предмет исследования – лингвистическое и культурологическое наполнение концепта «Здоровье» в русских и китайских пословицах.

Материалом исследования выступило 117 русских пословиц о здоровье человека и 61 китайская пословица.

Источники:

Даль В.И. Пословицы русского народа,

Мартынова, А. Н. Пословицы, поговорки, загадки,

温端政, 中国谚语大全. 全两卷. Вэнь Дуаньяжэн. Сборник китайских народных речений, пословиц и поговорок

Методы исследования:

- концептуальный анализ;
- компонентный анализ;
- стилистическая интерпретация;
- методика контекстного и текстового анализа;
- когнитивная интерпретация результатов описания семантики языковых средств.

Научная новизна заключается в комплексном сравнительном анализе пословиц и поговорок, содержащих концепт «Здоровье», в русском и китайском языках с учетом лингвистических и культурологических особенностей. Подобный подход позволяет расширить наше представление о том, как различные культуры выражают и ценят здоровье, а также выявить уникальные аспекты восприятия этого концепта в разных языках и культурах. Результаты исследования могут быть полезны для лингвистов, культурологов и специалистов в области межкультурного обмена.

Теоретическая и практическая значимость. Материалы работы можно использовать при разработке заданий для уроков РКИ, изучения лингвокультурологии, этнопсихологии и смежных дисциплин.

Структура работы: выпускная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, двух приложений.

В первой главе представлены понятия «картина мира», «концепт как базовое понятие картины мира народа. Рассмотрены русские и китайские пословицы и поговорки в зеркале лингвокультурологии.

Во второй главе проанализирован концепт «Здоровье» в пословицах русского языка. Изучено тематическое разнообразие русских пословиц о здоровье и культурные особенности русских пословиц о здоровье.

В третьей главе изучен концепт «Здоровье» в пословицах китайского языка, проанализировано тематическое разнообразие китайских пословиц о здоровье, описаны культурные особенности китайских пословиц о здоровье, проведена сравнительная характеристика концепта «Здоровье», отраженного в русских и китайских пословицах.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАБОТЫ

1.1 Картина мира: сущность понятия

Понятие «картина мира» относится к числу фундаментальных понятий, выражающих специфику человека и его бытия, взаимоотношения его с миром, важнейшие условия его существования в мире.

Картина мира есть целостный глобальный образ мира, который является результатом всей духовной активности человека, а не какой-либо одной её стороны. Картина мира как глобальный образ мира возникает у человека в ходе всех его контактов с миром. В формировании картины мира принимают участие все стороны психической деятельности, начиная с ощущений, восприятий, представлений и кончая высшими формами – мышлением и самосознанием человека. Наиболее адекватным пониманием картины мира представляется определение её как исходного глобального образа мира, лежащего в основе мировидения человека. Картина мира является составной частью мировидения. На образ мира опирается человек в своей социокультурной деятельности. Человек обращается с вещами в соответствии со своей картиной мира, которая формирует систему запретов и систему ценностей¹.

Картина мира создается в процессе двух различных процедур:

- экспликации, экстрагирования, опредмечивания, объективирования и осмысления образов мира, лежащих в основе жизнедеятельности человека;
- созидания, творения, разработки новых образов мира, осуществляемой в результате специальной рефлексии, носящей систематический характер. В первом случае имеет место чистая реконструкция картины мира по ее следам, во втором – чистое ее конструирование, то есть создание некоторой ценностно-познавательной конструкции (картины мира), которая ставится в отношении адекватности к познаваемому объекту (миру).

¹ Кубрякова Е.С., Демьянков В.З., Панкрац Ю.Г., Лузина Л.Г. Краткий словарь когнитивных терминов. М., 1996. С. 115.

Функции картины мира вытекают из природы и предназначения в человеческой жизнедеятельности мировидения, составной частью которого и является картина мира. Мировидение имеет две базисные функции – интерпретативную (осуществлять видение мира) и вытекающую из нее регулятивную (служить ориентиром в мире). Эти же функции выполняет картина мира. Картина мира – стержень интеграции людей, средство гармонизации разных сфер человеческой жизнедеятельности, их связи между собой².

Картина мира формирует тип отношения человека к миру – природе, другим людям, самому себе как к члену этого мира, задает нормы поведения человека в мире, определяет его отношение к жизненному пространству.

Язык непосредственно участвует в двух процессах, связанных с картиной мира. Во-первых, в его недрах формируется языковая картина мира. Во-вторых, сам язык выражает и эксплицирует другие картины мира человека, которые через посредство специальной лексики входят в язык, принося в него черты человека. При помощи языка опытное знание, полученное отдельными индивидами, превращается в коллективное достояние³.

Следует различать две картины мира – концептуальную и языковую. Концептуальная картина мира богаче языковой картины мира, поскольку в ее образовании участвуют различные типы мышления. Понятие языковой картины мира позволяет глубже решать вопрос о соотношении языка и действительности, инвариантного и идиоматического в процессах языкового «отображения» действительности как сложного процесса интерпретации человеком мира⁴.

Единицей образования картины мира является концепт (смысл). Поэтому картину мира предпочтительнее называть концептуальной системой (т.к. постоянно образуются новые концепты).

Существует несколько определений концепта. Ю.С. Степанов называет концептом «сгусток культуры в сознании человека; то, в виде чего культура

2 Арутюнова Н.Д. Язык и мир человека. М., 1999. С. 96-97.

3 Телия В.Н. Русская фразеология: семантический, прагматический и лингвокультурологический аспекты. М., 1996. С. 117.

4 Степанов Ю.С. Константы: словарь русской культуры. М., 2003. С. 88-89.

входит в ментальный мир человека. И, с другой стороны, концепт – это то, посредством чего человек <...> сам входит в культуру»⁵.

По мнению В. И. Карасика и Г. Г. Слышкина, лингвокультурный концепт есть условная ментальная единица, направленная на комплексное изучение языка, сознания и культуры⁶.

С. Г. Воркачев понимает концепт как единицу коллективного знания, имеющую языковое выражение и отмеченную этнокультурной спецификой⁷.

В «Кратком словаре когнитивных терминов» (КСКТ) под ред. Е. С. Кубряковой концепту посвящена объемная словарная статья, опирающаяся в основном на исследования американских и западно-европейских ученых. «Концепт» в КСКТ представлен следующим образом: «Концепт – термин, служащий объяснению единиц ментальных или психических ресурсов нашего сознания и той информационной структуры, которая отражает знания и опыт человека; оперативная содержательная единица памяти, ментального лексикона, концептуальной системы и языка мозга (*lingua mentalis*), всей картины мира, отраженной в человеческой психике. Понятие «концепт» отвечает представлению о тех смыслах, которыми оперирует человек в процессах мышления и которые отражают содержание опыта и знания, содержание результатов всей человеческой деятельности и процессов познания мира в виде неких «квантов» знания»⁸. Такое определение можно считать универсальным, не противоречащим выводам, сделанным серьезными когнитивистами: Н. Д. Арутюновой, Р. М. Фрумкиной, А. Вежбицкой, В. Н. Телией, В. В. Колесовым, Л. О. Чернейко и многими другими.

Интерпретация понятийного содержания концепта очень разнородна. Вы-

5 Степанов Ю.С. Константы: Словарь русской культуры. М. С. 40.

6 Карасик В.И., Слышкин Г.Г. Лингвокультурный концепт как единица исследования // Методологические проблемы когнитивной лингвистики: Сб. науч. тр. / под ред. И.А. Стернина. Воронеж, 2001. С. 77.

7 Воркачев С.Г. Культурный концепт и значение // Труды Кубанского государственного технологического университета. Сер. Гуманитарные науки. Вып. 2. Краснодар, 2003. С. 271.

8 Краткий словарь когнитивных терминов / Под ред. Е. С. Кубряковой. М, 1997. С. 90.

делим базовые характеристики. В. В. Карасик и Г. Г. Слышкин⁹ выделили десять таких характеристик. Перечислим основные из них.

Первое. Концепт (точнее лингвокультурный концепт) – ментальная единица репрезентации как знания о мире в целом, так и о его фрагменте.

Концепт имеет ментальную природу, так как является мыслительной единицей деятельности сознания человека. А взаимодействие языка и культуры, отражение картины мира происходит в сознании.

Второе. Концепт – это условная единица, отличающаяся некоторой размытостью. Концепт состоит из ядра, являющегося его именем, и периферии. Ядро содержит наиболее значимые языковые ассоциации, периферия – менее значимые. Количество разных ассоциаций безгранично (сколько людей, столько ассоциаций). Следовательно, концепт не имеет четких границ.

Третье. Концепт обладает ценностной характеристикой. Концепты – это, по существу, ключевые номинации фактов культуры, которые обычно в словарях сопровождаются стилистическими оценочными пометами: выс., сниж., груб. и т. д., а также на ментальном уровне оцениваются как хорошо, плохо, интересно, страшно, весело и т. д.

Четвертое. Концепт отличается некоторой изменчивостью (непостоянством признака). В жизни языкового общества в связи с его историческим развитием в содержании концепта могут происходить изменения в семантике, в оценке того или иного события, обозначенного концептом, под влиянием экстралингвистических факторов. В отличие от концепта константа сохраняет свои признаки более длительный временной период.

Пятое. Концепт ограничен сознанием носителя языка. Лингвокультурный концепт существует в коллективном сознании носителей языка (социальном, этнонациональном, религиозном, общечеловеческом) и индивидуальном. Индивидуальные концепты разнообразнее. Из суммы индивидуальных концептов (общих совпадений содержательного значения) складывается концентрирован-

⁹ Карасик В.И., Слышкин Г. Г. Базовые характеристики лингвокультурных концептов. Волгоград, 2005. С. 13-15.

ное концептуальное содержание, фиксируемое в словаре.

Шестое. Концепт трехкомпонентен, включает ценностный, образный (эмоционально-чувственный и образно-метафорический) и понятийный или фактуальный компонент, который хранится в вербальной словоформе в сознании. Два других компонента (ценностный и образный) невербальные, их можно описать и интерпретировать.

Седьмое. Концепт многомерен. В когнитивной лингвистике он представлен единицами разных структурных типов: фрейм, прототип, гештальт, схема, сценарий (скрипт), инсайт и т. д., которые могут быть вербализованы лексемами, фразеосочетаниями и фразеологизмами, синтаксическими концептами, содержащими типовые пропозиции и даже текстами¹⁰.

Итак, лингвокультурные концепты – это базовые единицы картины мира, в которых фиксируются ценности как отдельной языковой личности, так и лингвокультурного общества в целом¹¹. Ценностный аспект – необходимый элемент каждого концепта.

Считается, что лучший доступ к определению природы концепта обеспечивает язык. При этом одни ученые считают, что в качестве простейших концептов следует рассматривать концепты, представленные одним словом, а в качестве более сложных – те, которые представлены в словосочетаниях и предложениях. Другие усматривали простейшие концепты в семантических признаках или маркерах, обнаруженных в ходе компонентного анализа лексики. Третьи полагают, что анализ лексических систем языков может привести к обнаружению небольшого числа «примитивов», комбинацией которой можно описать далее весь словарный состав языка. Другие ученые полагают, что часть концептуальной информации имеет языковую «привязку», т.е. способы их языкового выражения, но часть этой информации представляется в психике прин-

10 Рудакова А. В. Когнитология и когнитивная лингвистика. Воронеж, 2002. С. 111.

11 Шейко М.Ю. Методы лингвистического изучения ценностей // Филология. Сборник, посвященный 10-летию филологического факультета. Благовещенск, 2008. С. 201

ципиально иным образом, т.е. ментальными репрезентациями другого типа – образами, картинками, схемами¹².

Концепты возникают в процессе построения информации об объектах и их свойствах. Это сведения о том, что индивид знает, предполагает, думает, вообразает об объектах мира. Концепты сводят разнообразие наблюдаемых и вообразаемых явлений к чему-то единому, подводя их под одну рубрику; они позволяют хранить знания о мире и оказываются строительными элементами концептуальной системы, способствуя обработке субъективного опыта путем подведения информации под определенные выработанные обществом категории и классы¹³.

Таким образом, концепты – базовые понятия, составляющие картину мира народа. Концепты обладают различными характеристиками, в том числе и способностью к оценке.

1.2 Русские пословицы и поговорки в зеркале лингвокультурологии

Картина мира любого народа включает в себя языковые и культурные факты, их взаимосвязи, отраженные в языке, рассматривает лингвокультурология. Обращение к фразеологии языка является важной и актуальной частью изучения картины мира народа, ведь пословицы и поговорки сохраняют в устойчивой форме представление о действительности с точки зрения культуры, исторического опыта, менталитета любой нации. Они представляют собой образные выражения, передающие мудрость и знания народа. Такое отношение к фразеологизмам прослеживается в работах В.П. Жукова, Е.В. Ивановой, Л.А. Смирновой, В.Н. Шутиной и др.

Как считает Т.Г. Бочина, устойчивые единицы различного типа – крылатые фразы, пословицы, приговорки, шутливые диалоги, фразеологизмы и устойчивые сравнения – являются стереотипами национального сознания¹⁴.

12Арутюнова Н.Д. Язык и мир человека. М., 1999. С. 98.

13Степанов Ю.С. Константы: словарь русской культуры. М., 2003. С. 12.

14 Бочина Т.Г. Контраст как лингвокогнитивный принцип русской пословицы : Автореф. дис. ...докт. филол. наук. Казань, 2003. С. 15.

О.М. Казакова выделяет пословичную картину мира: «Если языковая картина мира – это мировидение, закрепленное в языке, то пословичная картина мира – это мировидение, которое мы обнаруживаем при анализе пословиц определенного языка»¹⁵. Пословичную картину мира изучают разные авторы, такие как Е.В. Иванова, А.В. Леднева, Е.В. Ничипорчик и др.

Но необходимо отметить, что пословичная картина мира не является частью языковой картины мира, так как их отношения не являются отношениями части и целого – «одни и те же явления окружающего мира могут быть вербализованы различными средствами языка»¹⁶.

Е.В. Иванова отмечает в своей работе двойственность пословиц. «Пословицы, обладающие переносным значением – в них не совпадает внутренняя форма (буквальное значение) и ее актуальный смысл, отражают два типа знаний о мире, два видения окружающего мира, различных по характеру»¹⁷. Как считает Е.В. Иванова, значение пословицы способно передавать принятые в обществе нормы морали, стереотипы поведения и в целом – знание о мире и о человеке в нем. Эта важная для языкового коллектива информация закрепляется с помощью языкового знака. С другой стороны, внутренняя форма пословицы доносит до современников сведения о повседневной жизни людей, типовых представлениях, верованиях и обычаях¹⁸.

Пословицы составляют вполне обозримый законченный участок языковой системы, который позволяет описать паремийный взгляд на мир достаточно полно и достоверно¹⁹.

Как отмечает в своей диссертации Юань Лиин: «...исследователи, обращаясь к паремийному материалу, оперируют в качестве инструмента различными терминами, указывающими на способность паремий фиксировать наибо-

15 Казакова О.М. Особенности национального менталитета в русских и английских пословицах // Евразийство: теоретический потенциал и практические приложения: материалы Четвертой Междунар. науч.-практ. конф. / Барнаул, 2009. С. 237-244.

16 Юань Лиин. Русские пословицы о воспитанности/ невоспитанности на фоне аналогичных паремий китайского языка (лингвокультурологический аспект) // дис. ...канд. филол. наук. Санкт-Петербург, 2016. С. 36.

17 Иванова Е.В. Пословичные картины мира (на материале английских и русских пословиц). СПб. 2002. С. 98.

18 Там же.

19 Там же.

лее важные в языковой (и паремиологической) картине мира предметы и явления, отражать результаты их восприятия и осмысления, вербализовать взгляды и оценки носителей языка относительно определенных поступков и поведения – т. е. на ее лингвокультурологический потенциал»²⁰.

Различные исследователи паремийного фонда русского языка дают свою трактовку понятию. В.И. Даль характеризует пословицу как короткую притчу: «Пословица – коротенькая притча. Это суждение, приговор, поучение, высказанное обиняком и пущенное в оборот, под чеканом народности. Пословица – обиняк, с приложением к делу, понятый и принятый всеми»²¹. В.И. Даль различает пословицу и поговорку, первая – выражает суждение назидательного характера, а вторая – лишь понятие. Также ученый выделяет такой признак пословицы как двуплановость. «Одна речь не пословица»: как всякая притча, полная пословица состоит из двух частей: из обиняка, картины, общего суждения, и из приложения, толкования, поучения»²². Поговорка у В.И. Даля это «окольное выражение, переносная речь, простое иносказание, обиняк, способ выражения, но без притчи, без суждения, заключения, применения; это одна первая половина пословицы»²³.

Н.А. Потапова в своей статье «Анализ понятий "пословица" и "поговорка" в современной лингвистике» отмечает два плана пословицы: «...пословица состоит из двух частей – внутренней и внешней. Первая относится к риторике (как к особому типу красноречия, системе построения художественной речи), вторая к грамматике»²⁴.

Как отмечает Н.А. Потапова: «...исследователь И.М. Снегирев, а позже В.П. Аникин, А.Н. Мартынова, М.А. Рыбникова, полагают, что именно пословицы являются плодами народного наблюдения и размышления на основе мно-

20 Юань Лиин. Русские пословицы о воспитанности/ невоспитанности на фоне аналогичных паремий китайского языка (лингвокультурологический аспект) // дис. ...канд. филол. наук. Санкт-Петербург, 2016. С. 44.

21 Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. СПб., 1980. Т. 1-4. С. 16.

22 Там же. С. 17.

23 Даль В.И. Пословицы русского народа: сборник. Москва, 1957. С. 22.

24 Потапова Н.А. Анализ понятий "пословица" и "поговорка" в современной лингвистике // Мир науки, культуры, образования, 2016 [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-ponyatiy-poslovitsa-i-pogovorka-v-sovremennoy-lingvistike> (дата обращения: 12.12.2023)/

говекового, социально-исторического опыта, которые отражают общее мнение, правила нравственности, благоразумия, достопамятные события, необходимые наблюдения о природе»²⁵.

Г.Л. Пермяков основным признаком, отличающим пословицы от поговорок, считает грамматическую завершенность, смысловую законченность и эмоциональную окрашенность. Так ученый считает, что пословица это замкнутая, полностью клишированная структура. Поговорка не является замкнутой, но при этом имеет изменяемую или дополняемую в речи структуру²⁶. Как пишет Г.Л. Пермяков: «Пословицы и поговорки принято различать по количеству слов, грамматической полноте высказывания, морфологическим типам словосочетаний, конструктивным типам предложений, по коммуникативным и синтаксическим типам, по характеру «актуального членения», а также по различному их сочетанию»²⁷. Объединяющий признак – пословицы и поговорки считаются устойчивыми сочетаниями слов, определенными «клише», которые активно употребляются как в устной, так и в письменной речи²⁸.

З. К. Тарланов считает, что «пословица – краткое изречение назидательного характера в форме предложения, обязательно имеющее переносное значение и обобщающую функцию»²⁹. Поговорка отличается от пословицы тем, что поддается идентификации при помощи синонимов, свободно включает слова конкретно-указательной семантики, допускает использование глагольных сказуемых в форме прошедшего времени³⁰.

Единства между учеными нет, существует несколько точек зрения на пословицу, поговорку и их отличие друг от друга. В нашей работе, вслед за Н.А. Потаповой, мы считаем, что пословицы и поговорки различаются между собой:

- способом выражения суждения,

25 Потапова Н.А. Анализ понятий "пословица" и "поговорка" в современной лингвистике // Мир науки, культуры, образования, 2016 [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-ponyatiy-poslovitsa-i-rogovorka-v-sovremennoy-lingvistike> (дата обращения: 12.12.2023).

26 Пермяков Г.Л. Пословицы и поговорки народов Востока. М., 2001. С. 11.

27 Там же. С. 12.

28 Там же. С. 14.

29 Тарланов З.К. Русские пословицы: синтаксис и поэтика. Петрозаводск, 1999. С. 48.

30 Там же. С. 49.

- наличием буквального и переносного смысла,
- имеют существенное отличие от фразеологизмов³¹.

Таким образом, пословицы и поговорки занимают особое место в языковой картине мира, потому что образно, аргументированно и лаконично помогают выразить целый комплекс культурных смыслов, связанных с человеком, человеческим сознанием и обществом. Связь пословиц и поговорок с культурным кодом нации несомненна и подчеркивается всеми исследователями. Изучение пословиц и поговорок в аспекте лингвокультурологии позволяет выявить через языковые факты культурные категории и смыслы, характерные для носителей языка.

1.3 Китайские пословицы и поговорки в зеркале лингвокультурологии

Китайский язык – сложный, многоаспектный, постоянно развивающийся конструкт, хранящий в своем составе устойчивые выражения – идиомы, или фразеологизмы. Идиома – это семантически неделимый оборот, его значение образное и не зависит от значения входящих в него компонентов, именно эта причина вызывает особенные трудности при переводе фразеологизмов другого языка, ведь дословный перевод приведет к непониманию и потере смысла. Переводчики с китайского языка учитывают его фразеологический состав, переводя идиомы наиболее близкими к источнику фразами. Словарь идиом Юнпэй Сун (2000 г.), описывает взаимосвязь между современным и древнекитайским языком. Около 14 000 идиом словаря описывают многообразие исторического, культурного наследия Китая, выраженное средствами языка, позволяя понять историю, этику и эстетику страны.

История китайских фразеологизмов началась в глубокой древности, уже в период Борющихся царств (475-221 гг. до н.э.) отмечены устойчивые фразы, обладающие яркой экспрессивностью. Китайские идиомы – древняя часть

31 Потапова Н.А. Анализ понятий "пословица" и "поговорка" в современной лингвистике // Мир науки, культуры, образования, 2016 [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-ponyatiy-poslovitsa-i-pogovorka-v-sovremennoy-lingvistike> (дата обращения: 12.03.2024).

культуры Китая. Идиомы придают китайскому языку выразительность, образность, глубину, гибкость, содержа в себе мудрость народа, собранную за весь период истории³².

Фразеологизмы китайского языка изучают разные ученые, но общепринятой является классификация пословиц Ма Гофань³³ – известного китайского лингвиста.

По данной классификации выделяется пять типов фразеологизмов:

- Ченьюй 成语 – идиомы.
- Яньюй 颜语 – пословицы.
- Сехоуэй 歇后语 – недоговорки-иносказания.
- Гуаньюньюй 惯用语 – фразеологические сочетания.
- Суюй 俗语 – поговорки.

Другие исследователи выделяют и дополнительные типы китайских фразеологизмов, разберем основные из них:

- ченьюй – самая большая группа среди китайских фразеологизмов, источником которых стал веньян – древнекитайский язык, что создает определенные трудности при понимании ченьюев. В Китае человек, знающий ченьюй, считается грамотным и начитанным³⁴;

- яньюй и суюй – пословицы и поговорки.

Китайские пословицы 谚语(yanuyu) и поговорки 俗语(suyu) вобрали в себя опыт и мудрость китайского народа, отразили особенности культуры и менталитета народа. Пословицы и поговорки китайского языка имеют поучительный характер³⁵;

- особый тип фразеологического состава китайского языка – недоговорки сехоуэй 歇后语(xiehouyu).

32 Идиомы в китайском языке [Электронный ресурс]. URL: <https://chinese-russian.ru/publications/%3Fpublications%3D73> (дата обращения: 12.03.2024).

33 Ма Гофань. Ченьюй (фразеологизмы). Хух-хото, 1978. С. 117.

34 Идиомы в китайском языке [Электронный ресурс]. URL: <https://chinese-russian.ru/publications/%3Fpublications%3D73> (дата обращения: 12.03.2024).

35 Там же.

Особенность недоговорок в усеченной форме – они состоят из двух частей и могут использоваться по отдельности. Первая часть – это сравнение, иносказание, загадка. Вторая часть – разъяснение сравнения, раскрытие иносказания, разгадка

- 奇说 (qishuo) – парадокс, странное изречение.

Суждение, противоречащее общепринятым представлениям, отражающее глубокое противоречие реальной действительности³⁶;

- 警句 (jingju) – меткие фразы, афоризмы.

Это тип фразеологизмов, сравнимых с крылатыми выражениями в русском языке – меткие отточенные фразы с глубоким смыслом. Частое употребление таких фраз сделало их устойчивыми цитатами³⁷.

Таким образом, фразеологический состав китайского языка достаточно объемный, имеет несколько направлений, при этом для всех фразеологических единиц характерны следующие особенности:

Заключение объемного смысла в нескольких иероглифах;

- выраженный национальный компонент;

- отражение реалий, быта, культуры (яшма, нефрит);

- использование мифология (дракон, феникс, злые духи);

- отражение исторических событий и персоналий;

- простота, лаконичность, ясность;

- отточенность словесного выражения;

- выразительная лексика, отражающая жизненные наблюдения, жизненный опыт³⁸.

1.4 Традиционная медицина в русской и китайской культурах

Русская традиционная медицина с ее глубокими историческими корнями и разнообразными целительскими практиками долгое время была предметом интереса людей. Эта древняя система здравоохранения, существовавшая до

36 Идиомы в китайском языке [Электронный ресурс]. URL: <https://chinese-russian.ru/publications/%3Fpublications%3D73> (дата обращения: 12.03.2024).

37 Там же.

38 Там же.

принятия славянским народом христианства в 988 году, включает в себя широкий спектр методов лечения и верований, многие из которых вращаются вокруг природных элементов, в частности воды. Несмотря на достижения современной медицины, русское традиционное целительство продолжает приносить уникальные преимущества, часто обусловленные обширными природными ресурсами и климатическим разнообразием страны.

Традиционная русская медицина основана на древних славянских практиках, передаваемых из поколения в поколение сообществами предков, среди прочего, в рассказах и народных песнях.

В России традиционно считалось, что исцеление зависит от хорошего общения с силами природы. Таким образом, традиционная медицина основана на глубоких и всесторонних знаниях о растительном царстве в сочетании с более духовным шаманским аспектом. В частности, вера в свою способность к самоисцелению имеет первостепенное значение.

Даже сегодня многие россияне проявляют определенное недоверие к современным аллопатическим методам лечения, предпочитая полагаться на средства своих предков.

В России к вопросу здоровья всегда относились с предельной серьезностью. Известные целители со всей страны собрались для обмена знаниями и опытом, что было обусловлено огромным климатическим разнообразием России. Это сотрудничество укрепило взаимное доверие к лечебным методам русской традиционной медицины, что является решающим элементом для достижения положительных результатов лечения³⁹.

Одним из самых интересных аспектов русской традиционной медицины является концепция живой и мертвой воды. Эти термины относятся к предполагаемым животворящим и очищающим свойствам определенных видов воды, найденных в подземных источниках. Согласно легенде, живая вода обладает

39 Туту К. Изучение эффективности русской традиционной медицины // Articles, 4.04.2024. URL: <https://www.articlesfactory.com/articles/health/russian-traditional-medicine-and-its-benefits.html> (дата обращения: 12.05.2024).

способностью оживлять и исцелять, в то время как мертвая вода может очищать и уничтожать вредные организмы. Эти верования проистекают из наблюдений за природой, таких как раненые животные, исцеляющиеся после контакта с определенными водоемами, и древние деревья, растущие возле чудесных источников⁴⁰.

Значение воды в русской традиционной медицине – это не только фольклор; оно также основано на науке. Человеческое тело на 55-70% состоит из воды, с различным процентным содержанием в крови, мышцах, жирах и костях. Эта структурная вода играет жизненно важную роль в поддержании здоровья и устойчивости к экологическим стрессорам. Русские целители давно признали лечебные свойства воды, в том числе ее способность оставаться жидкой в капиллярах растений, несмотря на низкие температуры, и ее способность накапливать энергию и заживлять раны⁴¹.

Россияне традиционно начинают свой день с ритуального омовения холодной водой, которое, как считается, выводит токсины и негативную энергию из определенных частей тела.

Русская традиционная медицина внесла значительный вклад в мировую практику исцеления не только с помощью живой и мертвой воды, но и с помощью средств, включающих мед, выделения муравьев и стратегически расположенные сферы. Богатое наследие русского врачевания переплетается с национальной историей, легендами и сказками, подчеркивая важность сохранения культурных знаний для развития здоровья и медицины.

Традиционная китайская медицина – это альтернативная медицинская практика, заимствованная из традиционной медицины Китая. Она была описана как псевдонаучная, поскольку большинство ее методов лечения не имеют известного механизма действия⁴².

40 Туту К. Изучение эффективности русской традиционной медицины // Articles, 4.04.2024. URL: <https://www.articlesfactory.com/articles/health/russian-traditional-medicine-and-its-benefits.html> (дата обращения: 12.05.2024).

41 Там же.

42 Хуанди Нэйцзин: Краткий обзор с комментариями. Издательство Китайского университета Гонконга. 2010. С. 17.

Медицина в традиционном Китае включала в себя ряд иногда конкурирующих практик оздоровления, народные верования, теорию литературы и конфуцианскую философию, растительные лекарственные средства, продукты питания, диету, физические упражнения, медицинские специализации и философские школы⁴³. В начале двадцатого века китайские культурные и политические модернизаторы работали над устранением традиционных практик как отсталых и ненаучных. Затем практикующие традиции отобрали элементы философии и практики и организовали их в то, что они назвали «китайской медициной»⁴⁴. В 1950-х годах китайское правительство спонсировало интеграцию китайской и западной медицины, а во время Великой пролетарской культурной революции 1960-х годов продвигало китайскую медицину как недорогую и популярную.

Считается, что традиционная китайская медицина основана на таких текстах, как Хуанди Нэйцзин (Внутренний канон Желтого императора)⁴⁵, и Сборник *Materia Medica*, энциклопедический труд шестнадцатого века, и включает различные формы фитотерапии, иглоукалывания, баночной терапии, гуаша, массажа (туй на), лечения костей (*die-da*), физических упражнений (цигун) и диетотерапии. Традиционная китайская медицина широко используется в китайской сфере. Один из основных принципов заключается в том, что ци тела циркулирует по каналам, называемым меридианами, имеющим ответвления, соединенные с органами и функциями организма. Нет никаких доказательств существования меридианов или жизненной энергии. Концепции тела и болезни, используемые в традиционной китайской медицине, отражают ее древнее про-

43 Чжан Ф., Конг Л.Л., Чжан Г.Ю., Ли К.Э.Н. Оценка влияния традиционной китайской медицины на качество жизни, связанное со здоровьем, и экономическую эффективность традиционной китайской медицины: систематический обзор рандомизированных клинических испытаний // Журнал альтернативной и комплементарной медицины. 2012. №18 (12). С. 11-20.

44 Там же.

45 Хуанди Нэйцзин: Краткий обзор с комментариями. Издательство Китайского университета Гонконга. 2010. С. 17.

исхождение и акцент на динамических процессах, а не на структуре материала, аналогично гуморальной теории Древней Греции и Древнего Рима⁴⁶.

Спрос на традиционные лекарства в Китае был основным источником незаконной контрабанды дикой природы, связанной с убийством и контрабандой животных, находящихся под угрозой исчезновения. Однако в последние годы китайские власти пресекли незаконную контрабанду диких животных, и отрасль все чаще обращается к культивируемым альтернативам.

46 Цао Х., Лю Дж., Левит Г.Т. Традиционная китайская медицина для лечения фибромиалгии: систематический обзор рандомизированных контролируемых исследований // Журнал альтернативной и комплементарной медицины. 2010. №16 (4). С. 397-409.

2 КОНЦЕПТ «ЗДОРОВЬЕ» В ПОСЛОВИЦАХ РУССКОГО ЯЗЫКА

2.1 Лексическо-грамматическое наполнение концепта «Здоровье» в русских пословицах

Концепт «Здоровье» в русских пословицах выражается через различные лексемы.

Основными лексемами, описывающими здоровье, являются:

- слова «здоровье», «здоровый»: *будь здоров на сто годов; было бы здоровье – остальное будет; было бы здоровье, а дней впереди много; береги честь смолоду, а здоровье под старость!; в здоровом теле – здоровый дух;*

- слова «болезнь», «больной»: *болезнь человека не красит; быстрого и ловкого болезнь не догонит; больной – и сам не свой; больной – что ребенок;*

- оппозиции «здоровье – болезнь», «здоровый – больной»: *без болезни и здоровью не рад; больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень ест; больной от могилы бежит, а здоровый в могилу спешит;*

- слова «баня, париться», как символ чистоты и здоровья: *баня – мать вторая; баня – мать наша: кости распаришь, все тело поправишь; баня парит, баня правит;*

- слова «лечить», «выздороветь»: *самого себя лечить, только портить; заболеть легко, вылечиться – трудно; желание выздороветь помогает лечению; и собака знает, что травой лечатся; не лечиться худо, а лечиться ещё хуже;*

- слова «надорваться», «заболеть», «слечь»: *живот – не нитки: надорвешь – не подвяжешь; заболит нос – высунуть на мороз, сам отвалится и здоров будет; сляжешь не встанешь;*

- слова «жизнь», «жить», «долго жить»: *чисто жить – здоровым быть; добрым быть – долго жить; где просто, там живут лет до ста; двигайся больше, проживёшь дольше; движение – жизнь;*

- слова «лекарство»: *ешь правильно – и лекарство не надобно; лекарств тысяча, а здоровье одно; есть болезнь – есть и лекарства;*

- слово «недуг», «хворь», «немочь»: *ешь чеснок и лук – не возьмёт недуг; чистая вода – для хвори беда; лук – от семи недуг; не вовремя старость, не к делу хворь; где пиры да чай, там и немочи.*

Для передачи концепта «здоровье» в русском языке используются различные лексические средства, отличающиеся разнообразием. Основными являются лексемы: здоровье, здоровый, болезнь, больной.

2.2 Тематическое разнообразие русских пословиц о здоровье

Пословицы русского языка – богатый источник знаний о различных областях жизни русского народа, именно пословицы сохранили и приумножили народную мудрость, передали через века отношение людей к различным аспектам жизни, оценку действительности. Концепт «Здоровье» – ключевой концепт в картине мира русского народа, ведь здоровье – основа жизни любого человека. От здоровья зависело самочувствие человека, его благополучие и даже социальный статус. Пословицы русского языка о здоровье многочисленны и разнообразны. Русская фразеология и паремиология включают:

- пословицы о здоровом образе жизни;
- пословицы о характеристиках больного и здорового человека;
- пословицы-рецепты.

Рассмотрим их более подробно. На рисунке 1 отражено количественное соотношение пословиц о здоровье в русском языке.

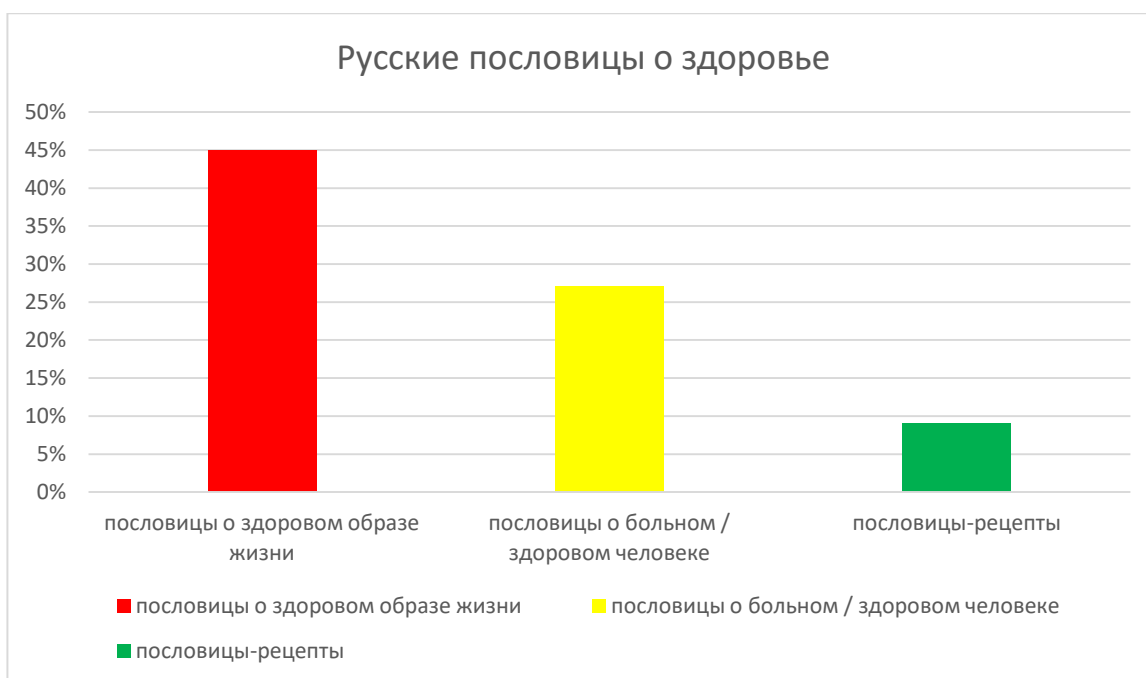


Рисунок 1 – Русские пословицы о здоровье

Пословицы о здоровом образе жизни – самая многочисленная группа пословиц, она описывает, как необходимо вести себя человеку, чтобы сохранить здоровье.

Здоровый образ жизни составляют:

- правила питания. Пословицы русского языка описывают, как правильно питаться: *болезнь входит пудами, а выходит золотниками; болезнь ищет жирную пищу*⁴⁷. Пословицы предупреждают о вреде жирной пищи и большом количестве потребляемой еды. Русские пословицы призывают к умеренности в употреблении пищи: *будь умеренным в еде, но не в работе; ешь вполсыта, пей впольяна – проживёшь век дополна; ешь правильно – и лекарство не надобно; умеренность – мать здоровья.*

В русских пословицах осуждается и активное употребление сладкого: *горьким лечат, а сладким калечат; где пироги да чай, там и немочи; не могу, а ем по пирогу; сладко естся, так плохо спится; сладко есть и пить, по врачам ходить.* При этом пословицы предупреждают и о вреде соли: *чем меньше соли, тем меньше боли.*

⁴⁷ Здесь и далее пословицы цит. по: Пословицы о здоровье [Электронный текст]. URL: <https://multitama.ru/poslovicy-o-zdorovie/> (дата обращения: 12.04.2024).

Пословицы определяют и правильные часы для приема пищи: *не ложись сытым – встанешь здоровым*; правильное употребление пищи: *хорошо прожужешь – сладко проглотишь*.

Аппетит – важный показатель здоровья, у здорового человека он есть, а у больного нет: *аппетит от больного бежит, а к здоровому катится*.

- правила гигиены. Соблюдать чистоту и гигиену – важная часть здорового образа жизни, во-первых, *нужно мыться: баня – мать вторая; баня – мать наша: кости распаришь, все тело поправишь; баня парит, баня правит; в какой день паришься – в тот день не старишься*. Во-вторых, чистая вода – залог здоровья человека. Пословицы предупреждают: *в стоячей воде всякая нечисть заводится; чистая вода – для хвори беда; чисто жить – здоровым быть; чистота – залог здоровья; чистый рот – враг болезней*.

- физическая активность. Кроме правил питания и гигиены важной частью здоровья человека является и физическая активность: *быстрого и ловкого болезнь не догонит; вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни; двигайся больше, проживёшь дольше; движение – жизнь; если не бегаешь, пока здоров, забегашь, когда заболеешь; здоровье в порядке – спасибо зарядке; кто много лежит, у того бок болит; кто спортом занимается, тот силы набирается*;

- правильный распорядок дня. Сегодня распорядок дня – важная часть сохранения здоровья, но и пословицы русского языка сохранили этот постулат с давних времен: *кто встал до дня, тот днем здоров; недосыпаешь – здоровье теряешь; после обеда полежи, после ужина походи; с курами ложись, с петухами вставай*;

- отсутствие вредных привычек: *курить – здоровью вредить*.

Пословицы о характеристиках больного и здорового человека.

Больной человек. Пословицы отмечают капризность, слабость больного человека: *больной – и сам не свой; больной – что ребенок*. Больной человек по-другому воспринимает пищу: *больному и киселя в рот не вотрёшь; больному все горько; больному и мёд горек*.

Больному человеку тяжело, из-за болезни он становится привередлив: *не больной привередлив – боль. У больного человека пропадает радость от жизни, хорошее настроение: не рад больной и золотой кровати; нездоровому все немило.*

Больной человек испытывает боль, он может кричать от боли, ему тяжело ходить, заниматься повседневными вещами: *у кого болит, тот и кричит; у кого болят кости, тот не думает в гости.*

Здоровый человек имеет хороший аппетит: *больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень ест.*

Здоровый человек ничего не боится: *больной от могилы бежит, а здоровый в могилу спешит.*

Здоровый человек красив: *где здоровье, там и красота. Здоровое тело ведет и красоте духа: в здоровом теле – здоровый дух.*

Здоровый человек трудолюбив, активен: *здоров – скачет, захворал – плачет; здоров будешь – все добудешь; здоров буду – и денег добуду. Он эмоционально здоров, позитивен, в хорошем настроении, легко переживает неприятности: здоровому все здорово; здоровому и горе не в горе, и беда не в зарок. Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровье не здорово.*

Пословицы-рецепты. В русском языке есть пословицы, которые представляют собой конкретный способ для выздоровления, мы назвали их «рецептами». Пословицы-рецепты могут дать совет по поводу правильного поведения: *держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле; гляди в ноги: ничего не найдёшь, так хоть нос не расшибёшь.*

Пословицы-рецепты предлагают и конкретное средство от болезни: *ешь чеснок и лук – не возьмёт недуг; зелень на столе – здоровье на сто лет; и собака знает, что травой лечатся; лук – от семи недуг; лук да баня все правят; лук с чесноком – родные братья; морковь прибавляет кровь; наешься луку, ступай в баню, натришь хреном да запей квасом; чеснок да редька – так и на животе крепко.*

Приведённые пословицы-рецепты чаще всего описывают полезные продукты для организма человека. Это хрен, редька, лук, чеснок, капуста, квас.

Некоторые рецепты метафорические: *болит голова – состричь догола, посыпать ежовым пухом, да ударить обухом*. Пословица означает, что человек не должен выдумывать болезни, чтобы отказаться от работы или другого важного дела.

Пословица *Заболит нос – высунуть на мороз, сам отвалится и здоров будет* – говорит о том, что не нужно спрашивать советов не у врачей, а своевременно обращаться за помощью.

Таким образом, пословицы о здоровье в русском языке условно можно разделить на три группы, самой большой из которых являются пословицы о здоровом образе жизни.

2.3 Культурные особенности русских пословиц о здоровье

Пословицы о здоровье отражают и культуру русского народа.

Пословицы описывают отношение русского человека к здоровью. Здоровье – это ценность, понимание которой приходит после болезни. Интересно, что именно болезнь позволяла оценить важность здоровья, человек не ценит здоровья, пока он здоров и хорошо себя чувствует. Когда человек заболевает, то начинает ценить здоровье: *без болезни и здоровью не рад; кто не болен, тот здоровью цены не знает*.

Пословицы русского языка призывают беречь здоровье смолоду: *береги платье снову, а здоровье смолоду; береги честь смолоду, а здоровье под старость!; болен – лечись, а здоров – берегись*.

Болезнь человека зачастую связана с возрастом, старостью: *не вовремя старость, не к делу хворь*.

Болезнь как антоним здоровья плохо влияет на человека, забирает жизненные силы, делает человека слабым: *болезнь человека не красит; в три погибели согнуло; в чем душа держится*.

Здоровье прежде всего, связано с долголетием, только здоровый человек может прожить долгую жизнь: *будь здоров на сто годов; было бы здоровье, а дней впереди много.*

Здоровье является и основой благополучия: *было бы здоровье – остальное будет;* так как здоровый человек может работать и обеспечивать себя и свою семью.

Здоровье – самая важная часть жизни человека: *деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял; деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье всего дороже; здоровью цены нет; здоровья не купишь.* Ценность здоровья ставилась выше денег и супружества: *здоровье – всему голова; здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе; здоровье – первое богатство.*

С болезнями у русского народа принято бороться, не сдаваться: *дай боли волю – она в дугу согнет; дай боли волю – умрешь раньше смерти; желание выздороветь помогает лечению.* Сила воли в лечении болезни, желание выздороветь – важные факторы для выздоровления.

На Руси было принято мыться в банях, считалось, что баня помогает сохранить здоровье: *баня – мать вторая; баня – мать наша: кости распаришь, все тело поправишь; баня парит, баня правит.*

Важно было и слушаться врача, не пускать все на самотек: *верь не болезни, а врачу; есть болезнь – есть и лекарства.* Если запустить болезнь, то человек может умереть, пословицы призывали к своевременному лечению: *живот – не нитки: надорвешь – не подвяжешь; заболеть легко, вылечится – трудно; застарелую болезнь лечить трудно.*

Заниматься самолечением – плохо: *самого себя лечить, только портить.*

Болезнь влияла и на душу человека, он не только болеет, но и переживает в душе сердце: *всякая болезнь к сердцу; где просто, там живут лет до ста.*

Душевные переживания связаны с поведением других людей, они могут привести к болезням: *радость молодит, горе старит; ржа ест железо, а пе-*

чаль – сердце. Например, хорошие добрые слова помогают человеку: *доброе слово лечит, а злое калечит.*

Человек должен быть добрым, тогда и сам надолго сохранит здоровье: *доброе слово лечит, а злое калечит; доброму и сухарь на здоровье, а злomu и мясное не впрок; добрый человек здоровее злого; добрым быть – долго жить.*

Негативные качества в характере человека способствуют плохому самочувствию, болезням: *жадность здоровью недруг; лень человека не кормит, а здоровье портит.*

То есть негативные чувства, эмоции влияют и на физическое здоровье человека, тогда как спокойствие, доброта, положительные чувства и эмоции помогают сохранить здоровье на долгие годы. Пословицы русского языка призывают человека к работе над собой – меньше злиться, жадничать, завидовать и т.д.

Таким образом, концепт «здоровье» в культуре русского человека является одним из центральных. Здоровье во многом определяет ценность жизни человека, его самочувствие, успешность, богатство и т.д.

Здоровье выступает как ценность, успешный брак, богатство, другие блага ставятся ниже здоровья.

3 КОНЦЕПТ «ЗДОРОВЬЕ» В ПОСЛОВИЦАХ КИТАЙСКОГО ЯЗЫКА

3.1 Лексическо-грамматическое наполнение концепта «Здоровье» в китайских пословицах

Концепт «Здоровье» в китайском языке выражен различными лексическими средствами. Это:

- слова «здоровье», «здоровый», «здороветь»: 财富是一堆草，健康是宝藏。 Богатство — пук травы, здоровье — сокровище; 幼苗从水中变得更强壮; 孩子从牛奶中变得更健康。 Всходы крепнут от воды; ребенок здоровеет от молока; 一个自夸的医生没有良药. Здоровому бедняку и богачи завидуют;

- слова «болезнь», «больной», «болеть»: 一种不好的疾病很难治疗。 Дурную болезнь трудно лечить; 如果你生病了，治疗疾病在一开始。 Если занемог, лечи болезнь в самом начале; 青菜可口，疾病逃走 – Зеленая капуста была вкусной, болезнь сбежала; 吃瓜果，要去皮，吃了才不坏肚皮 – Если не очищать продукты от кожуры, то будет болеть живот;

- оппозиция «здоровье – болезнь», «здоровый – больной»: 任何吹嘘自己健康的人肯定会生病。 Кто хвастает здоровьем, тот непременно заболеет; 工作是生病的，吃饭是健康的。 Работать — болен, есть — здоров; 愚昧人不知道智者的美德，健康人不知道病人的痛苦。 Глупец не знает о достоинствах мудреца; здоровый не ведает о страданиях больного;

- слова «врач», «лекарь», «лечить», «лекарство»: 乘坐轿子旅行的医生不会治疗穷人。 Врач, разъезжающий в паланкине, бедняков не лечит; 一个自夸的医生没有良药. У хвастливого врача нет хорошего лекарства; 聪明的医生不治疗自己。 Умный врач сам себя не лечит; 老师不羞辱老师，医生不羞辱医生。 Учитель не срамит учителя, врач — врача; 没有药能治愈无知的人。 Вылечить невежду никакое лекарство не может; 一千个治疗师也会杀死一个健康的人。 Тысяча лекарей уморит и здорового человека;

- слово «гигиена», «чистота»: 卫生好, 病人少, 锅灶净, 少生病 – Хорошая гигиена, меньше пациентов, меньше котел, меньше болезней; 饮食要卫生, 一热二鲜三干净 – Диета требует гигиены, два горячих, три чистых.

- слова «жить», «долголетие», «жить до девяноста девяти», «бессмертие»: 饭后百步走, 活到九十九 – Сто шагов после еды и дожить до девяноста девяти; 狗肉滚三滚, 神仙站不稳 – Три ролика собачьего мяса, и бессмертные не стоят на месте; 晚饭少吃口, 活到九十九 – Ешьте меньше на ужин и доживете до девяноста девяти лет.

3.2 Тематическое разнообразие китайских пословиц о здоровье

Здоровье в китайской культуре с давних времен было залогом выживания и возможности прокормить семью. В Китае сложилась собственная медицина, основанная на соблюдении правил здорового образа жизни и лекарствах из различных вытяжек и минералов. В Китае медицина была достаточно дорогой, поэтому в народной речи и культуре сохранилось много идиом, описывающих простые рецепты и правила здорового образа жизни.

Китайская паремиология включает:

- пословицы о здоровом образе жизни;
- пословицы о характеристиках здорового человека;
- пословицы-рецепты.

Рассмотрим их более подробно. На рисунке 2 отражено количественное соотношение пословиц о здоровье в китайском языке.

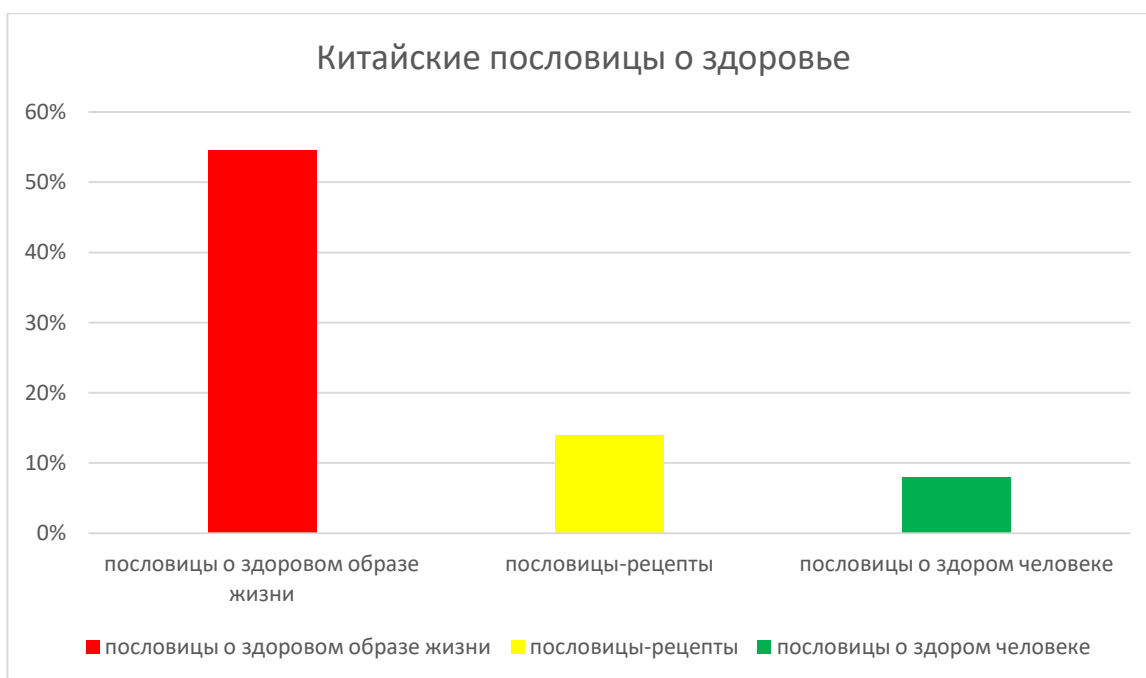


Рисунок 2 – Китайские пословицы о здоровье

Пословицы о здоровом образе жизни – самая многочисленная группа пословиц, она описывает, как необходимо вести себя человеку, чтобы сохранить здоровье. В китайской культуре высоко ценилось долголетие, китайцы стремились найти те способы, которые помогали сохранить здоровье и силы. За столетия в китайской культуре были созданы различные виды правильного поведения человека.

Здоровый образ жизни составляют:

- правила питания. Питание – важнейшая часть образа жизни здорового человека. Китайские пословицы сохранили различные нюансы питания человека.

В пословицах описаны продукты, которые лучше употреблять для сохранения молодости и здоровья, упор делается на растительную пищу: чеснок, лук, капусту, арбузы, имбирь, дыни и различные овощи.

Например:

冬吃生姜夏吃蒜，有病不用背药罐 – Если есть чеснок летом, а имбирь зимой, то не нужны будут банки с лекарствами;

多吃瓜果菜，预防多种癌 – Ешьте больше арбузов и предотвратите множество раковых опухолей.

多吃蔬菜，无病无灾 – Ешьте больше овощей, никаких болезней и бедствий.

青菜豆腐汤，胜过人参汤 – Суп из тофу из зелёной капусты лучше женьшеневого.

青菜可口，疾病逃走 – Зеленая капуста была вкусной, болезнь сбежала.

清淡素食为主，蔬菜水果多吃 – Преимущественно веганская диета, много овощей и фруктов.

热天一块瓜，胜如把药抓 – В жаркий день лекарством будет кусок дыни.

Поедание мяса, животной пищи не приветствуется: 要想人长寿，多吃豆腐少吃肉 – Чтобы люди жили долго, ешьте больше тофу и меньше мяса; 植物油宜多吃，动物油要少吃 – Растительное масло следует есть чаще, а животного масла меньше; 少肉多菜，少糖多果 – Меньше мяса и больше еды, меньше сахара и больше фруктов.

*Рис считается основным продуктом питания: 人参一斤，比不上糙米一升
Фунт женьшеня не сравнится с коричневым рисом.*

Пословицы сохранили очень простое питание древних китайцев, которое было основано на овощной диете;

- правила гигиены. Соблюдать чистоту и гигиену – важная часть здорового образа жизни, к которой призывают пословицы: 卫生好，病人少，锅灶净，少生病 – Хорошая гигиена, меньше пациентов, чистые кастрюли и сковородки, меньше болезней; 饮食要卫生，一热二鲜三干净 – Рацион должен быть гигиеничным: один горячий, два свежих и три чистых;

- физическая активность. Кроме правил питания и гигиены важной частью здоровья человека является и физическая активность, в китайской культуре ходьбе, гимнастике, упражнениям на воздухе придается большое значение. Двигательная активность человека ведет к долголетию: 饭后一百步，强如上药

铺 – Сто шагов после еды, сильные, как аптечная лавка; 饭后百步走, 活到九十九 – Сто шагов после еды и можно дожить до девяносто девяти лет;

- правильный распорядок дня. В китайской культуре приемы пищи были разделены на 3 части: завтрак, обед и ужин. Пословицы сохранили важность употребления количества пищи в эти периоды: 晚饭少吃口, 活到九十九 – Ешьте меньше на ужин и доживете до девяносто девяти лет;

- позитивный настрой, хорошее настроение, умение посмеяться, в китайской культуре важно позитивно относиться к жизни.

Например: 你从愤怒中变老, 你从笑声中变年轻。 От гнева стареешь, от смеха молодеешь; 眼泪泛滥不能治愈瘀伤. Поток слез не залечит и синяка.

Пословицы о характеристиках здорового человека.

Здоровый человек, прежде всего, работоспособный человек. Если он здоров, то может работать и кормить себя и свою семью, пусть даже он не особо богат: 一个自夸的医生没有良药. Здоровому бедняку и богачи завидуют.

Здоровый человек не понимает больного человека, он не тревожится: 愚昧人不知道智者的美德, 健康人不知道病人的痛苦。 Глупец не знает о достоинствах мудреца; здоровый не ведает о страданиях больного.

При этом пословицы призывают людей не хвастаться своим физическим состоянием, иначе его можно потерять: 任何吹嘘自己健康的人肯定会生病。 Кто хвастает здоровьем, тот непременно заболевает.

Здорового человека также можно залечить, если ему попадет неграмотный врач: 一千个治疗师也会杀死一个健康的人。 Тысяча лекарей уморит и здорового человека.

Человек, который долго болел, приобретает бесценный опыт: 久病后, 你自己成为一名好医生。 После долгой болезни сам становишься хорошим врачом.

Здоровый человек понимает важность лечения и его своевременность: 如果你生病了, 治疗疾病在一开始。 Если занемог, лечи болезнь в самом начале;

智者预防疾病，而不是治愈疾病。 Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечится от них.

Пословицы-рецепты. А китайском языке есть пословицы, которые представляют собой реальные рецепты для предотвращения болезней, чаще всего они связаны с употреблением определённых продуктов в пищу. Ценится лук, чеснок, овощи, фрукты.

Например:

苦瓜虽苦，有益健康 – Горькая дыня имеет горький вкус, но полезна для здоровья;

萝卜、杏仁、干姜、梨，止咳有效不求医 – Редька, миндаль, сушеный имбирь и груши являются эффективным средством от кашля без обращения за медицинской помощью;

五谷杂粮壮身体，青菜萝卜保平安 – Употребление в пищу более крепкого зёрна укрепит тело, а морковь и овощи будут полезны для здоровья;

只要三瓣蒜，痢疾好一半 – Дизентерии не будет, если есть чеснок.

Таким образом, пословицы о здоровье в китайском языке условно можно разделить на три группы, самой большой из которых являются пословицы о здоровом образе жизни, основой которого является правильное питание и умеренность.

3.3 Культурные особенности русских пословиц о здоровье

Пословицы о здоровье отражают и культуру китайского народа. Здоровье – это большая ценность: *财富是一堆草，健康是宝藏。 Богатство – пук травы, здоровье – сокровище.*

Как мы писали раньше, здоровье человека зависит от того, что он ест. Китайские пословицы призывают к простоте питания и умеренности, диете. Вообще умеренность – важное качество китайской культуры, которое приветствуется во всех областях жизни человека. Умеренность при питании ведет к отсутствию болезней: *按时饮食，身必无疾 – Не будет болезней, если придерживаться диеты; 一顿吃伤，十顿喝汤 – Если много съесть за один раз, то бу-*

дешь чувствовать себя плохо – потом придется есть один суп; 贪吃贪睡, 添病减岁 – Обжорство и сонливость, добавление болезни и уменьшение возраста.

Среди простых людей в Китае долгое время царило феодальное представление о здоровье, многие не могли себе позволить лекарства, врачей, поэтому пословицы китайского языка сохранили советы по правильному поведению, чтобы человек не заболел.

Например:

要想身体健, 食物要新鲜 – Чтобы быть в форме, нужна свежая еда;

吃瓜果, 要去皮, 吃了才不坏肚皮 – Если не очищать продукты от кожуры, то будет болеть живот;

臭鱼烂虾是冤家, 饮食干净百病防 – Чистите рыбу и креветок перед едой, тогда предотвратите все болезни.

Важным элементом представлений китайцев о здоровье является призыв пить горячую воду, в Китае холодную и сырую воду практически не пьют: *如果你喝茶, 你会获得力量。 Выпьешь чаю – прибавится силы; 东西要吃暖, 衣服要穿宽 – Нужно есть теплое, носить широкую одежду; 喝开水, 吃熟菜, 身体健康少病害 – Пил кипячённую воду, ел мясные блюда, болел меньше.*

Приветствуется употребление жидкого, несолёного, горячего: *凡食热胜冷, 少胜多, 熟胜生, 淡胜咸 – Горячая еда лучше, чем холодная, меньше еды лучше, чем больше, готовая еда лучше, чем сырая, несоленая еда лучше, чем соленая.*

Китайские пословицы сохранили и такой культурный момент как всеядность китайцев, в пищу могли употребляться непривычные для европейцев и русских продукты, например, собачье мясо, кунжут: *狗肉滚三滚, 神仙站不稳 – Три ролика собачьего мяса, и бессмертные не стоят на месте; 蔬菜是个宝, 赛过灵芝草 – Овощи – это сокровище, побеждающее через кунжут.*

Зачастую встречается сравнение с женьшенем, как самым дорогим лекарством в Китае: *人參一斤，比不上糙米一升. Фунт женьшеня не сравнится с коричневым рисом.*

В китайских пословицах внимание уделяется и врачам, так как в китайской культуре существовала возможность быть лекарем, который зачастую являлся мошенником, создающим различные снадобья: *一个自夸的医生没有良药. У хвастливого врача нет хорошего лекарства, 聰明的医生不治疗自己. Умный врач сам себя не лечит,* при этом существовала и врачебная этика: *老师不羞辱老师，医生不羞辱医生. Учитель не срамит учителя, врач – врача.*

К врачам в пословицах неоднозначное отношение, так как врачи не лечили бедняков: *乘坐轿子旅行的医生不会治疗穷人. Врач, разъезжающий в паланкине, бедняков не лечит.*

Здоровье в китайской культуре во многом связано и с психологией человека, его эмоциональным состоянием. Важно быть не только физически здоровым, сильным и крепким, но и добродетельным, то есть прислушиваться к правде, учиться, сохранять репутацию и т.д.:

你可以从剑击中治愈,但不能从舌击中治愈. Можно излечиться от удара меча, но не от удара языка.

一个真正的词，如药，往往是苦涩的，但它治愈。 Правдивое слово, как лекарство — часто горько, зато вылечивает.

没有药能治愈无知的人. Вылечить невежду никакое лекарство не может.

严重的伤口可以治愈，但恶名无法治愈. Тяжелую рану можно залечить, дурную славу не залечишь

Таким образом, концепт «здоровье» в культуре китайца является одним из центральных. Пословицы китайского языка сохранили различные культурные особенности быта китайцев, а именно: отношения к продуктам, гигиене, важности передачи знаний о лечении из поколения в поколение.

Пословицы китайского языка рассказывают и обобщении с врачами.

3.4 Сравнительная характеристика концепта «здоровье», отраженного в русских и китайских пословицах

Русские и китайские пословицы в работе мы разделили на три группы: пословицы о здоровом образе жизни, пословицы о больном / здоровом человеке, пословицы-рецепты, сравним их количественное соотношение в обоих языках (рисунок 3)

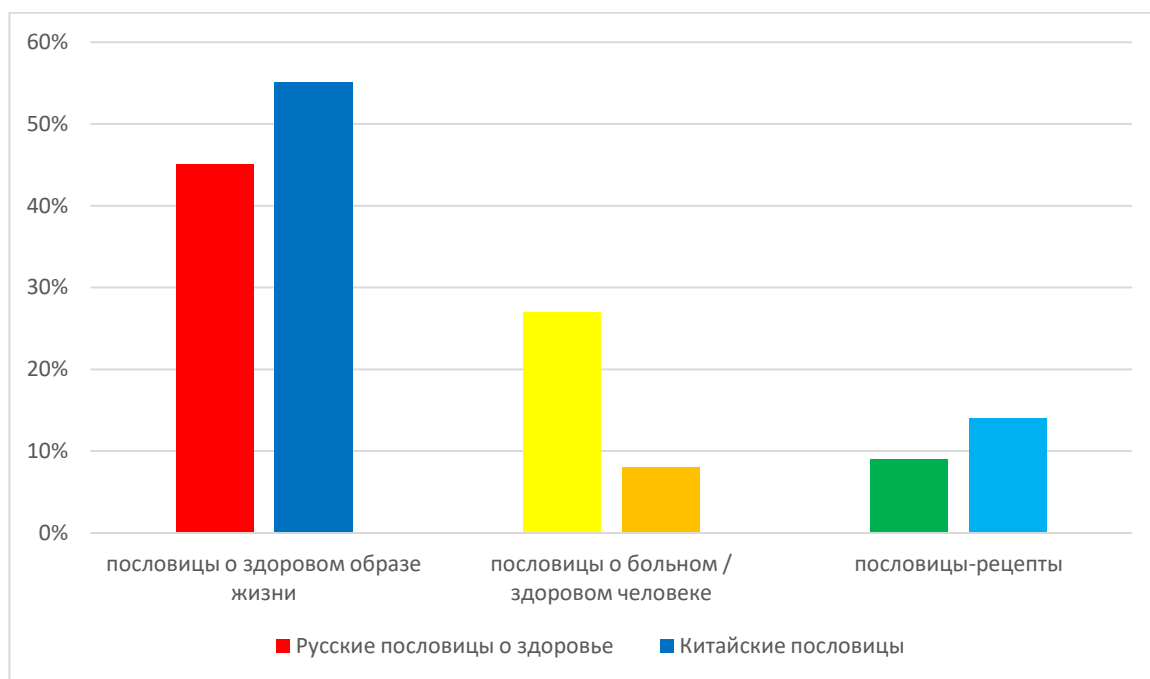


Рисунок 3 – Соотношение пословиц о здоровье в русском и китайском языках

Из диаграммы мы видим, что в китайском языке больше пословиц о здоровом образе жизни и пословиц-рецептов, что связано с тем, что в китайской культуре акцент сделан на предотвращение болезней, чему способствует правильное поведение человека. в русском языке также много пословиц о здоровом образе жизни, но пословиц-рецептов значительно меньше. В русской культуре больше характеристик больного и здорового человека.

Проанализировав корпус русских и китайских пословиц, мы провели сравнительный анализ лингвокультурного содержания концепта «здоровье». Данные анализа внесены в таблицу 1.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика русских и китайских пословиц

Русские пословицы	Китайские пословицы
Лексическо-грамматическое наполнение	
<ul style="list-style-type: none"> - слова «здоровье», «здоровый», - слова «болезнь», «больной», - оппозиции «здоровье – болезнь», «здоровый – больной», - слова «баня, париться», - слова «лечить», «выздороветь», - слова «надорваться», «заболеть», «слечь». - слова «жизнь», «жить», «долго жить», - слова «лекарство», - слово «недуг», «хворь», «немочь». 	<ul style="list-style-type: none"> - слова «здоровье», «здоровый», «здороветь», - слова «болезнь», «больной», «болеть», - оппозиция «здоровье – болезнь», «здоровый – больной», - слова «врач», «лекарь», «лечить», «лекарство», - слово «гигиена», «чистота», - слова «жить», «долголетие», «жить до девяноста девяти», «бессмертие».
<p>Вывод</p> <p>Лексическое наполнение концепта «Здоровье» в русском и китайском языке схоже. Это лексемы здоровье, здоровый, здороветь, болезнь, больной, болеть, лекарство. В китайском языке употребляется лексема врач, лекарь, в русских пословицах не выявлено. В русском языке лексема баня отражает отношение русских к чистоте, в китайском языке есть лексема гигиена, связанная с пониманием чистоты. В русском языке много наименований болезни: недуг, хворь, немочь, тогда как в китайском, наоборот, наименований долголетия: дожить до девяноста девяти, бессмертие.</p>	
Пословицы о здоровом образе жизни	
<p>Здоровый образ жизни составляют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила питания; - правила гигиены; - физическая активность; - правильный распорядок дня. 	<ul style="list-style-type: none"> - правила питания; - правила гигиены; - физическая активность; - правильный распорядок дня; - позитивный настрой.

Вывод

Здоровый образ жизни и в русской, и в китайской культуре составляют различные правила, которые определяют то поведение человека, которое сохранит его здоровье. Правила в обеих культурах касаются одних и тех же сфер жизни и деятельности человека, но имеют различное наполнение. Правила питания в русской культуре призывают к умеренности, особенно при употреблении жирного и сладкого. В китайской культуре призывают есть много овощей и отказаться от мяса.

Правила гигиены в русской культуре делают акцент на мытье и употреблении чистой воды, в китайской культуре гигиена касается омовения рук и лица, употребления кипяченной и горячей воды.

Под физической активностью в русской культуре понимается движение: ходьба бег, в китайской культуре – это гимнастика, упражнения, прогулки.

Распорядок дня в русской культуре связан с приемами пищи, также как и в китайской культуре. В данном аспекте правила совпадают.

В китайских пословицах отмечено и влияние хорошего настроения, позитива на здоровье человека.

Пословицы о характеристиках больного и здорового человека	
<p>В русских пословицах зачастую противопоставляется поведение здорового и больного человека. здоровый человек счастлив, бодр, весел, больной – недоволен, капризен, он ничего не может делать. Здоровый человек трудолюбив.</p>	<p>Здоровый человек трудолюбив, он не ценит свое состояние, пока не заболит, тем самым получив опыт.</p>

Вывод

В русской культуре характеристики здорового и больного человека более развернуты, акцент сделан на противопоставлении здорового и больного человека. в китайской культуре в большей степени описано поведение именно здорового человека.

В обеих культурах здоровье человека – это, прежде всего, его трудоспособность. Здоровый человек может работать и кормить себя и свою семью.

Пословицы-рецепты

В русском языке есть пословицы, которые представляют собой конкретный способ для выздоровления – «рецепты».

В китайском языке есть пословицы, которые представляют собой реальные рецепты для предотвращения болезней, чаще всего они связаны с употреблением определённых продуктов в пищу.

Вывод:

В каждой культуре пословицы-рецепты значительно различаются, в русских призывают к мытью в бане, в китайских – употреблению разных ингредиентов. В русских пословицах также есть указания на полезные продукты. Для обеих культур это лук, чеснок и редька. В русских пословицах также важен хрен и квас. В китайских пословицах дыня, груши, имбирь, капуста и т.д.

Таким образом, здоровье человека в каждой культуре – наивысшая ценность, чтобы его сохранить, необходимо соблюдать различные правила. И в русской, и в китайской культуре эти правила схожи, но их наполнение различно. Каждая нация выработала собственные способы сохранения здоровья.

В русской культуре это мытье в бане, употребление чистой воды, правильное умеренное питание и движение.

В китайской культуре акцент сделан на употреблении в пищу различных полезных веществ. Вообще китайская медицина строится на применении раз-

личных растительных и животных ингредиентов. Еще одной важной частью сохранения здоровья является употребление горячей воды.

Также в обеих культурах отмечается влияния здоровья на трудоспособность человека, его эмоции и настроение. В китайской культуре пословицы призывают настроиться на позитивный лад.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ китайских и русских пословиц, описывающих концепт «Здоровье», позволил сделать несколько выводов.

Во-первых, концепт «Здоровье» является ключевым как в русской, так и в китайской картине мира, здоровье – базовое понятие для любого народа. Пословицы русского и китайского языков сохранили представления русского народа о здоровом образе жизни, отношении к здоровью, здоровому и больному человеку.

Во-вторых, пословицы как русского, так и китайского языка о здоровом образе жизни описывает культуру питания человека, призывая людей к умеренности, культуру гигиены, важность физической активности и отсутствия вредных привычек. Здоровый образ жизни связан с умеренностью, здоровым сном и движением.

Пословицы русского языка описывает больного и здорового человека. Больной человек слаб, капризен, в плохом настроении, испытывает боли, подавлен. Здоровый человек активен, красив, бодр, в хорошем настроении, легко переносит трудности и горести.

Пословицы китайского языка описывают здорового человека, который трудолюбив, здоровый человек не хвастается, ведет себя правильно. В любой момент он может оказаться больным. При этом болезнь позволит ему стать более опытным.

Пословицы-рецепты в обеих культурах дают человеку советы, какую пищу употреблять, чтобы быть здоровым, как правильно себя вести и т.д.

В-третьих, отношение к здоровью в русской культуре бережное, здоровье – это ценность, которая важнее материальных благ. Здоровый человек может заработать на благополучную жизнь, он успешен и счастлив.

Пословицы призывают сохранять здоровье с малых лет, вовремя лечиться и следить за здоровьем, не заниматься самолечением.

Главным качеством для сохранения здоровья является сила воли, желание быть здоровым.

Здоровье связано с эмоциональным состоянием человека, здоровое тело ведет и к здоровью духа, души. Добрый и позитивный человек будет здоровым, тогда как негативные чувства: жадность, зависть, ведут к ухудшению здоровья человека. Особенностью сохранения здоровья в русской культуре является посещение бани, русские пословицы описывают пользу бани как залога здоровья.

Концепт «здоровье» в культуре китайца является одним из центральных. Пословицы китайского языка сохранили различные культурные особенности быта китайцев. Это, прежде всего, питание овощами и фруктами, употребление горячей воды, позитивные эмоции.

Таким образом, здоровье – важная часть жизни и культуры китайского народа.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Авдони́на, Л. Н. Номина́тивное поле концепта «семья» в русской и английской культуре / Л. Н. Авдони́на, А. Е. Костина // Молодой учёный. – 2015. – № 15. – С. 12-14.
- 2 Аксенова, Е. Д. Лингвокультурологический анализ концептосферы «здоровье человека» в русской паремиологии / Е. Д. Аксенова. Дисс...канд. филол. наук. – М., 2007.
- 3 Антонова, Ю. А. Китайские традиции и приметы как носитель лингвокультурологической информации: особенности трапезы в дискурсе / Ю. А. Антонова // Лингвокультурология. – № 6. – 2012. – С. 4-12.
- 4 Арутюнова, Н. Д. Язык и мир человека / Н. Д. Арутюнова. 2-е изд., испр. – М. : Языки русской культуры, 1999. – С. 98.
- 5 Аскольдов, С. А. Концепт и слово / С. А. Аскольдов // Русская словесность. От теории словесности к структуре текста. Антология. – М, 1997. – 271 с.
- 6 Бабушкин, А. П. Типы концептов в лексико-фразеологической семантике языка / А. П. Бабушкин. – Воронеж, 1996. – С. 15.
- 7 Бердникова, А. Г. Концепт «Благодарность» в русской языковой картине мира / А. Г. Бердникова // Проблемы интерпретационной лингвистики: Межвуз. сб. науч. тр. – Новосибирск, 2000. – С. 35.
- 8 Бочина, Т.Г. Контраст как лингвокогнитивный принцип русской поговорки / Т.Г. Бочина: Автореф. дис. ...докт. филол. наук. Казань, 2003. – 53 с.
- 9 Вежбицкая, А. Язык. Культура. Познание / А. Вежбицкая. – М. : Русские словари, 1996. – 416 с.
- 10 Вежбицкая А. Понимание культур через посредство ключевых слов / А. Вежбицкая / пер. с англ. А. Д. Шмелева. – М. : Языки славянской культуры, 2001. – 288 с.
- 11 Верещагин Е.М. Язык и культура. Лингвострановедение в преподавании рус. яз. как иностр. : учеб. пособие для студентов филол. специальностей

и преподавателей рус. яз. и литературы иностранцам / Е. М. Верещагин, В. Г. Костомаров ; МГУ. Науч.-метод. центр рус. яз. при Моск. гос. ун-те им. М. В. Ломоносова. Группа страноведения. – Москва, 1973. – 232 с.

12 Верещагин, Е. М. Язык и культура: три лингвострановедческие концепции: лексического фона, речеповеденческих тактик и сапиентемы / Е. М. Верещагин, В. Г. Костомаров. – М., 2005.

13 Воробьев, В. В. Лингвокультурология / В. В. Воробьев. – Москва, 2008. – С. 74–77.

14 Воркачев, С. Г. Культурный концепт и значение / С. Г. Воркачев // Труды Кубанского государственного технологического университета. – Сер. Гуманитарные науки. – Т.17, вып. 2. – Краснодар, 2003. – 412 с.

15 Гудков, Д. Б. Телесный код русской культуры: материалы к словарю / Д. Б. Гудков, М. Л. Ковшова. – М.: «Гнозис», 2007.

16 Даль В.И. Пословицы русского народа: сборник / В.И. Даль. – Москва, 1957.

17 Даль, В. И. Толковый словарь живого великорусского языка В. И. Даль. – Режим доступа : Available at: <https://www.slovardalja.net/word.php?wordid=7956> – 07.06.2023.

18 Иванова, Е.В. Пословичные картины мира (на материале английских и русских пословиц) / Е.В. Иванова. – СПб.: Филол. фак-т Санкт-Петерб.гос. ун-та, 2002. – 160 с.

19 Идиомы в китайском языке [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://chinese-russian.ru/publications/%3Fpublications%3D73> – 3.12.2023.

20 Казакова, О.М. Особенности национального менталитета в русских и английских пословицах / О.М. Казакова // Евразийство: теоретический потенциал и практические приложения: материалы Четвертой Междунар. науч.-практ. конф. // под ред. В.Я. Баркалова, А.В. Иванова. – Барнаул: Изд-во Алт. унта, 2009. – С. 237-244.

- 21 Карасик, В. И. Лингвокультурный концепт как единица исследования / В. И. Карасик, Г. Г. Слышкин // Методологические проблемы когнитивной лингвистики: Сб. науч. тр. // под ред. И. А. Стернина. – Воронеж, 2001. – 222 с.
- 22 Карасик, В. И. Базовые характеристики лингвокультурных концептов / В. И. Карасик, Г. Г. Слышкин. – Волгоград, 2005. – Т. 1. – С. 13-15.
- 23 Колесов, В. В. Философия русского слова / В. В. Колесов. – СПб., 2002. – С. 50-51.
- 24 Корягина, М. В. Сравнительное изучение фразеологизмов русского и французского языков: типы межъязыковых фразеологических эквивалентов / М. В. Корягина, В. И. Зимин // Литературная и диалектная фразеология: история и развитие (Пятые Жуковские чтения): материалы Междунар. научн. симпоз. К 90-летию со дня рождения В.П. Жукова: в 2 т. Т. 1. / Отв. ред. В. И. Макаров. Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2011. – С. 257-260.
- 25 Краткий словарь когнитивных терминов // Е. С. Кубрякова, В. З. Демьянков, Ю. Г. Панкрац, Л. Г. Лузина. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1996. – 245 с.
- 26 Крюкова, Г. А. Концепт. Определение объема содержания понятия / Крюкова Г. А. // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, 2008. – С. 129-135. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/kontsept-opredelenie-obema-soderzhaniya-ponyatiya> – 12.04.2023.
- 27 Крюкова, Г. А. Концепт. Определение объема содержания понятия / Крюкова Г. А. // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, 2008. – С. 129-135. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/kontsept-opredelenie-obema-soderzhaniya-ponyatiya> – 12.04.2023.
- 28 Ли И. Концепт «здоровье» в русской и китайской паремиологической картине мира / Ли И., Чжэн Л. // Современные гуманитарные исследования. – № 6 (55). – 2013. – С. 68-70.

- 29 Лингвистический энциклопедический словарь / Под ред В. Н. Ярцевой. – М., 1990. – С. 384.
- 30 Лихачев, Д. С. Концептосфера русского языка / Д. С. Лихачев // Известия АН СССР. Серия литературы и языка. 1993. – Т. 52. – Вып. 1. – № 1. – С. 3–9.
- 31 Ли Цианьхуа. Концепт «счастье» в китайских пословицах и поговорках / Ли Цианьхуа, И. Б. Смирнов // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. – Том 1. – № 3. – 2013. – С. 175-185.
- 32 Ма, Гофань. Чэньюй (фразеологизмы) / Гофань Ма. – Хух-хото, 1978. – 216 с.
- 33 Мартынова, А. Н. Пословицы, поговорки, загадки / А. Н. Мартынова, В.В. Митрофанова. – Москва, 1986.
- 34 Лингвистический энциклопедический словарь / Под ред В. Н. Ярцевой. – М., 1990. – С. 384.
- 35 Маслова, В. А. Лингвокультурология / В. А. Маслова. – М., 2001. – С. 27.
- 36 Неретина, С. С. Слово и текст в средневековой культуре. Концептуализм П. Абеляра / С. С. Неретина. – М., 1994. – С. 119.
- 37 Ничипорчик, Е. В. Здоровье как ценность в паремиологической картине мира (на материале русских и итальянских пословиц и поговорок) / Е. В. Ничипорчик // Проблемы истории, филологии, культуры. – № 3. – 2012. – С. 218-232.
- 38 Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка: около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов ; под общ. ред. Л. И. Скворцова. – 28-е изд., перераб. – Москва : Мир и Образование : ОНИКС, 2012. – 1375 с.
- 39 Павилёнис, Р. И. Проблема смысла: современный логико-философский анализ языка / Р. И. Павиленис. – М., 1986. – С. 241.
- 40 Пермяков, Г.Л. Пословицы и поговорки народов Востока / Г.Л. Пермяков. – М., 2001.

- 41 Пименова, М. В. Методология концептуальных исследований / М. В. Пименова // Антология концептов. – Волгоград, 2005. – Т. 1. – С. 18.
- 42 Попова, З. Д. Когнитивная лингвистика / З. Д. Попова, И. А. Стернин. – М. : АСТ, Восток-Запад, 2007. – 315 с.
- 43 Попова, З. Д. Основные черты семантико-когнитивного подхода к языку / З. Д. Попова, И. А. Стернин // Антология концептов. – Волгоград: Парадигма, 2005. – С. 7–10.
- 44 Попова З. Д. Понятие «концепт» в лингвистических исследованиях / З. Д. Попова, И. А. Стернин. – Воронеж, 1999. – С. 4, 5.
- 45 Попова, З. Д. Семантико-когнитивный анализ языка / З. Д. Попова, И. А. Стернин. – Воронеж, 2006. – С. 24.
- 46 Пословицы о здоровье [Электронный текст]. – Режим доступа : <https://multi-mama.ru/poslovicy-o-zdorovie/> – 12.04.2023.
- 47 Потапова, Н. А. Анализ понятий «пословица» и «поговорка» в современной лингвистике / Н. А. Потапова // Мир науки, культуры, образования, 2016 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-ponyatiy-poslovitsa-i-pogovorka-v-sovremennoy-lingvistike> – 12.12.2023.
- 48 Рудакова, А. В. Когнитология и когнитивная лингвистика / А. В. Рудакова. – Воронеж, 2002.
- 49 Селезнева, Г. Я. Контрастивное описание китайского и русского вербального коммуникативного поведения / Г. Я. Селезнева // Русское и китайское коммуникативное поведение / Отв. ред. И.А. Стернин. – Вып. 1. – Воронеж: «Истоки», 2002. – С. 9-12.
- 50 Сергеева, А. В. Русские: стереотипы поведения, традиции, ментальность / А. В. Сергеева. – 4-е изд., испр. – М. : Флинта: Наука, 2006. – 280 с.
- 51 Словарь русского языка: В 4 т. / Под ред. А. П. Евгеньевой. – М., 1985–1988. – Т. 2. – С. 92.
- 52 Степанов, Ю. С. Константы: Словарь русской культуры / Ю. С. Степанов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академический проект, 2001. – 196 с.

- 53 Тань Аошуан Китайская картина мира: язык, культура, ментальность / А. Тань. – М. : «Языки славянской культуры», 2004. – 320 с.
- 54 Тарланов, З. К. Русские пословицы: синтаксис и поэтика / З.К. Тарланов. – Петрозаводск, 1999. – 340 с.
- 55 Телия, В. Н. Фразеология в контексте культуры / В. Н. Телия. – М., 1999. – С. 32.
- 56 Туту, К. Изучение эффективности русской традиционной медицины / К. Туту // Articles, 4.04.2024. – Режим доступа : <https://www.articlesfactory.com/articles/health/russian-traditional-medicine-and-its-benefits.html>. – 12.05.2024.
- 57 Усачева, А. Н. Лингвистические параметры концепта «Состояние здоровья» в современном английском языке / А. Н. Усачева: Дисс...канд. филол. наук. – Волгоград, 2002. – 236 с.
- 58 Троицкий, С. В. Христианская философия брака / С. В. Троицкий. Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Sergej_Troickij/hristianskaja-filosofija-braka/1 – 16.04.2024.
- 59 Фрумкина, Р. М. Концептуальный анализ с точки зрения лингвиста и психолога / Р. М. Фрумкина // Научнотехническая информация. – 1992. – Сер. 2. – № 3. – С. 3.
- 60 Фрумкина, Р. М. Языковая картина мира: образование и структура / Р. М. Фрумкина. – Пекин 2008. – С. 50–60.
- 61 Хуанди Нэйцзин: Краткий обзор с комментариями // Издательство Китайского университета Гонконга. 2010. – 520 с.
- 62 Цао Х. Традиционная китайская медицина для лечения фибромиалгии: систематический обзор рандомизированных контролируемых исследований / Х. Цао, Дж. Лю, Г.Т. Левит. – Журнал альтернативной и комплементарной медицины. – 2010. – №16 (4). – С. 397-409.
- 63 Чжан, Ф. Оценка влияния традиционной китайской медицины на качество жизни, связанное со здоровьем, и экономическую эффективность традиционной китайской медицины: систематический обзор рандомизированных

клинических испытаний / Ф. Чжан, Л.Л. Конг, Г.Ю. Чжан, К.Э.Н. Ли // Журнал альтернативной и комплементарной медицины. – 2012 – №18 (12). – С. 110-120.

64 Шейко М.Ю. Методы лингвистического изучения ценностей / М.Ю. Шейко // Филология. Сборник, посвященный 10-летию филологического факультета. – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2008. – С. 201.

65 Щитов, А. Г. Язык в культуре русских и китайских пословиц / А.Г. Щитов, Мао Чуньчао // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – № 8 (26). – В 2-х ч. – Ч. 2. – 2013. – С. 211-215.

66 Юань Лиин. Русские пословицы о воспитанности/ невоспитанности на фоне аналогичных паремий китайского языка (лингвокультурологический аспект) / Лиин Юань // дис. ...канд. филол. наук. – Санкт-Петербург, 2016. – 242 с.

67 温端政, 中国谚语大全. 全两卷. 上海辞书出版社, 2004年. 总页数 2386页. = Вэнь Дуаньяжэн. Сборник китайских народных речений, пословиц и поговорок / Дуаньяжэн Вэнь. В 2-х томах. – Пекин, 2004. – 2386 с.

68 新华成语词典/商务印书馆辞书研究中心编. 北京: 商务印书馆, 2013. 2242 页 Чжао Кэчинь. Большой толковый словарь китайских чэньюев Синьхуа. 1-е изд. / Чжао Кэчинь. – Пекин: Шаньбуиньшугуань, 2013. – 2242 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Китайские пословицы о здоровье человека

1. 财富是一堆草，健康是宝藏。 Богатство — пук травы, здоровье — сокровище.
2. 幼苗从水中变得更强壮;孩子从牛奶中变得更健康。 Всходы крепнут от воды; ребенок здоровеет от молока.
3. 愚昧人不知道智者的美德，健康人不知道病人的痛苦。 Глупец не знает о достоинствах мудреца; здоровый не ведает о страданиях больного.
4. 一个自夸的医生没有良药. Здоровому бедняку и богачи завидуют.
5. 任何吹嘘自己健康的人肯定会生病。 Кто хвастает здоровьем, тот непременно заболет.
6. 工作是生病的，吃饭是健康的。 Работать — болен, есть — здоров.
7. 一千个治疗师也会杀死一个健康的人。 Тысяча врачей уморит и здорового человека.
8. 久病后，你自己成为一名好医生。 После долгой болезни сам становишься хорошим врачом.
9. 乘坐轿子旅行的医生不会治疗穷人。 Врач, разъезжающий в паланкине, бедняков не лечит.
10. 一个自夸的医生没有良药. У хвастливого врача нет хорошего лекарства.
11. 聪明的医生不治疗自己。 Умный врач сам себя не лечит.
12. 老师不羞辱老师，医生不羞辱医生。 Учитель не срамит учителя, врач — врача.
13. 你可以从剑击中治愈,但不能从舌击中治愈. Можно излечиться от удара меча, но не от удара языка.
14. 一个真正的词，如药，往往是苦涩的，但它治愈。 Правдивое слово, как лекарство — часто горько, зато вылечивает.

15. 没有药能治愈无知的人. Вылечить невежду никакое лекарство не может.
16. 如果你喝茶, 你会获得力量. Выпьешь чаю — прибавится силы.
17. 一种不好的疾病很难治疗. Дурную болезнь трудно лечить.
18. 如果你生病了, 治疗疾病在一开始. Если занемог, лечи болезнь в самом начале.
19. 智者预防疾病, 而不是治愈疾病. Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечится от них.
20. 脱脩脩茅晚麓陆脱拢潞卤漏路莽艇脈鲁脩/卤漏路莽录脱脱腴脰戮/脰脰脰脱脰酶. От болезни вылечиться можно, от смерти нельзя.
21. 你从愤怒中变老, 你从笑声中变年轻. От гнева стареешь, от смеха молодеешь.
22. 眼泪泛滥不能治愈瘀伤. Поток слез не залечит и синяка.
23. 一个真正的词就像药: 它是苦的, 但它治愈. Правдивое слово, как лекарство: горько, зато излечивает.
24. 花商说它们都有气味, 药商说它们都痊愈了. Торговец цветами говорит, что все они пахнут; торговец лекарствами говорит, что все они излечивают.
25. 严重的伤口可以治愈, 但恶名无法治愈. Тяжелую рану можно залечить, дурную славу не залечишь.
26. 按时饮食, 身必无疾 – Не будет болезней, если придерживаться диеты.
27. 吃瓜果, 要去皮, 吃了才不坏肚皮 – Если не очищать продукты от кожуры, то будет болеть живот.
28. 臭鱼烂虾是冤家, 饮食干净百病防 – Чистите рыбу и креветок перед едой, тогда предотвратите все болезни

29. 冬吃生姜夏吃蒜，有病不用背药罐 – – Если есть чеснок летом, а имбирь зимой, то не нужны будут банки с лекарствами;
30. 多吃瓜果菜，预防多种癌 – Ешьте больше арбузов и предотвратите множество раковых опухолей.
31. 多吃蔬菜，无病无灾 – Ешь больше овощей, никаких болезней и бедствий.
32. 凡食热胜冷，少胜多，熟胜生，淡胜咸 – Горячая еда лучше, чем холодная, меньше еды лучше чем больше, готовая еда лучше, чем сырая, несоленая еда лучше, чем соленая;
33. 饭吃八成饱，到老肠胃好 – Накормленный на 80 процентов, до тех пор, пока старый добрый желудок не поправится.
34. 饭后百步走，活到九十九 – Сто шагов после еды и дожить до девяносто девять
35. 狗肉滚三滚，神仙站不稳 – Три ролика собачьего мяса, и бессмертные не стоят на месте.
36. 苦瓜虽苦，有益健康 – Горькая дыня имеет горький вкус, но полезна для здоровья.
37. 萝卜、杏仁、干姜、梨，止咳有效不求医 – Редька, миндаль, сушеный имбирь и груши являются эффективным средством от кашля без обращения за медицинской помощью;
38. 青菜豆腐汤，胜过人参汤 – Суп из тофу из зелёной капусты лучше женьшеневого.
39. 青菜可口，疾病逃走 – Зеленая капуста была вкусной, болезнь сбегала.
40. 清淡素食为主，蔬菜水果多吃 – Преимущественно веганская диета, много овощей и фруктов.

41. 热天一块瓜，胜如把药抓 – В жаркий день лекарством будет кусок дыни
42. 人参一斤，比不上糙米一升(Фунт женьшеня не сравнится с коричневым рисом)
43. 少肉多菜，少糖多果 – Меньше мяса и больше еды, меньше сахара и больше фруктов.
44. 蔬菜是个宝，赛过灵芝草 – Овощи-это сокровище, побеждающее через кунжуту.
45. 晚饭少吃口，活到九十九 – Ешьте меньше на ужин и доживете до девяноста девяти лет.
46. 晚上少吃一口，肚里舒服一宿 – Ужинать надо меньше, чтобы хорошо спать;
47. 卫生好，病人少，锅灶净，少生病 – Хорошая гигиена, меньше пациентов, меньше котел, меньше болезней.
48. 五谷杂粮壮身体，青菜萝卜保平安 – Употребление в пищу более крепкого зёрна укрепит тело, а морковь и овощи будут полезны для здоровья.
49. 一顿吃伤，十顿喝汤 – Если много съесть за один раз, то будешь чувствовать себя плохо – потом придется есть один суп.
50. 植物油宜多吃，动物油要少吃 – Растительное масло следует есть чаще, а жи-вотного масла меньше
51. 只要三瓣蒜，痢疾好一半 – Дизентерии не будет, если есть чеснок.
52. 饭前一碗汤，气死好药方 – Миска супа перед едой, отличное лекарство от раздражения
53. 饭后一百步，强如上药铺 – Сто шагов после еды, сильные, как аптечная лавка.
54. 东西要吃暖，衣服要穿宽 – Нужно есть тепло, носить широкую одежду.

55. 要想身体健，食物要新鲜 – Чтобы быть в форме, нужна свежая еда.
56. 喝开水，吃熟菜，身体健康少病害 – Пил кипячённую воду, ел мясные блюда, болел меньше.、 ,
57. 卫生好，病人少，锅灶净，少生病 – Хорошая гигиена, меньше пациентов, меньше котел, меньше болезней.
58. 饮食要卫生，一热二鲜三干净 – Диета требует гигиены, два горячих, три чистых.
59. 贪吃贪睡，添病减岁 – Обжорство и сонливость, добавление болезни и уменьшение возраста.
60. 要想人长寿，多吃豆腐少吃肉 – Чтобы люди жили долго, ешьте больше тофу и меньше мяса
61. 药补不如食补 – Лекарство лучше, чем еда

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Русские пословицы о здоровье человека

1. Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
2. Баня – мать вторая.
3. Баня – мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.
4. Баня парит, баня правит.
5. Без болезни и здоровью не рад.
6. Береги платье снову, а здоровье смолоду.
7. Береги честь смолоду, а здоровье под старость!
8. Болезнь входит пудами, а выходит золотниками.
9. Болезнь ищет жирную пищу.
10. Больной – и сам не свой.
11. Больной – что ребенок.
12. Больному и мёд горек.
13. Больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень ест.
14. Больной от могилы бежит, а здоровый в могилу спешит.
15. Болезнь человека не красит.
16. Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
17. Будь здоров на сто годов.
18. Было бы здоровье – остальное будет.
19. Было бы здоровье, а дней впереди много.
20. Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
21. В какой день паришься – в тот день не старишься.
22. В стоячей воде всякая нечисть заводится.
23. Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
24. В три погибели согнуло.
25. В чем душа держится.
26. В здоровом теле – здоровый дух.
27. Где здоровье, там и красота.
28. Верь не болезни, а врачу.

29. Всякая болезнь к сердцу.
30. Где пиры да чай, там и немочи.
31. Где просто, там живут лет до ста.
32. Гляди в ноги: ничего не найдёшь, так хоть нос не расшибёшь.
33. Горьким лечат, а сладким калечат.
34. Дай боли волю – она в дугу согнет.
35. Дай боли волю – умрешь раньше смерти.
36. Двигайся больше, проживёшь дольше.
37. Движение – жизнь.
38. Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял-много потерял, здоровье потерял – все потерял.
39. Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье всего дороже.
40. Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
41. Доброе слово лечит, а злое калечит.
42. Доброму и сухарь на здоровье, а злому и мясное не впрок.
43. Добрый человек здоровее злого.
44. Добрым быть – долго жить.
45. Если не бегаешь, пока здоров, забегаяешь, когда заболеешь.
46. Есть болезнь – есть и лекарства.
47. Ешь вполсыта, пей вполпьяна – проживёшь век допона.
48. Ешь досыта, а работай до поту.
49. Ешь правильно – и лекарство не надобно.
50. Ешь чеснок и лук – не возьмёт недуг.
51. Жадность здоровью недруг.
52. Желание выздороветь помогает лечению.
53. Живот – не нитки: надорвешь – не подвяжешь.
54. Заболеть легко, вылечится – трудно.
55. Заболит нос – высунуть на мороз, сам отвалится и здоров будет.
56. Застарелую болезнь лечить трудно.

- 57.Здоров – скачет, захворал – плачет.
- 58.Здоров будешь – все добудешь.
- 59.Здоров буду – и денег добуду.
- 60.Здоровому все здорово.
- 61.Здоровому и горе не в горе, и беда не в зарок.
- 62.Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровье не здорово.
- 63.Здоровье – всему голова.
- 64.Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.
- 65.Здоровье – первое богатство.
- 66.Здоровье в порядке – спасибо зарядке.
- 67.Здоровье не купишь – его разум дарит.
- 68.Здоровье приходит днями, а уходит часами.
- 69.Здоровьем слаб, так и духом не герой.
- 70.Здоровью цены нет.
- 71.Здоровья не купишь.
- 72.Зелень на столе – здоровье на сто лет.
- 73.И собака знает, что травой лечатся.
- 74.Кто встал до дня, тот днем здоров.
- 75.Кто крепок плечом, тому и ноша нипочем.
- 76.Кто много лежит, у того бок болит.
- 77.Кто не болен, тот здоровью цены не знает.
- 78.Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- 79.Курить – здоровью вредить.
- 80.Лекарств тысяча, а здоровье одно.
- 81.Лень человека не кормит, а здоровье портит.
- 82.Лук – от семи недуг.
- 83.Лук да баня все правят.
- 84.Лук с чесноком – родные братья.
- 85.Морковь прибавляет кровь.

86. Наешься луку, ступай в баню, натришься хреном да запей квасом.
87. Не больной привередлив – боль.
88. Не вовремя старость, не к делу хворь.
89. Не лечиться худо, а лечиться ещё хуже.
90. Не ложись сытым – встанешь здоровым.
91. Не могу, а ем по пирогу.
92. Не поддавайся, не ложись; а сляжешь – не встанешь.
93. Не рад больной и золотой кровати.
94. Не спрашивай у больного здоровья.
95. Не тот болен, кто лежит, а тот, кто над болью сидит.
96. Недосыпаешь – здоровье теряешь.
97. Нездоровому все немило.
98. После обеда полежи, после ужина походи.
99. Радость молодит, горе старит.
100. Ржа ест железо, а печаль – сердце.
101. С курами ложись, с петухами вставай.
102. Самого себя лечить, только портить.
103. Сидеть да лежать, болезни поджидать.
104. Сладко естся, так плохо спится.
105. Сладко есть и пить, по врачам ходить.
106. Сляжешь не встанешь.
107. Смех – здоровье души.
108. У кого болит, тот и кричит.
109. У кого болят кости, тот не думает в гости.
110. Умеренность – мать здоровья.
111. Хорошо прожуеть – сладко проглотишь.
112. Чем меньше соли, тем меньше боли.
113. Через рот сто болезней входит.
114. Чеснок да редька – так и на животе крепко.

115. Чистая вода – для хвори беда. Чисто жить – здоровым быть.
116. Чистота – залог здоровья.
117. Чистый рот – враг болезней.