

ФИЛОСОФИЯ

(шифр научной специальности: 5.7.7)

Научная статья

УДК 178.9

doi: 10.18522/2070-1403-2024-102-1-33-37

ФЕНОМЕН ЗДОРОВЬЯ В АНТИЧНОЙ ФИЛОСОФИИ

© **Наталья Викторовна Омелаенко¹, Ольга Евгеньевна Яцевич²**

^{1,2}Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

¹omnv2011@mail.ru ²maru-safronova@rambler.ru

Аннотация. Рассматривается становление феномена здоровья в античной философии. Проанализированы здоровьесберегающие концепции с опорой на диахронический подход, диалектический и герменевтический методы. Обобщен опыт античных философов Книдской и Косской школ, изучавших причины и симптомы болезней, пороки и добродетели человека. Особое внимание обращено на эволюцию учения о здоровом образе жизни. Сделан вывод о вкладе Античных философов в науку по вопросам здоровьесбережения, приобретающего новую волну популярности и в наши дни.

Ключевые слова: медицина, пороки и добродетели, равновесие энергий, питание, лечение.

Для цитирования: Омелаенко Н.В., Яцевич О.Е. Феномен здоровья в античной философии // Гуманитарные и социальные науки. 2024. Т. 102. № 1. С. 33-37 doi: 10.18522/2070-1403-2024-102-1-33-37

PHILOSOPHY

(specialty: 5.7.7)

Original article

The Phenomenon of Health in Antiquity

© **Nataliya V. Omelaenko¹, Olga E. Iatsevich²**

^{1,2}Tyumen industrial university, Tyumen, Russian Federation

¹omnv2011@mail.ru ²maru-safronova@rambler.ru

Abstract. The formation of the phenomenon of health in ancient philosophy is considered. The health-saving concepts based on the diachronic approach, dialectical and hermeneutic methods are analyzed. The experience of the ancient philosophers of the Cnidus and Kos schools, who studied the causes and symptoms of diseases, vices and virtues of man, is summarized. Special attention is paid to the evolution of the doctrine of a healthy lifestyle. The conclusion is made about the contribution of ancient philosophers to the science of health conservation, which is gaining a new wave of popularity today.

Key words: medicine, vices and virtues, balance of energies, nutrition, treatment.

For citation: Omelaenko N.V., Iatsevich O.E. The Phenomenon of Health in Antiquity. *The Humanities and Social Sciences*. 2024. Vol. 102. No 1. P. 33-37 doi: 10.18522/2070-1403-2024-102-1-33-37

Введение.

Вопросы здоровья и болезни на протяжении многих веков были объектом пристального внимания учёных умов из разных сфер деятельности. Однако особый вклад в изучение этого феномена внесли философы, преуспевшие в описании основ анатомии человека, причинах и симптомах не только телесных, но и душевных заболеваний. Учёные мужи того времени рассматривали вопросы, касающиеся здорового образа жизни, которые включали в себя азы современной диетологии, строящейся на умеренности в еде, отказе от вредных привычек, физических упражнениях, активном образе жизни. Немаловажная роль уделялась наукам и искусству, способствующим тренировке ума и долголетию.

Проблема здоровья и сегодня является актуальной, поэтому обращение к опыту прошлого значительно расширяет наши знания об этом феномене и способах его сохранения. *Цель исследования* кроется в названии и направлена на изучение феномена здоровья в античной философии.

Основными *методами и подходами исследования* был избран *диахронический подход*, позволяющий проследить онтогенетическое становление феномена здоровья; *диалектический метод*, раскрывающий эволюционирование вопросов здоровьесбережения для конкретизации их сути и сущности; *герменевтический метод* интерпретирует концепции здоровья.

Обсуждение

Здоровье является одной из основополагающих ценностей человека, развиваясь совместно с человечеством, оно чутко реагирует на те изменения, которые происходят в обществе, что становится целью притяжения для ученых разных наук, пытающихся объединиться в вопросах здоровьесбережения и синтезировать новый научный результат, способный принести всеобщее благо.

Античные философы были первыми, кто начали изучать здоровье. Древнегреческий целитель Алкмеон Кротонский по праву считается не только новатором в медицине, но и тем, кто заложил её научные основания. Он описал человеческий организм в трактате «О природе», касаясь таких тем, как физиология, эмбриология и душа. По мнению философа, здоровье можно сохранить, соблюдая равновесие энергий, а болезнь наступает тогда, когда одна энергия начинает доминировать над другой [4].

В V–II вв. до н.э. большой известностью пользовалась Книдская школа в Древней Греции, использовавшая в своей практике уже накопленные знания по медицине Древнего Востока. Врачи этой школы научились по симптомам диагностировать различные заболевания, а также создали учение о наличии четырех соков в организме человека. Это – кровь, желчь, слизь светлая и темная. Целители были уверены, что при успешном синтезе этих соков человек остаётся здоровым, а при их смешивании возникают заболевания.

Выдающимся представителем Книдской школы был Эврион (V в. до н.э.), который опытным путём подтвердил наличие четырех жидкостей в организме у человека, доказав правомерность теоретических предположений своих единомышленников [4].

Последователь Алкмеона Кротонского – Теофраст (Феофраст), древнегреческий философ, обратился к изучению не внутренних заболеваний, а душевных. Он выделил негативные черты человеческого характера, среди которых такой порок, как «опсиматия» – это «усердие не по возрасту», благодаря чему, человек способен выучить наизусть отрывки из произведений и вести активный образ жизни даже в преклонном возрасте. Несмотря на то, что об этой черте характера Теофраст писал с иронией, очевидным остаётся тот факт, что пороком можно и не считать поведение человека в преклонном возрасте, пытающегося вести себя так, как будто он всё ещё обладает ресурсами и энергией молодого человека. Описанная Теофрастом опсиматия, прежде всего, говорит о таких чертах как жизнелюбие, оптимизм, веселый нрав и долголетие [9].

Одним из наиболее известных древнегреческих философов, который посвятил свою жизнь изучению здоровья и болезней, был представитель Косской медицинской школы – Гиппократ (около 460 года до н.э. – около 370 года до н.э.). Согласно его теории заболевания возникают не из-за Божьего наказания, как это считали ранее, а вследствие природных причин и образа жизни человека. Гиппократ пытался найти причину заболевания и бережно лечить, чтобы не навредить человеку. В одном из своих трудов «О диете при острых болезнях» Гиппократ описал не только симптомы болезней, но и дал рекомендации о том, как совмещать лечение с диетическим питанием при том или ином заболевании [3].

Афинский философ Платон (427 г. до н.э.) вошел в историю как создатель западной религии и духовности. Часто свои философские трактаты он писал в форме диалога с историческими или придуманными героями, например, так был написан философский труд «Филеб», посвященный болезни и здоровью. В диалоге с Протархом Сократ рассуждал о существовании трех жизней – радостной, печальной и жизни без печали и радости. Радостная жизнь включает в себя ряд удовольствий, но тот, кто желает узнать величайшие удовольствия должен пережить болезнь, ведь именно тогда он поймет силу удовольствий. В свою очередь болезнь возникает тогда, когда нарушается гармония и появляются страдания, но когда гармония восстанавливается, человек выздоравливает и может жить, радуясь жизни [7].

Вклад в философию греческого мыслителя Аристотеля (384–322 годы до н.э.) – огромен и не подлежит сомнению. Будучи учеником Платона, он не только посвятил свою жизнь изучению наук из разных областей знания, но и предложил новые методы исследования.

Являясь очень эрудированным философом, он не обошел своим вниманием такой важный вопрос, как здоровье. В книге об этических добродетелях он писал о том, что добродетель имеет две части. Первая часть – дианоэтическая возникает и развивается благодаря воспитанию и обучению и требует времени и опыта. Вторая часть – этическая, образуется посредством привычек. Этическая добродетель не является врожденной, а формируется постепенно, поэтому у каждого есть возможность довести свои привычки до совершенства, особенно если это касается здоровья. В то время Аристотель не употреблял такое понятие, как здоровый образ жизни, но очевидно, что его учение о добродетели является одним из первых основ ведения здорового образа жизни.

Однако помимо воспитания, обучения и полезных привычек, одним из составляющих здоровья, по мнению Аристотеля, является умеренность во всём, так как очень усиленное или недостаточное занятие гимнастикой, а также недостаточная или излишняя пища и питье – губят здоровье, но пользование ими в меру порождает, сохраняет и увеличивает его [1, с. 45].

Гераклит Эфесский, древнегреческий философ (544–541 гг.) полагал, что всё познается в сравнении, поэтому он твёрдо был уверен в том, что здоровье и болезнь тесно взаимосвязаны. Болезнь помогает понять, что здоровье является благом, голод можно утолить насыщением, а усталость снять отдыхом. Наличие сходного и противоположного является условием существования и перехода из одного состояния в другое. Данное утверждение Гераклита верное, ведь человек только тогда начинает ценить свое здоровье, когда заболевает [5].

Клавдий Гален (сентябрь 129 г. – около 216 г.) греческий медик и философ изучал различные практики медицины того времени и написал много трудов по философии, фармакологии и медицине. Свои обширные знания по анатомии Гален получил, исследуя трупы животных и людей, убитых на войне. Но из-за недостатка учебного материала Галену не удалось избежать некоторых неточностей, однако, несмотря на это, он оставил подробное описание анатомии человека и его органов в 16 книгах.

В трактате «О назначении частей человеческого тела» Гален писал, что здоровье – это равновесие и гармония элементов – влаги, однородных частей, и органов, которыми управляет организм. Природа охраняет и бережет человека, а врач лишь помогает ей [2].

Древнегреческий философ Пифагор Самосский (570–490 гг. до н.э.), как и его предшественники, пропагандировал учение о здоровом образе жизни. Он считал, что человек должен стремиться к идеалу. Для этой цели ему необходимо иметь «истину в разуме, праведность в душе и чистоту в теле» [6, с. 62]. Его система здорового образа жизни состояла из нескольких элементов: правильное питание, физические упражнения, отдых, душевное здоровье, лечение. Для сохранения здоровья человеку необходимо управлять своими эмоциями и бороться с пороками, искоренение которых исцеляет не только тело, но и душу.

Здоровый образ жизни включал в себя режим дня, правильное питание – растительную пищу и исключение из рациона мяса и вина, которые мешают «предвидеть будущее, нарушают сон и оскверняют душу». Однако Пифагор не считал, что человек должен вести аскетический образ жизни, поэтому надо быть умеренным в еде и питье и не быть слишком худым или тучным.

Пифагор и его ученики использовали щадящие методы лечения заболеваний, среди них – целебные травы, гимнастика и лечение музыкой. Стоит отметить, что для лечения Пифагор разработал собственную методику, он подбирал определенную музыку для лечения каждой болезни [6].

Представители философского направления – стоицизма Сенека, Эпиктет и Марк Аврелий следовали в своих учениях логике своих предшественников, будучи уверенными в том, что здоровье тела связано со здоровьем души.

Так, например, Эпиктет (55 г. –135 г.) написал нравственное руководство в форме наставлений, которое касалось телесного и душевного здоровья, а также поведения человека в обществе. Его высказывания о здоровье и болезни можно представить в виде следующих тезисов.

Болезнь – препятствие для тела, но не для разума, если только человек сам это захочет принять. Заботы о теле являются необходимыми, а славу и удовольствия надо «отсечь напрочь» [10, с. 73]. Тело человека является мерой его имущества, поэтому нужно сохранять умеренность, чтобы сохранить это имущество [10, с. 76]. Излишнее внимание к своему телу является «признаком отсутствия природного дарования», а заботиться нужно о разуме. Необходимо работать над своим внутренним миром и занять положение философа, а если беспокоиться о внешних вещах, то можно стать простым человеком [10, с. 79].

Вопросы скоротечности жизни волновали римского философа Луция Анней Сенеку (IV в. до н.э.). В своем трактате, посвященном жизни и здоровью, он обратил внимание на то, что многие люди жалуются, что жизнь очень короткая, но, по мнению философа, она будет долгой и ее хватит на свершение великих дел, если ее распределить по-умному. Однако многие люди тратят много времени на наслаждения, пороки, зависть, огорчения, на алчные стремления, которые приносят вред здоровью и сокращают жизнь. Поэтому Сенека предлагает свой рецепт долголетия – изучать искусство, быть добродетельным человеком, познать жизнь, смерть и покой [8].

Выводы

Философы античности были новаторами не только в области изучения медицины, но и в разработке теоретических положений, касающихся здорового образа жизни, и многие из этих рекомендаций являются актуальными и в наши дни.

Во-первых, они пришли к выводу о том, что пороки и излишества вредят здоровью, а умеренность и добродетели его продлевают.

Во-вторых, ученые считали, что этические добродетели, которые оказывают влияние на здоровье, можно прививать и формировать, и каждый человек может довести их до совершенства, превратив в полезные привычки.

В-третьих, причина болезней кроется в нарушении гармонии, поэтому избегание стрессов и покой в душе продлевают жизнь человека, кроме этого, античные философы связывали телесное здоровье с душевным, поэтому нарушение одного из них приводит к возникновению болезней.

В-четвертых, заболевания даны человеку как испытания, для того чтобы понять, что здоровье является благом и нужно бережно к нему относиться на протяжении всей жизни.

В-пятых, жизнь человека будет долгой и интересной, если её распределять правильно на работу, отдых и развитие.

Список источников

1. *Аристотель*. Этика. М.: Эксмо, 2019. 384 с.
2. *Гален К.* О назначении частей человеческого тела. М.: Медицина. 1971. 555 с.
3. *Гиппократ*. Сочинения Т. 2. О диете при острых болезнях. – URL: <https://bibliotekar.ru/426hippo/3.htm> (дата обращения 07.06.2023).
4. *Каунова Е.В.* Философия здоровья в Античности. – URL: https://www.gramota.net/articles/issn_1997-292X_2015_1-1_18.pdf (дата обращения 07.06.2023).
5. *Кессиди Ф.Х.* Гераклит. – URL: <https://mir-knigi.info/books/nauchno-obrazovatel'naya-filosofiya/79009-geraklit.html> (дата обращения 08.06.2023).
6. *Кошелев В.П., Адаменко А.М. Шпанка А.В.* Пифагор: от здорового образа жизни до основ медицины // Медицинское образование и профессиональное развитие. 2014. № 2 (16). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pifagor-ot-zdorovogo-obraza-zhizni-do-osnov-meditsiny> (дата обращения 17.06.2023).
7. *Платон*. Филеб. – URL: <https://classics.nsu.ru/bibliotheca/plato01/fileb.htm> (дата обращения 08.06.2023).

8. *Сенека Л.* Философские трактаты. – URL: <https://texts.net/avtor-luciy-anney-seneka/262106-filosofskie-traktaty-luciy-anney-seneka/read/page-5.html> (дата обращения 07.06.2023).
9. *Феофраст.* Характеры. – URL: <http://lib.ru/POEEAST/TEOFRAST/teofrast1.txt> (дата обращения 07.06.2023).
10. *Эпиктет.* Энхиридион (Краткое руководство к нравственной жизни); Симпликий. СПб.: Владимир Даль, 2012. 399 с.

References

1. *Aristotle.* Ethics. Moscow: Eksmo, 2019. 384 p.
2. *Galen Claudius.* On the appointment of the parts of the human body. Moscow: Medicine. 1971. 555 p.
3. *Hippocrates.* Works, Vol. 2. On the diet in acute diseases. – URL: <https://bibliotekar.ru/426hippo/3.htm> (accessed 07.06.2023).
4. *Kaunova E.V.* Philosophy of health in antiquity. – URL: https://www.gramota.net/articles/issn_1997-292X_2015_1-1_18.pdf (accessed 07.06.2023).
5. *Cassidy F.H.* Heraclitus. – URL: <https://mir-knigi.info/books/nauchno-obrazovatel'naya/filosofiya/79009-geraklit.html> (access date 08.06.2023).
6. *Koshelev V.P., Adamenko A.M., Shpanka A.V.* Pythagoras: from healthy lifestyle to the basics of medicine // Medical education and professional development. 2014. № 2 (16). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pifagor-ot-zdorovogo-obraza-zhizni-do-osnov-meditsiny> (date of reference 17.06.2023).
7. *Seneca L.* Philosophical treatises. – URL: texts.net/avtor-luciy-anney-seneka/262106-filosofskie-traktaty-luciy-anney-seneka/read/page-5.html (accessed 07.06.2023).
8. *Plato.* Philebus. – URL: <https://classics.nsu.ru/bibliotheca/plato01/fileb.htm> (accessed 08.06.2023).
9. *Theophrastus.* Characters. – URL: <http://lib.ru/POEEAST/TEOFRAST/teofrast1.txt> (accessed 07.06.2023).
10. *Epictetus.* Enchiridion (A Short Guide to the Moral Life); Simplicus. SPb.: Vladimir Dal, 2012. 399 p.

Статья поступила в редакцию 11.12.2023; одобрена после рецензирования 08.01.2024; принята к публикации 08.01.2024.

The article was submitted 11.12.2023; approved after reviewing 08.01.2024; accepted for publication 08.01.2024.