

Феномен здорового образа жизни и его рефлексия в современной российской культуре

О. Н. Гуров

Российский государственный гуманитарный университет

В статье дан краткий экскурс в историю понятия здорового образа жизни. Данный феномен концептуализируется в рамках современной российской культуры.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; ЗОЖ; современная российская культура

Анализ различных источников по феномену здорового образа жизни демонстрирует, что невозможно найти единую точку зрения на определение и содержание данного понятия. Авторами концепций, определений, программ, связанных со здоровым образом жизни, развитием и продвижением данной концепции в своем понимании, являются как ученые-медики, так и спортсмены, политики и общественные деятели, экологи, религиозные деятели и не в последнюю очередь бизнесмены. Соответственно, в данное поле вкладываются медицинское, социальное, спортивное и множество других граней. В настоящее время на междисциплинарном уровне не наблюдается комплексной и объективной картины, которая объединяла бы все основные аспекты понятия здорового образа жизни.

Устав Всемирной организации здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, и декларирует обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья как одно из основных прав всякого человека (Устав... Электронный ресурс). В этом определении сделан акцент на индивидуальном здоровье как ценности и праве человека. Но не нужно думать, что до середины XX в. вопрос личного здоровья был вообще неактуален.

Проблема образа жизни, гигиены, питания и профилактики болезней волновала человечества в течение многих веков. Во всех «программных документах» великих древних культур были подробно описаны правила здорового образа жизни. Например, в Шумере сложилась система гигиенических правил, основанная на коллективном опыте и народных традициях: не пить воду из грязной посуды,

мыть руки, ограничивать себя в определенного рода пище (Медицина... Электронный ресурс). В Китае первые письменные документы по китайскому искусству врачевания и профилактики заболеваний относят к XIV в. до н. э. (Палаш. Электронный ресурс). Вопрос здорового образа жизни волновал и древних греков, и если, как известно, Гиппократ ставил на основное место физическое здоровье и правильное питание, то Демокрит основой здорового образа жизни определял духовное здоровье.

В течение последующего периода времени сменилось много эпох и подходов к основным категориям культуры, к числу которых относится и здоровье, понятие его нормы, а также отношение к здоровью на различных уровнях — личном, общественном и государственном. В период Средневековья в Европе отношение к здоровью, и, следовательно, здоровому образу жизни, диктовалось религиозными мировоззрениями, а к периоду Возрождения проблема здоровья и функционирования человеческого организма постепенно переходит в сферу заботы профессионалов — университетских ученых-медиков и других специалистов постепенно формирующихся естественных наук. В российской дореволюционной науке проблемами здоровья, в частности, причинами высокой детской смертности, занимался М. В. Ломоносов. А. П. Доброславин и Ф. Ф. Эрисман заложили основу гигиены детей и подростков (Завьялов, 2017).

В советской науке хирург Н. М. Амосов на протяжении долгого времени занимался изучением методик сохранения здоровья и достижения долголетия, хирург Ф. Г. Углов пропагандировал отказ от вредных привычек, в частности, алкоголя и курения, в пользу здорового образа жизни.

Таким образом, можно утверждать, что само понятие здорового образа жизни в том или ином определении составляло часть культуры на протяжении тысячелетий. И если в общем определить здоровый образ жизни как систему, направленную на профилактику болезней и укрепление здоровья в долгосрочной перспективе, то можно утверждать, что в настоящее время существует потребность в формировании данной системы, так как организм современного человека испытывает постоянно увеличивающиеся нагрузки в связи с техническим прогрессом и вызванными им требованиями и вызовами, с экологической ситуацией и по многим другим причинам.

В медико-социальных исследованиях существует несколько уровней изучения здоровья — от индивидуального (отдельного человека) и группового (социальных и этнических групп) до здоровья общества в целом как отдельной науки (Материалы..., 2005: 8).

В нашем исследовании мы постараемся дать некоторые ответы на вызовы современного общества в виде приобщения к здоровому образу жизни (в конкретных трактовках этого понятия) на индивидуальном и групповом уровнях. Существующие проблемы стимулируют индивидов к выработке собственных ценностных установок и/или к консолидации в сообщества по интересам, в частности, к здоровому образу жизни.

Мы сделаем небольшое отступление и поясним, что во многом данный интерес основывается на доминирующей роли телесности в современном обществе. Еще несколько десятилетий назад Ж. Бодрийяр отметил: «В наборе потребления есть объект более прекрасный, более драгоценный, более яркий, чем все другие, более нагруженный коннотациями, чем автомобиль, объект, который, однако, все их подытоживает: это — Тело. Его “новое открытие” после тысячелетней эры пуританства, произошедшее под знаком физического и сексуального освобождения, его вездесущность в рекламе, моде, массовой культуре (и особенно женского тела, нужно бы понять почему), гигиенический, диетический, терапевтический культ, которым его окружает, навязчивость молодости, элегантности, мужественности или женственности, ухода, режимов, жертвенных занятий, которые с ним связаны, миф Удовольствия, который его окутывает, — все сегодня свидетельствует, что тело стало объектом спасения. Оно буквально заменило собой душу в этой моральной и идеологической функции» (Бодрийяр. Электронный ресурс). В этом контексте здоровый образ жизни становится одновременно и целью, и средством, и смыслом, и продуктом, и содержанием, и коммуникацией.

Бодрийяр также отмечает: «Из современного отношения к телу, являющегося не столько отношением к собственному телу, сколько отношением к функциональному и “персонализированному” телу, вытекает отношение к здоровью... Связанное также с представлением о теле как престижной ценности здоровье становится функциональным требованием статуса. Поэтому оно подчиняется конкурентной логике и оборачивается потенциально безграничным требованием медицинских, хирургических, фармацевтических ус-

луг — навязчивым требованием, диктуемым нарциссическим вложением в тело-объект, и статусным требованием, результатом процесса персонализации и социальной мобильности, требованием, которое во всяком случае имеет очень отдаленное отношение к “праву на здоровье”, этому модернистскому расширению “прав человека”, дополняющему право на свободу и собственность. Сегодня здоровье является не столько биологическим императивом, продиктованным необходимостью выживания, сколько социальным императивом, продиктованным борьбой за “статус”» (там же).

С учетом вышеизложенного становится ясно, что проблема здорового образа жизни и сама по себе превращается в некий симулякр, который может реализоваться в достаточно причудливых вариациях, являющихся интересными объектами для культурологического исследования.

Кстати, аббревиатура ЗОЖ (которое по значению, как нам кажется, в какой-то степени отличается от полного значения термина «здоровый образ жизни», и это требует отдельного анализа) появилось еще в СССР. Автор термина — И. И. Брехман, врач-фармаколог, концептуализировал давно знакомые правила сбалансированного питания, умеренных постоянных физических нагрузок, а также требования к режиму труда и отдыха. Далее ЗОЖ вырос в государственную идею, подкрепленную Приказом Минздрава РСФСР от 28.03.1989 N 45 «О совершенствовании гигиенического воспитания населения РСФСР и пропаганды здорового образа жизни», что легло в основу новой науки валеологии — общей теории здоровья, которая, впрочем, вскоре была раскритикована как лженаука и дальнейшего развития не получила (Кругляков, 2009: 26).

Тем не менее, идеалам современной массовой культуры соответствует фокус на здоровый образ жизни, что бы этот термин ни означал. В некоторой степени, существует даже диктат ЗОЖа, транслируемый многоуровневыми информационными потоками, и стимулируемый гаджетами и мобильными приложениями. По информации на 2015 г., доля россиян, с той или иной периодичностью занимающихся спортом, составила 61%, правильно питаться старается каждый второй опрошенный (51%), а более трети респондентов (36%) употребляет в пищу полезные продукты (в своем понимании) (Скажем... Электронный ресурс).

На волне интереса к здоровому образу жизни СМИ и организаторы различных течений ЗОЖ зачастую спекулируют темами, освещающими вред или пользу определенных продуктов и/или систем питания, а также идеями различных и иногда противоречащих здоровому смыслу программ оздоровления и продления жизни. Многие люди, ищущие комфортные способы самоидентификации, и сфокусированные на собственной телесности как главной ценности, вступают в ряды ЗОЖников, формируя иногда неординарные феномены культуры.

Одним из примеров радикального отношения к собственному здоровью является *веганство*. Учредительный договор Веганского общества гласит, что «Веганство — философия и образ жизни людей, которые стремятся исключить, насколько это возможно и осуществимо, все формы эксплуатации и жестокости по отношению к животным при производстве продуктов питания, одежды и других целей, и, как следствие, способствуют созданию и использованию альтернатив неживотного происхождения для пользы людей, животных и окружающей среды. В питании это означает отказ от всех продуктов, полностью или частично, полученных от животных» (Веганский... Электронный ресурс).

Как утверждают сами последователи этого направления — их подход является реакцией общества на деструктивные тенденции культуры, экологические проблемы и климатические изменения, предположительно техногенного характера. Приверженцы веганства убеждены в положительном воздействии их образа жизни на здоровье человека, воспринимая его как способ очищения, также их теоретики приводят данные (достоверность которых находится вне пределов данного исследования), что веганы страдают в меньшей степени некоторыми видами заболеваний по сравнению с теми, кто не придерживается их правил.

Рацион веганов исключает любые мясные продукты, рыбу и морепродукты, яйца, молоко и молочные продукты, любые консервы, хлеб и сладости. Веганы не носят обувь и одежду из натуральных кожи, меха, шерсти и шелка (Веганство... Электронный ресурс). Веганы имеют множество русскоязычных групп в социальных сетях, проповедующих и авторизующих веганские правила, способствующие социализации последователей. Также в России можно найти достаточное количество веганских магазинов, кафе, ресторанов, по

крайней мере, в крупных городах. Таким образом, веганство предполагает позитивную этическую позицию (уменьшение страдания), а также личное физическое и духовное очищение, что не может не привлекать людей определенного склада, стремящихся изменить свою жизнь.

Если веганы пропагандируют, хотя бы на первый взгляд, позитивные идеи, направленные на достижение гармонии, то представители движения «Русские — за здоровый образ жизни» (ЗОЖ), организующие массовые пробежки, чтобы отвлечь молодежь от употребления спиртных напитков, курения и от других вредных привычек, даже по названию заставляют невольно подумать в данном случае о националистической подоплеке здорового образа жизни. Декларация движения в ЖЖ сообщает, что «русские пробежки — это способ гражданской самоорганизации сознательной русской молодежи с целью выражения протеста против бездействия властей в отношении проблем алкоголизма, наркомании, нравственного падения и культурной деградации российского общества» (Русская... Электронный ресурс). Впрочем, профессор кафедры психологии Университета физкультуры и спорта В. Сопов утверждает, что чем больше националисты будут заниматься спортом, тем меньше у них будет времени и желания участвовать в политических акциях (Радикальные... Электронный ресурс).

Еще одним модным трендом здорового образа жизни является *детокс* (детоксикация) — комплексные программы очищения организма от шлаков и токсинов. Приверженцы данного направления считают, что организм человека накапливает из воздуха, из пищи и в процессе жизнедеятельности токсины и шлаки и детокс призван вывести эти вредные вещества. Существует большое количество детокс-диет и различных процедур, включая массаж, спа-процедуры, стимулирующие обмен веществ, и, следовательно, очищение организма. Для некоторых поклонников данного направления детокс становится не просто образом жизни, но и навязчивой идеей (Детокс... Электронный ресурс).

Данные примеры никоим образом не очерчивают даже контуры достаточно большого количества радикальных практик следования представлениям о здоровом образе жизни для определенных субкультур — теории и практики ЗОЖ являются трендом и массовым явлением. В современном обществе, в котором присутствует

фокус на телесность и отсутствует система верификации ценностей, многие ищут индивидуальные способы личностного и физического развития и с этой целью зачастую обращаются к различным вариантам ЗОЖ, принимающих различные, часто экзотические формы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Бодрийяр, Ж. Общество потребления. Его мифы и структуры (Электронный ресурс). URL: <https://www.litmir.me/br/?b=106836&p=1> (дата обращения: 26.06.2018).

Веганский путеводитель (Электронный ресурс). URL: <http://vegid.ru> (дата обращения: 26.06.2018).

Веганство: ненужный тренд или философия жизни? (Электронный ресурс). URL: <http://www.dw.com/ru/веганство-ненужный-тренд-или-философия-жизни/a-14811430> (дата обращения: 26.06.2018).

Детокс — модный тренд или полезная диета? (Электронный ресурс). URL: <http://gravitazia.ru/food/detoks-modnyy-trend-ili-poleznaya-dieta/> (дата обращения: 26.06.2018).

Завьялов, А. Е. (2017) История развития взглядов на здоровый образ жизни // Интерактивная наука. № 3(13). С. 104–106.

Кругляков, Э. П. (2009) «Ученые» с большой дороги-3 / Комис. по борьбе с лженаукой и фальсификацией науч. исслед. РАН. М. : Наука. 357 с.

Материалы для подготовки и квалификационной аттестации по специальности «Общественное здоровье и здравоохранение» (2005) : учеб. пособие /под ред. В. С. Лучкевича, И. В. Полякова). СПб. 54 с.

Медицина эпохи древнего мира. Рекомендации к проведению семинарских занятий по истории медицины для студентов 1 курса медико-диагностического факультета высших медицинских учебных заведений. Гомель, 2009. Сост.: Петрова, Н. П. (Электронный ресурс). URL: <https://studlib.info/medicina/2782888-trebovaniya-k-iskhodnomu-urovnyu-znaniy-rekomendacii-k-provedeniyu-seminarskikh-zanyatiy-po-istorii-mediciny-dlya-studentov-1-kursa-mediko-diagnosticheskogo-i-3-kursa-lechebnogo-fakultetov-vyshshikh/> (дата обращения: 26.06.2018).

Палош, Ш. Китайское искусство целительства. История и практика врачевания от древности до наших дней (Электронный ресурс). URL: <https://libking.ru/books/sci-/sci-medicine/304358-shtefan-palosh-kitayskoe-iskusstvo-tselitelstva-istoriya-i-praktika-vrachevaniya-ot-drevnosti-do-nashih-dney.html> (дата обращения: 26.06.2018).

Радикальные движения вносят политику в здоровый образ жизни (Электронный ресурс). URL: <https://ns-resistance.livejournal.com/580952.html> (дата обращения: 26.06.2018).

Русская Пробежка за Здоровый Образ Жизни (Электронный ресурс). URL: <https://ruszabeg.livejournal.com/1935.html> (дата обращения: 26.06.2018).

Скажем спорту «да»!? (Электронный ресурс). URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=115256> (дата обращения: 26.06.2018).

Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения (Нью-Йорк, 22 июля 1946 г.) (Электронный ресурс). URL: <http://base.garant.ru/2540328/> (дата обращения: 26.06.2018).

Гуров Олег Николаевич — аспирант Российского государственного гуманитарного университета.