

Научная статья

<https://doi.org/10.24412/3034-3364-2026-3-11>

УДК 793



Attribution

cc by

ПРИНЦИП СЕРЕДИНЫ В «ХУАНДИ НЭЙЦЗИН» КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Чэн Лян

Хэбэйский университет

Аннотация. В статье рассматривается принцип середины в трактате «Хуанди нэйцзин» как базовое основание традиционной концепции здорового образа жизни. В рамках философско-герменевтического и текстологического подходов предпринята попытка показать, как данный принцип функционирует в различных уровнях медицинского дискурса. Речь идет о древнем китайском медицинском памятнике, в котором здоровье человека понимается как состояние динамического равновесия. Прослеживается, как идеи единства человека и природы, баланса инь и ян и умеренности в питании формируют целостную систему регуляции жизнедеятельности. К анализу привлекаются оригинальный текст трактата, его русские переводы, а также исследования российских и китайских ученых. Показано, как принцип меры проявляется в рекомендациях по образу жизни, диагностике и профилактике заболеваний. Установлено, что нарушение равновесия рассматривается как универсальный механизм возникновения патологий. Сделан вывод о том, что принцип середины представляет собой устойчивую мировоззренческую модель, сохраняющую актуальность в современных исследованиях здоровья.

Ключевые слова: «Хуанди нэйцзин»; принцип середины; традиционная китайская медицина; инь и ян; здоровый образ жизни

Финансирование: Исследование выполнено при финансовой поддержке Фонда социальных наук провинции Хэбэй, проект № HB25YY017.

Original article

THE PRINCIPLE OF THE MIDDLE WAY IN THE HUANGDI NEIJING
AS THE FOUNDATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Cheng Liang

Hebei University

Abstract. The article examines the principle of the Mean in the treatise Huangdi neijing as a foundational basis of the traditional concept of a healthy lifestyle. Within a philosophical-hermeneutic and textological framework, an attempt is made to demonstrate how this principle operates across different levels of medical discourse. The study focuses on an ancient Chinese medical canon in which human health is understood as a state of dynamic equilibrium. It traces how the ideas of the unity of man and nature, the balance of yin and yang, and moderation in diet form an integrated system regulating human life activities. The analysis draws on the original text of the treatise, its Russian translations, as well as studies by Russian and Chinese scholars. It is shown how the principle of measure is reflected in recommendations on lifestyle, diagnosis, and disease prevention. It is established that the disruption of balance is regarded as a universal mechanism underlying the emergence of pathological conditions. The study concludes that the principle of the Mean represents a stable worldview model that remains relevant in contemporary health-related research.

Keywords: "Huangdi Neijing"; the principle of the middle; traditional Chinese medicine; yin and yang; healthy lifestyle

Financing: The research was carried out with financial support from the Hebei Provincial Social Sciences Foundation, Project No. HB25YY017.

Введение.

«Хуанди нэйцзин» («Трактат Желтого императора о внутреннем») является древнейшим памятником традиционной китайской медицины и одним из важнейших источников китайской медицинской философии. Трактат, включающий две части — «Суэнь» («Вопросы о простейшем») и «Линшу» («Ось духа»), сформировал теоретические основы учения об инь и ян, пяти элементах, системе цзан-фу, а также принципы диагностики, лечения и профилактики заболеваний.

Вместе с тем, его содержание выходит за пределы медицинской проблематики, поскольку в нем раскры-

ваются представления о природе жизни, взаимодействии человека и окружающего мира, а также закономерностях сохранения здоровья.

Одним из ключевых мировоззренческих оснований трактата выступает принцип середины. Хотя он не выделяется в самостоятельное философское учение, именно через него раскрываются идеи меры, гармонии и динамического равновесия. Данный принцип проявляется в рекомендациях относительно питания, режима труда и отдыха, эмоциональной регуляции и согласования жизнедеятельности человека с природными ритмами, образуя целостную концепцию здорового образа жизни.

Актуальность исследования обусловлена возрастающим интересом к философским основаниям традиционной китайской медицины в современных гуманитарных и медицинских исследованиях. Несмотря на значительное число работ, посвященных философским категориям «Хуанди нэйцзин», принцип середины до настоящего времени не получил комплексного осмысления как системообразующее основание концепции сохранения здоровья.

Цель статьи состоит в выявлении философского содержания принципа середины в «Хуанди нэйцзин» и определении его значения как основы здорового образа жизни. Научная новизна исследования заключается в рассмотрении данного принципа как интегрирующей мировоззренческой модели, объединяющей представления о человеке, здоровье и профилактике заболеваний.

Русскоязычная традиция изучения трактата насчитывает более полутора столетий. Первое описание трактата содержится в труде А. А. Татаринова «Китайская медицина», где трактат характеризуется как основополагающий источник китайской медицинской традиции [1, с. 363].

Существенный этап его освоения связан с появлением переводов на русский язык. Среди них особое значение имеют первое русскоязычное издание «Су вэнь, Нэй цзин», подготовленное В. Ф. Дерновым-Пегаревым [2], последующий полный перевод и философский комментарий Б. Б. Виногородского [3; 4].

В настоящей работе используется перевод Б. Б. Виногородского как наиболее полное русскоязычное издание, сопровождаемое философско-герменевтическим комментарием.

Анализ научной литературы показывает, что российские исследования преимущественно сосредоточены на интерпретации фундаментальных категорий традиционной китайской философии — инь и ян, ци и Дао, а также их роли в формировании теоретических оснований традиционной китайской медицины [5; 6; 7]. В работах китайских исследователей круг рассматриваемых вопросов значительно шире и включает философию жизни, медицинскую философию трактата, взаимодействие конфуцианской, даосской и буддийской традиций, а также концепцию сохранения здоровья [8; 9; 10].

Вместе с тем, проведенный обзор свидетельствует о том, что принцип середины до настоящего времени рассматривался преимущественно в связи с отдельными философскими категориями или практиками оздоровления и не становился предметом специального комплексного исследования как системообразующее основание концепции здорового образа жизни, представленной в «Хуанди нэйцзин».

Обсуждение. Результаты. Единство человека и природы.

Концепция единства человека и природы составляет одну из фундаментальных основ философии «Хуанди нэйцзин». Человек рассматривается как часть единой природной системы, а сохранение здоровья определяется не только внутренним состоянием организма, но и согласованием жизнедеятельности с закономерностями окружающего мира. Следование природе выступает универсальным принципом профилактики заболеваний и поддержания жизненного равновесия.

Практическое воплощение данного принципа раскрывается через необходимость согласования образа жизни с сезонными изменениями и природными ритмами. В главе «Линшу. Бэньшэнь (灵枢·本神)» подчеркивается: «Необходимо следовать четырем временам и находиться в соответствии с холодом и жаром. Нужно гармонизировать радость и гнев, отслеживать ритмику инь и ян и сохранять гармонию твердости и мягкости. Так, патогенная сила не сможет воздействовать на организм, и жизнь будет долгой (智者之养生也, 必顺四时而适寒暑, 和喜怒而安居处, 节阴阳而调刚柔, 如是则僻邪不至, 长生久视)» [4, с. 57].

Тем самым, сохранение здоровья связывается не только с соблюдением внешнего режима, но и с поддержанием эмоционального и физиологического равновесия.

С точки зрения временной организации жизненного цикла «Хуанди нэйцзин» следует природной модели смены сезонов: весна соответствует рождению, лето — росту, осень — сборанию, зима — сохранению. В главе «Су вэнь. О великой теории согласования духа с четырьмя временами года (素问·四气调神大论)» приводятся рекомендации относительно образа жизни в разные времена года: весной — «Следует поздно ночью ложиться и на рассвете вставать, широкими шагами ходить по двору (夜卧早起, 广步于庭)» [3, с. 22], летом — «Нужно поздно ложиться и рано вставать. Не следует слишком долго находиться под Солнцем (夜卧早起, 无厌于日)»¹ [3, с. 27], осенью — «Следует рано ложиться и рано вставать. Подниматься лучше с петухами (早卧早起, 与鸡俱兴)» [Там же], зимой — «нужно рано ложиться и поздно вставать, следует спать до восхода Солнца (早卧晚起, 必待阳光)» [Там же]. Эти предписания демонстрируют принцип синхронизации жизнедеятельности человека с природными циклами.

Нарушение данного принципа рассматривается как одна из причин возникновения заболеваний. В главе «Су вэнь. Рассуждение о сообщении с небом дыхания-ци рождения жизни (素问·生气通天论)» последовательно описывается связь между несоответствием организма сезонным воздействиям и развитием различных патологических состояний [Там же]. Болезнь,

¹ Следует отметить, что данный перевод содержит смысловую неточность. Выражение «无厌于日» дословно означает «не испытывать отвращения к солнцу (летнему зною)» и не призывает «слишком долго находиться под солнцем». В контексте трактата речь идет о

необходимости следовать сезонным изменениям природы: летом человеку рекомендуется не избегать естественного солнечного тепла, умеренно принимать янскую энергию сезона и сохранять гармонию с окружающей средой. Таким образом, более точным переводом было бы: «Не следует избегать летнего солнца (летнего зноя)».

таким образом, понимается как следствие нарушения гармонии между человеком и природой.

Следовательно, в «Хуанди нэйцзин» здоровье интерпретируется как результат постоянного согласования жизнедеятельности человека с природными ритмами. Принцип единства человека и природы выступает философской основой профилактики заболеваний и одним из ключевых проявлений принципа середины, реализующегося через сохранение меры, гармонии и динамического равновесия.

Равновесие инь-ян.

Учение об инь и ян составляет теоретическую основу философской системы «Хуанди нэйцзин» и определяет понимание здоровья, болезни и способов их предупреждения. В трактате инь и ян рассматриваются как взаимосвязанные и взаимодополняющие начала, находящиеся в состоянии постоянного взаимодействия и взаимного преобразования. Именно их динамическое равновесие обеспечивает нормальное функционирование организма, тогда как его нарушение становится причиной патологических изменений [11, с. 77].

Данное положение последовательно раскрывается в тексте трактата. В главе «Су вэнь. Рассуждение о сообщении с небом дыхания-ци рождения жизни (素问·生气通天论)» отмечается: «Если субстанция инь здорова, тогда субстанция ян сохраняет плотность, а семя-цзин и дух-шэнь тоже в порядке. Если нарушается слаженность действия субстанций инь и ян, тогда разрушается дыхание-ци семени-цзин (阴平阳秘, 精神乃治, 阴阳离决, 精气乃绝)» [3, с. 27].

Тем самым подчеркивается, что устойчивость жизненных процессов определяется согласованным взаимодействием инь и ян, тогда как их разобщение ведет к нарушению физиологических функций.

Принцип равновесия распространяется не только на объяснение здоровья, но и на понимание патогенеза. В главе «Су вэнь. Большое рассуждение о соответствии образов субстанциям инь и ян (素问·阴阳应象大论)» говорится: «Субстанция инь — это покой, а субстанция ян — это подвижность. Субстанция ян рождает, а субстанция инь возвращает (阴静阳躁, 阳生阴长)» [3, с. 31]. Далее подчеркивается: «При чрезмерном усилении субстанции инь обязательно появляется субстанция ян, а при чрезмерном усилении субстанции ян обязательно появляется субстанция инь (重阴必阳, 重阳必阴)» [3, с. 32]. Эти положения отражают взаимную обусловленность противоположных начал и показывают, что болезнь возникает вследствие утраты их динамического равновесия.

В терапевтическом аспекте целью лечения выступает восстановление нарушенной гармонии. В главе «Су вэнь. Большое рассуждение о предельной истине основ (素问·至真要大论)» указывается: «Необходимо тщательно исследовать состояние инь и ян и регулировать его, стремясь к равновесию (谨察阴阳所在而调之, 以平为期)» [3, с. 313]. Тем самым равновесие инь и ян рассматривается как основной критерий успешного лечения и сохранения здоровья.

Тем самым, категория инь и ян приобретает в «Хуанди нэйцзин» значение универсального принципа регуляции жизнедеятельности. Ее функция не ограничивается объяснением физиологических процессов или механизмов лечения, а распространяется на всю систему представлений о сохранении здоровья. Именно поэтому равновесие инь и ян выступает одним из ключевых способов реализации принципа середины, связывающего природные закономерности, внутреннее состояние организма и практику профилактики.

Умеренность в питании.

В «Хуанди нэйцзин» питание рассматривается как один из важнейших факторов сохранения здоровья, а его основным регулятивным принципом выступает умеренность (饮食有节). Она предполагает не только соблюдение меры в количестве пищи, но и рациональную организацию питания, обеспечивающую согласованное функционирование внутренних органов и поддержание жизненной энергии.

В трактате предлагается модель сбалансированного питания, основанная на функциональном сочетании различных видов продуктов: «Пять видов злаков питают организм. Пять видов плодов оказывают вспомогательное воздействие. Пять видов мясных продуктов усиливают организм. Пять видов овощей укрепляют внутренние органы. Эти пять видов пищевых продуктов имеют разные вкусы, и их следует употреблять соответственно, восполняя семя-цзин и укрепляя дыхание-ци. (五谷为养, 五果为助, 五畜为益, 五菜为充, 气味合而服之, 以补精益气)» [3, с. 96]. Тем самым питание понимается как система взаимодополняющих компонентов, направленная на поддержание внутреннего равновесия организма.

Особое внимание уделяется соблюдению меры в приеме пищи. В главе «Су вэнь. Рассуждение о нарушениях циркуляции-би (素问·痹论)» говорится: «Приходится удваивать количество пищи и питья, а это приводит к повреждению кишечника и желудка (饮食自倍, 肠胃乃伤)» [3, с. 154]. В другой главе отмечается: «Если желудок нездоров, тогда и сон становится беспокойным (胃不和则卧不安)» [3, с. 127]. Эти положения показывают, что переедание нарушает функции пищеварительной системы и оказывает влияние на общее физиологическое состояние организма.

Наряду с количеством пищи трактат подчеркивает значение ее качественных характеристик. В главе «Линшу. Передача традиций от наставников (灵枢·师传)» указывается: «Когда принимаешь питье и пищу, горячее не должно обжигать, а холодное — чрезмерно охлаждать. Следует соблюдать умеренность между холодом и теплом... (饮食者, 热无灼灼, 寒无沧沧, 寒温中适, 故气将持, 乃不致邪僻也)» [4, с. 131].

Тем самым, принцип умеренности распространяется не только на объем, но и на свойства пищи, поскольку нарушение пищевого режима рассматривается как одна из причин расстройства циркуляции ци, ослабления защитных функций организма и развития заболеваний.

В рамках общей теоретической системы «Хуанди нэйцзин», принцип умеренности в питании выступает важным компонентом концепции поддержания здоровья и органически связан с идеями гармонии и баланса, лежащими в основе всего комплекса традиционных представлений о жизнедеятельности человека.

Заключение.

Принцип середины в «Хуанди нэйцзин» выступает системообразующим основанием концепции здорового образа жизни. Он реализуется через взаимосвязанные уровни: единство человека и природы, равновесие инь-ян и умеренность в питании.

Данный принцип представляет собой универсальный механизм регуляции жизнедеятельности, основанный на идее меры и динамического равновесия. Он позволяет рассматривать здоровье как результат

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование в формате double-blind peer review (рецензенту неизвестны имя и должность автора, автору неизвестны имя и должность рецензента). Рецензия может быть предоставлена заинтересованным лицам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are reviewed in the double-blind peer review format (the reviewer does not know the name and position of the author, the author does not know the name and position of the reviewer). The review can be provided to interested persons upon request.

Список источников:

1. Татаринов А. А. Китайская медицина / А. А. Татаринов // Труды членов Российской духовной миссии в Пекине. 1853. Т. 2. С. 357-441.
2. Су вэнь, Нэй цзин: Трактаты по традиционной китайской медицине на основе древних и современных текстов / пер. В. Ф. Дернова-Пегарева. Кемерово: Серсон, 1994. 288 с.
3. Трактат Желтого императора о внутреннем. Часть первая: Вопросы о простейшем. / Перевод Б. Б. Виноградского. М.: Издательский Дом «Профит Стайл», 2007. 384 с.
4. Трактат Желтого императора о внутреннем. Часть вторая: Ось духа / Пер. Б. Б. Виноградского. М.: Издательский Дом «Профит Стайл», 2007. — 288 с.
5. Дашеева В. В., Хандархаетова В. В. Философское учение инь-ян в китайской культурной традиции / В. В. Дашеева, В. В. Хандархаетова // Вестник Бурятского государственного университета. 2022. № 2. С. 17-24. DOI: 10.18101/1994-0866-2022-2-17-24.
6. Ванденко В. А. Категория «ци» в традиционной китайской медицине (Часть 1) / В. А. Ванденко // Международный научно-исследовательский журнал. 2023. №11(137). С. 1-8. DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.137.73>.
7. Пушкарская Н. В. Традиционная медицина как пример китайской эпистемической культуры / Н. В. Пушкарская // 2022. №1. С. 50-67. DOI: 10.17212/2075-0862-2022-14.1.1-50-67.
8. Гэ Жуныцзинь. Исследование философских идей «Хуанди нэйцзин» / Гэ Жуныцзинь // Журнал общественных наук Хунаньского педагогического университета. 1986. № 5. С. 80-85. (葛荣晋. 《黄帝内经》哲学思想探 / 葛荣晋 // 湖南师范大学社会科学学报. 1986. 第5期. 80-85页).
9. Ван Сюань. Анализ общих черт жизненной философии «Хуанди нэйцзин» и идей конфуцианства, даосизма и буддизма / Ван Сюань, Ма Юйся, Хань Синцзюнь и др. // Журнал Шаньдунского университета китайской медицины. 2021. Т. 45. № 2. С. 159-163. (王璇. 《黄帝内经》生命哲学与儒道佛思想的共性分析 / 王璇, 马玉侠, 韩兴军, 等 // 山东中医药大学学报. 2021. 第45卷. 第2期. 159-163页).
10. Юй Цзундун. Сравнение концепции оздоровления в «Дао дэ цзин» и «Хуанди нэйцзин» / Юй Цзундун // Гуанмин чжунъи. 2025. Т. 40. № 11. С. 2246-2249. (于宗东. 《道德经》与《黄帝内经》养生思想比较 / 于宗东 // 光明中医. 2025. 第40卷. 第11期. 2246-2249页). DOI: 10.3969/j.issn.1003-8914.2025.11.036
11. Цзе Гуаньюй. Теория инь-ян и «Хуанди нэйцзин»: образец древней философской практики / Цзе Гуаньюй // Журнал Аньхойского университета. Серия: Философия и социальные науки. 1999. № 6. С. 77-80. (解光宇. 阴阳学说与《黄帝内经》: 古代哲学实践的典范 / 解光宇 // 安徽大学学报 (哲学社会科学版). 1999年. 第6期. 77-80页).
12. Хуанди нэйцзин / Под ред. Яо Чунпэн. 2-е изд. Пекин: Чжунхуа шуцзюй, 2022. 1471 с. (姚春鹏译注. 《黄帝内经》 / 姚春鹏. 第2版. 北京: 中华书局, 2022. 1471页).

References:

1. Tatarinov A. A. Chinese medicine. A. Tatarinov // Laborpeople of the Russian spiritual missions in Beijing. 1853. T. 2. S. 357-441.
2. Xu V. Urgun, N. Urgun Jing: A Treatise on traditional Chinese medicine based on ancient and modern urgun text / peer. V. F. Dernova-Pegareva. Kemerovo: Serson, 1994. 288 pp.
3. A Treatise Of The Emperor's Geltok O vnutrennem. Part parvaya: Vopros. / Translated By B. B. Vinogradsky. M.: Publishing House "Profit Style", 2007. 384 pp.
4. A Treatise Of The Emperor's Geltok O vnutrennem. Part Two: The Spirit / per. B. B. Vinogradsky. M.: Publishing House "Profit Style", 2007. - 288 pp.
5. Dasheeva V. V., Khandarkhayeva V. V. Philosophical teaching of yin-yang in Chinese cultural traditions V. Dasheeva, V. V. Handarkhayeva // Buryat State University newspaper. 2022. № 2. S. 17-24. DOI: 10.18101/1994-0866-2022-2-17-24.

6. Vandenko V. A. Category "Qi" in traditional Chinese medicine (Part 1) / C. A. Vandenko // *International Research Journal*. 2023. №11(137). S. 1-8. DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.137.73>.
7. Pushkarskaya N. V. Traditional medicine as an example of chinateoiesystemic Kultur Urgant / N. V. Pushkarskaya // 2022. №1. S. 50-67. DOI: 10.17212/2075-0862-2022-14.1.1-50-67.
8. Zhongjing. research philosophical ideas "Huangdi nirmaijin" / Mr. Rongjin // *Journal of the Hunan Pedagogical University*. 1986. № 5. S. 80-85. (葛荣晋. 《黄帝内经》哲学思想探 / 葛荣晋 // *湖南师范大学社会科学学报*. 1986. 第5期. 80-85页).
9. Wang Xuan. Analysis shared drawing of vital philosophies "Huandi N. pengjin" and ideas Confucianism, taosism and Buddhism / Wang Xuan, Ma Yuxia, Han Xingjun and others. // *Journal of Shangdong University of Chinese medicine*. 2021. T. 45. № 2. S. 159-163. (王璇. 《黄帝内经》生命哲学与儒道佛思想的共性分析 / 王璇, 马玉侠, 韩兴军, 等 // *山东中医药大学学报*. 2021. 第45卷. 第2期. 159-163页).
10. Yui Zundong. Comparison of concepts in "Dao da penhjin "and" Huandi n penhjin " / Yui Zongdong // *Guangming Zhongyi*. 2025. T. 40. № 11. S. 2246-2249. (于宗东. 《道德经》与《黄帝内经》养生思想比较 / 于宗东 // *光明中医*. 2025. 第40卷. 第11期. 2246-2249页). DOI: 10.3969/j.issn.1003-8914.2025.11.036
11. Jie Guanyui. Yin-Yang theory and "Huangdi nirmaijin": a model of ancient philosophical practices / Jie Guanyui // *Journal of Anhui University. Series: Philosophy and Social Sciences*. 1999. № 6. S. 77-80. (解光宇. 阴阳学说与《黄帝内经》: 古代哲学实践的典范 / 解光宇 // *安徽大学学报 (哲学社会科学版)*. 1999年. 第6期. 77-80页).
12. Hwangdi nirmaijin / Ed. Yao Chun-Pang. 2nd ed. Beijing: Zhonghua shuqiu, 2022. 1471 P. (姚春鹏译注. 《黄帝内经》 / 姚春鹏. 第2版. 北京: 中华书局, 2022. 1471页).

Информация об авторе:

Чэн Лян, кандидат филологических наук, доцент кафедры русского языка факультета иностранных языков, Хэбэйский университет, KHP, chengliangvila@yandex.ru, ORCID ID: 0000-0001-5225-4342

Cheng Liang, PhD in Philology, Associate Professor, Department of Russian Language, Faculty of Foreign Languages, Hebei University.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 29.06.2026;

Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 15.07.2026;

Принята к публикации / Accepted for publication 20.09.2026.

Автором окончательный вариант рукописи одобрен.