

ФІЛОСОФСЬКІ ПРИНЦИПИ ТРАДИЦІЙНОЇ КИТАЙСЬКОЇ МЕДИЦИНИ

Дін Сяовей (Китай), Лі Ін (Китай)

Науковий керівник – викладач Пилипенко-Фріцак Н.А.

Сумський державний університет

м. Суми, Україна

Традиційна китайська медицина (далі – ТКМ) є унікальною і багатогранною системою охорони здоров'я, що має глибоке історичне коріння і відіграє важливу роль у здоров'ї та добробуті мільйонів людей по всьому світу. ТКМ розвивалася протягом тисячоліть, починаючи з династичних періодів. Її витоки пов'язані з давніми філософськими вченнями, такими як даосизм і конфуціанство, які впливали на розуміння природи людини та її взаємодії з довкіллям. У середині 50-х років минулого століття у Китаї був відроджений інтерес до стародавніх вчень і практик; в цей час ТКМ остаточно сформувалася як вид альтернативної медицини та як наукова дисципліна й стала позиціонуватися урядом як національне надбання, символ Китаю [3].

ТКМ ґрунтується на фундаментальних принципах, таких як гармонія між *Інь і Ян* (кит. 陰陽), *теорія П'яти елементів* (кит. 五行) і *концепція Ці* (кит. 氣), які разом створюють цілісне розуміння людського тіла та його взаємодії з навколишнім світом.

Принцип *Інь і Ян* є одним із основоположних у традиційній китайській медицині і широко застосовується в розумінні здоров'я та захворювань [1]. *Інь і Ян* – два аспекти стародавньої китайською концепцією, що походить від традиційної філософії про дві протилежні, але взаємодоповнюючі сили, які присутні у всьому Всесвіті, у тому числі у тілі людини. Стародавні китайські філософи виражали характеристики речей, які є дуальними: водночас протилежними та пов'язаними, наприклад, небо / земля, біле / чорне, сонце /

місяць, день / ніч, тепло / холод, жінка / чоловік, вгору / вниз, ліворуч / праворуч, рух / нерухомість тощо.

Основними характеристиками Інь та Ян є:

1. Подвійність та баланс. Інь символізують темрява, холод, пасивність, жіноча енергія; Ян – світло, тепло, активність, чоловічу енергію. Здоров'я у традиційній китайській медицині сприймається як гармонійний баланс між Юань та Інь в організмі.

2. Взаємне перетворення. Інь і Ян не статичні; вони постійно перебувають у русі і можуть перетворюватися один на одного. Наприклад, надмірна активність (Ян) може призвести до втоми (Інь) і навпаки.

3. Здоров'я та захворювання. Хвороби у традиційній китайській медицині часто пояснюються як дисбаланс між Інь і Ян. Наприклад, надлишок Ян може виявлятися як запальних процесів, а дефіцит Інь – як хронічної втоми.

4. Дієта та спосіб життя. У традиційній китайській медицині велика увага приділяється дієті та способу життя, які мають сприяти балансу Інь і Ян. Наприклад, в холодну пору року рекомендується вживати більш теплу та поживну їжу (Ян), а в спеку – більш прохолодну та легку (Інь).

5. Лікування. Методи лікування у традиційній китайській медицині, такі як акупунктура та фітотерапія, часто націлені на відновлення балансу Інь і Ян. Наприклад, певні трави можуть бути призначені для зміцнення Інь або зменшення надлишкового Ян.

6. Емоційне здоров'я. Емоційний стан також розглядається через призму Інь і Ян. Стрес і гнів пов'язують із надлишком Ян, тоді як страх і пригніченість асоціюють із дефіцитом Інь.

Принцип Інь і Ян показує глибоке розуміння взаємозв'язку між різними аспектами здоров'я та дозволяє цілісно підходити до діагностики та лікування захворювань, враховуючи фізичний, емоційний та енергетичний стан людини.

Теорія П'яти елементів є ключовим аспектом традиційної китайської медицини та китайської філософії загалом [2]. Ця теорія заснована на понятті,

що все у Всесвіті та людському тілі пов'язано через п'ять основних елементів: дерево (木), вогонь(火), земля (土), метал (金) та вода (水). Кожен із цих елементів асоціюється з певними органами, емоціями, сезонами року та іншими явищами, а саме:

1. Дерево символізує зростання та розвиток; пов'язано з такими органами як печінка та жовчний міхур; асоціюється з весною, вітром, зеленим кольором, кислим смаком та гнівом як домінуючою емоцією.

2. Вогонь представляє тепло та енергію; асоціюється з серцем та тонким кишечником; пов'язаний з літом, спекою, червоним кольором, гірким смаком та радістю.

3. Земля символізує стабільність та харчування; пов'язана з селезінкою та шлунком, пізнім літом, вологістю, жовтим кольором, солодким смаком та задумливістю.

4. Метал уособлює структуру та порядок; пов'язаний з легкими та товстим кишечником; асоціюється з осінню, сухістю, білим кольором, гострим смаком та смутком.

5. Вода представляє глибину та холод; асоціюється з нирками та сечовим міхуром; пов'язана з зимою, холодом, чорним кольором, солоним смаком та страхом.

Важливим аспектом теорії П'яти елементів є їх взаємодія та взаємозалежність. Елементи можуть генерувати (породжувати) чи контролювати (обмежувати) одне одного. Наприклад, вода породжує дерево (вода живить рослини), але вогонь контролює метал (вогонь плавить метал). Ця взаємодія використовується для пояснення різних фізіологічних та патологічних процесів у тілі людини. Теорія П'яти елементів застосовується в діагностиці та лікуванні, допомагаючи зрозуміти причини захворювань та порушень в організмі, а також вибирати найбільш підходящі методи лікування, включаючи фітотерапію, акупунктуру та рекомендації щодо способу життя та харчування [2].

Теорія Ці є одним із центральних аспектів у ТКМ та китайській філософії й пропонує унікальний погляд на здоров'я та хворобу, акцентує увагу на внутрішньому балансі та гармонії людського організму [4]. Слово «Ці» перекладається з китайської як «життєва енергія», «життєва сила», «потік енергії». Ці є невидимою життєвою силою, яка пронизує все живе у Всесвіті, є джерелом життєвої активності та руху, підтримує всі функції людського тіла та розуму. Вона циркулює по тілу спеціальними каналами, відомим як меридіани. Правильна циркуляція Ці забезпечує здоров'я і гармонію, в той час як дисбаланс чи блокування Ці може призвести до захворювання чи емоційного розладу. Життєва енергія Ці тісно пов'язані з концепціями Інь і Ян: здоров'я вважається результатом гармонійного балансу між Інь і Ян, а також вільного та безперервного потоку Ці.

У ТКМ діагностика захворювань часто включає аналіз стану Ці в тілі через оцінку пульсу, голосу, кольору обличчя та інших фізичних ознак, які можуть свідчити про порушення в потоці Ці. Для регулювання та відновлення нормальної течії Ці у ТКМ існує безліч методів акупунктура, фітотерапія, цигун (комплекс традиційних китайських практик, який поєднує рух із диханням та медитацією), тайцзицюань (китайське бойове мистецтво), масаж тощо, які спрямовані на усунення блокування та відновлення балансу Ці у тілі. Крім медичних процедур, підтримання здорового потоку Ці також включає здоровий спосіб життя, балансування роботи та відпочинку, здорове харчування, регулярні фізичні вправи та уникнення стресу.

Отже, ТКМ надає унікальний погляд на здоров'я та лікування людського організму. Ця давня система, що поєднує в собі глибокі знання про людське тіло, природу, Всесвіт продовжує робити значний внесок у сучасну медицину. Вона не лише надає альтернативні методи лікування, а й збагачує розуміння інтегративної медицини, наголошує на важливості гармонії між фізичним, емоційним та духовним аспектами здоров'я.

Список джерел:

1. Dr. Daniel Chuanxin Wang, DAOM, A.P. Yin-Yang in Traditional Chinese Medicine. URL: <https://www.amcollege.edu/blog/yin-and-yang-in-traditional-chinese-medicine> (дата звернення 12.01.2024).
2. Dr Jason Chong. What are the five elements in Chinese Medicine? URL: <https://dantianhealth.com.au/five-elements/> (дата звернення 12.01.2024).
3. Traditional Chinese medicine. URL: <https://www.britannica.com/science/traditional-Chinese-medicine> (дата звернення 12.01.2024).
4. Xu Xiangcai. Principles of Traditional Chinese Medicine: The Essential Guide to Understanding the Human Body (Practical TCM). URL: <https://www.amazon.com/Principles-Traditional-Chinese-Medicine-Understanding/dp/188696999X> (дата звернення 12.01.2024).

ВАЖЛИВІСТЬ ІНФОРМАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ

Ессааді Акрам (Марокко)

Науковий керівник – доцент, к. філол. н. Рязанцева Д.В.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

м. Харків, Україна

Інформаційна культура – культура нового типу. Поняття інформаційної культури сформувалось у межах інформаційного суспільства, коли інформація стала головним стратегічним ресурсом і були створені нові технології для її збереження та обробки. Інформаційна культура – культура взаємодії суб'єкта з інформацією. Це вміння цілеспрямовано працювати з інформацією і використовувати її для одержання, обробки та передачі інформації, застосовувати комп'ютерну інформаційну технологію, сучасні технічні засоби й методи. Важлива складова інформаційної культури – інформаційна грамотність. Інформаційна грамотність – це вміння формулювати інформаційну потребу, запитувати, шукати, відбирати, оцінювати інформацію, в якому б вигляді вона не була представлена. Інформаційну культуру, на думку одного з провідних фахівців у галузі інформатизації Е.П. Семенюка, можна розглядати як специфічну інформаційну компоненту загальної культури