

ресурс]. – Режим доступа: <https://zhidao.baidu.com/question/1932104262635962427.html?fr=iks&word=%B6%ED%D3%EF%D4%DA%D6%D0%B9%FA%B5%C4%B5%D8%CE%BB&ie=gbk>. – Дата доступа: 05.03.2022.

3. О статусе и роли русского языка в национальной языковой стратегии Китая [Электронный ресурс] / Янь Цюцзюй. – Режим доступа: <https://kns.cnki.net/KXReader/Detail?invoice=Brv%2FAyhooT6uLmKijfq2quO4W%2BOeJsq6iU1nRejSo4LDpRmnEUplBbtRkj7vfKyaRCelfS3Otf7jVllpR30P1D0VT9T6GUoWJmo6snJkE%2B00Y83ZFOY4T52hDB6C1WM8YsraBIqPZREOGc1NP%2BJzyJcRaFgz0EXBLITco5wZI%3D&DBCOD=CJFD&FileName=ZEYJ201102005&TABLEName=cjfd2011&nonce=0BF312DB4E2945C6A13CD9CFF9EA2D80&uid=&TIMESTAMP=1654853662408>. – Дата доступа: 05.03.2022.

4. Русский язык в Китае [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.houxue.com/news-3853075/>. – Дата доступа: 23.01.2022.

5. Шань, Н. Русский язык в Китае / Н. Шань // Русский язык в школе. – 2012. – Т.80, № 9. – С. 86–88.

УДК 316.722(510)

Янь Мэнтун

ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В КИТАЕ

*Научный руководитель: канд. филол. наук, доцент Вагнер С. А.
Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Китай – древняя цивилизация и страна с традиционной культурой общественного питания, которая весьма богата и разнообразна. Различия в климате, продуктах и обычаях обусловлены огромной территорией Китая с обширными землями и изобилием определенного вида ресурсов, поэтому на протяжении многих веков в питании местных жителей сформировалось множество вкусов. Уже две тысячи лет назад существовали определенные классификации блюд, а сегодня китайская кухня разделяется на восемь основных категорий, широко известных как «восемь китайских кухонь» (中国八大菜系 – *Zhōngguó bādà cài xì*).

Китайская кухня невероятно разнообразна: сладкая кухня провинции Шаньдун известна своими нежными и хрустящими блюдами, повара анхойской кухни готовят черепах на пару и тушат в соусе голубей, ароматная и свежая фуцзяньская кухня подарила гурманам суп под

названием «Будда прыгает через стену». Кухня цзянсу сокращенно называется «суцай». Блюда этой кухни преобладают на государственных банкетах в современном Китае. Острая и жирная сычуаньская кухня известна сохранением исходных вкусов блюд и виртуозным владением ножом. В чжэцзянской кухне серьезно относятся к выбору ингредиентов, сортам и времени года. Все сорта морепродуктов, фруктов и овощей используются только в свое время. Вся домашняя птица, домашний скот являются продуктами местного производства. Символом хунаньской кухни является кухня рек Сяошуй и Сяншуй, сокращенно «сянцай». Многие жители провинции Хунань едят очень острые блюда. В основном для того, чтобы съесть больше риса, заедавая острый вкус. Самая необычная кухня – гуаньдунская: именно там готовят суп из акульих плавников и ласточкины гнёзда [1].

Еще одна важная особенность китайской кухни – выбор блюд в соответствии с сезоном. Также учитывалась польза тех или иных продуктов для здоровья человека. Так, например, для того, чтобы восстановить и поддержать функции печени в весенний период рекомендуется есть больше куриной печени и пить много соков; для питания сердца летом полезно есть арбузы, кукурузу, бобы и огурцы; для здоровья легких осенью полезны продукты, питающие инь и увлажняющие сухость, например, сахарный тростник, груши, редис. В традиции шандунь осенью тушат тремеллу с каменным сахаром, добавляют в суп немного красных фиников, семян лотоса и личи. Зимой для оздоровления почек подходят блюда из черного риса, черных бобов и семян черного кунжута.

Есть также и блюда, которые подаются только на определённые праздники. В Праздник середины осени 15 августа обязательным блюдом являются круглые «лунные лепешки», которые символизируют воссоединение родственников. Весной особенно важным считается употребление в пищу проростков маша – деликатес с неповторимым вкусом. Ростки маша, смешанные с тофу, – это самое популярное блюдо. Известно, что бобы маша не содержат неперевариваемых тройных сахаров, в связи с чем они не вызывают газов и хорошо усваиваются [2].

Культура приготовления пищи в Китае находится на высоком уровне. Китайцы имеют серьёзный и ответственный подход к здоровому питанию: готовят продукты на пару (лапша, пельмени, овощи), считают важным употреблять блюда в горячем виде. Именно горячая пища стала постоянной привычкой китайцев на протяжении тысячелетий и позволила сохранить внешний моложавый вид и долголетие. Употребление горячей пищи позволяет организму набраться больше энергии. То же самое касается питья горячей воды. Китайцы любят кипяченую воду, что издревле тесно связано с культурой китайской медицины. «Согревающий ян избегает холода и

лечит простуду теплом», – гласит самый главный ее постулат. Для профилактики осложнений китайским женщинам запрещено пить холодную воду и есть холодную пищу в течение месяца после родов.

В Китае известна старая поговорка: «Люди воспринимают еду как свой рай». Это значит, что китайцы считают еду такой же важной, как и отношения с Богом. Это лишь подтверждает, насколько важное место занимает правильное питание в образе жизни китайского народа.

Список использованных источников

1. Beautiful China – Исследование Китая: китайская кухня [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.trave1china.org.cn/ru/tszg/zgms/zgms_mс.shtml. – Дата доступа: 21.04.2022.

2. Проростки маша // Учреждение здоровья и питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.diet-health.info/ru/recipes/ingredients/in/sw3079-prorostki-masa-syrue>. – Дата доступа: 20.04.2022.

УДК: 615

Янь Цзюньвэй

ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА В СОВРЕМЕННОМ КИТАЕ

*Научный руководитель: преподаватель Савченко А. П.
Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Китайская традиционная медицина возникла в первобытном обществе и до сих пор продолжает развиваться. Это наука, которая учитывает физиологию человека, болезни, их диагностику и лечение. Традиционная медицина других стран Азии берет начало как раз из китайской традиционной медицины. Традиционная китайская медицина, или ТКМ, основывается на убеждении, что любое заболевание представляет собой последствия неправильного потока жизненной силы, по-другому – ци. Для восстановления внутренней гармонии и балансировки ци используют методику уравнивания противоположностей инь и ян, которые в организме представлены как жар и холод, внутреннее и внешнее, недостаток и избыток.

Врачи традиционной медицины внимательно осматривают всё лицо и тело пациента, слушают дыхание и речь, задают вопросы не только о