

УДК 613.94 (075.8)

ПОЭТИЧЕСКИЕ ИЛЛЮСТРАЦИИ К ПРЕПОДАВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ*Н. А. Барбараш, М. В. Чичиленко, Д. Ю. Кувшинов***POETICAL ILLUSTRATIONS TO TEACHING OF BASES OF HEALTH MODE OF LIFE
FOUNDATION IN MEDICAL INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION***N. A. Barbarash, M. V. Chichilenko, D. Y. Kuvshinov*

Образ жизни человека определяет более, чем на 50 % состояние его здоровья, поэтому данная часть программы преподавания физиологии является исключительно важной. Медицина – это наука и искусство, ее основы могут быть выражены поэтическим языком, и мы используем этот принцип при обучении студентов, порою с элементами юмора.

Person's mode of life defines more than 50 % of its health, so this part of physiologies program is exceptionally important. Medicine is science and art, so its foundation may be expressed by poetical language, and we use this principle in teaching of our students, including elements of humour.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, обучение, поэтические иллюстрации

Keywords: health, mode of life, education, poetic illustrations

«Не сосуд наполнить, а факел зажечь» – этот принцип давно стал одним из направлений педагогической деятельности нашей кафедры [2]. В определенной степени это связано с характером труда, к которому мы готовим студентов. Как известно, медицина – это не только наука, но и искусство, о чём, в частности, напоминает читателям журнал Американской медицинской ассоциации JAMA [15]. На обложке журнала под его названием дается его трактовка: «The Science and Art of Medicine». В каждом номере этого журнала есть рубрика «Поэзия» с публикацией стихов медиков. Так, в номере 3 этого журнала за 2010 год можно прочесть стихотворение «Тигр», которое его автор-врач посвятил году тигра [15].

Не случайно многие россияне соединили свой путь в медицине с вокальным искусством (Ю. Мазурок, Ю. Гуляев, А. Розенбаум), с трудом писателя (А. Чехов, М. Булгаков, В. Вересаев, В. Аксёнов), поэта (В. Кузник).

В 1999 году в Сибирском медицинском журнале [1] была опубликована работа одного из авторов настоящей статьи и физиолога – профессора Сибирского медицинского университета «Стратегия антистрессорной психологической защиты в поэзии А. С. Пушкина». В своих лекциях мы часто приводим поэтические иллюстрации, привлекающие студентов к изучению физиологии. Эти приёмы мы используем и при изучении вопросов, связанных, в частности, с таким понятием, как поведенческая медицина, в том числе ролью физической активности, адекватного питания, психологической защиты и многих других факторов в формировании здоровья человека.

В настоящей статье использованы стихи в основном русских и советских классиков поэзии, а также современных поэтов (из публикаций Литературной газеты). Приводится и фрагмент поэтического творчества доктора биологических наук, профессора Санкт-Петербургской педиатрической академии Ю. П. Пушкарёва [8].

Многие из приводимых нами стихотворных иллюстраций содержат элементы юмора. Известный

советский физик, Лауреат Нобелевской премии, академик П. Л. Капица в своих публичных выступлениях подчеркивал: «Наука должна быть весёлой».

Предлагаемый нами материал будет изложен в соответствии с несколькими принципами здорового образа жизни.

1. Здоровье – важнейшая человеческая ценность

«Здоровье краше всех румян»

А. Пушкин [9]

«Нет надежней медицины,
Чем природная среда»

Л. Филатов [13]

«И дело даже не в харизме,
Болеем мы не от того –
Вести здоровый образ жизни
Для нас болезненней всего»

А. Свиначук [10]

«Дано мне тело – что мне делать с ним,
Таким единым и таким моим?»

О. Мандельштам [6]

«Здоровьем дорожить умеете,
с годами – дорожить втройне.
И на скамейке не синейте
холодной ночью при луне
Пусть будут слякоть и осадки,
калошам не страшна вода.
Здоровье есть – и все в порядке,
а остальное – ерунда»

Ю. Пушкарёв [8]

2. Физическая активность и закаливание

«В век сплошных скоропадских,

Роковых скоростей –

Слава стойкому братству

Пешеходных ступней!...

...Слава толстым подметкам,

Сапогам на гвоздях,

Ходокам, скороходкам, -

Божествам в сапогах!»

М. Цветаева [14]

«Есть мениски, вывихи и – шалит аорта,
Есть вставные челюсти, есть и костыли.
А легкая атлетика – королева спорта,
От неё рождаются только короли».

В. Высоцкий [4]

«Но только тот действительно спортсмен,
Кто разорвал печальной жизни плен:
Он знает мир, где дышит радость, пенясь...
И детского крокета молотки,
И северные наши городки,
И дар богов – великолепный теннис!»

О. Мандельштам [6]

«Вдох глубокий, руки шире,
Не спешите – три, четыре! –
Бодрость духа, грация и пластика!
Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая,
Если жив пока еще, - гимнастика!...
Очень вырос в целом мире
Гриппа вирус – три, четыре! –
Ширится, растет заболевание.
Если хилый – сразу гроб!
Сохранить здоровье чтоб –
Применяйте, люди, обтирания!...
Разговаривать не надо –
Приседайте до упада,
Да не будьте мрачными и хмурыми!
Если очень вам неймется –
Обтирайтесь, чем придется,
Водными займитесь процедурами!»

В. Высоцкий [4]

3. Питание и масса тела

«Блажен, кто рано по утру
Имеет стул без напряженья:
Тому и пища по нутру,
И все доступны наслажденья»

А. Пушкин [9]

«Ешьте много, ешьте мало,
но являйте гуманизм
и не суйте что попало
в безответный организм»

И. Губерман [7]

«Я
жирных
с детства привык ненавидеть,
всегда себя
за обед продавая»

В. Маяковский [12]

«Свежестью весны благоуханна,
нежностью цветущая, как сад,
дивной красотой сияла Хана
двадцать килограмм тому назад»

И. Губерман [7]

Только и съела бедняга,
Что пятьдесят поросят,
Да полсотни гусят,
Да десяток цыпляток,
Да утят десятком,
Да кусок пирога...
Да сорок четыре блина,
И с голоду так исхудала она,
Что не войти ей теперь
В эту дверь...»

К. Чуковский [12]

«Без борьбы человек не живет.
- У меня отрастает живот:
До колен, как у царских крыс,
- У меня – так совсем отвис»

М. Цветаева [14]

«Я покушать люблю, мне худеть как-то лень...
Да и надо ли? Вряд ли, не стоит,
На природу взгляните! Чем толще тюлень,
Тем скорее он самку покроет.
Очень многие женщины любят таких,
У кого есть брюшко, между прочим,
Мы, в отличие от желчных субъектов худых,
Добродушны и часто хохочем.
Если б я занимался борьбою сумо,
мне кричали бы: «Эй, худощавый!»
Там, среди жирных гигантов я был бы, как чмо,
Обделенный и весом, и славой»

К. Григорьев [5]

4. Сон и психическое здоровье

«Друзья мои! Возьмите посох свой,
Идите в лес, бродите по долине,
Крутых холмов устаньте на вершине,
И в долгу ночь глубока ваш будет сон»

А. Пушкин [9]

«Не ужинать – святой тому закон,
Кому всего дороже легкий сон»

А. Пушкин [9]

«И долго перед вечером бродить,
Чтоб утомить ненужную тревогу»

А. Ахматова [12]

«Заснуть огорченной,
Проснуться влюбленной,
Увидеть, как красен мак!»

А. Ахматова [12]

5. Абиологические привычки

«Почему он ходит задом?
Отчего пропала сила?
Оттого, что трубка с ядом,
А в груди сидит бацилла»

Н. Заболоцкий [12]

«Он по улицам ходил,
Папирсы курил,...

- Вот урод, так урод!»

К. Чуковский [12]

«Пью в субботу я, пью воскресенье,
Чуть посплю – и опять в окосение,
Пью за родину, и за неродину,
И за вечную память за тётину...»

А. Галич [12]

«Вот он запил, как залеченный,
Два раза бил морду Люське,
А в субботу поздно вечером
Он повесился на люстре...»

А. Галич [12]

«С утра вино, а вечером похмелье.
Как удержат напрасное веселье,
Румянец твой, о, пьяная чума?»

О.Мандельштам [6]

«Стало сердце покалывать скверно,
Стал ходить, будто ноги по пуду;
Больше пить я не буду, наверно,
Но и меньше, конечно, не буду».

И. Губерман [7]

6. Приёмы психологической защиты

«Самые тёмные дни в году
Светлыми стать должны».

А. Ахматова [12]

«Учусь терпеть, учусь терять
и при любой житейской стуже
учусь, присвистнув, повторять:
плевать, не сделалось бы хуже».

И. Губерман [7]

«Не ропщите: всё проходит,
И ко счастью иногда
Неожиданно приводит
Нас суровая беда».

Е. Баратынский [12]

«А будут дни – угаснет и печаль,
И засинеет сон воспоминанья,
Где нет уже ни счастья, ни страданья,
А только всепрощающая даль».

И. Бунин [3]

«Ну, улыбнись хоть раз, моя голуба,
Пусть не на все – хотя бы на три зуба!..
А не сумеешь – тоже нет греха,
Скажи хотя бы просто: ха-ха-ха!..»

Л. Филатов [13]

«Ну можно ли представить мир без шуток?!
Да он без шуток был бы просто жуток!..
Когда на сердце холод, страх и тьма –
Лишь юмор не дает сойти с ума!..»

Л. Филатов [13]

«И вы платки слезами не мочите,
Чем горше жизнь, тем громче хохочите...
От всех болезней в мире лечит смех,
И он-то из лекарств надежней всех!»

Л. Филатов [13]

«От улыбки станет всем теплей –
И слону, и даже маленькой улитке...
Так пускай повсюду на земле,
Будто лампочки, включаются улыбки».

М. Пляцковский [11]

«Проснись и пой! Проснись и пой!
Попробуй в жизни хоть раз
Не выпускать улыбку из открытых глаз!
Пускай капризен успех,
Он выбирает из тех,
Кто может первым посмеяться над собой!»

В. Луговой [11]

«А кто песенку поёт иногда,
Тот от страха не умрёт никогда!»

Ю. Мориц [11]

«Если жизнь тебя обманет,
Не печалься, не сердись!
В день уныния смирись:
День веселья, верь, настанет.
Сердце будущим живет;
Настоящее уныло:
Всё мгновенно, всё пройдёт;
Что пройдёт, то будет мило».

А. Пушкин [9]

Литература

1. Барбараш, Н. А. Стратегия антистрессорной психологической защиты в поэзии А. С. Пушкина / Н. А. Барбараш, В. Н. Васильев // Сибирский медицинский журнал. – 1999. – № 3-4. – С. 52 – 54.
2. Барбараш, Н. А. Не сосуд наполнить, а факел зажечь / Н. А. Барбараш, Д. Ю. Кувшинов // Alma mater (Вестник высшей школы). – 2008. – № 10. – С. 53 – 56.
3. Бунин, И. А. Стихотворения. Рассказы / И. А. Бунин. – М.: Правда, 1971.
4. Высоцкий, В. Четыре четверти пути / В. Высоцкий. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Григорьев, К. Живот / К. Григорьев // Литературная газета. – 2003. – № 52. – С. 12.
6. Мандельштам, О. Стихотворения / О. Мандельштам. – Томск: Томское книжное издательство, 1990.
7. Окунь, А. Книга о вкусной и здоровой жизни / А. Окунь, И. Губерман. – М.: Экмо, 2005.
8. Пушкин, Ю. Лирическое биологическое / Ю. Пушкин. – СПб., 1996.
9. Пушкин, А. Собрание сочинений в 10 т. / А. Пушкин. – М.: Художественная литература, 1974.
10. Свиначук, А. Сила привычки / А. Свиначук // Литературная газета. – 2009. – № 35. – С. 16.

11. Сколько чувства в напеве родном. Песни и романсы русских поэтов. – Кемерово: Кемеровское книжное издательство, 1986.

12. Страницы русской поэзии. – Томск: изд-во Томского университета, 1985.

13. Филатов, Л. Про Федота-стрельца, удалого молодца / Л. Филатов. – М.: Эксмо, 2007.

14. Цветаева, М. Стихотворения. Поэмы. Драматические произведения / М. Цветаева. – М.: Художественная литература, 1990.

15. Pfeiffer, E. Tiger / E. Pfeiffer // JAMA. – 2010. – V. 303. – № 3. – P. 1.