

5

и 91

1086933

В. И. ИСХАКОВ

ЭТЮДЫ О ЗДОРОВЬЕ:  
ИБН СИНА И ЕГО  
АНТИЧНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ



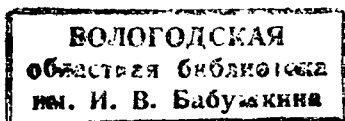
В. И. ИСХАКОВ

ЭТЮДЫ О ЗДОРОВЬЕ:  
ИБН СИНА И ЕГО  
АНТИЧНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

*Под редакцией члена-корреспондента  
АМН СССР, профессора Б. Д. Петрова*

СТ 7086933

Ташкент «Медицина» УзССР 1987



61

5 Г  
УДК 61/09/ И 91

Исхаков В. И. — кандидат медицинских наук доцент кафедръ социальной гигиены и организации здравоохранения с курсом истории медицины Ташкентского ордена Трудового Красного Знамени государственного медицинского института.

Рецензент — кандидат медицинских наук доцент Ю. С. Арзуметов.

**Исхаков В. И.**

**И 91** Этюды о здоровье: Ибн Сина и его античные предшественники/Под ред. Б. Д. Петрова.— Т.: Медицина, 1987©—134 с.

Список лит. 129—133 с.

Книга посвящена взглядам на сохранение здоровья выдающегося ученого-энциклопедиста Ибн Сины (980—1037). В ней прослежена связь гигиенических взглядов Ибн Сины с подобными воззрениями его восточных и античных предшественников, с опытом народов Средней Азии; подчеркнута влияние на формирование этих взглядов обстановки экономического и культурного подъема на территории Средней Азии в IX—XI вв. Книга содержит новую трактовку медицинских взглядов Ибн Сины как врачевателя здоровых.

Для историков медицины, врачей, студентов медицинских вузов. Содержит библиографию — 82 наименования.

**ББК 5г**

И 4101010000—67  
М (354)04—87 13—87

© Издательство «Медицина»  
УзССР, 1987 г.

## ОТ АВТОРА

Одной из актуальных проблем современного здравоохранения является проблема здорового образа жизни. Для изучения механизмов его формирования, выработки у людей потребности в здоровье, в гармоничном развитии необходимо знание истории проблемы, знание сущности рекомендаций врачей — представителей разных эпох и различных народов.

Эта книга представляет собой попытку осмысления исторического опыта врачей древности и средневековья в области сохранения здоровья путем сравнительного анализа гигиенических воззрений Ибн Сины и его античных предшественников.

«Особенно значительно сравнивать показания совершенно различных народов», — писал известный русский художник и ученый Н. К. Рерих. Сравнительные диалоги — древнейший способ донести до читателя идеи не как готовые истины, а как сумму различных и порой противоречивых мнений.

Сравнительный анализ как универсальный метод «диалектической обработки истории человеческой мысли» позволяет увидеть общее и особенное во взглядах Ибн Сины и его античных предшественников, увидеть идею здоровья в динамике ее развития от Гиппократов до Ибн Сины, от Запада к Востоку.

Выдающийся советский востоковед В. М. Алексеев (1982) подчеркивал: «Сравнительные этюды — наш лозунг. Чем больше сравнений, тем шире и глубже выводы», считая при этом, что «востоковед, мало знакомый с Западом, — нуль, слепой человек, узкий информатор».

Только сравнительный метод позволяет объединить местные циклы событий в многовековой истории Востока и Запада, подчеркивая тем самым единство исторического процесса.

Исторические импровизации в стихах явятся в этой книге как бы логическим продолжением научного анализа, представляя собой своеобразный синтез идей о здоровье, в которых раскрывается суть творческих исканий Ибн Сины как врачавателя здоровых.

Каждый научный труд, согласно К. Марксу, обуславливается отчасти использованием труда предшественников, частью же — кооперацией современников. Эта книга — итог многолетней работы в отделе истории медицины и советского здравоохранения ВНИИ социальной гигиены и организации здравоохранения им. Н. А. Семашко.

Приношу глубокую благодарность моему учителю члену-корреспонденту АМН СССР Б. Д. Петрову и старшим научным сотрудникам его отдела — И. В. Венгрову, В. А. Базанову, Е. И. Данилишиной, Х. И. Идельчик, М. Я. Яровинскому, а также переводчику Р. С. Рабинович.

Мне также хотелось бы поблагодарить всех тех, кто с теплотой и вниманием отнесся к содержанию первых вариантов рукописи этой книги — профессоров С. М. Громбаха, П. Е. Заблудовского, Е. И. Лотову, старших научных сотрудников Р. В. Коротких и Ю. А. Шилиниса.

Я также приношу благодарность филологам-востоковедам члену-корреспонденту АН УзССР П. Г. Булгакову, старшим научным сотрудникам — Э. Талабову и М. В. Вахабовой за консультативную помощь в работе над первоисточниками трудов Ибн Сины, посвященных сохранению здоровья.

# ВРАЧЕВАТЕЛЬ ЗДОРОВЫХ

Лекарь есть тот, кто стремится к сохранению здоровья...

*Ибн-Рушд*

История идей о здоровье является важнейшей составной частью духовной культуры человечества. В ней сконцентрирован громадный опыт многих поколений мыслителей, собиравших по крупицам все, что могло служить здоровью людей. Это особое направление в медицине, которое смело можно назвать подвижническим.

Есть в истории идей о здоровье и свои звездные часы, когда по воле гения из разрозненных фактов и догадок рождаются глубокие обобщения, возникают стройные системы понятий. Гигиенические воззрения Ибн Сины являются одним из важных этапов в истории этих гениальных обобщений.

Древнегреческого философа Сократа однажды спросили, откуда он родом. Он не ответил: «Из Афин», а сказал: «Из вселенной». Своим ответом Сократ не отказался от родины, напротив, он открыл ворота Афин всему человечеству, указав, что родина у всех одна — «вселенная».

Ибн Сина — мыслитель, которого трудно представить в иных масштабах, кроме тех, что определил Сократ. Уместно внести только небольшую поправку: спустя шесть веков после смерти Ибн Сины известный испанский писатель Грасиан отмечал: «Нынче от одного мудреца больше требуется, чем в древности от семерых»<sup>1</sup>. Это «нынче» начинается для Европы с трудов Ибн Сины. Он открыл ворота Востока, передав эста-

<sup>1</sup> Грасиан Б. Карманный Оракул: Критикон.— М., 1984, с. 5.

фету прогресса Западу. Он стал Авиценной, без которого трудно представить европейскую культуру XII—XVII вв. Не случайно великий Данте поместил его в своем Аду вместе с крупнейшими врачами античного мира:

Там Гиппократ, Гален и Авиценна.

За каждым из этих имен — сияние интеллектуальных взрывов огромной силы. Если Гиппократу принадлежит заслуга в выделении медицины из философии, а деятельность Галена связана с началом экспериментальной медицины, то Ибн Сина при средневековом дворе царицы наук медицины (как ее образно назвал Гегель) многие века занимал должность первого визиря — Аш-Шейх ар-раиса — главы ученых (так очень точно титуловали его современники), который подвел итог всего, что было сделано в области медицины по меньшей мере за 15 столетий, и обобщил в своем знаменитом «Каноне врачебной науки».

Становление медицинских взглядов Ибн Сины происходило в той исключительной исторической обстановке, которая возникает лишь в так называемые переломные эпохи. Бурное развитие производительных сил IX—XI вв. превратило мусульманский Восток в центр мировой культуры.<sup>1</sup> Образование общего рынка на территории, более обширной, чем империя Александра Македонского и Римская империя во времена императора Августа, а также распространение общего (арабского) литературного языка в странах мусульманского Востока способствовали развитию науки. «Христиане, евреи, мусульмане, — писал известный французский ученый Э. Ренан, — говорили на одном и том же языке, наслаждались одной и той же поэзией, принимали участие в одних и тех же литературных

---

<sup>1</sup> О характере экономических преобразований на мусульманском Востоке в IX—XI вв. см. в кн.: Лей Г. Очерки средневекового материализма. — М., 1962, с. 41—73.

трудах. Все преграды, которые отделяют друг от друга людей, были разрушены; все единодушно работали в пользу общего дела цивилизации»<sup>1</sup>. Не случайно выдающийся среднеазиатский ученый-энциклопедист Абу Рейхан Бируни назвал ученых своего времени «людьми эпохи восходящего развития»<sup>2</sup>.

Ф. Энгельс одним из первых отметил линию прогресса научной мысли от античности к мусульманскому Востоку. «Начатки точного исследования природы,— писал он,— стали развиваться впервые лишь у греков александрийского периода, а затем в средние века у арабов»<sup>3</sup><sup>4</sup>.

Советские ученые-востоковеды В. М. Штейн (1960), В. В. Бартольд (1966), Н. И. Конрад (1978) и другие характеризуют это время как эпоху восточного Возрождения. Автор крупнейшего в зарубежной литературе исследования этой эпохи швейцарский востоковед А. Мец (1966) назвал ее «мусульманским Ренессансом». Период IX—XI вв. действительно следует рассматривать как возрождение античной культуры в странах мусульманского Востока. И хотя явление Возрождения не исчерпывает духовной сущности этой эпохи, именно оно наполняет ее элементами прогресса, порождающего таких титанов мысли, как Ибн Сина.

Медицина мусульманского мира зарождалась на развалинах храмов античной науки в Византии. Известно, что когда в 529 г. император Юстиниан (527—565) закрыл философские школы в Афинах, ученые, большинство которых составляли несториане, под влия-

---

<sup>1</sup> Ренан Э. Аверроэс и аверроизм.— Собр. соч.: В 12 т.— Киев, 1902, с. 15.

<sup>2</sup> Абу Рейхан Бируни. Избранные произведения. Индия. Т. 2.— Ташкент, 1963, с. 262.

<sup>3</sup> Этноним «арабы» распространяется на всех ученых мусульманского Востока, писавших на арабском языке — международном языке науки того времени.

<sup>4</sup> Маркс К., Энгельс Ф.— Соч. 2-е изд., т. 20, с. 20.



нием церковной реакции были вынуждены оставить родину и бежали в государства Средней Азии, Иран, Индию и даже в Китай. В персидском городе Гундишапуре несторианам удалось основать медицинскую школу, положившую начало возрождению классической медицины в Иране и Средней Азии. Гундишапурская школа или, как ее еще называют, академия, имела три факультета: медицинский, при котором была больница, астрономический с обсерваторией и математический.

Деятельность членов Гундишапурской школы известна главным образом благодаря их переводам на арабский язык сочинений греческих ученых. Переводы делались или непосредственно с греческого или, чаще всего, с сирийского языка. Первым врачом арабского происхождения, закончившим Гундишапурскую школу, был Харет ибн Каладах (род. в Мекке в первой половине VI века). Согласно преданию, он учил медицине самого пророка Мухаммада (Ковнер С. Г., 1893). Если допустить, что подобный факт действительно имел место, можно говорить, что рациональные гигиенические рекомендации Корана имеют свои корни в Гундишапурской школе. Представителем этой школы, как известно, являлся главный наставник Ибн Сины христианин аль-Масихи.

Значение Гундишапурской школы как центра сбора и обработки научной информации огромно. «Гундишапур,— пишет русский востоковед В. А. Эберман,— являлся как бы хранилищем греческой медицины, где наука не застыла, но продолжала развиваться, столкнувшись с индийской медициной»<sup>1</sup>.

Историю возникновения медицины в странах мусульманского Востока следует рассматривать в кон-

---

<sup>1</sup> Эберман В. А. Медицинская школа в Джундишапуре.— В кн.: Записки Коллегии востоковедов при Азиатском музее Российской Академии наук.— Л., 1925, с. 71.

тексте всемирной истории и, прежде всего, в связи с возрождением классической науки на Востоке, возрождением борьбы идеализма и материализма. В. И. Ленин писал, что в истории постоянно происходило скрещивание «линий Платона и Демокрита», что, никогда не затухая, эта борьба вспыхивала там, где сталкивались религия и наука. В этой борьбе выковывался рационализм медицины средневекового Востока, и в той же мере обнаруживалась ее беспомощность. Достаточно сказать, что запрет производить вскрытия не позволил врачам средневекового Востока сколько-нибудь существенно обогатить науку о строении человеческого тела. Выдающийся венский анатом XIX в. И. Гиртль так объясняет причины этого запрета, исходившего из догм мусульманской религии: «... приверженец ислама после смерти должен предстать на суд, совершаемый над ним двумя назначенными для этого ангелами, и при этом ничто в его теле не должно отсутствовать»<sup>1</sup>.

Однако каждый запрет, будь он политический или религиозный, несет в себе по закону диалектики свою противоположность. Так, запрет производить вскрытия привел мусульманских врачей к разработке богатейших комбинаций гигиенических мероприятий, к поискам новых путей сохранения здоровья человека. В результате в медицине средневекового Востока по сравнению с античной не получили должного развития анатомия и физиология, но медицинская мысль постепенно приобретала профилактическую направленность. Все это впоследствии нашло яркое отражение в творчестве Ибн Сины.

«Чтобы создать цветок, нужна работа веков», — сказал замечательный английский поэт У. Блейк. Ибн Сина обладал редким даром — находить в прошлом

---

<sup>1</sup> Цит. по Глязеру Г. Исследователи человеческого тела от Гипократа до Павлова. — М., 1956, с. 38—39.

идеи, способные служить будущему. Истоки его взглядов на здоровье восходят к вершинам медицины классической культуры и прежде всего к трудам Гиппократ, Галена и Сорана Эфесского. Их труды явились наиболее глубоким синтезом гигиенической мысли античности.

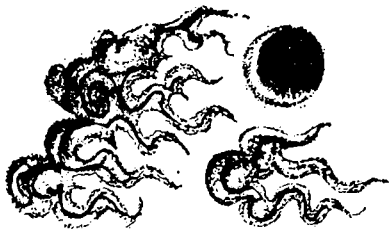
Гиппократ считается основоположником учения о взаимодействии человеческого организма и среды. Гален — создатель герокомии (гигиены старости). Соран Эфесский — «педиатр Вечного города» — автор самого крупного в древней медицине сочинения о сохранении здоровья детей. Несомненная заслуга Ибн Сины в том, что ему удалось объединить достижения древних врачей в целостную систему сохранения здоровья с учетом климата, возрастных градаций и особенностей культурно-бытовых традиций народов Востока.

Врачеватель здоровых — ключевое определение, позволяющее понять не только главные отличительные черты медицинского творчества Ибн Сины, но прежде всего оценить его подвижничество в период популярности схоластов, астрологов и алхимиков, которое заключалось в стремлении словом и делом нести людям здоровье. В гигиенических советах Ибн Сины здоровым людям восхищает не только блестящее владение материалом предшественников, но и незаурядная культура ума. Многие в его размышлениях о здоровье свидетельствуют о высочайшем уровне абстрактного мышления и поэтической утонченности чувств. Из далекого прошлого к нам обращены замечательные идеи Ибн Сины о том, что медицина должна быть прежде всего предупредительной, краевой и неразрывно связанной с этическими и гуманистическими принципами в отношении врача к больному и, что особенно важно, к здоровому человеку.



Привет тебе, великий еретик!  
Шейх ар-раис — создатель вечных книг!

Ты даришь людям чудо из чудес —  
Пути к здоровью... Не мечтал и Крез  
О том богатстве, что оставишь ты  
Для тех, кто воплотит твои мечты.



## СТЕЗЯ МЫСЛИТЕЛЯ

Наука открывает свое лицо лишь тому, кто целиком посвящает себя ей с чистым разумом и ясным пониманием... кто, засучив рукава, бодрствует ночи напролет, утомленный рвением, кто добивается своей цели, шаг за шагом подымаясь к вершинам знаний

*Ал-Мутаххар*

**Афшана** — крохотный уголок во вселенной, где имя Ибн Сины вспоминают с особой гордостью и теплотой. В начале XX века известный среднеазиатский писатель и поэт Садриддин Айни отыскал место рождения Ибн Сины — маленькое ничем не примечательное селение недалеко от Бухары. Поначалу, вспоминает Айни, его одолевали сомнения — здесь ли родился великий мыслитель? Но первая же встреча рассеяла их. На вопрос поэта: «Вы слыхали об Ибн Сине?» женщина ответила вопросом: «Как же не слыхать о своем земляке?» и прочла наизусть известное рубаи мыслителя:

От преисподней до Сатурна  
Я разрешил загадки всей вселенной.  
Освободился из оков коварства и обмана.  
Все развязал узлы. Один остался — узел смерти<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Риш Р., Хашим Р. Глазами совести.— М., 1980, с. 290.

Народная память — это та же вселенная, жить в ней достойная и великая судьба.

Творческое возмужание ученого<sup>1</sup> происходило в исключительно благоприятной обстановке — в семье, быт которой был освещен светом прогрессивных идей.

Отец Ибн Сины — Абдаллах ибн Хасан — был одним из просвященных людей своего времени. Его отличали незаурядный ум, свободомыслие и как следствие этого приверженность к прогрессивной в то время секте исмаилитов<sup>2</sup>. Богатейшим источником неформализованного знания для Ибн Сины были беседы, происходившие в их доме, глава которого Абдаллах ибн Хасан любил «наслаждаться пением мемфисских певцов и беседами с учеными и собирал их для этих бесед о правах и событиях в Мемфисе в присутствии своих сыновей, что доставляло большое наслаждение Авиценне; последний не только слушал, но и хорошо запомнил, о чем говорили. Часто в этих беседах шла речь о

---

<sup>1</sup> Биография Ибн Сины, отредактированная его учеником Джузджани, дошла до нас в четырех редакциях: Байхаки (около 1160), Ибн ал-Кифти (около 1200), Ибн Абу Усайби'а (около 1242) и Ибн Халликана (1256—1274). Ибн Абу Усайби'а добавляет много своих материалов (Завадовский Ю. Н., 1980), а в конце изложения прилагает самый полный список трудов Ибн Сины, который содержит 107 названий. По мнению советского востоковеда Ю. Н. Завадовского, Ибн Абу Усайби'а был первым историком медицины на Ближнем Востоке.

<sup>2</sup> Исмаилитское учение представляло собой синтез античной мудрости и религиозно-философских воззрений народов Востока. Исмаилиты являлись приверженцами мусульманской шиитской секты. Они выражали настроения той части шиитов, которая ожидала социального переворота, отвечавшего чаяниям народных масс (БСЭ, т. 10, с. 495). Цель исмаилитов (среди которых были отец, брат и первый учитель Ибн Сины Абу Абдаллах ан-Натили, обучавший его философии и математике) состояла в подтачивании сущности традиционного ислама путем противопоставления философского мировоззрения с ориентацией на естественно-научные знания религиозно-догматическим взглядам.

философии, архитектуре и вопросах искусства, и всему Авиценна учился у них»<sup>1</sup>.

Мать Ибн Сины — Ситора — принадлежала к древнему зороастрийскому роду и, конечно, старалась привить сыну любовь и уважение к культурным традициям предков — исконных жителей Средней Азии. Ибн Сине были хорошо известны быт и обычаи зороастрийцев, которые он нередко предпочитал мусульманским. Это во многом определило его судьбу.

Бухара — город детства и юности Ибн Сины. Город его ученичества, где привычно звучали имена Сократа, Платона, Аристотеля, где среди любителей медицины шли споры вокруг произведений Гиппократов и Галена. Здесь он получает традиционное образование, о котором, подобно Фаусту, мог сказать:

Я богословьем овладел,  
Над философией корпел,  
Юриспруденцию долбил  
И медицину изучил.

*(Пер. Б. Пастернака)*

«Богословьем овладел» Ибн Сина под руководством аскета и законоведа Исма'ила. К 10 годам он настолько усвоил Коран, что вызывал удивление. Но, как показывает вся его последующая жизнь, по-настоящему Ибн Сина усвоил только одну заповедь: «Отправляйся на поиски знаний, будь они хоть в Китае»<sup>2</sup>.

«Над философией корпел» Ибн Сина, обучаясь у своего домашнего учителя ан-Натили — человека широкого кругозора, талантливый популяризатор науки. Оценив возможности ученика, ан-Натили предло-

<sup>1</sup> Цит. по Петрову Б. Д. Ибн Сина (Авиценна). — М., 1980, 27.

<sup>2</sup> Хамза Фансури. Напиток влюбленных. — В кн.: Сказания о доблестных, влюбленных и мудрых. М., 1982, с. 363.



жил ему: «Читай и решай... самостоятельно, а затем показывай мне, чтобы я разъяснил тебе, что ты понял верно, а что неверно». С ан-Натили Ибн Сина изучает широкий круг дисциплин, в том числе геометрию Евклида и астрономию Птолемея, получая тем самым образование в духе философского энциклопедизма, со специализацией в различных областях естествознания.

«Юриспруденцию долбил» Ибн Сина одновременно с богословием. Он вспоминает: «... я занимался законоведением, посещая Исма'ила-аскета, и был в числе тех, кто задавал ему самые трудные вопросы. Я усвоил методы опроса и способы возражения ответчику, какие обычно применяются у людей [занятых наукой]».

«И медицину изучил» Ибн Сина под руководством известного бухарского медика Абу-л-Мансура Камари. Приглашение во дворец для лечения заболевшего эмира Бухары Нуха ибн Мансура явилось признанием незаурядных способностей Ибн Сины как клинициста. К чести молодого врача, он не только продемонстрировал свое медицинское искусство, вылечив эмира, но и проявил свойственное великим умам бескорыстие — выбрав в награду разрешение работать в знаменитом книгохранилище Саманидов. Здесь же в Бухаре проявились способности Ибн Сины как врача-здоровых. В трактате «Даф'ал-мадарр» он пишет о голоде в Бухаре в неурожайные годы. «Я был очевидцем того,— писал Ибн Сина,— как многие люди умирали после имевшего место в эти годы в Бухаре большого голода, потому что они [во время голода] в пищу употребляли различные травы, ибо не были в состоянии найти хлеба и мяса. Когда же все это подошевело, люди сразу стали есть помногу и умирали. Я рекомендовал многим соблюдать постепенность и они выжили».<sup>1</sup> Это было по существу начало медицинской

---

<sup>1</sup> Ибн Сина. Трактат по гигиене.— Ташкент, 1980, с. 56.

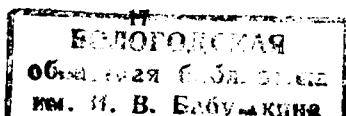
деятельности Ибн Сины, и замечательно, что оно о-  
чено любовью к людям и заботой о них.

Вспоминая о своем ученичестве в Бухаре, Ибн Сина писал: «За это время я не спал целиком ни одной ночи, а днем не занимался ничем иным, кроме науки... К вечеру я возвращался домой, ставил перед собой светильник и занимался чтением и писанием». Нельзя не удивляться, читая этот отрывок из воспоминаний Ибн Сины. Откуда эта одержимость? Что им движет, когда слабеющей рукой он упорно, продолжая читать какой-нибудь труд Аристотеля или Галена, делает записи, размышляет... В одном из писем (27 декабря 1949 г.) Альберт Эйнштейн писал: «Поистине загадка: что заставляет человека так дьявольски серьезно относиться к своей работе? Для кого? Для себя — но ведь мы живем так недолго. Для современников? Для потомства? Нет, это остается загадкой»<sup>1</sup>. Загадкой... Но в каждом мыслителе есть что-то от Прометея.

Посещения бухарской библиотеки являлись органической частью самозабвенного ученичества Ибн Сины. Во времена (конец X — начало XI вв.), «когда каждый из трех великих повелителей ислама — в Кордове, Каире и Багдаде — был книголюбом», а среди книжных коллекций встречались такие, что насчитывали свыше 20 тысяч томов (Мец А., 1966), бухарская библиотека считалась «одним из наиболее крупных книжных собраний» (Петров Б. Д., 1962). Приведем для сравнения данные А. Меца (1966) о наличии книг в западных библиотеках в то же самое время: «соборная библиотека в Констанце имела в IX в. 356 томов, в Бенедиктбеурене в 1032 г. — немногим больше 100, а соборная библиотека в Бамберге в 1130 г. — лишь 96».

Князю Ярославу Мудрому приписывают слова:

<sup>1</sup> Einstein A. The human side/ Sel. and ed by H. Dukas, D. Hoffman. Princeton. Press, 1979, p. 102.



«Книги суть реки, наполняющие благодатью всю вселенную». В бухарской библиотеке Ибн Сина с головой окунулся в эти вселенские реки. В своем жизнеописании он вспоминает: «... я вошел в здание, где было множество комнат. В каждой комнате были сундуки с книгами, поставленные один на другой. В одной комнате были книги по арабской поэзии, в другой — книги по фикху (законоведение — *В. И.*) и так в каждой комнате (находились) книги по какой-либо отрасли науки.

Я познакомился со списком<sup>1</sup> книг предшественников и попросил те, которые были нужны. Я увидел там книги, названия которых многие люди никогда не слышали, и сам я не видел их ни ранее, ни после того. Я прочел те книги, усвоил все полезное, что было в них и познал степень [учености] каждого автора».

Ученичество в бухарской библиотеке имело решающее значение в формировании у Ибн Сины высокой культуры ума и оригинального самостоятельного мышления. Однако эти его качества вызывали не только восхищение сограждан, находились и такие, кто не мог скрыть ненависти к нему. Один из его биографов Бейхакки передает: «В этом помещении<sup>2</sup> произошел пожар, и все книги сгорели, и один недоброжелатель говорил, что Абу Али сжег эти книги, чтобы сохранить все эти знания и ценности [науки] для одного себя и отрезать другим [ученым] доступ к этим полезностям. Аллах [впрочем] лучше знает [правду]» (Завадовский Ю. Н., 1980). Эта гнусная клевета позволяет увидеть еще одну сторону жизни мыслителя. Став Гулливером, он неизбежно вызывает ненависть лилипутов.

Почти точно так же некий Андрей из Каристы рас-

<sup>1</sup> Под «списком», видимо, следует понимать каталог, т. к. в литературе встречается упоминание о каталоге Бухарской библиотеки, в котором имелось особое отделение для греческой философии и естественной истории (Мюллер А., 1896).

<sup>2</sup> Имеется в виду помещение бухарской библиотеки.

сказывал, что Гиппократ, будучи хранителем книг в храме Книдоса, сжег библиотеку храма со всем архивом и записями, чтобы сохранить за собой славу медицинских открытий, и бежал после этого к фесалийским владетелям (Карпов В. П., 1936). Оказывается не один Данте уготовил Гиппократу и Ибн Сине общую участь. Клевета еще при жизни стала общим адом для великих врачей.

Любовь и ненависть сопровождали Ибн Сину, когда он покидал город своего детства — Бухару. Любовь и ненависть ждали его впереди.

**Хорезм** — колыбель среднеазиатской культуры — открывает перед ним новые высоты в познании тайн природы. Здесь Ибн Сина попадает в знаменитую в то время «Академию Мамуна», которая являлась сообществом ученых при дворе хорезмшаха Мамуна б. Мухаммада. Придерживаясь терминологии римского права, средневековые юристы называли всякий организованный союз людей университетами (Суворов П., 1893). «Академию Мамуна» можно отнести к первым таким университетам в стадии создания научной школы.

В состав «Академии» входили такие выдающиеся ученые того времени, как крупнейший энциклопедист Востока Абу Рейхан Бируни, математик, астроном и врач Абу Сахл Иса Иахья аль-Масихи, медик Абу-л-Хасан Ибн Хаммар, математик Абу Наср Аррак, историк Ибн Мискавейх и др. Особое влияние на формирование философских, естественно-научных и медицинских воззрений Ибн Сины оказали Бируни и аль-Масихи. Влияние это, естественно, было различным. Бируни силой своего энциклопедического гения определял уровень научной мысли сообщества ученых при дворе хорезмшаха Мамуна и имел скорее косвенное влияние на Ибн Сину. Аль-Масихи, став другом и наставником Ибн Сины, в значительной степени способствовал раскрытию его медицинского таланта.

Бируни и Ибн Сина вели научную переписку задолго до приезда последнего в «Академию Мамупа». Однако это заочное знакомство не переросло в дружбу. Напротив, диалог в письмах вскрыл принципиальные противоречия во взглядах ученых не только в понимании вопросов, изложенных в трудах Аристотеля, — «Книга о небе» и «Физика», но и прежде всего в отношении к авторитету великого грека. Ибн Сина, влюбленный в античность, не мог простить Бируни высокомерного отношения к Аристотелю. Существование этих противоречий вокруг древнего авторитета хорошо передает фрагмент диалога мыслителей в письмах.

Вопрос Бируни: «Почему Аристотель возводит сказания прошлых веков и предания древних о небесном своде и о его существовании в решительный довод, которым пользуется в двух местах своей книги для доказательства неподвижности и вечности небесной сферы?»

Всякий, кто фанатически не придерживается ложных суждений и не настаивает на них, должен будет сказать, что это не известно. Ему придется согласиться с тем, что мы знаем о продолжительности [существования небесной сферы] еще значительно меньше того, что повествуют об этом народы, обладающие священным писанием... При изучении этих сведений обнаруживается их явная ложность...

Ответ Ибн Сины: Следовало бы знать, что Аристотель пользуется этими словами не для построения доказательства, а приводит их между прочим в своей речи, хотя дело с небом обстоит совершенно иначе, чем с горами... Что же касается твоих слов «кто фанатически не придерживается ложных суждений и не настаивает на них», то это особо злостные обман и клевета. Потому что либо тебе не был известен смысл выражений Аристотеля на этот счет, либо — нет. Твое... пренебрежение к тому, кто произнес слова, которых ты не постиг, есть абсурд. Но если бы ты действительно знал

смысл слов Аристотеля, то это знание не позволило бы тебе говорить такие бессмыслицы. Твоя же манера представлять слова Аристотеля как неразумные порочна и недостойна».<sup>1</sup>

Не вдаваясь в существо спора двух мыслителей «о происхождении небесной сферы», следует заметить, что Ибн Сина никогда не был фанатичным приверженцем Аристотеля (как это может показаться из сказанного). Если вполне правомерно считать, что «Аристотель, как махровая бабочка, окаймлен арабской каймой Аверроэса»<sup>2</sup>, то Ибн Сине в современной философской науке отводится место «... первого, кто освободил живое существо от аристотелевских формообразующих идей и понимал организм как результат воздействия внутренних и внешних факторов»<sup>3</sup>. Вместе с тем сегодня признают, и с полным на то основанием, что Ибн Сина не только восстановил подлинные взгляды Аристотеля, искаженные Плотиним, но и впервые раскрыл материалистические тенденции в аристотелевском учении о материи и форме<sup>4</sup>. Следовательно, отстаивая со свойственной юности пылкостью авторитет Аристотеля в переписке с Бируни, Ибн Сина действовал исключительно из нравственных побуждений. Несомненно, уже тогда в Бухаре он глубже и тоньше чувствовал античность, чем Бируни — спокойный и рассудительный гений.

Пути их разошлись и в науке, и в жизни. Бируни много лет служил при дворе ортодокса ислама Махмуда Газпеви, которому Ибн Сина бросил вызов, не явившись на поклон к мценатствующему тирану, и тем обрек себя на долгие и тяжкие скитания.

<sup>1</sup> Переписка Бируни и Ибн Сины.— В кн.: Ибн Сина, Абу Али. Избранные произведения: т. 1, Душанбе, 1980, с. 370—371.

<sup>2</sup> Мандельштам О. Разговор о Данте.— М., 1967, с. 11.

<sup>3</sup> Цит. по Лею Г. Очерки истории средневекового материализма.— М., 1962, с. 93.

<sup>4</sup> Там же, с. 94—122.

Аль-Масихи был родом из Джурджана, воспитывался и обучался в Багдаде. Долгое время работал врачом в Хорасане, а затем в Хорезме, где составлял книги для книгохранилища хорезмшаха Мамуна (Завадовский Ю. Н., 1980). Продолжатель традиций Гундишапурской школы, где впервые была принята система академического обучения (Ковнер С. Г., 1893), аль-Масихи, по данным Усайби'а, был главным учителем Ибн Сины по философии и медицине и пользовался у него непререкаемым авторитетом. Еще в Бухаре по его совету Ибн Сина начинает занятия медициной. В Хорезме он посещает лекции Масихи, берет у него уроки (Завадовский Ю. Н., 1980). И, наконец, как предполагает известный русский историк медицины С. Г. Ковнер, одно из сочинений Масихи — «Китаб ал-Мийа» («Книга в ста главах») — некоторым образом программа «Канона» Ибн Сины. «Книгу в ста главах» можно рассматривать как энциклопедический справочник по медицине, ценность которого, по мнению одного из первых биографов Ибн Сины — Ибн Абу Усайби'а, заключается в глубине исследования, ясности изложения, лаконичности и отсутствии повторов. Выдающийся писатель Востока Арузи Самарканди рекомендовал изучать это сочинение Масихи наряду с трудами Галена, ар-Рази и Ибн Сины. Благодаря Масихи «Академия Мамуна» стала для Ибн Сины научной школой, которая по духу была близка Гундишапурской.

Учитель и ученик — Масихи и Ибн Сина — вместе покидают Хорезм, не желая идти в услужение к тирану Махмуду Газневи. Они надеются обрести свободу творчества в городах Ирана. В дороге через пустыню Кара-Кум умирает Масихи. Ибн Сина остается в одиночестве. Но в пустыне путь один — к людям. И он пошел к своим современникам и потомкам, на Восток и Запад, по вечной дороге вселенной.



Горели книги, светлый дым  
Тянулся к тайнам голубым.

Не знал святоша — плут и хват,  
Что рукописи не горят,

Что суждено, сгорая им,  
Подняться к тайнам голубым.





## СТАРИННЫЕ КНИГИ

Они ушли, завершив свое время.....

Но имена их произносят, читая эти книги,  
Написанные, пока они жили,  
И память о том, кто написал их,  
Вечна...

*Египетское «Прославление писцов»*

Подходите к памятникам всегда заново

*Н. К. Рерих*

Медицинское наследие Ибн Сины составляет 31 литературный памятник, из которых по меньшей мере в 20 уделяется серьезное внимание вопросам сохранения здоровья. Однако определяющим гигиеническую направленность медицинского творчества Ибн Сины является не столько количество работ, посвященных вопросам сохранения здоровья, сколько новый по сравнению с античными предшественниками уровень в изучении, обработке и подаче информации о сохранении здоровья. Этот новый уровень особенно отчетливо прослеживается в трех произведениях Ибн Сины, о которых можно с полной уверенностью сказать: они написаны гением.

### ВЕЛИКИЙ «КАНОН»

«От греков мы имеем лишь сборники, фрагменты, компиляции. «Канон» — произведение, отлитое из одного куска» (Hirseberg, 1908). И прежде всего этим он

интересен. «Канон» представляет собой не просто набор догм, это — исследование, проведенное мыслителем с помощью распространенного в то время технического приема — классификации.

Крупнейший английский историк науки Дж. Бернал (1956) отмечал: «Классификация сама по себе становится первым шагом на пути к пониманию новых групп явлений». Тем самым, пользуясь классификацией как методом, Ибн Сина создает стройную систему<sup>1</sup> медицинских знаний.

Идея о сохранении здоровья красной нитью проходит через весь труд. Впервые на это обратил внимание советский историк медицины Б. Д. Петров. В 1952 г. он отметил, что раздел о сохранении здоровья является не приложением к «Канону», а наоборот; органической частью всей системы взглядов Ибн Сины. В процессе изучения медицинского наследия мыслителя Б. Д. Петров в статье «Вопросы охраны здоровья в «Каноне» Ибн Сины» (1980) пришел к заключению, что «Канон» буквально пронизывают идеи профилактической медицины.

Гигиенические воззрения Ибн Сины сосредоточены в основном в первой книге «Канона». Можно без преувеличения сказать, что третья часть первой книги — «О сохранении здоровья» — крупнейший гигиенический компендиум средневековья. По тематике и рационализму гигиенических предписаний он не знает себе равных ни

---

<sup>1</sup> Данное определение «Канона» как сложной системы медицинских знаний отнюдь не дань современной моде постулировать системный подход во всех областях научной мысли, а скорее дань древнейшей традиции постигать мир. Как верно заметил французский философ-просветитель Кондильяк (1715—1780): «Системы древнее философов: сама природа заставляет создавать их, и они создаются неплохо, когда в качестве учителя люди имеют только природу». Подробнее см. в кн.: Кондильяк Э. Сочинения/Пер. с фр. В. М. Богуславского.— М., 1982, т. 2, с. 5—189 (Трактат о системах).

в античной, ни в средневековой медицине. Он состоит из пяти разделов, посвященных сохранению здоровья в раннем детском («О воспитании»), в зрелом («О режиме, общем для людей, достигших возмужалости») и пожилом («О режиме продвинутых в годах») возрасте, склонных к заболеваниям («О режиме тела человека, натура которого несовершенна»), путешественников («О перемене места»).

Перечисленные разделы дают направление медицинской мысли Ибн Сины в «Канопе»: в клинических разделах этого труда центральное место отводится диететике, массажу, баням и даже морским путешествиям. Среди лечебных средств упоминаются 126 средств животного происхождения.

И не случайно, через сто с лишним лет Низами Арузи Самарканди (середина XII века) в труде «Четыре беседы» утверждал: «От всякого, освоившего первый том книги «Канона», ничего не будет скрыто в общей [части] и основных принципах медицины, ибо, вернись к жизни Гиппократ и Гален, они сошлись бы на том, что должны благоговеть перед этой книгой»<sup>1</sup>. Уже в XII веке «Канон» был переведен с арабского языка на латинский Герардом из Кремоны (1114—1187).

С началом книгопечатания в Европе связывают самое широкое распространение «Канона». Итальянский медицинский словарь 1471 года цитирует Ибн Сину 3000 раз, ар-Рази и Галена по 1300 раз и Гиппократа — только 140 раз (Лей Г., 1962). В XV веке «Канон» издавался 16 раз, а в XVI—20, не считая изданий отдельных его частей. Если учесть, что всего «Канон» издавался около 40 раз, то оказывается, что он пользовался наибольшей популярностью в эпоху европейского Возрождения.

---

<sup>1</sup> Низами Арузи Самарканди. Собрание восточных редкостей или четыре беседы.— М., 1963, с. 65.

## САМЫЙ НУЖНЫЙ ТРАКТАТ

«Шейх Абу-л-Хасан Ахмад Ибн Мухаммад ас-Сахли, который известен своим великодушием, благородным происхождением, любовью к истинным знаниям и полной осведомленностью в них..., оказал мне милость, присоединив меня к числу своих приближенных, и в одном из своих мудрых распоряжений поручил мне сочинить книгу о устранении всех повреждений человеческого тела, поскольку, внимательно просмотрев медицинские сочинения, он обнаружил, что в них основное внимание уделено предостережению людей от вредных вещей и имеется полный пробел относительно мер, предназначенных для тех, кто из-за своей невольности не соблюдает предписаний врачей и делает противоположное и в результате подвергается различным недугам. Я принял его высокое поручение с повиновением и по мере своих сил в надежде, что покорность моему благодетелю принесет мне успех в том, в чем я испытываю недостаток», — писал Ибн Сина в предисловии к трактату «Даф' ал-мадпар ал-кулийа ан ал-абдан ал-инсанийа битадарук анва'хата ат-тадбир» («Устранение всякого вреда от человеческих тел путем исправления различных ошибок в режиме») — самому большому произведению, специально посвященному вопросам гигиены.

Социальная обусловленность деятельности Ибн Сины в период его пребывания при дворе хорезмшахов в предисловии к трактату проступает с особой выразительностью. Везиря Ас-Сахли интересовало, как можно сохранить здоровье, систематически нарушая режим на дворцовых пирах. Ибн Сина, тогда еще молодой че-

---

<sup>1</sup> По данным У. И. Каримова (1989), трактат имеет и другое название — «Тадарук ал-хата ал-ваки фи-т-тадбир ат-тнбби — «Исправление ошибки, случающейся в медицинском режиме».

ловек, искал надежных покровителей и средства к существованию. В результате возникает ситуация, которая позволяет мыслителю углубиться в изучение вопросов о предупреждении заболеваний у людей, нарушивших режим и находящихся как бы в состоянии предболезни. В своих рекомендациях таким людям Ибн Сина удачно сочетает гигиенические и терапевтические приемы восстановления здоровья, причем предпочтение отдается первым.

Продуктивность такого подхода в медицинской практике не раз подтверждалась в последующие века. Известно, какое большое внимание уделял гигиене выдающийся русский терапевт Г. А. Захарьин. Он подчеркивал, чем опытней практический врач, тем больше он понимает могущество гигиены и относительную слабость лечения.

«Даф'ал-мадarr» — трактат по терапевтической гигиене — состоит из предисловия и семи статей: «Перечисление разновидностей ошибок», «О воздухе», «О бане», «О пище», «О воде и напитках», «О движении», «Об опорожнении».

Трактат был широко распространен, о чем свидетельствует наличие более 20 его рукописей. Любопытно, что арабский оригинал трактата опубликован в 1305/1888 г. (Капр) на полях книги Абу Бакра ар-Рази «О полезностях пищи». Специфика трактата «О вреде излишеств» во многом способствовала появлению персидского перевода «Даф'ал-мадarr». Именно такой трактат оказался необходим вельможам Хорасана, и по повелению одного из видных хорасанских эмиров Джамаль ад-Даула ва-д-Дин Хусайн Тархана в 1310 г. появился персидский перевод трактата под новым заглавием «Муджас азим ан-наф» («Краткое изложение великой пользы»). Латинский перевод трактата был выполнен Андреем Альпагусом (ум. в 1520 г.) и издан в 1547 г. в Венеции. В 1972 г. Э. Талабовым трактат

был переведен на узбекский язык. На русском языке он вышел в 1980 г. в переводе муфтия Зияуддинхана ибн Ишан Бабахана при участии и под редакцией У. И. Каримова. Это русское издание трактата — первый перевод его на современный европейский язык. Он выполнен на основании текстов каирского издания «Даф' ал-мадпар» из библиотеки «Дар-ал-кутуб» («Дом книг») (фонд Теймура — 325) и рукописи трактата, хранящейся в библиотеке Ленинградского государственного университета им. А. А. Жданова (М 0-391/111).

Популярность трактата в эпоху европейского Возрождения свидетельствует о его практической ценности как оригинального лечебника для нарушивших режим. В этом трактат «Даф' ал-мадарр» напоминает русскую санитарно-просветительную литературу XVIII века. Известный советский гигиенист и историк медицины С. М. Громбах (1951) отмечал, что «основная тематика русской санитарно-просветительной литературы XVIII века — как статей в журналах, так и книг — гигиеническая». Кроме того, следует привести и другое высказывание ученого о том, что «интерес к вопросам медицины того времени определялся не столько чистой любознательностью, сколько прежде всего практической потребностью: недостаточное количество врачей заставляло и людей, не имевших медицинского образования, оказывать помощь при болезнях, повреждениях, отравлениях и т. п.». Подобная ситуация имела место и в Средней Азии в IX—XI веках, когда, несмотря на расцвет культурной жизни, медицинские знания были доступны немногим. Следовательно, трактат Ибн Сины «Даф' ал-мадарр» можно считать, и с полным на то основанием, первым санитарно-просветительным произведением, созданным на территории нашей страны.

## ПОЭМА О МЕДИЦИНЕ

«Я одел ее в совершенное одеяние и радовался ей, облаченной в мантию красоты», — писал Ибн Сина в предисловии к своей дидактической поэме «Урджуза<sup>1</sup> фи-т-тибб» («Поэма о медицине»). «Мантия красоты» — это та форма, о которой можно сказать, что она определяет содержание.

Однако мантия красоты для Ибн Сины не только ключ к пониманию новых явлений, но и средство популяризации медицинских знаний. Именно в этом ее подлинное величие как поэмы и научного труда. Совершенно очевидно, пропаганда санитарной культуры должна быть прежде всего талантливой и по форме, и по содержанию. «Урджуза» — образец санитарного просвещения, значение которого сегодня особенно возрастает.

Очень своевременными в этой связи представляются попытки вернуть «Урджузе» ее «мантию красоты» (поэтический перевод Н. Стрижкова и Р. Фархади), утерянную в тех нескольких подстрочных переводах, которые были выполнены в нашей стране. «Урджуза» дважды исследовалась советскими филологами — А. Э. Шлионским (1969) и Ш. Шансламовым (1973; работа опубликована на узбекском языке). Эти публикации открыли путь для историко-медицинского изучения поэмы и художественного перевода отдельных ее разделов.

Фрагменты поэмы, представленные в этой книге, — первая попытка историко-медицинского осмысления содержания «Урджузы», путем воссоздания образного

---

<sup>1</sup> Урджуза — это стихотворение в размере раджаз, простейшем метре арабской поэзии, ведущем свое происхождение из рифмованной прозы (садж'). До эпохи восточного Возрождения урджузы обычно не превышали двух или нескольких стихотворных строк.



мышления Ибн Сины. Они различны в стилевом отношении и представляют собой пока только опыты. Это разделы поэмы: О природе человека — четырех соках его организма; О влиянии времен года на состояние здоровья различных натур; О воспитании здорового ребенка; О питании — пище и питье; О вине; О физических упражнениях; О режиме путешествующих в жаркое и холодное время.

«Урджуза» неоднократно комментировалась и переводилась на многие языки народов мира. Из комментариев следует особо отметить Ибн-Рушда (Аверроэса) и Мухаммеда б. Исмаила, который очень ценил «Урджузу» и находил, что она «... содержит все начала науки и стоит больше, чем целая коллекция книг».

Латинский перевод «Урджузы» появился в Европе почти одновременно с «Каноном» (XII в.). По данным Д. Г. Вороновского (1953), В. Н. Терновского (1969), автор перевода Герард Кремонский из Толедо — знаменитый переводчик «Канона», по мнению А. Э. Шлионского (1969) — Арманго де Блез, издавший в 1284 г. перевод «Урджузы» и комментарии к нему Аверроэса. В латинском переводе поэма Ибн Сины, по воле переводчика, получила новое название — «Кантикум» («Поэма»). В 1649 г. в Гронингена (Нидерланды) вышло последнее латинское издание «Урджузы» — «Кантикум» в переводе Антониуса Деузингуса. Большинство исследователей считают, что Деузингусу больше, чем кому-либо, удалось приблизить перевод к арабскому тексту.

Использованная в настоящей работе рукопись (подстрочный перевод на русский язык Ш. Шаисламова) из собраний ИВ АН УзССР № 3008/VI; СВР, У, № 3919 составлена в 1310/1892—1893 гг. Она переписана типичным бухарским почерком «насталик» на 63 листах форматом 13×20,5 см. Бумага местной среднеазиатской выработки, так называемая «кокандская», хорошо лощенная. Рукопись состоит из 1326 бейтов (2652 строки), что более чем в два раза превышает объем первой и, пожалуй, самой крупной латинской дидактической поэмы Квинта Самоника (III в. н. э.) «Медицинская книга» (1107 гекзаметров).



Пути к здоровью много лет назад  
Нам указал великий Гиппократ,  
Гален помог их сущность распознать.  
И мы ученьем стали называть  
Систему мер, направленных на то,  
Чтоб от болезней не страдал никто.  
Ученье — это храм, что возведен  
Усиьем всех народов и племен,  
И лучшими из зодчих были греки  
Те, что гармонию воспели в человеке.



# ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ

Должно... переносить мудрость в медицину, а медицину в мудрость

*Гиппократ*

Философия здоровья Ибн Сины — мудрость, перенесенная в медицину. С одной стороны, она является логическим развитием взглядов Ибн Сины на цели медицины: «Я утверждаю: медицина — наука, познающая состояние тела человека, поскольку оно здорово или утратит здоровье, для того, чтобы сохранить здоровье и вернуть его, если оно утрачено»<sup>1</sup>. С другой стороны, она представляет собой теорию мизаджей (натур) — восточную интерпретацию учения о соках, сформулированного Гиппократом и отчасти переработанного Галеном.

Характеризуя жизнь человека в целом как процесс, Ибн Сина писал: «Усыхание, которое происходит в нашем теле, есть необходимость, которой нельзя избежать... По мере возрастания сухости уменьшается теплота и таким образом постоянно происходит одряхле-

---

<sup>1</sup> Ибн Сина. Канон врачебной науки. 2-е изд. Ташкент, 1981, кн. 1, с. 5.

ние [тела], вместе с тем ослабевает способность к замене исчезающей в возрастающих количествах влаги»<sup>1</sup>. Его главный предшественник в этих вопросах Гален только упоминает, «что изменения изначальных свойств и преобладание холода и сухости является причиной возникновения всех остальных симптомов старости» (Грмек М. Д., 1964). Кроме того, в отличие от Галена Ибн Сина рассматривает «усыхание» организма не столько как процесс старения, сколько как процесс эволюции соков. При этом он подчеркивает необходимость регуляции соотношения соков в организме на протяжении всей жизни человека, начиная с раннего детского возраста. Эта древняя концепция — одна из самых оригинальных в истории науки о старении. Она подтверждается и современными лабораторными исследованиями, с помощью которых доказано, что в процессе старения количество воды в живых тканях уменьшается (Пицхелаури Г. З., Джорбенадзе Д. А., 1970; Грмек М. Д., 1964).

«Искусство сохранения здоровья,— пишет Ибн Сина,— не является искусством, предотвращающим смерть или избавляющим тело от внешних бедствий, или предоставляющим каждому телу очень долгую жизнь, что свойственно желать человеку. Оно гарантирует только предотвращение загнивания [прирожденной влаги] и предохранение влаги от быстрого исчезновения... Таким образом, искусство сохранения здоровья является как бы средством доведения каждого человеческого тела путем сохранения необходимых для него благоприятных условий до того возраста, когда [наступает смерть], называемая естественной смертью»<sup>2</sup>. Это заключение Ибн Сины убедительно свидетельствует о том, что ни теория мизаджей (натур), ни прочие идеи,

---

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 295.

<sup>2</sup> Там же, с. 295—296.

связанные с учением о соках, не явились прокрустовым ложем для его гигиенических воззрений. Более того, именно теория мизаджей (натур) позволила Ибн Сине вслед за Гиппократом и Галеном выработать индивидуальный подход в оценке состояния здоровья каждого отдельного человека. «Тебе должно знать,— писал он,— что каждый отдельный человек предрасположен к [определенной] натуре, присущей ему лично; редко бывает или совсем невозможно, чтобы кто-нибудь другой имел одинаковую с ним натуру».<sup>1</sup>

Как отмечалось в обзоре о III Международном конгрессе неогиппократической медицины, состоявшемся в Риме в 1956 г: «Современная эпоха развития медицины характеризуется изобилием методик в естественных науках и количественными формулировками; в век техники и человек стал рассматриваться как конгломерат величин, поддающихся вычислению. Между тем гиппократовский образ мышления заставляет не упускать из виду и не поддающиеся вычислениям проявления человеческой личности». Косвенно эти слова можно отнести и к Ибн Сине. Все, что сделано в медицине Гиппократом и его главными последователями Галеном и Ибн Синой, обращено в будущее и требует сегодня нового осмысления с позиций современной науки.

## ЧЕТЫРЕ ОСНОВЫ ЖИЗНИ

Учение о четырех соках считается первой крупной теорией в медицине. В своем первоначальном виде это учение базировалось на признании основой мира четырех главных элементов — воздуха, воды, земли и огня или, как сказано в медицинской поэме Ибн Сины «Урджуза»<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 14.

<sup>2</sup> Здесь и далее цифры обозначают бейты (строфы) поэмы.

23. Смешение природных элементов способствует созданию наших тел.
24. И здесь бесспорно мнение Гиппократов, назвавшего четыре элемента: вода, огонь, земля и воздух,
25. А то, что это так, легко проверить, взглянув, как рассыпаются тела на вечные четыре элемента.
26. Ведь будь один в природе элемент и не было бы смерти и болезней.

Этим четверем элементам соответствуют четыре первичных свойства — сухость, влажность, холод и тепло или, как отмечал Ибн Сина:

28. Четыре качества натуры врачу известны быть должны, дабы он выделить умел из качеств нужное.
29. натура может быть горячей, холодной, влажной или сухой, определить легко на ощупь.
30. И эти качества присущи элементам, и года времена от них зависят, как, впрочем, все живое в мире этом.

И, наконец, четверем элементам и первичным свойствам соответствуют четыре сока, содержащиеся в человеческом теле: кровь (сангвис), слизь (флегма), желтая желчь (холе) и черная желчь (мелос холе) или, как лаконично сказано у Ибн Сины:

80. Четыре сока — тел состав первичный.
81. То будут флегма, кровь, а также желчь с оттенком желтым и оттенком черным.

Обращает на себя внимание простота построения учения о четырех соках: четыре основных элемента, четыре свойства, четыре сока. «Нетрудно с высоты сов-

ременной физиологии, — пишет Б. Д. Петров (1962), — показать схематичность и ошибочность учения о соках. Гораздо важнее выяснить, как эта теория, эта рабочая гипотеза все же помогла систематизировать факты, объяснить ход физиологических и патологических процессов».

Любопытно, что критика этого учения началась еще до того, как оно было окончательно сформулировано школой Гипократа. По словам Галена, Фалес гордился тем, что заменил пресловутые четыре элемента одним — водой (Лурье С. Я., 1947). Однако до Парацельса (1493—1541) ни один крупный медик не усомнился в учении о соках. Скорее, напротив, это учение приобрело новые черты.

Последним его приверженцем был знаменитый австрийский патолог Карл Рокитанский (1804—1878), писавший в 1849 г.: «В новейшее время гуморальная патология нашла новую опору в патологической анатомии»<sup>1</sup>. За эту приверженность к древнему учению (хотя уже значительно измененному) он получил от Р. Вирхова насмешливое прозвище «Линней патологической анатомии». Правильно оценил теорию Рокитанского Н. А. Семашко: «... в основе взглядов Рокитанского лежала ложная идея; он объяснял развитие болезней «порчей соков» в организме человека. Но все же сама попытка систематизировать патологоанатомические изменения в организме была для того времени начинанием, «делающим эпоху»<sup>2</sup>.

Интерпретация, которую Ибн Сина дает учению о соках, известна как теория мизаджей (натур, темпераментов). Слово «мизадж» — арабского происхождения означает «смесь» или «смешение». В отличие от Гип-

---

<sup>1</sup> Рокитанский К. Руководство к общей патологической анатомии. — М., 1849, с. 625.

<sup>2</sup> Семашко Н. А. Кох. Вирхов. — М., 1934, с. 93—94.



пократа, Галена и их последователей Ибн Сина образует уже не четыре, а девять основных мизаджей, в которых переплетены свойства четырех основных элементов. Из этих девяти мизаджей только один «уравновешенный», остальные восемь — «неуравновешенные», которые в свою очередь могут дробиться, создавая мизаджи следующего порядка, более высокой степени сложности. Эти мизаджи служат основой для образования мизаджей еще более сложных (Поздеев Д. А., 1981). Дополнением к сказанному могут служить следующие строки из «Урджузы»:

34. Хотя все качества по сущности различны, они нам предстают всегда в единстве.
35. Различие качеств суть противоречья, сокрытого в натуре как в единстве.
36. Преобладанье одного из качеств определяет признаки природы.
37. Уравновешенной считаем мы природу, которая равно в себе содержит достоинства всех качеств четырех.
38. И в одинаковых пропорциях смешенье дает уравновешенный характер.
39. Тот человек, чьи качества теряют способность к равновесию, обычно к чему-нибудь склонится одному.
40. И не теряя ни одно из качеств, он потеряет равновесье их.
41. Тот элемент, что в нем преобладает, позволит о природе нам судить, то будут нам знакомые: огонь, земля, вода,
42. А также воздух, вот таково сужденье в медицине.
43. Я рассказал о 9 натурах и нового как будто не открыл.

Мизадж возраста — пожалуй, единственная наиболее стойкая комбинация соков. Изменения здесь зара-

нее известны и носят необратимый характер. Характеризуя мизаджи возраста, Ибн Сина писал:

54. В мире этом все живое отличается натурой,  
возрастом определенной. Взять хотя бы человека.
55. Детство по натуре близко  
юности всегда горячей.
56. Но у юноши натура склонность к сухости имеет,  
у детей напротив влажность ощущается в избытке.
57. Зрелость время охлаждения,  
старость время холодов.
58. И натуры их сухие,  
да к тому ж у стариков будет  
недозрелость соков.

Из сказанного видно, что Ибн Сина дифференцирует возрастные группы по характеру мизаджей: раннее детство — влажность; отрочество, юность и зрелость — промежуточное состояние между влажностью и сухостью; старость — сухость. Говоря современным языком, понятия «горячее» и «холодное» применительно к телу человека составляют две крайние противоположности функционального состояния — активности или угнетения с множественными промежуточными проявлениями. Точно так же «влажное» и «сухое» можно рассматривать, как состояние гидратации и дегидратации тканей.

С точки зрения современной науки, теорию мизаджей (натур) можно рассматривать как удачную попытку моделировать процесс формирования индивидуальных свойств организма. Мизадж при этом не является чем-то постоянным, изменения, как правило, наступают с возрастом и под влиянием внешних обстоятельств («среды»).

## ПО ПРАВИЛАМ ОСЕННЕГО ЛИСТА

Гигиенические рекомендации Ибн Сины в рамках учения о соках — это прежде всего систематизированные данные, полученные путем собственного опыта. В основу схемы положены четыре времени года, которым должно соответствовать особое состояние соков. В «Урджузе» ученый пишет:

44. Я вам скажу о года временах, хотя и приблизительно, не властен никто границы им установить.
45. А, впрочем, для зимы обычна флегма, волнение крови вызовет весна,
46. Избыток желтой желчи будет летом, а осени пора для черной желчи.

В качестве примера рекомендаций ученого в связи с временами года приведем характеристику образа жизни в осенний период, которую дает Ибн Сина в «Каноне», и сопоставим ее с аналогичной характеристикой Гиппократом.

### Образ жизни в осенний период, исходя из учения о четырех соках

*Гиппократ (V в. до н. э.)  
«О здоровом образе жизни»*

*Ибн Сина (X в. н. э.)  
«Канон врачебной науки» (1)*

#### Питание

Рекомендуется употреблять фрукты в большом количестве, мясо, рыбу

мясо (козлятина, телятина, баранина), пшеницу (лепешки) сахар (сласти)

Следует овощи употреблять в меньшем количестве

Необходимо избегать осенних фруктов и их чрезмерного употребления

#### Физические упражнения

«В это время можно пользоваться, не снимая платья, предварительными движениями, потом растиранием и борьбой»

Движения «сушат», следовательно, осенью от них следует отказаться

### Моцион

Принимать горячие ванны

В бане не купаться, кроме как в теплой воде

### Сон

Лишить себя дневного сна

Полдневный сон, но не в холодном месте и не с переполненным желудком

Аналогичные рекомендации имеются для всех времен года. Они разработаны с учетом особенностей природы, традиций населения, времени созревания овощей, фруктов и т. д. и заслуживают специального изучения. Поэтому ограничимся только некоторыми предварительными соображениями в отношении приведенного выше сопоставления взглядов Гиппократ и Ибн Сины. Прежде всего обращает на себя внимание заметное несоответствие рекомендаций обоих врачей. Это свидетельствует о самобытности гигиенических рекомендаций Ибн Сины, рассчитанных на климат и условия жизни Востока. Так, Ибн Сина советует подавать к осеннему столу мясные блюда, хлебные лепешки, десерт в виде сахара. По мнению Гиппократ, следует употреблять большое количество фруктов, мясных и рыбных блюд. При этом Ибн Сина рекомендует избегать чрезмерного употребления осенних фруктов, а Гиппократ — осенних овощей. Оба врача, видимо, опасались нарушений функций желудочно-кишечного тракта, часто проявлявшихся у людей в период сбора урожая, когда в изобилии были фрукты (Средняя Азия) и овощи (Греция).

В целом все рекомендации Гиппократ и Ибн Сины, касающиеся образа жизни в осенний период в рамках учения о соках, направлены на «увлажнение» организма. Ведь осень, согласно учению о соках, — время наиболее интенсивного «усыхания» живых тканей — трав, листьев, цветов. Возможно, наблюдая процесс их высы-

хания, ученые древности и средневековья полагали, что нечто подобное происходит и в организме человека. При всей приблизительности подобной аналогии совершенно очевидно, что учение о соках помогало им увидеть связь между человеком и природой.

## ПРИРОДНЫЕ ОАЗИСЫ ЗДОРОВЬЯ

Всегда твержу: если хотите увидеть прекрасное место, спросите, которое место здесь самое древнее. Умели эти незапамятные люди выбирать самые лучшие места

*Н. К. Перих*

Зависимость здоровья человека от географической среды, как известно, раскрывается в сочинении Гиппократа «О воздухах, водах и местностях», в котором дается сравнительное описание народов Азии, Европы и Африки, в частности, говорится о склонности к тем или иным заболеваниям в результате воздействия на организм человека различных климато-географических условий.

Некоторые буржуазные ученые (Менье Л., 1926) высказывают мнение о том, что вплоть до XVIII века не было продолжателей учения «о среде». С этим нельзя согласиться. Так, великий предшественник Ибн Сины Ар-Рази отмечал, что влияние среды может быть различным даже в пределах одного города. Известно (Гезер Г., 1890), что при выборе места для постройки госпиталя в Багдаде Ар-Рази в разных местах столицы оставил кусочки мяса, настоял его и другие органические вещества и через некоторое время после повторных опытов выбрал ту местность, где гниение органических веществ развивалось всего медленнее.

Ибн Сина, учитывая взгляды Ар-Рази, развивал и конкретизировал идеи Гиппократов о взаимодействии человеческого организма и среды в связи с вопросами охраны здоровья. Он считал, что различия в антропологических данных, в склонности к разным заболеваниям и т. д. имеются не только у людей различных рас, но и людей одной расы, испытывающих неодинаковое влияние «среды». «Мы говорим,— пишет Ибн Сина,— что места жительства различно действуют на тело [человека] по причине возвышенного или низменного расположения самих [жилищ], а также в связи с тем, что по соседству находится [возвышенность либо низменность] или гора, и в зависимости от почвы — глинистая она, болотистая или илистая, или же в ней имеется минеральная сила. Действие местожительства зависит также и от обилия или недостатка воды, от того, что находится по соседству: деревья, рудники, кладбище, [свалка] падали и тому подобное»<sup>1</sup>.

Ибн Сина конкретно указывал возможные варианты воздействия среды на организм человека. С этих позиций он классифицировал физические явления в природе в связи с выбором места жительства, выделяя в «Каноне» следующие разделы:

- О поселениях, где жарко;
- О холодных поселениях;
- О влажных поселениях;
- О сухих поселениях;
- О поселениях, [расположенных] высоко;
- О поселениях, [расположенных] низко;
- О поселениях на каменистых открытых местах;
- О поселениях на снеговых горах;
- О приморских поселениях;
- О поселениях, [находящихся] на севере;
- О поселениях, расположенных на юге;

---

<sup>1</sup> «Канон», кн. I, с 175—176.

— О поселениях, [находящихся] на востоке;

— О поселениях, [находящихся] на западе<sup>1</sup>.

В соответствии с таким делением Ибн Сина прослеживает зависимость состояния здоровья и продолжительности жизни как от отдельных физических явлений природы, так и от климата в целом. Например, Ибн Сина отмечает: «Жаркие поселения делают [кожу] черной, а волосы курчавыми и ослабляют пищеварение. Когда испарение там очень значительно и влаги мало, то к обитателям их быстро приходит старость... Обитатели холодных мест сильнее и смелее, они лучше переваривают пищу... Обитатели возвышенных мест — здоровые, сильные и смелые [люди] и живут они долго»<sup>2</sup>.

Гиппократ отмечал антропологические особенности людей только в связи с климатом той или иной страны. Ибн Сина идет дальше и показывает механизм воздействия отдельных физических явлений природы, обусловленных местом жительства на организм человека. Гиппократ считал, что природные условия должен уметь оценивать прежде всего врач<sup>3</sup>, а Ибн Сина утверждал, что это должен делать каждый выбирающий место жительства.

---

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 176—179.

<sup>2</sup> Там же, с. 176.

<sup>3</sup> Гиппократ. Избранные книги.— М., 1936, с. 278.



О мудрецы, учитесь у детей,  
Владеющих искусством восхищаться,  
Наукой высшей — перевоплощаться  
И магией бесхитростных затей.  
О мудрецы, создайте для детей  
Законы детства, главный из которых  
Пусть утверждает право игр веселых  
Для всех на свете Маленьких Людей!





# ЗАКОНЫ ДЕТСТВА

У всякого возраста свой закон, а закон детства — это игры

*Ибн Сина*

Заслуженной Ибн Сины является его стремление в отличие от античных и восточных предшественников сделать вопросы воспитания характера ребенка органической частью представлений о сохранении здоровья детей. Это нашло отражение и в названии — «О воспитании» — раздела «Канона», посвященного, выражаясь современным языком, гигиене раннего детского возраста. Однако некоторые зарубежные ученые (Kahle, 1980, и др.) считают Ибн Сину в значительной степени компилятором трудов Сорана Эфесского, жившего в Риме, в I в. н. э., автора самого крупного в античной медицине сочинения по гинекологии, включающего и разделы по гигиене детства. Не случайно известный русский педиатр И. В. Троицкий назвал Сорана Эфесского «педиатром Вечного города». Изучение раздела «О воспитании» в «Каноне» и впервые проведенный сравнительный анализ этого раздела с соответствующими разделами в сочинении по гинекологии (№ 5) Сорана Эфесского позволяют выявить истинный вклад Ибн Сины в науку о сохранении здоровья ребенка.

## ПОДАРОК МАТЕРЯМ

Каждый век, приобретая новые идеи,  
приобретает и новые глаза

Г. Гейне

### Перевязка пуповины

*Соран Эфесский (I в. н. э.)*  
*Гинекологическое сочинение*  
(№ 5)

Перевязку пуповины следует производить через некоторое время по рождению ребенка, с целью дать его организму возможность успокоиться от потрясения, перенесенного им при акте родов. Оставленный при ребенке кусок пуповины должен быть длиною в четыре поперечных пальца. Конец оставшегося при ребенке куска пуповины плотно сжимают между пальцами с целью удаления ее содержимого — свернувшейся крови. Край разреза пуповины обертывают мягкой шерстью или хлопчатой бумагой; прикладывание жесткой материи раздражает нежные ткани ребенка, причиняя ему сильную боль.

*Ибн Сина (X в. н. э.)*  
*Канон врачебной науки (I)*

Относительно режима новорожденного ученые люди сказали, что первым делом необходимо перерезать пуповину, оставляя ее на четыре пальца, затем перевязать ее слабо скрученной чистой шерстью, чтобы не было больно; после этого надо положить на это место лоскут ткани, смоченный оливковым маслом. После обрезания пуповины необходимо взять поровну чистотела большого, смолу драцены: анзарута, кумина, ушны и мирры и, растерев их, посыпать на пуповину<sup>1</sup>.

Гигиеническую обработку новорожденного оба автора рекомендуют начинать с отсечения (перевязки) пуповины, оставляя ее на длину в четыре поперечных

---

<sup>1</sup> Текст «Канона» при сравнении с трудом Сорана Эфесского приводится нами с учетом некоторых поправок, внесенных исследователем из ФРГ Е. Kahle (1980).

пальца. Интересно отметить, что к концу XIX века в практике акушерства длину оставляемой пуповины сократили до трех поперечных пальцев. В этой связи нельзя не подчеркнуть наличие общей тенденции в мышлении врачей, акушеров и повивальных бабок во все периоды истории медицины — отсечение пуповины происходило всегда на строго заданном расстоянии в 8 см (Сушрута), 4 см (Соран Эфесский), 3 см (XIX в.).

Соран Эфесский критикует варварские обычаи германцев, скифов и отчасти греков (глава XXVIII). Однако его рекомендация выдавливать содержимое пуповины не только бессмысленна, но и просто опасна.

Отказ Ибн Сины от этой манипуляции следует оценивать как шаг к современному пониманию вопроса. Кроме того, при обработке пуповины Ибн Сина в отличие от Сорана Эфесского, предлагавшего просто обертывать пуповину мягкой тканью, советует применять целый арсенал лечебных средств с асептическими свойствами. За этой рекомендацией Ибн Сины стоит арабская фармакопея, о достижениях которой немецкий историк медицины Г. Гезер (1890) писал: «В бесспорную заслугу надо поставить арабам то, что они усилили лекарственный арсенал большим числом персидских и индийских средств, незнакомых грекам».

### Правила ухода за кожей новорожденного

*Соран Эфесский*

Кожу ребенка посыпают тонким слоем щелочи (сода, поваренная соль), тщательно предостерегая от попадания этих веществ в глаза и рот, где они могут вызвать воспалительные явления. К щелочам при слабости ребенка полезно прибавлять мед, мас-

*Ибн Сина*

...нужно поспешить обмыть тело ребенка слегка соленой водой, чтобы поверхность тела отвердела и окрепла. Обмывание тела особенно эффективно в том случае, если добавить в воду немного кровоостанавливающего камня, корня куста,

до или сок нежных растений. По окончании присыпок кожа обмывается теплой водой. Носовые отверстия, полость рта и ушные отверстия освобождаются при помощи пальца от находящейся в них слизи.

дубильного вещества сумахи, пажитника и са'тара. Нос и рот не смачивают. Причиной нашей рекомендации закалять его тело является то, что вначале все, кажущееся ему жестким, резким или холодным, вредно для него. Если ребенок будет слишком грязен и влажен, то надо будет вторично обмыть его соленой водой. Затем нужно купать его в теплой воде. При этом постоянно нужно очищать его ноздри пальцами со стриженными ногтями. Проводя все эти манипуляции, надо остерегаться действия холода.

Солевая обработка кожи новорожденного, применяемая у многих народов древности, по-видимому, до арабской медицины производилась с помощью присыпки из поваренной соли. Такие присыпки использовались в народной медицине древних римлян. Даже Гален был уверен, что для детей, которые находятся в полном согласии с природой, достаточно простая солевая присыпка.<sup>1</sup>

Применение соли как оздоровительного средства для новорожденного претерпело любопытную эволюцию: крупнейший древнеиндийский врач Сушрута рекомендовал после рождения вводить в рот младенца смесь из соли и растительного масла (Ковнер С. Г., 1878). Соран Эфесский предлагал посыпать младенца

---

<sup>1</sup> Здесь и далее ссылки на мнение Галена даются из американского издания его трактатов по гигиене: С. Galen. A Translation of Galen's Higiene (De Senitate Tuenda) by R.M. Green. — Springfield, 1951. — 277 p.

тонким слоем поваренной соли (Троицкий И. В., 1899). Ибн Сина предписывал обмывание младенца в слегка соленой воде.

По современным представлениям, сложившимся окончательно еще в прошлом веке, солевые присыпки противопоказаны. В этой связи рекомендация Ибн Сины, в сущности, близка к современному пониманию вопроса. Происхождение этой рекомендации, видимо, связано с традициями арабской медицины. Известно, что предшественник Ибн Сины Али б. Аббасс (IX в.) придавал важное значение солевому обмыванию новорожденного (Kahle, 1980).

Ибн Сина также предлагал для повышения эффективности обмывания добавлять в воду специальные дубильные и кровоостанавливающие средства. Значение подобной рекомендации трудно переоценить.

В отличие от Ибн Сины Гален советовал, кроме солевой обработки, присыпку из сухих листьев мирры, но не всем, а только очевидно больным детям. Соран Эфесский также в случае слабости ребенка советовал прибавлять к солевой присыпке мед, масло и сок нежных растений.

Таким образом, римские врачи считали, что только «очевидное нездоровье ребенка» (Гален) оправдывает применение при обмывании дополнительных лечебных средств — листьев мирры, меда и т. д. Ибн Сина же стремится укрепить здорового младенца, прибегая к активной терапевтической гигиене.

Последующие рекомендации Сорана Эфесского и Ибн Сины, касающиеся туалета новорожденного (купание в теплой воде, закапывание в глаза оливкового масла, очищение пальцами со стриженными ногтями ушных отверстий, ноздрей и полости рта, раскрытие при помощи щекотания мизинцем анального отверстия), почти не отличаются.

Однако в отличие от Сорана Эфесского, до тонкостей разработавшего косметическую обработку новорожденного, Ибн Сина акцентирует внимание на необходимости остерегаться при проведении ее холода и резких раздражителей.

### Пеленание младенца

*Соран Эфесский*

Пеленание производить таким образом. Ребенок кладется в положение на спину на куски мягкой хлопчатобумажной материи и затем оборачивается посредством свивальников. Выпрямив пальцы ребенка, начинают обертывание свивальником с кисти руки и затем продолжают накладывание вплоть до подмышечной впадины, ослабляя постепенно бинт. То же делают со второй ручкой. Более широким свивальником пеленают грудь, сильнее стягивая, особенно у девочек, места в области сосков; при обертывании нижних конечностей бинт туго накладывают на подошвах, пятках, коленях с целью расправления выдающихся частей. После обертывания отдельных участков тела широким свивальником пеленают все тело ребенка от верхней части груди до конца ножек, причем ручки тщательно притягиваются к туловищу и тем постепенно преодолевается естественная склонность их быть в согнутом положении.

*Ибн Сина*

Когда нужно будет пеленать ребенка, то необходимо, чтобы воспреемница сначала нежно прикоснулась к нему кончиками пальцев и осторожно расправила все его члены. При этом она должна вытянуть все то, что можно вытянуть, и осторожно обращалась с тем, что нежно.

Все это следует повторить несколько раз легким ошупыванием кончиками пальцев. Надлежит также слегка надавить на мочевого пузырь, чтобы облегчить испускание мочи. Затем необходимо вытянуть обе руки ребенка так, чтобы они, согнутые в локтевом суставе, лежали на коленях. Головку ребенка оборачивают тканью в виде тюрбана или надевают колпачок.

Из сравнения видно, что пеленание младенца как гигиеническая процедура у Сорана Эфесского и Ибн Сины трактуется по-разному.

У Сорана Эфесского это сложная процедура, занимающая, видимо, немало времени и требующая специальных принадлежностей — свивальников, которые по виду напоминают бинты и по назначению оправдывают эту схожесть, так как ребенок в них буквально забинтовывается. Не прекращая на страницах своего труда возмущаться ужасными обычаями варваров, «врач Вечного города» предлагает варварский способ ухода за новорожденным, что, впрочем, не помешало практиковать этот способ пеленания в Европе еще в прошлом веке. Так, французский историк медицины Э. Литтре (1873) описывал, что несчастных детей с ног до головы окутывали полосами, перекрещенными на груди и на животе, и превращали их в обрубок, не способный к движению. В такой мучительной неподвижности, которую не перенес бы взрослый, находились дети самого нежного возраста почти до шести недель.

Ибн Сина несколько иначе подходит к этой гигиенической процедуре, стремясь прежде всего исключить вредное действие вынужденной при пеленании физической пассивности. Его беспокоит, что ребенок вынужден находиться в неестественном положении. Поэтому он рекомендует направленные против застойных явлений у новорожденного осторожный, кончиками пальцев, массаж перед каждым пеленанием, легкое надавливание на мочевой пузырь для предупреждения задержки мочи и облегчения мочеиспускания. Вместе с тем Ибн Сина не отказывается от пеленания, как например спартанские кормилицы, которые «... не пеленали детей, давали полную свободу их членам и всему вообще телу».<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Плутарх. Сравнительные жизнеописания. — М., 1961, т. 1, с. 144.



Допуская необходимость разумного ограничения в движении, то есть щадящее пеленание младенца, Ибн Сина в данной рекомендации близок к современному пониманию гигиенических функций пеленания.

Особые требования Ибн Сина и Соран Эфесский предъявляют к помещению, где спит новорожденный.

Гигиенические требования к спальне для новорожденного

*Соран Эфесский*

*Ибн Сина*

Ребенок должен лежать на подушке или матрасе, набитом мочалом, мягкой травой, с соответствующим размеру тела желобом для того, чтобы ребенок не скатывался. Головка всегда кладется выше туловища. Подстилку следует почаще менять во избежание охлаждения ребенка и вредного влияния на него дурного запаха.

В детской комнате должны отсутствовать резкий запах и слишком яркий свет.

Ребенка кладут спать в комнате с умеренным воздухом, то есть ни холодном, ни жарким; при этом необходимо, чтобы в комнате был полумрак, то есть не должен проникать резкий свет. Также необходимо, чтобы в колыбели головка его лежала выше остальных частей тела, нужно остерегаться того, чтобы не погнулись его шея, конечности и спиной хребет.

По существу рекомендации идентичны. Однако следует обратить внимание на то, что Ибн Сина начинает с более важных советов о воздухе в спальне новорожденного, в то время как Соран Эфесский — с вопроса об устройстве кровати и т. п.

Купание новорожденного

*Соран Эфесский*

*Ибн Сина*

Ванна производится днем, один раз; более частые купания допустимы при более загрязненном теле или при

Летом надо купать ребенка теплой водой. Зимой вода должна быть несколько теплее, чем летом, но не обжигающей.

появлении на коже какой-либо сыпи.

Положив ребенка на своих коленях, кормилица смазывает все тело его теплым жиром, а затем, положив свою левую руку под правую подмышку ребенка и наклонив туловище последнего на правый бок, во избежание давления локтем на грудь, она производит обливание всего тела ребенка умеренно теплой водой до тех пор, пока кожа не получит равномерной красноты. К охлаждающейся при обливании воде прибавляют время от времени горячей воды для поддержания одинаковой температуры. Вслед за этим поворачивают ребенка лицом вниз, обмывают и очищают окружность заднего прохода, складки шен, подмышек, а указательным пальцем тщательно вытирают полость рта, язык, десны и губы. По вытирании всего тела смазывают последнее жиром и производят растирание для приведения различных частей тела в нормальное положение.

В конце обмывания следует всякий раз прочистить ноздри для устранения вреда содержащейся в них жидкости.

Таким образом, Ибн Сина предлагает целую систему гигиенических мер, включая их в процедуру купания ребенка. Его интересуют время года, кратность купаний, температура воды, реакция (покраснение), то

Самое лучшее время для купания младенца — это время после продолжительного сна. Иногда можно купать в день по два-три раза; при этом в летнее время можно постепенно переходить к менее теплой воде, но зимой надо купать его до тех пор, пока тело его не разгорячится и не покраснеет. Затем следует вынуть его из воды.

При купании надо предохранить его уши от попадания воды.

Во время купания ребенка нужно держать следующим образом.

Сначала купающий кладет ребенка грудью, а не животом на свою левую руку и придерживает правой рукой. Затем при мытье он старается держать его так, чтобы слегка касаться обеими ладонями спины ребенка, а голова лежала на стопах купающего. Затем ребенка осушают мягкой тряпкой и потихоньку обтирают, причем сначала кладут на живот, а потом на спину. В течение всего этого времени не перестают поглаживать, пощупывать и придавать форму его членам, после чего пеленают, при этом кадая ему в нос сладкого оливкового масла, очищая глаза и веки.

есть все, что способствует закаливанию ребенка. Очень важно, что в советах он учитывает климат Средней Азии и рекомендует летом использовать более прохладную воду, чем зимой, купать ребенка летом несколько раз в день, постепенно переходя к менее теплой воде. Соран Эфесский главное внимание уделяет обстоятельному описанию самих приемов купания, направленных прежде всего на уход за кожей новорожденного. При этом он не подчеркивает большого оздоровительного значения этой процедуры.

Заслугой Ибн Сины является обоснование необходимости закаливания новорожденного при помощи водных процедур и то, что в отличие от Сорана Эфесского он рассматривает вопросы ухода за новорожденным с позиций взаимодействия детского организма и среды.

Следующим важным вопросом ухода за новорожденным Ибн Сина считает питание и посвящает ему специальный раздел «О режиме кормления грудью и отнятия от груди», который начинается с общих сведений о материнском молоке, затем следуют рекомендации по выбору кормилиц, предлагаются методы исследования женского молока, даются советы о начале прикорма и о том, как приступать к отнятию ребенка от груди.

### О кормлении новорожденного

*Соран Эфесский*

*Ибн Сина*

По истечении нескольких дней со дня рождения начинают кормить ребенка грудью, но не матери, а другой какой-либо здоровой женщины, так как первые двадцать дней материнское молоко густо, обильно, терпко на вкус... Сама мать лишь в том случае должна кор-

Относительно обстоятельств кормления грудью и иного питания нужно сказать следующее: по мере возможности надлежит кормить молоком матери. Потому что оно по своей субстанции наиболее близко к тому питанию, что он уже получал в утробе матери: я имею в виду мате-

мать собственного ребенка, если у лучшей из кормилиц грудь не обладает необходимыми для того качествами... В целях сохранения полноты и молодости, а также способности к дальнейшим деторождениям, передачу на грудь хорошей кормилицы надо признать наиболее целесообразным способом. Подобно овощам, требующим для посадки одной почвы, а для совершенствования другой, ребенок, рожденный одной женщиной, должен вскармливаться другой, т. е. кормилицей.

ринскую кровь. Эта кровь превращается в молоко и поэтому ребенок легче воспринимает его и быстрее привыкает к нему. Практикой установлено, что при сосании соска матери ребенок получает очень большую пользу для предотвращения различных страданий. Надо ограничиться кормлением дватри раза в день, притом сначала не надо кормить много... Если имеется какое-нибудь препятствие для кормления ребенка материнским молоком по причине слабости матери или испорченности или жидковатости ее молока, то необходимо выбрать кормилицу.

К вопросу о кормлении новорожденного Соран Эфесский и Ибн Сина подходили совершенно различно.

Соран Эфесский считает, что кормилица всегда должна занять место матери, так как кормление грудью вредно для здоровья. Подобное мнение уходит своими корнями в глубокую древность. Как указывает русский историк медицины С. Г. Ковнер (1878), согласно древнеиндийским гигиеническим рекомендациям на десятый день после рождения младенец получает имя и соответствующую его касте кормилицу. Менее категоричны, по созвучны мыслям Сорана Эфесского предписания религиозно-законодательного кодекса мусульман Корана: «... если родители с общего согласия и совета захотят отнять от кормления грудью матери, на них не будет греха... И если захотите поручить ваше дитя кормилице, то не будет на вас греха, как скоро вы будете верно платить» (2 сура, 233 стих).

В той или иной степени мнение Сорана разделяли

и такие крупнейшие врачи восточного средневековья, как Ар-Рази и Али б. Аббас. Видимо, это связано еще и с тем, что в средние века в культурных исламских кругах акушерство и детские болезни были не в руках врачей, а вплоть до отнятия младенца от груди считались исключительно привилегией повивальных бабок и кормилиц (Kahle, 1980).

В отличие от Сорана Эфесского, своих предшественников и современников Ибн Сина выступает прогив сложившегося в древнем мире мнения о необходимости кормилиц. Он утверждает, что ребенка надлежит кормить молоком матери, и приводит убедительные аргументы в пользу этого. Известно, что Ибн Сина в области физиологии опирался на опыт Галена, который в частности считал, что до рождения, находясь в утробе матери, мы обыкновенно питаемся кровью, а источник молока — кровь, слегка подвергшаяся изменению в грудях. Таким образом, дети, которых питают материнским молоком, получают самую подходящую «естественную пищу».

Переосмысливая сказанное Галеном, Ибн Сина, ссылаясь на свой практический опыт, находит, что именно эта близость молока и крови приносит пользу, которая заключается, по его словам, в предотвращении различных страданий. Эта замечательная догадка Ибн Сины о барьерной функции материнского молока может быть по достоинству оценена только с позиций современной науки. Уже в начале XX в. И. В. Троицкий (1908) отмечал, что «начала, благотворно влияющие на детский организм (энзимы, алексини, антитоксини) имеют значение и при вскармливании ребенка молоком чужой женщины, но отождествлять оба вида питания нельзя, говорить, что хорошее молоко кормилицы делает не меньше, чем грудь матери, нет никакого основания». Сегодня же нам известно, что «материнское молоко биологически приспособлено для создания наи-

лучших условий правильного развития ребенка, начиная с самого рождения, и защиты его от инфекций в том периоде, когда он сам еще не может вырабатывать в достаточном количестве иммунные тела» (Сперанский Г. Н. и др., 1958).

Следует подчеркнуть, что еще долгое время после Ибн Сины мнение о пользе материнского молока не разделялось врачами. Достаточно сказать, что крупнейший ученый-медик европейского средневековья Павел Багеллярд (ум. в 1492 г.), несомненно знакомый с «Каноном», не принял доводов Ибн Сины и предпочитал кормилиц матерям. «Если же ребенок беден,— писал он,— его должна вскармливать своим молоком сама мать».

Многие европейские философы эпохи Просвещения решительно выступали против кормилиц. По мнению Жан Жака Руссо, «женщину, питающую своей грудью чужого ребенка вместо своего, можно считать дурной матерью». Однако это были идеи этического характера, направленные прежде всего на воспитание человечества, далекие от мысли Ибн Сины «о предотвращении страданий». Это были даже мечты о будущем, когда, как писал выдающийся социал-утопист XVIII в. Морелли, «матери сами будут кормить своих детей, если это позволит им здоровье».<sup>1</sup> В начале XX в. И. В. Троицкий (1908), осуждая практику привлечения кормилиц, писал: «Институт кормилиц, с социальной точки зрения, величайшее зло уже по одному тому, что в жертву приносятся наиболее здоровые дети в интересах слабого, изнеженного, вырождающегося поколения».

Однако, рассуждая прежде всего как врач, Ибн Сина отнюдь не требует полного отказа от кормилиц. Подчеркивая исключительную полезность материнско-

<sup>1</sup> Морелли. Кодекс природы или истинный дух ее законов.— М., 1921, с. 108.

го молока, он отказывается от него в случае, если мать слаба (больна) и молоко ее испорчено. В общих чертах это близко к современному пониманию вопроса — мать не кормит ребенка, когда состояние ее здоровья не позволяет этого делать. Г. Н. Сперанский (1958) противопоказаниями к кормлению грудью считает тяжелые формы психических заболеваний, злокачественные опухоли, тяжелые эндокринные расстройства, декомпенсированные пороки сердца, тяжелые болезни кровеносных органов, токсические состояния, декомпенсированные и открытые формы туберкулеза.

Из этого перечня, как видно из «Канона», главное внимание обращается на психические расстройства, что объясняется явным проявлением последних. Единственное противопоказание к кормлению грудью в связи с заболеванием кормилицы Ибн Сина заимствовал из Корана: «... посланник божий, да благословит его Аллах и да приветствует — запретил [нанимать] в качестве кормилиц бесноватых женщин»<sup>1</sup>.

Итак, заключив, что только больную мать следует отстранить от кормления грудью, Ибн Сина обращается к характеристике тех многочисленных требований, которым должна отвечать хорошая кормилица.

### Требования к выбору кормилицы

*Соран Эфесский*

Кормилица не должна быть моложе 20 лет и старше 40 лет. Она должна быть женщиной, рожавшей 2—3 раза, совершенно здоровой, цветущей, имеющей хороший вид. Грудные железы ее развиты соразмерно с телом, в них не прощупываются уплотне-

*Ибн Сина*

Что касается требований, предъявляемых к кормилице, то начнем с требования к ее возрасту; мы говорим, что самый лучший возраст — между 25—35 годами. Это время жизни считается молодостью и возрастом здоровья и совершенства. Что касается

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 301.

ния. На сосках вовсе нет морщин или трещин; при легком надавливании из них сразу не выходит молоко в слишком обильном количестве. Качества хорошей кормилицы: благоразумие, терпение, кротость и опрятность. Необходимо, чтобы кормилица обладала крепким здоровьем и цветущим видом для того, чтобы могла безнаказанно для ребенка переносить причиняемые кормлением беспокойства и изнурения вследствие неправильности сна.

внешности и телосложения кормилицы, то она должна иметь приятный цвет кожи, сильную шею и широкую грудь, развитые упругие мышцы, должна быть не слишком толстой и не слишком худощавой. У кормилицы должен быть хороший и добрый характер, то есть она не должна поддаваться таким дурным душевным реакциям, как гнев, печаль, страх и тому подобное, потому что все это портит натуру и отражается на кормлении.

Соран Эфесский и Ибн Сина предъявляют по существу одинаковые требования к кормящей женщине, подчеркивая важность ее физического и духовного здоровья. Однако следует подчеркнуть мнение Ибн Сины о том, что дурные душевные реакции портят натуру и отражаются на кормлении. Происхождение требований к кормилице, видимо, связано с появлением рабовладения в Азии задолго до классической эпохи. Об этом можно судить по дошедшим до нас источникам (Риг-Веда, Аюр-Веда), где упоминается о требованиях к кормилице у древних индусов: «Ей следовало быть красивой, не больной, не боязливой, не похотливой, не слишком худой, не чересчур толстой, с хорошим и обильным молоком; у нее не должно было быть ни толстых губ, ни увечья, ни телесных недостатков; она обязана была нежно обращаться с ребенком, знать много песен, быть кроткого нрава, вести себя благопристойно и происходить из хорошей семьи» (Шмидт К., 1890).

О том, насколько рекомендации по выбору кормилицы Ибн Сины и Сорана Эфесского были в своей основе разумны и рациональны, можно судить, сравнивая их



с критериями хорошей кормилицы, установленными при практикуемых в дореволюционной России осмотрах кормилиц. Как свидетельствует И. В. Троицкий (1912), она должна быть не моложе 20 и не старше 30 лет, здоровой, без малейших намеков на наследственные болезни, крепкого телосложения, чистой, опрятной, без признаков явного малокровия и истощения. Грудные железы должны быть упругими, плотными на ощупь, покрывающая их кожа тонкой, прозрачной, с отчетливо выступающими венами и достаточными объемом и длиной сосков.

Требования Ибн Сины и Сорана Эфесского к физическому и духовному здоровью кормящих женщин до известной степени не потеряли своего значения.

Большой интерес представляют предлагаемые Сораном Эфесским и Ибн Синой методы исследования женского молока.

#### Методы исследования женского молока

##### *Соран Эфесский*

В пользу доброкачественности молока говорят: безупречные качества кормящей грудью женщины и вполне здоровое состояние развивающегося ребенка. Цвет хорошего молока неярко-белый; синеватый и зеленоватый оттенки указывают на испорченность; ярко-белый цвет свойствен густому и незрелому молоку; желтоватый и красный цвет бывает из-за присутствия в молоке крови. Запах приятный, отнюдь не едкий, кислый или острый. Вкус сладкий и приятный; едкий, острый, горький соле-

##### *Ибн Сина*

Молоко кормилицы должно обладать умеренной густотой и выделяться в умеренном количестве, его цвет должен быть белым и не изменяться, но не быть ни зеленоватым, ни желтоватым, ни красноватым; оно должно иметь приятный, а не протухший запах; вкус его должен быть сладковатым, ни горьким, ни соленым, ни кислым. Частицы его должны быть однородными, не растекаться и в то же время не быть очень густым, как квашеное. Частицы такого молока не разнородны и оно не образует много пены. Ка-

ный или кислый вкус молока говорит о его негодности. Капля хорошего молока, помещенная на ногте, расплывается медленно при значительном сотрясении, вполне сохраняя свое положение при слабых движениях пальца. Молоко водянистое разливается в таких условиях быстро; чересчур густое молоко трудно изменяет свое положение. При разбавлении хорошего женского молока двойным количеством воды оно через некоторое время совершенно растворяется, сохраняя белый цвет; быстрая растворимость указывает на водянистость, если же при этом появляются и волокна или жилки, то дело имеется с молоком незрелым.

Таким образом, для решения вопроса о годности женского молока для вскармливания младенца Ибн Сина подобно Сорану Эфесскому предлагает, говоря современным языком, органолептический метод, состоящий в оценке качества молока по цвету, запаху и вкусу, физический метод посредством определения степени расплывчатости капли молока при нанесении его на ноготь и химический — с помощью добавления к молоку инородного вещества — Соран Эфесский предлагает добавлять воду, Ибн Сина — мирру (сок дерева).

Ибн Сина, по-видимому, одним из первых заменяет воду миррой. Трудно сказать, давала ли она при соединении с молоком такую же реакцию, как используемый сегодня при титровании женского молока раствор фенолфталеина. Но представляет интерес попытка Ибн Сины найти химическую реакцию для определения качества молока. И. В. Троицкий (1912), напри-

чество молока испытывается капанием на ноготь: если оно растечется, значит оно жидкое, если не растечется по ногтю, то оно густое. Оно испытывается и в стеклянной чаше: добавляя в молоко немного мирры, размешивают пальцем, в результате узнается количество свернувшейся части и отделившейся жидкости. У хорошего молока свернувшаяся часть и жидкая бывают равны.

мер, указывал, что ясно-щелочная реакция свидетельствует о неправильности желудочно-кишечных отпразлений у кормящей грудью и обусловлено скорее всего присутствием в молоке токсинов.

## Начало введения прикорма и отнятия ребенка от груди

*Соран Эфесский*

*Ибн Сина*

Прикармливания следует начинать не раньше шести месяцев; прежде молоком, медом и вообще сладким, позже супами из круп, жидкой кашей, яйцами всмятку. Давая плотную пищу, не нужно одновременно допускать питья воды, так как при этом усвоение пищи может упасть до минимума. Переход к более твердой пище допускается в половине второго года или в конце его. Одновременно совершается постепенное отнятие от груди. Смазывание сосков всякого рода горькими и вонючими веществами вредно, так как этим путем могут вызываться расстройства детского кишечника. При заболевании ребенка во время отнятия от груди с последним надо приостановиться до выздоровления.

Естественный период кормления — два года. Если у ребенка появляется аппетит к чему-нибудь другому, кроме молока, то надо давать постепенно и не понуждать его. Когда появляются первые зубы, нужно постепенно переходить к более плотной пище, исключая твердые для жевания вещи. Нужно начинать с хлеба, жеваного кормилицей. Затем дают хлеб с водой и медом, который можно заменить вином или молоком. Ни в коем случае не нужно кормить досыта. Лучше всего кормить ребенка после купания. В дальнейшем, когда ребенок отнимается от груди, то переходят к чему-либо вроде каши и легкого усвояемого мяса. Нужно чтобы отнятие от груди происходило постепенно, а не вдруг сразу. При этом занимают ребенка кушанием, изготовленным в виде желудей из хлеба и сахара.

В отличие от Сорана Эфесского Ибн Сина очень своеобразно определяет время введения прикорма ребенка — период появления передних зубов, хотя существовало точное время прикорма — 6 мес. Этот воз

раст был определен еще Сушрутой, рекомендовавшим в качестве прикорма рис. Этому же срока придерживался Соран Эфесский. По мнению Г. Н. Сперанского (1958), прикорм следует вводить в возрасте около 5 мес, так как именно в это время у ребенка появляется потребность в большом количестве белка, углеводов в виде крахмала и минеральных солей, особенно калия, кальция, железа и фосфора.

В связи с тем, что передние зубы, как правило, начинают формироваться между 5-м и 6-м месяцем (окончательно прорезываются в 6—8 мес), с современной точки зрения, рекомендация Ибн Сины более логична, чем Сушруты и Сорана, и почти совпадает с тем сроком, который устанавливается современными авторами.

Однако нельзя согласиться с советом Ибн Сины использовать в качестве прикорма хлеб, жеванный кормилицей, и вино, хотя возможно, что за советом кормить ребенка пережеванным хлебом стоит мысль о лучшей усвояемости последнего. Что касается вина, то уже Аристотель писал, что вино может повлечь за собой заболевания и должно быть исключено из числа питательных для детей веществ (Советов С. Е., 1960). Вероятно, под вином для прикорма детей подразумевался особый сорт виноградного сока. М. Э. Эфендиев (1952) указывал, что в ряде случаев слово «шароб» у Ибн Сины означает не вино, а разновидность виноградного сока. Иначе как понять утверждение Ибн Сины в другом разделе «Канона», что «питье вина детьми похоже на добавление к огню сухих дров».

Что касается продолжительности срока кормления, то здесь, вероятно, Ибн Сина исходит прежде всего из рекомендаций Корана: «Родительницы кормят детей своих два полных года» (2 сура, 233 стих). Известно, что Коран ограничил срок кормления грудью, так как у арабов в доисламские времена «отнятие от груди происходило поздно, на третьем, четвертом, даже на пя-

том году ребенка» (Летурно Ш., 1900). Однако у народов Средней Азии уже в начале XX в. кормление грудью продолжалось, как правило, более двух лет (Кушелевский В. И., 1891). Впрочем было бы неверно говорить, что длительное кормление грудью характерно только для восточных народов, хотя бы уже потому, что Гален также рекомендует грудное кормление до трех лет, а Соран Эфесский — до двух.

Отнятие ребенка от груди при постепенном расширении рациона его питания, по мнению современных специалистов, не представляет затруднений. Однако Г. Н. Сперанский и соавт. (1958) считают, что иногда на это время мать лучше удалить из дома. Ибн Сина предлагал отвлечь ребенка кушаньем, изготовленным в виде желудей из хлеба и сахара, то есть сделать вкусные игрушечные желуди, чтобы исключить отрицательные эмоции.

Таким образом, Соран Эфесский ограничивается в основном вышеприведенными рекомендациями об уходе за новорожденным, а Ибн Сина идет дальше, развивая мысли о воспитании характера ребенка. Этому он посвятил специальный (4) параграф раздела «Канона» — «О воспитании».

Следует отметить, что различия взглядов двух ученых, объясняются разным пониманием ими природы человека. Соран Эфесский — один из крупнейших приверженцев методической школы Асклепиада, основанной на атомистическом учении Демокрита и Эпикура. Согласно представлениям ученых этой школы, болезни возникают при засорении и закупорке пор и каналов, что нарушает движение частиц. Особое значение Асклепиад придавал кожному, невидимому дыханию (испарению). Возможно, учитывая это, Соран главное внимание обращал на чистоту кожи ребенка.

В отличие от Сорана Эфесского Ибн Сина не был последователем какой-либо одной медицинской школы.

Как врач он стоял ближе всего к Гиппократу. Вместе с тем Ибн Сина — крупнейший ученый-энциклопедист восточного средневековья. «Его энциклопедизм,— как отмечал советский востоковед П. Г. Булгаков (1981),— необходимый для философского осмысления мироздания универсализм, но обязательно сочетающийся с глубокой специализацией в конкретных научных направлениях». Поэтому в отличие от Сорана Эфесского Ибн Сина рассматривает ребенка в неразрывной связи со средой. Однако это уже не просто физическая среда Гиппократа, а совокупность явлений, где учитываются и общественные отношения. Такой подход к проблеме позволяет Ибн Сине рассматривать сохранение здоровья детей как воспитание здоровья.

### «СОСУД ДУШИ»

Душа человека — стеклянный сосуд:  
Смотри не разбей, мягок будь, а не крут  
*Юсуф Баласагунский*

«Закон детства» не случайно Ибн Сина видел в играх. Этим он подчеркивал необходимость с первых шагов формировать в человеке потребность в радости и способность радоваться. «Древняя медицина утверждает,— пишет Н. К. Рерих,— что смех очень полезен для очистки щитовидных желез. Как же должна быть полезна улыбка для мозга»<sup>1</sup>.

Ибн Сина считает необходимым, «чтобы все внимание воспитателя было направлено на улучшение характера ребенка, на надлежащую направленность этого характера, на то, чтобы ребенку были чужды сильный гнев, острый страх, угрюмость в обращении, а также на то, чтобы всегда было налицо то, чего желает и к чему

<sup>1</sup> Н. К. Рерих. Алтай—Гималаи.— М., 1974, с. 39.

он стремится, и не допускать в его присутствии ничего такого, что он не любит. Всем этим достигается двойная польза: одна, состоящая в том, чтобы с самого раннего детства вырабатывался твердый и неизменный характер, другая — чтобы такое развитие положительно влияло на физическое развитие ребенка. Ведь гнев сильно возбуждает, угрюмость сушит, а лень уменьшает жизненные силы и ведет к выработке флегматики. Следовательно, от надлежащего воспитания зависит как его нравственное, так и физическое здоровье».<sup>1</sup>

Эти мысли Ибн Сины — плод его глубоких и долгих размышлений. Известно, что еще до создания «Канона» он занимался вопросами психологии. Этому посвящены его первые медицинские трактаты (Завадовский Ю. И., 1980).

Истоком представлений Ибн Сины о воспитании является идея воспитания гармонической личности, получившая философское обоснование в «государственной педагогике» Платона. Платон считал, что «дети в первые годы сильно воспринимают всякие впечатления. Изнеженность делает их угрюмыми, сердитыми и по всякому малейшему поводу раздражительными; а излишнее стеснение — малодушными, раболепными... Пуще всего следует предохранять их от боли, пугающих представлений и от всякого горя, дабы нрав их был добр и кроток»<sup>2</sup>. Для Платона гармония физического и духовного в конечном итоге есть нравственность.

По мнению Ибн Сины, взаимодействие со средой определяет состояние души, так как «рассмотрение души вытекает из науки о природе потому, что поскольку она — душа, она имеет отношение к материи и движению»<sup>3</sup>. Возможно отсюда стремление Ибн Сины к

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 311.

<sup>2</sup> Платон. Законы.— Соч. М., 1972, т. 3, ч. 2, с. 268.

<sup>3</sup> Ибн Сина (Авиценна). Избранные философские произведения. М., 1980, с. 390.

улучшению характера ребенка. В раннем детском возрасте это достигается созданием особого психологического микроклимата, «чтобы всегда было налицо то, чего он (ребенок — В. И.) желает и к чему стремится». Эта замечательная мысль о необходимости оберегать естественные ощущения ребенка почти без изменения вошла в современные руководства по гигиене детей и подростков. Ее решающее значение в воспитании не раз подчеркивалось в истории, в частности Г. Спенсер писал: «Относительно законов жизни господствует такое полнейшее невежество, что люди даже не знают, что ощущения суть их естественные и (если только они не доведены до болезненности продолжительным неудовлетворением) самые надежные руководители»<sup>1</sup>.

Ибн Сина не допускает даже мысли о возможности каких-либо наказаний детей. В этой связи нельзя не вспомнить мнения многих признанных теоретиков педагогики более позднего времени. В частности Дж. Локк писал: «Что касается упрямства и намеренного непослушания, то их можно исправить только силой и побоями, потому, что от этого зла нет другого лекарства»<sup>2</sup>. Сравнение этих мнений лишний раз подтверждает гуманизм Ибн Сины и его бережное отношение к личности ребенка.

Необходимо остановиться на использовании Ибн Синой музыки как средства воспитания души. Известно, что ему принадлежит крупное сочинение «Свод науки о музыке» (во французском переводе R. L'Erlanger, 1935, 142 с.). Наряду с трудами аль-Фараби оно представляет ценный вклад в историю и теорию музыки.

Ибн Сина рассматривал музыку как физиологичес-

---

<sup>1</sup> Спенсер Г. Воспитание умственное, нравственное и физическое. — Спб., 1880, с. 24.

<sup>2</sup> Локк Дж. Мысли о воспитании и о воспитании разума. — Спб., 1913, с. 75.



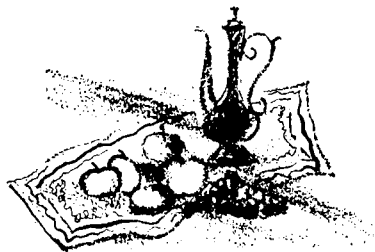
кий раздражитель с адекватным эффектом. Он писал в «Каноне»: «Тебе должно знать, что у пульса существует некое музыкальное естество». Искусство музыки совершенно благодаря сочетанию звуков в известном соотношении по остроте и тяжести («острые» звуки — высокие, «тяжелые» — низкие). За рекомендацией Ибн Сины воздействовать на характер ребенка музыкой и песней стоят глубокие знания музыкальной культуры и, в первую очередь, идеи Пифагора, который считал, что при помощи музыкальных мелодий можно улучшить настроение, излечить душевные переживания и восстановить здоровье больного.

Ибн Сина не только разрабатывал, но и активно пропагандировал идеи воспитания духовного здоровья детей. В поэме «Урджуза» он писал:

941. Все, что способно раздражать ребенка, нарушить сон, испортить настроение, предупредить заранее старайся.
944. И засыпая, пусть как можно чаще ребенок видит звезды над собой.



В трудах мыслителя ученье о здоровье  
Дар лишь его ... Средь моря пустословья  
Он собирал, как жемчуга ловец,  
Простые истины, и в свой «Канон» — ларец —  
Их складывал, поставив опыт над  
Авторитетом греческих цитат.  
Ни в Спарте, ни в Афинах — в Бухаре  
Он постигал науку о добре,  
И в человеке тяжкого труда,  
Подобно грекам, не видал раба.



# ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

## ЧИСТОТА ПОМЫСЛОВ

Если возможна гигиена тела, то возможна также гигиена ума и характера

*Д. И. Писарев*

Мир, в котором алчность феодалов не знала границ, порождая нескончаемые грабительские войны, был в то же время миром величайшего творчества Фараби и Фирдоуси, Ибн Сины и Хайяма. Новым элементом культурной жизни арабского халифата в X—XI вв. явилась «... проблема личности, которая активно ставилась в трудах арабомусульманских мыслителей. Интерес к человеку, большой вес индивидуально-личностного начала в общественной мысли были не случайны в условиях развитого феодализма» (Мусульманский мир. 950—1150. — М.: Наука, 1981).

Чистота помыслов людей той эпохи рассматривалась как проявление здоровья духа. Отсутствие его не могла возместить никакая самая тщательная гигиена тела. Автор знаменитых макамов — мастер слова XI в. Аль-Харири писал: «Нет, не избавит бритые головы от зла, которое содеяли вы, а стрижка волос не очистит надолго того, кто не чист в исполнении долга»<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Аль-Харири. Макамы. Арабские средневековые плутовские новеллы. — М., 1978, с. 120.

Импровизированные уроки нравственности составляли важную часть творчества Ибн Сины. Один из таких уроков особенно замечателен, так как он преподнесен в виде диалога мыслителя с самим собой в небольшом трактате «Фирузнома».

### Фирузнома (фрагменты)<sup>1</sup>

Спросил: Что всегда заслуживает внимания?

— Сказал: Занятие делом.

Спросил: Что лучше делать в молодости, а что под старость?

— Сказал: В молодости приобретать знания, а в старости их применять.

Спросил: Что унижает человека перед людьми?

— Сказал: Рассказ о своих способностях.

Спросил: Отчего зависит успех в делах — от упорства нашего или предопределения судьбы?

— Сказал: Упорство наше — это причина предопределения.

Спросил: Кто самый щедрый?

— Сказал: Тот, кто, одарив кого-то, радуется.

Спросил: Есть ли такая вещь, которую мы никогда сполна не сможем обрести?

— Сказал: Их четыре — здоровье, правда, счастье и искренний друг.

Спросил: Может ли добродетель превратиться в порок?

— Сказал: Когда, совершив добро, упрекают.

Спросил: Почему нельзя учиться у презренных людей?

— Сказал: Ученый не может быть презренным, а подлый не может быть ученым.

---

<sup>1</sup> Цит. по Нуралиеву Ю. Медицинские трактаты Авиценны.— Душанбе, 1982, с. 172—177.

- Спросил: Что украшает знания?  
— Сказал: Правдивость.
- Спросил: Какой порок самый вредный?  
— Сказал: Тот, что скрыт.
- Спросил: Какое время в жизни считается потерянным?  
— Сказал: То, когда человек мог совершить добро, но не совершил его.
- Спросил: Какое повеление нельзя оставить без внимания?  
— Сказал: Повеление сердца, мудрецов и родителей.
- Спросил: Что это за такие семена, которые сеешь в одном месте, а собираешь урожай в других местах?  
— Сказал: Это добро, которое делаешь добрым и разумным людям.
- Спросил: Что приносит ущерб великодушию?  
— Сказал: Четыре вещи: вельможе — зависть, ученому — вера в небылицы, женщине — отсутствие стыда, мужчине — ложь.
- Спросил: Кто в этом мире самый несчастный?  
— Сказал: Нищий духом.
- Спросил: Что следует делать, чтобы избежать помощи врача?  
— Сказал: Мало есть и меньше говорить, спать в меру и не общаться с каждым.
- Спросил: Кто самый мудрый среди людей?  
— Сказал: Тот, кто много знает и мало говорит.
- Спросил: С чем связана неудача?  
— Сказал: С поспешностью.
- Спросил: Отчего возникает раскаяние у мудрецов?  
— Сказал: От поспешности в работе.
- Спросил: Что губит благородство?  
— Сказал: Жадность.
- Спросил: Что лучше всего в этом мире?  
— Сказал: Скромность без унижения, великодушие не из-за награды.

- Спросил: Что в этом мире самое отвратительное.  
— Сказал: Гнев царей, жадность ученых и завистливость всемогущих.
- Спросил: Что составляет основу скромности?  
— Сказал: Чистосердечность, уступить место лицам моложе себя и ровесникам и отказаться от лицемерия.
- Спросил: Кто в этом мире самый чуждый?  
— Сказал: Невежда.
- Спросил: От каких недостатков нельзя избавиться, хотя вначале они кажутся незначительными?  
— Сказал: Шутовство, сквернословие и безалаберное отношение к делам.
- Спросил: Что вредит науке?  
— Сказал: Объяснение науки без желания, обучение человека, который того не заслуживает, рассказ о науке тому, кто не способен ее понять.
- Спросил: В чем нельзя быть уверенным?  
— Сказал: В здоровье и в обилии пищи.
- Спросил: Чье положение в этом мире лучше всех?  
— Сказал: У того, кто обладает совершенством в знаниях, великодушием и здоровьем.
- Спросил: Что дает добрую жизнь?  
— Сказал: Три вещи — воздержанность, терпение, непритязательность.

Великий современник Ибн Сины поэт Фирдоуси писал:

Голодному хлеб, что целебный состав,  
Здоровым не нужно лекарственных трав.

Урок ненависти к «богатеям» и мечты об «идеальном государстве» как бы логическое продолжение урока нравственности в поэтическом творчестве Ибн Сины.

Под пологом синим и тайною звездной цифири  
Богаты одни, а другие — мудры в этом мире.  
Но с мудрыми разве богатые могут сравниться?  
Хоть жребий мне выпал среди богатеев родиться.

Я — дождь благодатный, они — суховею подобны,  
Я знаньями славен, они — неразумны и злобны<sup>1</sup>.

*(Пер. Я. Козловского)*

Несколько строк, и перед нами характер, в котором преклонение перед наукой и ненависть к «богатеям» — неразделимы. В то же время в стихах Ибн Сины нередко встречаются и такие строки:

А ныне вражда, как зима, воцарилась повсюду.  
И скорбная доля досталась бесправному люду.

Был краток их нелегкий век, что натрудил им руки.

*(Пер. Я. Козловского)*

Тема народа в поэзии Ибн Сины не случайна. Она разрушила его одиночество среди «богатеев» и была скрытым источником душевного оптимизма, который питал его поразительную работоспособность на протяжении всей жизни. Навейная зародившимся внутри ислама исмаилитским, караматским движением, тема народа включала в себя новые понятия, новые категории мышления, которые выливались в философскую прозу Ибн Сины, наиболее ярким примером которой является его «Трактат о домоводстве». В этом трактате излагаются взгляды на образцовый город-государство (аль-мадина аль-фадыля).

<sup>1</sup> Подробнее о касыдах Ибн Сины, характеризующих социальную направленность его поэтических исканий, см. в кн.: Ибн Сина. Избранное.—Ташкент, 1981, с. 10—21.



Подобно крупнейшему философу Востока аль-Фараби (ум. в 951 г.), Ибн Сина выступает за такое государственное устройство, в котором существует идеальный общественный порядок, осуждается безделие и загнивает ростовщичество. Он убежден, что «труд, необходимый для закалки организма,— это важнейший способ проявления всех способностей и талантов человека, поэтому в идеальном государстве все обязаны трудиться для собственной же пользы».

Он искренне верит, что «люди в идеальном государстве под влиянием порядков в обществе и надлежащего воспитания изменят свою нравственную природу и станут долгожителями; ныне человек зол потому, что есть нужда и богатство, и люди противодействуют друг другу; в идеальном же государстве люди будут всем обеспечены и поэтому перестанут противодействовать друг другу, возлюбят жизнерадостные песни и мелодии и долго не будут стареть» (Болтаев М. Н., 1980).

Прогрессивные идеи Ибн Сины снискали ему любовь и популярность в народе. О нем слагались легенды. Многие современные авторы сравнивают Ибн Сину с титанами европейского Возрождения, о которых Ф. Энгельс писал: «... они почти все живут в самой гуще интересов своего времени, принимают живое участие в практической борьбе, становятся на сторону той или иной партии и борются кто словом и пером, кто мечом, а кто и тем и другим вместе. Отсюда та полнота и сила характера, которые делают их цельными людьми»<sup>1</sup>.

И не случайно известный исследователь философского наследия Ибн Сины немецкий ученый Г. Лей (1953) отмечал, что «в памяти о нем мы чтим память о народах Востока, которые стояли у истоков борьбы за свою независимость».

---

<sup>1</sup> Маркс К., Энгельс Ф.—Соч. 2-е изд., т. 20, с. 346—247.

Характеризуя в целом общественно-политические взгляды Ибн Сины, уместно привести слова К. Маркса: «... человеческая природа устроена так, что человек может достичь своего усовершенствования, только работая для усовершенствования своих современников, во имя их блага»<sup>1</sup>.

## СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Те, кто считают желудок властителем  
нашего тела,  
На справедливое, кажется мне, опираются  
мнение.  
Так, если действует он безотказно,— все  
органы крепки,  
Если же болен,— и в них нарушенья  
тогда возникают

*Квинт Серен Самоник*

В жизнеописании Ардшира Бабакана говорится, что как-то раз он спросил арабского мудреца:

— Сколько пищи надо принимать в день?  
— Весом в сто дирхемов!— ответил тот.  
— А сколько силы получишь от этого?—  
спросил Ардшир.

— Такое количество пищи,— отвечал араб,— будет носить тебя, а все, что ты добавишь к этому, ты сам будешь носить

*Саади*

Здоровье здоровых людей, достигших возмужалости, Ибн Сина прежде всего связывал с процессом пищеварения. Однако это был не пассивный взгляд, признающий власть желудка, а стремление активно воздействовать на процессы пищеварения. Главное для Ибн Сины было обеспечить максимальную эвакуацию

<sup>1</sup> Маркс К., Энгельс Ф. Из ранних произведений.— М., 1956, с. 4—5.

излишков пищи из кишечника и тем самым предотвратить ее загнивание. Говоря современным языком, Ибн Сина опасался эндогенной интоксикации, которую, по его мнению, должны были вызывать эти излишки.

Физические упражнения как средство эвакуации излишков пищи и тем самым укрепления здоровья Ибн Сина ставит на первое место в образе жизни людей, достигших возмужалости. Не слабительные и рвотные средства, а веселые спортивные игры являются, по его мнению, силой, побеждающей власть желудка.

По существовавшей на Востоке древней традиции мужчин «с 5- до 20-летнего возраста обучали только трем вещам: верховой езде, стрельбе из лука и правдивости»<sup>1</sup>. Однако целебной силой гимнастики первыми воспользовались греки, они ввели ее в гигиену и широко использовали в лечебных целях.

Гиппократ — единственное имя, которое можно встретить на страницах «Канона», посвященных физическим упражнениям. Тем самым Ибн Сина рассматривает физические упражнения как гигиенический фактор в свете идей Гиппократа.

### О роли физических упражнений в сохранении здоровья

*Гиппократ (V в. до н. э.)  
О диете*

*Ибн Сина (X в. н. э.)  
Канон врачебной науки*

Пища и упражнения имеют противоположные свойства, которые, однако, соединяясь, способствуют поддержанию здоровья... Если бы действительно было возможно найти, кроме этого, для каждой индивидуальной природы меру пищи и порцию упражнений без излишества в ту или другую сторону, то имелось бы точное

Нет никакого потенциально питательного вещества, которое целиком превращалось бы в питательное вещество в действительности. После каждого переваривания остается какой-то излишек. Естество [человека] старается выделиться его, однако одного только выделения, произведенного естеством [человека].

<sup>1</sup> Геродот. История в девяти книгах. л., с. 1972, с. 55.

средство поддерживать здоровье. Мету пици и порцию упражнений ... для каждой индивидуальной натуры найти невозможно.

оказывается недостаточно, и в результате после каждого пищеварения непременно остаются некоторые следы излишка ...

Движение также помогает [излишкам] скользить и двигаться по выводным протокам ...

Умеренно и своевременно занимающийся [физическими упражнениями человек] не нуждается ни в каком лечении.

Ученые рассматривают физические упражнения как важнейший стимулятор пищеварения. Но при этом Гиппократ имеет в виду прежде всего стимуляцию усвоения пищи, а Ибн Сина уделяет главное внимание выведению ее излишков. Поэтому Гиппократ считает необходимым для поддержания здоровья найти «для каждой индивидуальной натуры меру пици и порцию упражнений» и делает вывод, что это невозможно. Ибн Сина же ставит более реальную задачу — выведение излишков пици, благодаря чему приходит к очень важному заключению: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении».<sup>1</sup> При этом умеренность предписывается как общий принцип, который, однако, конкретизируется благодаря индивидуальному подходу: «Упражнения должны быть соответствующими для каждого человека».<sup>2</sup> Поэтому и подбор физических упражнений Ибн Сина осуществляет с учетом народных традиций. Бег, гимнастика, верховая езда, борьба, поднятие камней, игра в мяч и т. д., то есть наиболее распространенные в то время спортивные игры Ибн

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 313.

<sup>2</sup> Там же, с. 316.

Сина относит к «движениям, приводящим к непрерывному глубокому дыханию»<sup>1</sup>. Следует подчеркнуть эту правильную оценку физических упражнений с точки зрения реакции организма. Не менее важным представляется и то, что среди перечисленных спортивных игр только игра в мяч считалась «благородным видом спорта» и была популярна среди знати (Мец А., 1966).

В «Урджузе» Ибн Сина, обращаясь к современникам, писал:

857. Мне жалко тех, кто слишком увлечен атлетикой.

Остерегись покоя, усердия — в сто крат остерегись.

858. И помни, что движение для здоровья, для выведения гнилостных излишков.

959. Пусть будет то ходьба или борьба, следн всегда за частотой дыханья.

Может, однако, возникнуть вопрос, почему Ибн Сина в своих взглядах на физические упражнения опирался, как это видно из «Канона», на взгляды Гиппократов, а не жившего позднее известного поборника физической культуры Галена? Очевидно потому, что Гален, долгое время работавший врачом гладиаторов (Гезер Г., 1890), видел в физических упражнениях, прежде всего, средство развития силы, ловкости и красоты у отдельных людей — атлетов-гладиаторов. Гиппократ был ближе и понятней для Ибн Сины, предпочитавшего народные игры специальным гимнастическим комплексам.

**Массаж** Ибн Сина считает самостоятельным профилактическим мероприятием («уплотнение рыхлых тканей»), «подготовкой» и «восстановлением мышц в связи с занятиями физическими упражнениями».<sup>1</sup> Ис-

---

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 313.

токи его взглядов на массаж имеют, видимо, китайское происхождение. По данным В. Г. Вогралика, Э. С. Вяземского (1961), в Китае массаж являлся самостоятельной «отраслью медицины», получившей официальное признание в эпоху Тан (618—907 гг.).

Ибн Сина различает следующие виды массажа: сильный, укрепляющий тело; слабый, смягчающий, расслабляющий тело; продолжительный, способствующий похуданию; умеренный, способствующий «процветанию тела»; подготовительный, предшествующий физическим упражнениям; восстановительный или успокаивающий (после физических упражнений). Определения Ибн Сины «подготовительный» (предварительный) и «восстановительный» употребляются и в современной терминологии лечебного и спортивного массажа.

Рассматривая взгляды Ибн Сины на массаж, интересно напомнить об одном случае из жизни основоположника советской таджикской литературы Садриддина Айни. Палачи последнего в истории Средней Азии эмира Бухары подвергли его пытке и долго били палками по спине. Айни, брошенный с отбитыми легкими в темницу, начал задыхаться. «И тут вспомнил. У Ибн Сины вычитал он когда-то совет: если у раненого затруднено дыхание, следует массировать конечности. Четверо арестантов по его просьбе принялись растирать ему руки и ноги. Уставших сменяли новые. Так продолжалось с полчаса. Наконец, дыхание установилось»<sup>1</sup>. Уже в годы Советской власти именно усилиями Садриддина Айни было найдено место рождения Ибн Сины — селение Афшана близ Бухары. Айни считал, что этим он отдал Ибн Сине частицу долга за свое спасение.

Вода, по мнению Ибн Сины, — один из важнейших стимуляторов пищеварения. Подчеркивая ее значение в процессе пищеварения, Ибн Сина обнаруживает редкие для того времени знания физиологии. Делая такое заключение, мы отнюдь не отказываемся от ранее вы-

---

<sup>1</sup> Фиш Р., Хашим Р. Глазами совести.— М., 1980, с. 284—285, с. 320.

сказанного мнения о застое в развитии экспериментальной физиологии, имевшем место в так называемой арабской медицине. Однако было бы неправильным думать, что успехи естествознания и медицины, которыми отмечены IX—XI вв. на Востоке, не оказывали влияния на представления ученых в области физиологии. Примером этому может служить утверждение Ибн Сины о том, что «вода есть вещество, способствующее течению питательных веществ и их размягчению, и сопутствующее им, когда они проходят к сосудам и [затем] устремляются к [пищеварительным] проходам. Без такого рода помощи нельзя обойтись во всем процессе питания»<sup>1</sup>. «Вода одно из [веществ], возбуждающих аппетит и укрепляющих желудок»<sup>2</sup>.

Интересно в этой связи провести параллель с экспериментальной физиологией Галена. Он писал: «Накормите какое-нибудь животное жидкой пищей, как это я неоднократно пробовал на свиньях, давая им смесь воды и муки и вскрывая их 3—4 часа спустя, — и вы, если поступите так же, найдете пищу еще в желудке. И действительно, конечный срок ее пребывания в желудке есть не разжижение, которое можно произвести, когда она еще находится вне желудка, а сварение, отличающееся от разжижения, подобно тому, как кроветворение отличается от питания». И далее Гален приходит к выводу, что «сварение» пищи происходит из-за давления на нее желудочных стенок (цит. по Ковнеру С. Г., 1888). Таким образом, по существу исключается роль воды в пищеварении.

Следовательно, взгляды Ибн Сины на значение воды в процессе пищеварения не могли быть заимствованы у Галена и их можно признать результатом его собственных изысканий.

---

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 187.

<sup>2</sup> Там же, с. 192.

Важно подчеркнуть некоторое сходство этих взглядов Ибн Сины с результатами физиологических опытов по изучению действия воды на пищеварение, описанных И. П. Павловым (1949). По его мнению, вода дает «первый толчок к работе желудка на случай, например, если бы почему-либо не было психического сока: вследствие ли отсутствия аппетита или порчи нервного аппарата, проводящего этот импульс от желез»<sup>1</sup>.

Оценивая значение питания в жизнедеятельности организма человека в целом, Ибн Сина писал:

162. Знай, что питание источник роста, всего того, что создано расти.

163. Оно и восполняет наши силы, что убывают, растворяясь в теле.

И далее: «Пища, действующая как элемент, когда ее элементы изменяют свою субстанцию и претерпевают превращение..., выступает как замена [пищи], усвоенной [телом]... , увеличивая количество [обновленной] крови»<sup>2</sup>. В настоящее время «наука о питании изучает законы диссимиляции пищи в организме человека и животных, превращение пищевых веществ в энергию физиологических функций и структуры тела и их обновление...» (Покровский А. А., 1976).

Ибн Сина оценивал также важность питания как явления, связанного с традициями, обычаями народа и географическими особенностями. Как известно, питание объединяет в себе социальные и природные факторы, воздействующие на организм человека опосредованно. Современные советские исследователи обозначают эти опосредованно воздействующие факторы среды термином «пищевые цепи» (Алексеева Т. И., 1977).

---

<sup>1</sup> Павлов И. П. Лекции о работе главных пищеварительных желез.— Л., 1949, с. 129.

<sup>2</sup> «Канон», кн. 1, с. 183.



Для доказательства существования народных, традиционных истоков взглядов Ибн Сины на питание рассмотрим аналогичные данные из священной книги зороастрийцев — Авесты.

Сходство рекомендаций Ибн Сины и соответствующих предписаний Авесты объясняется, по-видимому, традициями и обычаями народов Средней Азии и Ирана, то есть наличием общих «пищевых цепей». Известно, что в Авесте обобщен многовековой опыт этих народов в области сохранения здоровья. В трудах Ибн Сины народная мудрость Авесты как бы приобретает научную интерпретацию, вновь возрождаясь из глубины веков.

### *Авеста*

«Тот, кто ест мясо, более исполнен доброго духа, чем тот, кто не ест мяса»

(фаргард IV, § 48)

Когда хлеб в изобилии..., повышается и нравственность народа (фагард III, § 33)

«Воздержанье от пищи — это безумие, ибо оно ослабляет тело»

(фаргард IV, § 48)

### *Ибн Сина*

«Берегущий свое здоровье должен стремиться к тому, чтобы основную часть его пищи не составляли какие-нибудь целебные питательные вещества, вроде овощей, фруктов и прочего... [человек] должен употреблять такую пищу, как мясо, ... очищенную от сора пшеницу, собранную со здорового поля» («Канон», кн. 1, с. 323). «В древности люди, воздержанные в жизни..., довольствовались тем, что утром ели мясо, а вечером хлеб» («Канон», кн. 1, с. 332).

«... иногда многим людям приходится сильно голодать во время несурожая, путешествия или в трудных обстоятельствах или по причине болезни, и все это приводит к падению аппетита и сил, предрасполагая к худосочию и обмороку» (трактат «Даф' ал-мадарр»).

**Продукты питания, которые Ибн Сина выбирает как наиболее необходимые для сохранения здоровья людей,**

достигших возмужалости, мы рассматриваем с точки зрения их доступности для большинства населения Средней Азии в X в. В «Каноне» Ибн Сина рекомендует здоровому человеку употреблять «такую пищу, как мясо козленка, маленьких телят, барашка, очищенную от сора пшеницу, собранную со здорового поля; сласти, соответствующие его натуре». Из фруктов: «инжир, очень спелый, и виноград, а также финики в тех городах и местностях, где они обычны»<sup>1</sup>. Остальные продукты, по мнению Ибн Сины, относятся либо к лекарствам, либо к ядам.

Разделяя сложившееся мнение о продуктах питания, Ибн Сина полагал, что «среди пищевых лекарств есть такие, которые ближе к лекарствам, и такие, которые ближе к пище, как и самые пищевые вещества, из коих некоторые ближе к веществу крови, как [например] сиропы, яичный желток, мясной сок, некоторые от нее несколько дальше, например, хлеб и мясо, а некоторые много дальше, как [например] лекарственная пища».<sup>2</sup> Под лекарственной пищей Ибн Сина подразумевает овощи и фрукты. Сами по себе разумные даже для сегодняшнего дня рассуждения о лекарственных свойствах продуктов приводят Ибн Сину к ошибочному выводу исключить из рациона питания здорового человека овощи и фрукты.

Однако для объективной оценки рекомендаций Ибн Сины необходим исторический подход. Так, советуя людям, достигшим возмужалости, мясо, Ибн Сина воздерживается от рекомендации им молока, видимо, потому что в период господства арабов корова почти всюду уступает место овце. Разведение крупного рогатого скота повсеместно замещается разведением мелкого скота, даже в таких областях, народы которых

---

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 322—323.

<sup>2</sup> Там же, с. 186.

носили в древности прозвище «пастухи коров» — арамейцы (Заходер Б. Н., 1944).

Пшеницу Ибн Сина советует употреблять в пищу, так как это был наиболее распространенный в Средней Азии продукт. Кроме того, «все исторические предания указывают на Среднюю Азию как на отечество хлебных растений. Китайцы, по преданиям, получили их с запада, индусы — с севера, европейцы — с востока, все — и предания и языковедение указывает, как на отечество их, на высокие равнины Средней Азии» (Петровский А. С., 1868).

«Сласти» также были очень распространенным видом пищи в тот период. Они «являлись апогеем всех праздничных пиршеств, причем и внешне они также приготавливались с величайшим искусством — из сахара строились целые дворцы, украшавшие столы» (Мец А., 1966). Объяснялось это тем, что всюду, где это было возможно, культивировался сахарный тростник.

Культура винограда была распространена особенно широко, видимо, прежде всего поэтому Ибн Сина советует употреблять его. «Названия сортов винограда были частью народные, как например, «коровий глаз», «сахар», «кончики пальчиков монашки», «бутылочки», но чаще всего обозначали место происхождения сорта: мулахитский, джурахитский, славянский» (Мец А., 1966).

Имбир (фиги) Ибн Сина рекомендует, учитывая его полезность, и потому, что он был очень дешевым и употреблялся в пищу простым народом, а «благородные» относились к этим плодам с презрением (Мец А., 1966).

Рекомендуя финики, Ибн Сина оговаривается, что питаться ими следует там, «где они обычны». Еще в VII—VIII вв. они были мало известны в Средней Азии, но уже в IX—X вв. «ежегодный вывоз фиников из Кер-

мана в Среднюю Азию... составлял груз, навьюченный на 100 тысячах верблюдов» (Заходер Б. П., 1944).

В «Урджузе» можно найти некоторые дополнения к сказанному Ибн Синой в «Каноне» о продуктах и даже несколько иной взгляд на этот вопрос:

164. Похвальной пищей следует считать лишь ту, что стает в результате кровью, она — источник нашего здоровья.
165. К ней мы относим хлеб из той муки, что будет только чистого помола, цыплят
166. И овощи, которые, однако, особенно полезны для больных.
167. Не повредит и плотная еда — двухлетние ягнята с сочным мясом и пища бедных — манная крупа.
168. А тем, кто тело упражняет часто, полезна будет свежая форель.
169. Приемлемы такие виды пищи, что улучшают неприятный вкус. Мы к ним относим лук, чеснок, горчицу.
170. Они способны вызвать аппетит, и потому лекарством часто служат.
171. Лекарство — пища, но она же — яд.
172. И старая говядина, и хлеб из непросеянной муки «лежалой» опасными окажутся, пожалуй, когда ослаблен чем-то организм.

Режим питания в интерпретации Ибн Сины приобретает самобытные черты его эпохи и коротко сводится к следующему: «При еде досыта лучше всего есть один день — раз, а на другой день — два раза, утром и вечером»<sup>1</sup>. Далее ученый делает ссылку на народную традицию: «В древности, — пишет он, — люди, воздержанные в жизни, ... довольствовались тем, что утром ели мясо, а вечером хлеб»<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 327.

<sup>2</sup> Там же, с. 332.

Не исключено, что двух- и одnorазовое питание по Ибн Сине является до некоторой степени мерой приспособления к режиму относительного голодания (месячные посты), который предписывался Кораном (2 сура, 179—181 стих) и неукоснительно соблюдался в мусульманском мире. Согласно Корану, пост следует строго соблюдать от восхода до захода солнца. Сейчас же после заката верующий должен принять фатур — легкую пищу, которой он нарушает пост. Вторая еда — сахур («еда на заре») — дается перед возобновлением поста (Массэ А., 1963). Такой режим питания в течение месяца мог выдержать только специально подготовленный человек. Возможно, поэтому Ибн Сина придает столь большое значение привычке, отмечая, в частности: «если привыкший есть один раз [в день] станет есть два раза, то у него появятся слабость, ленность и вялость»<sup>1</sup>.

Кроме того, такой подход к режиму питания в известной степени может быть оправдан особенностями климата Средней Азии и Ирана. Жан Жак Руссо отмечал, что «климат этих стран требует, чтобы жители были умерены в еде для того, чтобы быть здоровыми. Европейцы, которые желают жить там, как у себя, гибнут от дизентерии и несварения».<sup>2</sup>

Возможно также, что на рекомендации Ибн Сины в отношении режима питания повлияли широко распространенные в тот период идеи аскетизма. Известно, например, что знаменитый философ Фараби обходился одним дирхемом в день; почитаемый при дворе султана Санджара астроном ал-Хазини обедал всего три раза в неделю, а в остальные дни довольствовался двумя лепешками. Не случайно, «когда Ибн Сина

---

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 327.

<sup>2</sup> Жан Жак Руссо. Об общественном договоре или принципы политического права.— М.: 1938, с. 69—70.

(Авиценна) стал вести более широкую жизнь, в том видели нарушение старых традиций» (Бартольд В. В., 1966).

Гигиене трапезы Ибн Сина уделял особенное внимание, рекомендуя в «Урджузе»:

806. Приемы пищи совершай неспешно, и знай, как прожужешь, так переваришь.
807. А коли ты не в силах прожевать, не ешь, не причиняй вреда желудку.
808. Напротив, очень вкусная еда, в избытке переварится всегда.
819. В час отдыха, в тиши тенистой  
Неспешно пищу принимай.
820. Часам прохладным предпочтенье  
для насыщенья отдавай.

**Питьевой режим** Ибн Сина рассматривал в свете взглядов Гиппократу, утверждавшего, что «от воды напасти и блага, ибо ей принадлежит очень большая доля участия в установлении здоровья»<sup>1</sup>.

Ибн Сина считает холодную воду в умеренном количестве наиболее подходящей для здоровых и особенно вредным чрезмерное питье. Поэтому он советует пить воду не залпом, а глотками, полагая, что вода лучше утоляет жажду, если ее пить из сосуда с узким горлом. «Знай, — пишет ученый, — что вредно пить [воду] натошак, после физических упражнений и в особенности после бани на пустой желудок». Если неудержимо хочется пить, следует «удовлетвориться свежим воздухом и полосканием рта холодной водой»<sup>2</sup>.

Подобно Гиппократу Ибн Сина рекомендовал обратить внимание прежде всего на источник воды, ко-

---

<sup>1</sup> Гиппократ. Избранные книги, с. 238.

<sup>2</sup> «Канон», кн. 1, с. 333—334.

торый должен отвечать особым гигиеническим требованиям.

#### Гигиеническая оценка источника воды

*Гиппократ (V в. до н. э.)  
О воздухах, водах и  
местностях*

*Ибн Сина (X в. н. э.)  
Канон врачебной науки*

... самые лучшие воды — те, которые вытекают из мест возвышенных и земляных холмов, ибо они и сами по себе сладки и светлы ... Зимой они теплые, а летом холодны; такие воды происходят из глубочайших источников. Больше всего я одобряю те источники, которые текут к восходам солнца ... ибо они по необходимости бывают более светлы, хорошего запаха и легкие.

Лучшая вода — это вода ручьев. [Хороша вода] не всякого ручья, а такого, который быстро течет, да и не всякого текущего ручья, а ручья, текущего и при этом открытого для солнца и ветров... Течение воды должно быть направлено к солнцу.

Как видно, Ибн Сина не добавляет ничего существенного к сказанному Гиппократом. Он только немного четче формулирует основные требования к источнику воды, подчеркивая важность скорости течения и максимальной инсоляции.

Представляет интерес их различное отношение к дождевой воде. Гиппократ хвалит и рекомендует ее. Ибн Сина же возражает против употребления дождевой воды, учитывая, очевидно, что в условиях Средней Азии дожди нередко сопровождались, по его словам, «бурными ветрами» (вероятно, самумами) и поэтому вода становилась не пригодной для питья.

Далее Ибн Сина останавливается на некоторых особенностях питьевого режима, связанных прежде всего с народными традициями. Особое внимание он

обращает на широко распространенный на Востоке обычай пить воду со льдом. «В летнюю пору главным наслаждением была вода со льдом. В 304/916 г. вновь назначенный визирь Ибн аль-Фуркат расходовал на угощение поздравляющих — а день был очень жаркий — 40 тыс. ритлей льда» (Мец А., 1966). Ибн Сина считал воду со льдом наиболее подходящей для здоровья. Гиппократ был категорически против такой воды.

Очевидно, что противоречие объясняется различными традициями у разных народов. Известно, например, что «римляне имели обыкновение пить от времени до времени стакан теплой воды». «Обычай этот, составлявший непрременную принадлежность их (римлян — В. И.) диеты, показывает нам, насколько изменяются вкусы и обычаи, переходя из века в век, от одного народа к другому» (Литтре Э., 1878).

**Здоровье путешественников**, по мнению Ибн Сины, зависит главным образом от воды. «Поистине, — пишет он, — от разнообразной воды путешественник может заболеть разными болезнями чаще, чем от разнообразной пищи»<sup>1</sup>. Пригодная для питья вода испокон веков рассматривалась на Востоке как величайшая драгоценность.

Большой интерес в этой связи представляют гигиенические рекомендации Ибн Сины об улучшении качества воды. Прежде всего, следует подчеркнуть, что с водой он связывал возможность различных заболеваний, особенно во время путешествия. По его словам, вода могла быть источником «папастии», причиной которой Ибн Сина считал наличие в ней каких-то невидимых существ, могущих вызывать заболевание. Отсюда настойчивые рекомендации кипятить воду, которую следует брать из проточного, открытого для солнца источника.

---

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 371.



О существовании невидимых болезнетворных существ упоминал Лукуреций Кар<sup>1</sup>, а на необходимости кипячения воды настаивал Гиппократ. Но у них эти замечательные догадки носили случайный характер. Гиппократ, например, рекомендует кипятить только дождевую воду<sup>2</sup>.

Кроме кипячения, Ибн Сина предлагает другие методы очистки воды — «фильтрацию» и «перегонку», которые до сих пор представляют значительный практический интерес при путешествии по пустыням Средней Азии. Первым способом воду очищали, тщательно пропуская через пористую глиняную посуду, или пили ее через фидам, вуаль, применяющуюся огнепоклонниками в ритуальных целях (Завадовский Ю. Н., 1980). Г. Глязер (1969) справедливо считает заслугой Ибн Сины рекомендацию путешествующим фильтровать воду как наиболее простой и доступный метод.

Самым совершенным способом очищения воды Ибн Сина считает перегонку ее путем выпаривания. «Из шерсти изготавливают фитиль, один конец его опускают в наполненный водою сосуд, а другой в другой пустой сосуд, в результате вода будет капать в пустой сосуд».<sup>3</sup> Кроме того, он советует взять с собой глину из своего города, смешать ее с местной водой и дать отстояться, чтобы она стала прозрачной. Можно местную воду разбавлять водой, взятой из своего города, причем следует везти с собой остаток воды после каждой стоянки, добавляя в нее местную воду. «Так нужно поступать, пока не доедешь до места назначения»<sup>3</sup>. Очевидно, эти способы улучшения качества воды были распространены еще на древнем Востоке. Так, Геродот сообщает о персидском царе Кире, который всегда брал

---

<sup>1</sup> Лукреций Кар. О природе вещей.— М., 1933, с. 194.

<sup>2</sup> Гиппократ, Избранные книги, с. 287.

<sup>3</sup> «Канон», кн. 1, с. 372.

дорогу воду из определенного источника. Али б. Аббас рекомендовал возить с собой немного родной земли, которая, будучи примешана к воде на чужбине, делает ее безвредной и годной для питья (Ковнер С. Г., 1893).

О рациональности этих советов путешествующим можно говорить с точки зрения, выражаясь современным языком, сохранения привычного для человека солевого состава воды.

Ибн Сина считал, что «очень мутную воду надо заесть чесноком... А лук является одним из средств, устраняющих испорченность разной воды. Поистине, он является териакон (древнейший антидот, универсальное противоядие — В. И.) для нее..., так же [как] и чеснок».<sup>1</sup> Вероятно, ему были известны их целебные свойства, обусловленные, как мы теперь знаем, содержанием фитонцидов.

В «Урджузе» Ибн Сина дает советы собирающимся в путешествие в холодное и жаркое время года. Вот некоторые из них:

885. В холодное время идущий в путь остерегись под снегом уснуть.
886. Ешь сытно, в холодное время опасно тебе голодать.
887. Но уж коли замерз — спасение в бане, где тело чужое тебя отогреет, отдавши тепло, что словно для тех, кто замерз, берегло.
888. А если от белого снега в пути глаза закололо, как будто стекляшка попала, накинь на лицо покрывало.
889. На черный смотри неотрывно предмет.
890. Особенно ноги в пути береги, бинтуя их плотно повязками, только повязки те в масло слегка окуни,

---

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 372.

891. И смело потом одевай сапоги.
899. В жаркое время идущий в путь  
 мои наставления не забудь.
900. Остерегись в дороге самауа<sup>1</sup>,  
 чтоб избежать теплового удара.
901. Кровопускание будет не лишним —  
 предохранит в пути от нарывов.
902. Желудок промой, коль натурой холерик,  
 и жажду любую снесешь терпеливо.
903. Так же полезно принять до отъезда  
 гасящих желчь всевозможных сиропов.
904. Свежесть придаст вам салат овощной  
 и пиала воды ключевой.
905. Далее отдых, полный покой.
906. Тканью от солнца лицо прикрой,  
 и избегай скандалов и споров,
907. Перед дорогой, а пуще в пути,  
 с грузом обид тяжелее идти.

И далее несколько любопытных советов путешествуящим в жаркое время о питьевом режиме и косметике:

910. Жажду в пути легко утоляет сок портулака,  
 а также сироп из винограда зеленого, лучше  
 будет разбавить его водой.
911. Если боишься, что облик твой  
 солнце способно обезобразить,
912. Смажь свою кожу растительным маслом,  
 смешанным с белым очищенным воском.

Большой интерес представляют гигиенические рекомендации Ибн Сины по устройству восточных бань. Как указывается в «Трактате по гигиене», «баня долж-

<sup>1</sup> Пыльная буря.

на состоять из трех помещений: первое из них должно быть умеренным, т. е. в нем не должно ощущаться ни холода, ни жары; второе — не угнетающим человека, а третье помещение — без палящей жары и не препятствующее ровному дыханию». «Сказал один из знатоков: «Лучшая баня — та, что давно построена, обширна по пространству и имеет мягкую воду».<sup>1</sup> Описываемые Ибн Синой бани снаружи обильно покрывали чем-то вроде асфальта, который добывали из источника, расположенного между Куфой и Басрой. Поэтому казалось, что они построены из черного мрамора.

По мнению Ибн Сины, баня устраняет бессонницу, улучшает работу кишечника, способствует хорошему кровообращению и снимает усталость. Вместе с тем он указывает на возможные вредные последствия после бани: ослабление сердечной деятельности, обморок и тошноту. Поэтому «кто хочет купаться в бане, тот должен купаться там неторопливо, спокойно, осторожно [входя в воду] постепенно, не сразу».<sup>2</sup>

Завершает гигиенические рекомендации Ибн Сины для людей, «достигших возмужалости», небольшой раздел «Канона» «о сне и бодрствовании». «Здоровым людям необходимо обращать должное внимание на сон», — указывает Ибн Сина. «Их сон должен быть умеренным по времени, а не чрезмерным; им следует остерегаться вреда от бессонницы»<sup>3</sup>. Ибн Сина подчеркивает, что самый лучший сон — глубокий и тот, который следует за опусканием пищи из верхней части живота. Он считает вредным спать с переполненным желудком. К числу достоинств ночного сна «относится то, что он бывает завершенным, непрерывным и глубоким»<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 196.

<sup>2</sup> Там же, с. 198.

<sup>3</sup> Там же, с. 338.

<sup>4</sup> Там же, с. 339.

Заслугой Ибн Сины является его попытка использовать музыку как усыпляющее средство при различных возбужденных состояниях: «К числу усыпляющих воздействий относятся приятное нежное пение в медленном ритме, которое не волнует (слушателя), равномерные переливы вполголоса; поэтому и усыпляет журчание воды или шелест деревьев»<sup>1</sup>. Любопытно, что вера современников Ибн Сины в усыпляющую силу музыки была так велика, что породила фантастические истории. Согласно одной из них, известный философ Фараби явился однажды «в дом визиря в одежде турка; гости стали насмехаться над ним и упрекать впустившего его привратника. Через некоторое время Фараби заиграл на лютне и своей игрой нарочно погрузил в сон все собрание; потом он ушел, написав на лютне «Абу Наср Фараби пришел; вы над ним надсмеялись; он погрузил вас в сон и исчез» (Бартольд В. В., 1966).

В целом Ибн Сина четко определил лечебное и гигиеническое действие сна — устранение утомления и снятие возбуждения, а также указал на возможный вред:

853. Сон долгий растлевает дух,  
бессонница же притупляет чувства.  
Нарушил меру сна — в душе тоска  
и в сердце пусто.

Здоровье здоровых людей, «достигших возмужалости», — одна из ярких страниц творчества Ибн Сины, отражающая культурные достижения народов Средней Азии в эпоху восточного Возрождения. Эта страница написана для человека средневековья, и было бы неправильно искать в ней прямые ответы для оздоровления нашей жизни. Она лишь служит доказательст-

<sup>1</sup> Ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. — кн. 3, т. 1. — 2-е изд. Ташкент, 1979, с. 114.

вом того, «что чистота и невежество не уживаются», то есть здоровье здоровых есть следствие культуры. И еще очень важно, что Ибн Сина не просто дает гигиенические рекомендации, а нередко начинает их словами «Берегущий свое здоровье должен стремиться...»<sup>1</sup>.

## САМЫЙ ИЗЫСКАННЫЙ ЯД

Вино — разновидность яда

*Ибн Сина*

Эпоха, в которую жил Ибн Сина, отмечена такими событиями, как изобретение аль-кеголя, небывалым доселе расцветом виноделия и катастрофическим ростом пьянства, выходом одного из самых крупных в истории запретов на употребление вина и, что особенно важно, первыми попытками научно объяснить вред пьянства и тем самым бороться, раскрывая пагубные последствия его воздействия на организм человека. Все эти события так или иначе связаны с творческими исканиями Ибн Сины, его борьбой за духовное и физическое здоровье человека.

Ибн Сина не был равнодушным наблюдателем жизни, в его раздумьях о здоровье, о том, что полезно и что вредно, всегда присутствует конкретный человек с его проблемами и заботами. (В этом мы убедились на примере анализа социальной направленности гигиенических рекомендаций в «Каноне врачебной науки».) Уделяя большое внимание вопросам, связанным с употреблением вина, Ибн Сина избегает однозначных оценок, безапелляционных предписаний, но при этом с поразительной деликатностью делится с современниками знаниями об альтернативных типах поведения и связанных с ними последствиях, как бы предлагая лю-

---

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 323.

дям самим сделать выбор и при этом подготавливая их к его последствиям.

Особый интерес представляют попытки раскрыть механизм патологии, возникающей вследствие употребления вина. Этому отчасти посвящен малоизвестный трактат «Сийасат аль-бадан ва фаданл аш-шараб ва манафиуху ва мадарруху» («Управление телом, о достоинствах вина, его пользе и вреде»).

Трактат об «Управлении телом», вероятнее всего, был написан Ибн Синой в юные годы. Об этом свидетельствует то, что в нем не нашли отражения учение о соках и высказанные им в «Каноне» оригинальные мысли по физиологии. Медико-философские размышления Ибн Сины в трактате могут рассматриваться как некая разновидность учения исмаилизма. «Все радости доставляются пятью чувствами: зрением, слухом, вкусом, обонянием и вожделением. Эти пять чувств заключаются в пяти соответствующих органах: глаза, уши, рот, нос и половые органы. Основой пяти чувств является дух, имеющий индийское название «удж». Он состоит из семи капель крови в середине сердца».

Интересно, что, рассуждая в духе исмаилитской проповеди, Ибн Сина прибегает к индийской терминологии, называя дух по индийски «удж». Влияние индийской медицины на Ибн Сину до сих пор недостаточно изучено. Вместе с тем крупный советский историк медицины Н. А. Богоявленский (1956) предположил, что в трудах Ибн Сины, весьма популярного на Руси, следует искать следы пока еще не вскрытых связей между медициной древнерусской и Индии. Надо отметить, что происхождение арабской медицины, по-видимому, во многом связано с Индией. Известно, что с III до X век индийские медицинские трактаты переводились на языки Центральной Азии. Они сохранились на ханосакском, согдийском, «тохарском», уйгурском, тиб-

бетском и других языках (Индийская культура и буддизм.— М.: Наука, 1972).

Рассуждения Иби Сины в трактате о соотношении функций сердца и мозга восходят к Аристотелю. Первым на эту связь указал великий философ-материалист Людвиг Фейербах. Он писал: «Для Аристотеля мозг является внутренним органом, который беднее всего кровью и холоднее всего; поэтому назначение его состоит только в том, чтобы умерять жар сердца, которое является средоточием и источником жизни, ощущения и движения; и так как человек имеет самое горячее и самое богатое кровью сердце, то он имеет и самый большой мозг по отношению к общему весу тела». И далее: «Знаменитый арабский врач и философ Авиценна нашел себе опору в проводимом Аристотелем различии, согласно которому чувственная сила коренится в сердце, но обнаруживается в мозгу»<sup>1</sup>.

В трактате об «Управлении телом» об этом сказано: «Природа духа уравновешена, но иногда сдвигается со своего места: если немного сдвинется, человек потеряет сознание; если из сердца произойдет поднятие к мозгу, дух умирает»<sup>2</sup>.

И далее: «Свойства вина противоположны свойствам духа: подвижное, горячее, жесткое, жидкое, тяжелое, сухое, стягивающее и не липкое. Блаженство тела и духа возможно лишь при употреблении небольшого количества вина. У пьяного человека теряются ум, стыд и терпеливость. Поскольку человек теряет эти достоинства, он теряет человечность».

Ибн Сина тем самым предостерегает: вино способно действовать разрушающе на мозг.

---

<sup>1</sup> Фейербах Л. Избранные философские произведения Т. 1.— М., 1955, с. 513.

<sup>2</sup> Здесь и далее цит. из рукописи, хранящейся в ИВ АН УзССР № 2385/XLIX.



С точки зрения современной физиологии эти взгляды, безусловно, ошибочны и показывают, что Ибн Сина опирался на наивные и схематические учения своих предшественников. Но важно отметить другое — настойчивое стремление молодого врача-философа создать систему взглядов, в которой понимание здоровья и болезни, их причин, условий их вызывающих, было бы построено на одних и тех же принципах и могло подтвердить догадку о разрушающем действии вина на мозг человека.

Значение этой догадки трудно переоценить еще и потому, что до Ибн Сины вред, причиняемый вином, связывали в основном с отдельными сортами, например, старое вино<sup>1</sup>. Вместе с тем известно, что Гипократ широко использовал вино в диететике. Гален считал вино териакком в токсикологии.

В подобных обстоятельствах слова такого авторитета, каким был Ибн Сина на мусульманском Востоке, имели не малый вес. Отказываясь от всех прежних доктрин о лечебно-профилактическом значении вина, Ибн Сина в трактате об «Управлении телом» писал: «Вино — разновидность яда».

Определив вино как яд, Ибн Сина тем самым вписал важную страницу в историю борьбы с пьянством. И не случайно, что много веков спустя, в борьбе с пьянством в России обращались к авторитету Авиценны. В журнале «Деятель» (1904 г.) была опубликована статья «Средневековый ученый Авиценна и рекомендуемое им лечение пьяниц», в которой приводилось несколько любопытных рецептов тонизирующих отваров из фармакопей ученого, но, к сожалению, ничего не говорится о его замечательных догадках о воздействии вина на мозг и о том, что вино приводит к «потере человечности».

---

<sup>1</sup> Цельс Авл Корнелий. О медицине.— М., 1959, с. 83.



Не старость, а продвинутость в годах  
Дарует мудрость нам и состраданье.  
И опыт — долгой жизни достоянье —  
Несправедливо числить в стариках.  
Я предлагаю Вам забыть слова  
«Старик и старость»: в них тоска и ветхость.  
Продвинутость в годах — звучит как зрелость,  
Способность на великие дела!

## «МАСЛО ДЛЯ ЛАМПАДЫ ЖИЗНИ»

Как мало на свете стариков, владеющих искусством быть стариками!

*Ф. Ларошфуко*

Гигиенические рекомендации «продвинутым в годах» строятся прежде всего с учетом, как указывает Ибн Сина, «достойных внимания... причин усыхания нашего тела» — воздуха, «прирожденной влаги» и пищи. «Воздух есть элемент, — пишет Ибн Сина, — [входящий в состав] нашего тела»<sup>1</sup>... Его качества обусловлены местом жительства и естественными изменениями... по временам года.

Обобщая многочисленные факты влияния среды на здоровье населения различных областей бывшего халифата, Ибн Сина делает важные выводы относительно продолжительности жизни в этих областях. Так, например, в Абиссинии «быстро приходит старость..., обитатели ее, живя в своей стране, стареют к 30 годам», тогда как «обитатели возвышенных мест — здоровые, сильные и смелые [люди], и живут они долго»<sup>2</sup>. Эти наблюдения подтверждаются современными данными о географическом расселении долгожителей многих стран и о преобладании среди них людей, проживающих в горных местностях (Пицхелаури Г. З., Джорбенадзе Д. А., 1970).

Ибн Сина отмечает, что люди старческого возраста наиболее восприимчивы к простудным заболеваниям в зимний период: «Старики зимой страдают, как и люди, похожие на стариков»<sup>3</sup>. Вместе с тем «стариков и тех, кто с ними сходен, ты найдешь летом сильными».<sup>4</sup>

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 155.

<sup>2</sup> Там же, с. 176.

<sup>3</sup> Там же, с. 163.

<sup>4</sup> Там же, с. 164.

Все эти наблюдения Ибн Сины представляются сегодня хорошо обоснованной попыткой, может быть, для того времени единственной, внимательного изучения влияния природно-географической среды на продолжительность жизни человека.

«Прирожденная влага» как явление в организме впервые описано Аристотелем в его сочинении «О молодости и старости». Аристотель считал, что старение вызывается постепенным расходом «прирожденного тепла», которым располагает каждое живое существо с начала его индивидуальной жизни (Грмек М. Д., 1964). У Ибн Сины взгляд на «прирожденную влагу» находит философско-аллегорическую трактовку, согласно которой, жизнь тела поддерживается влагой, как огонь в лампаде маслом. Огонь — это «прирожденный жар». Влага тела восстанавливается в результате принятия пищи, но это восстановление нельзя считать полным. Отсюда процесс высыхания влаги необратим. «Когда завершается высыхание [прирожденной влаги], то угасает природенная теплота и наступает естественная смерть»<sup>1</sup>. Эта теория при всей ее наивности сыграла положительную роль в развитии представлений о старении организма.

Пища рассматривается Ибн Синой как источник гнилостных процессов в организме, то есть как один из источников старения. Особое внимание он обращает на неполную эвакуацию продуктов переваривания как на причину нарушения гармонии соков или, говоря современным языком, Ибн Сина указывает на опасность эндогенной интоксикации организма.

Причины усыхания тела определяют подход Ибн Сины к старению как к процессу, которым можно управлять с помощью правильного сочетания гигиенических режимов сна, питания и движения.

Сон Ибн Сина считает первым среди «увлажняющих средств», предупреждающих старость. «Продвинутым в годах» предписывается «удлинение сна и пребывание в постели более, чем для молодых людей». <sup>1</sup> При этом предпочтение отдается ночному сну. В своих рекомендациях Ибн Сина ссылается на личный опыт Галена, который считал сон привилегией старости. «Он сказал, — пишет ученый в «Каноне», — теперь я жажду сна, ибо я уже старик и мне полезно увлажняющее [действие] сна». <sup>2</sup>

Значение сна для сохранения здоровья «продвинутых в годах» Ибн Сина не ограничивает «увлажняющим действием». В отличие от Галена он придавал большое значение терапевтическому воздействию сна. Он считал, что «при помощи сна исправляют ослабленные, вызываемое одним из видов растворения [пневмы], как, например, утомление после совокупления, гнев и тому подобное» <sup>3</sup>.

Исследования, проведенные в последние десятилетия, подтверждают правильность взглядов Ибн Сины на решающее значение сна в сохранении здоровья людей пожилого и старческого возраста. На примере изучения высшей нервной деятельности животных разного возраста Г. Ф. Фольборг и Н. К. Зольникова (1940) показали, что при старении организма ослабляется напряженность восстановительных процессов. Положение это получило подтверждение при исследовании возрастных изменений работоспособности. По мнению крупного советского геронтолога В. В. Фролькиса (1969), стимуляция восстановительных процессов, использование средств и методов поддержания их на оптимальном уровне — конкретный путь предупреждения

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 351.

<sup>2</sup> Там же, с. 195.

<sup>3</sup> Там же, с. 338.

развития возрастной деградации организма. В этой связи вполне обосновано звучит утверждение известных французских геронтологов Л. Бини и Ф. Бурльера (1960) о том, что людям старческого возраста на ночной сон должно отводиться не менее 10 ч.

Режим сна, предлагаемый Ибн Синой «продвинутым в годах», с этих современных позиций, можно рассматривать как одно из важнейших средств стимуляции восстановительных процессов в борьбе с преждевременной деградацией организма.

Питание для «продвинутых в годах» Ибн Сина, подобно многим древним авторам, строит на ограничении в еде, особенно за счет тяжелой жирной пищи. «Когда человек уже в летах, его тело не будет принимать столько пищи, сколько он принимал в молодости. Пища будет превращаться в нем в излишки. Поэтому ему не следует столько есть, сколько он привык [есть раньше], а должен [количество еды] уменьшить»<sup>1</sup>. Этот взгляд на питание людей преклонного возраста до сих пор не потерял актуальности.

Ибн Сина рекомендовал «делить пищу продвинутого в годах на небольшие порции и питать его два или три раза сообразно с пищеварением, с его силой и слабостью. В третьем часу (через три часа после восхода солнца — *В. И.*) надо кушать хорошо приготовленный хлеб с медом, а в седьмом часу, после бани, то, что смягчает естество, о чем мы еще упомянем. Затем после этого, под вечер, нужно принять хорошо питательную пищу»<sup>2</sup>. Следовательно, время приема пищи устанавливается точно: в 8—9 ч — первый завтрак, в 12—13 ч — второй и «под вечер» — обед или в нашем понимании плотный ужин.

Значение рекомендаций Ибн Сины «продвинутым

---

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 330.

<sup>2</sup> Там же, с. 351.

в годах» питаться регулярно трудно переоценить, особенно если вспомнить, насколько скудны в его время были познания в области физиологии пищеварения. Признанный основоположник герокомии (гигиены старости) Гален даже не затрагивает вопроса о времени приема пищи.

Спорным в режиме питания для «продвинутых в годах» может показаться ограничение в приеме пищи до трех и даже двух раз, тогда как сегодня существует убеждение, что старикам следует питаться не менее четырех раз в день. Вероятно, в определении числа приемов пищи Ибн Сина руководствовался опытом народа. Ведь до сих пор большинство населения Ирана и арабских государств питается не более двух раз в день (Этнография питания народов стран зарубежной Азии.— М.: Наука, 1981).

Таким образом, в режиме питания для «продвинутых в годах» Ибн Сина, в отличие от существовавших на Востоке традиций увеличивает число приемов пищи, приближаясь тем самым к современному пониманию вопроса. Хотя, согласно наблюдениям Л. Бине и Ф. Бурльера (1960), практически очень часто человек старческого возраста ест слишком обильно только один раз в день.

Спорной также может показаться рекомендация принимать питательную пищу под вечер. Однако в условиях систематических мусульманских постов, когда принимать пищу разрешается только после заката солнца, привычка питаться в вечерние часы имеет известный смысл, но это не значит, что она приемлема в иной исторической ситуации. Так, в знаменитом «Салернском кодексе здоровья» указывается: «Ужин чрезмерный отнюдь не полезен для наших желудков. Чтобы спокойно спалось, перед сном наедаться не надо».<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Арнольд из Виллановы. Салернский кодекс здоровья.— М., 1970, с. 5.

Пища «продвинутых в годах», по мнению Ибн Сины, должна быть «легкой» для усвоения и «влажной» по качеству. «Легкая пища больше сохраняет здоровье».<sup>1</sup> Влажная пища, по его представлениям, уменьшает усыхание организма, замедляя процессы старения. Для подтверждения своего мнения Ибн Сина обращается к авторитету Галена. «Гален сказал, что влажная пища та, которая лишена всех качеств и как бы безвкусна, то есть ни сладкая, ни кислая, ни горькая, ни острая, ни вяжущая и ни соленая».<sup>2</sup>

Определив основные качества пищи «продвинутых в годах», Ибн Сина советует им «воздержаться от всякой тяжелой пищи, образующей черную желчь и слизь, и от острых, горьких и сушащих веществ, как, например, маринады и специи».<sup>3</sup> И сегодня пожилым людям дают почти такие же рекомендации, учитывая особенности обменных процессов, а также возрастные морфологические и функциональные изменения в различных отделах пищеварительной системы и других органах, для уменьшения отрицательного влияния экстрактивных веществ. Так, З. М. Аграновский и Е. А. Лебедева (1971) указывают на необходимость ограничения в рационе острых блюд, соусов, маринадов и приемов обработки пищи, способствующих перенапряжению пищеварительных желез.

В рацион питания «продвинутых в годах» Ибн Сина включает хлеб, мед, овощи (свеклу, капусту, петрушку, лук порей, чеснок), фрукты (инжир и сливу), оливковое масло, молоко коз и ослиц.

Хлеб и мед были традиционной пищей людей пожилого возраста с времен Галена, предпочитавшего, однако, чтобы их употребляли раздельно. Правда, су-

---

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 330.

<sup>2</sup> Там же, с. 332.

<sup>3</sup> Там же, с. 351.



ществовали и противоположные мнения. Так, Цельс среди продуктов, плохо усвояемых желудком, называл хлеб и мед. Ибн Сина видел в хлебе «лучшее питательное вещество»<sup>1</sup>, а в меде — целебное средство, способствующее «открытию устья сосудов и обладающее рассасывающим действием».<sup>2</sup> Таким образом, в пищевом рационе «продвинутых в годах» хлеб с медом являются лечебно-профилактическим средством, которое полезно употреблять в утренние часы.

Установлено (Петровский К. С., 1969), что с хлебом человек получает не только углеводы — питательные вещества, о которых догадывался Ибн Сина, но витамины группы В, минеральные соли, микроэлементы, балластные вещества; углеводы хлебных изделий из цельного зерна мало способствуют ожирению, повышению холестерина в крови и развитию атеросклеротического процесса.

Мед как лечебно-профилактическое средство широко применяется при заболеваниях, которые свойственны лицам пожилого возраста (Давыдовский И. В., 1966). К их числу относят болезни печени, сердечно-сосудистые заболевания, абсцесс легкого, бронхоэктатическую болезнь, туберкулез, привычные алиментарные запоры, язвенную болезнь трофического типа, вялое заживление ран и т. п. Мед содержит преимущественно фруктозу, поэтому его геронтогенное действие весьма незначительно (Чеботарев Д. Ф., 1969).

Современная оценка значения хлеба и меда в пищевом рационе лиц пожилого и старческого возраста подтверждает актуальность рекомендации Ибн Сины, согласно которой «продвинутым в годах» следует употреблять эти весьма распространенные в Средней Азии продукты.

---

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 660.

<sup>2</sup> Там же, с. 496—497.

Включая в рацион питания «продвинутых в годах» овощи (свеклу, капусту, лук и чеснок) и фрукты (инжир и сливу), Ибн Сина отходит от схемы рациона питания стариков по Галену, который ограничивался хлебом, медом, молоком и вином. Из «Канона» видно, что Ибн Сина заинтересован в «смягчающем действии» овощей и фруктов на «естество» органов пищеварения «продвинутых в годах». Свеклу он советовал в виде салата и супа. Свеклу в супе можно заменить капустой. По мнению Ибн Сины, включение в рацион питания этих овощей исключает необходимость употреблять слабительное.

Сегодня само собой разумеющимся кажется включение в пищевой рацион пожилых свеклы и капусты. Свекла — один из основных источников пектиновых веществ. Капуста относится к овощам, наиболее богатым клетчаткой. Таким образом, Ибн Сина не ошибся, включая в пищевой рацион «продвинутых в годах» именно эти овощи, особенно богатые балластными веществами. Возможно, проявление свойств этих веществ, которые Ибн Сина определял как «смягчающие», и привлекли его внимание к ним. Балластные вещества способствуют стимуляции секреторно-моторной деятельности кишечника, предупреждают запоры, активизируют синтетическую способность микрофлоры кишечника.

В петрушке, добавляемой в овощной салат, Ибн Сина видит средство, «очищающее почки и мочевой пузырь». В настоящее время она включена в группу овощей с очень высоким содержанием витамина С. Благодаря аскорбиновой кислоте петрушка регулирует холестеринный обмен (Петровский К. С., 1969).

По мнению Ибн Сины, лук и чеснок действуют «согревающе» и должны предупреждать «преждевременное охлаждение» в старости. Небольшое количество лука рекомендуется добавлять к овощному салату.

Чесноку Ибн Сина придавал особое значение как средству предупреждения старости. «Если старики иногда употребляют чеснок и если они привыкают к нему, то это полезно для них».<sup>1</sup> Следует отметить, что современники Ибн Сины считали употребление лука и чеснока «дурным тоном» (Мец А., 1966).

Причина, по которой Ибн Сина нарушает приличия, заключается, видимо, в том, что эти овощи способствуют устранению закупорок у «продвинутых в годах»<sup>2</sup>. При этом он отдает предпочтение чесноку, указывая на то, что «чеснок полезен при вздутии живота, особенно в виде отвара с маслинами и морковью, который употребляют христиане»<sup>3</sup>. Возможно, что, выступая против приличий современного ему общества, Ибн Сина тем самым отдавал дань гигиенической практике предков, живших в доисламскую эпоху. Ведь чеснок — исконно среднеазиатский продукт, родиной которого, по данным основоположника географии культурных растений — крупнейшего французского ботаника А. Декандоля, являются Киргизские степи.

В настоящее время известно, что лук и чеснок содержат большое количество фитонцидов, способствующих санации полости рта, а при ряде заболеваний — и желудочно-кишечного тракта. Кроме того, они оказывают нормализующее влияние на кишечную микрофлору людей пожилого и старческого возраста.

Фрукты — инжир и слива — включены Ибн Синой в пищевой рацион «продвинутых в годах» также «для смягчения естества». Инжир наряду с виноградом и финиками Ибн Сина выделяет как фрукт, обладающий наименьшими лечебными свойствами, что обуславливает его незаменимость как продукта питания. Кроме то-

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 352.

<sup>2</sup> Там же, с. 353.

<sup>3</sup> Лбу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки.— Ташкент, 1956, кн. 2, с. 629.

го, инжир, был одним из самых дешевых фруктов того времени и вполне доступным основной массе народа (Мец А., 1966). Ибн Сина рекомендует употребить свежий и вяленый инжир на протяжении всего года, причем обязательно до еды. Ведь инжир, по мнению ученого, «смягчает естество», способствуя хорошему пищеварению. В настоящее время доказано, что благодаря содержанию ниацина (0,50 мг на 100 г съедобной части продукта) инжир нормализует секреторную и моторную функцию желудка (Петровский К. С., 1969).

Слива с древнейших времен считалась целебным средством, оказывающим послабляющее действие. Задолго до Ибн Сины римский врач Квинт Серен Самоник отмечал, что в тех случаях, когда «желудок себе позволяет задержку,... помощь и сливы дают, что Дамаском присланы славным»<sup>1</sup>. Ибн Сина, подтверждая мнение предшественников о ее «послабляющем» действии, особо подчеркивает желчегонные свойства: «Сладкая слива выводит желтую желчь сильнее всех прочих (фруктов)».<sup>2</sup> По современным представлениям, за счет содержания балластных веществ слива влияет на моторную функцию желчевыводящих путей, стимулируя процессы выведения желчи и препятствуя развитию застойных явлений в гепатобилиарной системе.

Таким образом, подбор овощей и фруктов для пищевого рациона людей пожилого и старческого возраста производился Ибн Синой с учетом содержания в них «смягчающих естество» (то есть балластных) веществ. Так он пытался целенаправленно бороться с возрастными функциональными расстройствами органов пищеварения.

---

<sup>1</sup> Квинт Серен Самоник. Медицинская книга (целебные предписания).— М., 1961, с. 87.

<sup>2</sup> «Канон», кн. 2, с. 99.

Оливковое масло, рекомендуемое Ибн Синой «продвинутое в годах», было широко распространено в Средней Азии. По свидетельству Бируни, его завозили из Сирии, где вырабатывали из черных спелых маслин. Ибн Сина советовал добавлять его в овощные салаты. Установлено, что оливковое масло содержит сравнительно большое количество (230—310 мг%) противосклеротических веществ — стеринов.

Молоко занимает особое место в пищевом рационе «продвинутого в годах». Этот продукт был популярен у народов Передней Азии, Закавказья и Средней Азии на протяжении многих веков.

Ибн Сина не скрывает своего восхищения молоком и в не свойственной для него манере восклицает на страницах «Канона»: «Как хорошо сказал о молоке Руф, хотя ему и возражали!...» И далее: «Тело усваивает молоко до его превращения [в кровь] вследствие близости [его] к [крови]».<sup>1</sup>

Это несколько общее представление о хорошей усвояемости молока как бы предвосхищает вывод И. П. Павлова: «Чрезвычайное значение молока как пищи, приготовленной самой природой, теперь в значительной степени уясняется. Мы можем узнать три существенных пункта, которые характеризуют молоко как совершенно исключительную пищу. Как мы знаем, на молоко изливается самый слабый желудочный сок, а также самое малое количество панкреатического сока, по сравнению с другими сортами еды, когда они берутся в эквивалентном по азоту количестве. Таким образом, секреторная работа ради усвоения молока значительно меньше по сравнению со всякой другой едой»<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> «Канон», кн. 2, с. 376.

<sup>2</sup> И. П. Павлов. Лекции о работе главных пищеварительных желез, с. 190.

Ибн Сину восхищает не только то, что он знает о молоке со слов предшественников и благодаря собственным наблюдениям, но нечто ему неизвестное: «У молока есть [такие] соответствия с телами людей, причины коих непостижимы».<sup>1</sup> Загадка молока, о которой писал Ибн Сина, вовсе не средневековая аллегория, а скорее научная гипотеза, нашедшая свое подтверждение сегодня, когда наука объяснила феномен молока. Известно, в частности, что для пожилых людей молоко необходимо как богатейший источник хорошо усвояемого кальция.

Следует отметить, что Ибн Сина не видел необходимости, без особых показаний, употреблять молоко в зрелом возрасте, а «продвинутых в годах» предостерегал: «Что касается молока, то оно полезно для тех людей, кто охотно его пьет и не чувствует после его употребления натяжения в области печени и живота, и не появляются зуд и боли»<sup>2</sup>.

Следовательно, рекомендуя включить молоко в пищевой рацион «продвинутых в годах», Ибн Сина одновременно советовал учитывать индивидуальные особенности человека. Возможно, что в этом он опирался на опыт Галена, который писал: «Я знал одного старого крестьянина, который жил в сельской местности более ста лет, и основным питанием его было козье молоко, которое он иногда пил с кусочками хлеба, намоченными в нем, а иногда он смешивал его с медом... Однако известный мне человек, подражая ему (так как он думал, что молоко — причина его долгой жизни), все время страдал от молока вне зависимости от того, как его он готовил».

Сегодня принято считать, что молоко хорошо переносится и усваивается пожилыми людьми, при этом имеется в виду коровье. Ибн Сина в отличие от совре-

---

<sup>1</sup> «Канон», кн. 2, с. 376.

<sup>2</sup> «Канон», кн. 1, с. 352.

менных авторов, говоря о молоке для «продвинутых в годах», подчеркивает, что «более подходящим для них является молоко коз и ослиц».<sup>1</sup>

Молоко ослицы Ибн Сина рекомендовал «продвинутому в годах» как пищу «быстро проходящую в теле»,<sup>1</sup> и это действительно самое легко усвояемое молоко (Троицкий И. В., 1912). Однако данные современной этнографии питания народов Азии позволяют заключить, что от употребления молока ослицы здесь давно отказались. Причину отказа от этого следует, видимо, искать в нем самом. Рекомендуя «продвинутому в годах» молоко ослицы, Ибн Сина, в частности, не учитывал, что оно выделяется в сравнительно малых количествах, резко изменяется при простом кипячении и легко подвергается порче (Троицкий И. В., 1912).

Подводя итог всему сказанному Ибн Синой о питании, можно заключить, что режим питания «продвинутых в годах», в частности их пищевой рацион, представляют значительный научный интерес с точки зрения регионального подхода к проблеме сохранения здоровья пожилого населения республик Средней Азии.

Двигательный режим для «продвинутых в годах» по Ибн Сине включает в себя ходьбу «или езду, если они слабы для ходьбы», и комплекс специальных физических упражнений. В основе такого режима лежит необходимость умеренной физической активности в старческом возрасте, кратко выраженная Ибн Синой в одном из его рубаи:

Незримо ты к летам приходишь белым,  
Пока ты в силах, занимайся делом.  
Скажи, что можешь завтра сотворить,  
Коль станешь немощен душой и телом.

---

<sup>1</sup> «Канон», кн. I, с. 352.

Опыт трудовой жизни старых людей и долгожителей в наше время показывает, что потребность и способность к труду не иссякают с наступлением юридически установленного минимального пенсионного возраста, и что благодаря продолжению работы по избранной профессии многим удалось достигнуть не просто долголетия, а здорового и активного долголетия (Основы геронтологии.— М.: Медицина, 1969).

Ходьбу Ибн Сина выделяет особо среди физических упражнений для «продвинутых в годах». В отличие от Галена, считавшего, что «ходьба и умеренный бег идентичные упражнения», Ибн Сина связывает ходьбу с режимом сна, а бег относит к специальным физическим упражнениям. Согласно предписаниям «Канона», ходить следует через некоторое время после сна, а при появлении чувства слабости рекомендуется «езда в повозках». Ученый, видимо, полагал, что длительный покой во время сна должен непременно иметь свою противоположность в виде «естественного» движения— ходьбы.

Физические упражнения для «продвинутых в годах» Ибн Сина рассматривал как лечебные процедуры. Он писал: «Физические упражнения для «продвинутых в годах» бывают различными сообразно тому, каково состояние их тела, к какому из недугов они привыкли и какова их привычка к физическим упражнениям».<sup>1</sup> Так, он рекомендовал: «Если имеется повреждение в области ног, то следует делать физические упражнения для верхней части тела, как например, взаимное приподнимание, метание камешков и поднимание камня. В случае, когда повреждение имеется в средней части тела, как, например, в селезенке, печени, желудке и в кишечнике, то можно совершать физические упражнения, предназначенные для конечностей, если [к тому] нет препятствий»<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> «Канон», кн. 1, с. 354.



В сказанном нетрудно угадать влияние Галена, рекомендовавшего старикам, страдающим ангинами, головными болями, воспалением лимфатических узлов и т. п., упражняться в метании диска, перетягивании каната и все виды упражнений, «выполняемых на земле в гимнастическом зале». Таким образом, увлечение Ибн Сины «целебной» силой атлетической гимнастики происходит от не критического восприятия взглядов Галена, и здесь с Ибн Синой ни в чем нельзя согласиться. Прежде всего, вызывает сомнение характер нагрузки «взаимное приподнимание» и «поднимание камня». В целесообразности такого вида физических нагрузок для стариков сомневался еще Цельс (I в. н. э.).

## ПОХВАЛА СТАРОСТИ

Глаза юношей пылают огнем, но  
очи старцев излучают свет

*П. Верлен*

Бессмысленно рассуждать о здоровье стариков, не осознав их подлинной — активной роли в обществе. Взгляды Ибн Сины на вопросы сохранения их здоровья отличает именно то, что старость для него, так же как и для многих великих гуманистов европейского Возрождения, «прежде всего кругозорность, высшая объемность, кругосветность»<sup>1</sup>.

Говоря в «Каноне» о сохранении здоровья стариков, Ибн Сина не случайно называет их людьми, «продвинутыми в годах». Это очень похоже на попытку связать явление старости с иным понятием, принципиально отличным от того, что обычно вкладывают в слово «старик». «Продвинутый в годах» — звучит в «Каноне» как признание за старым человеком привилегий обладания опытом и мудростью. В знаменитой «Книге спа-

<sup>1</sup> Мандельштам О. Разговор о Данте.— М., 1967, с. 33.

сения» Ибн Сина пишет: «При старении тело и собственные ему силы слабеют: с наступлением старости разум, наоборот, крепнет» (Сагадеев А. В., 1980). Тем самым Ибн Сина опровергает мнение своего кумира — крупнейшего для того времени авторитета — Аристотеля. «Они злонравны,— писал о стариках Аристотель,— малодушны потому, что жизнь смирила их: они не жаждут ничего великого и необыкновенного, но лишь того, что полезно для существования... Они трусливы и способны всего заранее опасаться... Они эгоисты больше, чем следует, потому что и это есть некого рода малодушие»<sup>1</sup>.

Духовная жизнь старого человека, его особенный физический облик находят философско-аллегорическое обобщение в «Трактате о Хайе, сыне Якзана». Герой этой маленькой повести-аллегии — вечно юный старец Хайя сын Якзана — соединение всего земного с высшим активным интеллектом, что составляет предел стремлений философа (Болтаев М. Н., 1980). Физический облик Хайя сына Якзана являет собой оптимистическую картину старости: «Отмеченный печатью прожитых им многотрудных лет, и в глубокой старости сохранил он свежесть совсем еще юношеских сил: в величественной осанке его не было и признака сутулости, старческая немощь не тронула его стать, седины же у него пробилось как раз столько, сколько седеющему придает только красоту»<sup>2</sup>. Достаточно вспомнить любовь 74-летнего Гете к 17-летней Ульрике фон Левеццов, которая вдохновила поэта на создание одного из его лучших поэтических произведений «Марриенбадские элегии», чтобы говорить в правдивости образа старца, нарисованного Ибн Синой.

---

<sup>1</sup> Аристотель. Риторика.— В кн.: Античные риторик. М., 1978, с. 97—98.

<sup>2</sup> Ибн Сина. Трактат о Хайе, сыне Якзана.— В кн.: Сагадеев А. В. Ибн Сина (Авиценна).— М., 1980, с. 220.

Описывая духовную и физическую красоту старца Хайя сына Якзана, Ибн Сина, являющийся одним из героев своей повести, подчеркивает, что «крайнее изумление» у него вызвали научные познания старца, его разум. Таким образом, согласно Ибн Сине, старость не исключает творческой активности, напротив, разум в это время жизни «крепнет». Так, некогда Цицерон вопрошал римских граждан: «... неужели Гомера, Гесиода, Симонида, Стесихора, неужели тех, о ком я уже говорил,— Исократу и Горгию, неужели родоначальников философии — Пифагора, Демокрита, неужели Платона и Ксенократа, неужели впоследствии Зенона и Клеанфа или того, кого и вы видели в Риме,— стоика Диогена — старость заставила умолкнуть и прекратить свои занятия? Не вели ли они своих занятий до конца своей жизни?»<sup>1</sup>.

«Продвинутый в годах» и «вечно юный старец» — реальность и фантазия сливаются у Ибн Сины в одно целостное этическое восприятие старости как чего-то возвышенного и благородного. Для Ибн Сины не существовало психологической проблемы старости. «Продвинутый в годах» человек — полноценный член общества и сохранение его здоровья входит в задачи государства. Правда, как отмечает Ибн Сина, это государство должно быть «идеальным». В «Трактате о домоводстве» Ибн Сина писал, что «люди в идеальном государстве под влиянием порядков в обществе и надлежащего воспитания изменят свою нравственную природу и станут долгожителями» (Болтаев М. Н., 1980).

В настоящее время в Советском Союзе среди лиц старше 60 лет одиноких меньше всего в республиках Средней Азии (Основы геронтологии.—М., 1969, с. 507),

---

<sup>1</sup> Цицерон. О старости. О дружбе. Об обязанностях.— М., 1975, с. 13.

что прежде всего объясняется историческими традициями народов Востока.

Согласно демографическим прогнозам, к 2000 году на Земле будет жить 580 млн. стариков или, выражаясь словами Ибн Сины, «продвинутых в годах», которые будут нуждаться не только в социальном обеспечении, но и в гораздо большей степени, в заботе и уважении. Воспитать в современном человеке почитание старости — вот задача, в решении которой без исторического опыта не обойтись.

## ВОИН ЗДОРОВЬЯ

Конечный вывод мудрости земной:  
Лишь тот достоин жизни и свободы,  
Кто каждый день за них идет на бой!

*Гете*

В начале книги предпосылкой к размышлениям о сущности творческих изысканий Ибн Сины в области медицины послужило ключевое определение врача-е а т е л ь з д о р о в ы х. В заключение, взглядываясь еще раз в существо его гигиенических воззрений, нельзя не признать, что прежде всего это был воин здоровья.

«Выделяющаяся энергия текста — и есть содержание», — писал А. Вознесенский. Как измерить силу энергии текста, содержащего призыв беречь душу ребенка, с самых ранних лет уважать его человеческое достоинство, не сметь оскорбить даже взглядом, а утверждение «игры — это закон детства», какова его энергия? Какой заряд оптимизма содержат мечты Ибн Сины об идеальном государстве долгожителей, а забота мыслителя о современниках, меню которых он продумал таким образом, что оно состояло только из доступных продуктов питания. Сколько душевной энергии в строчках, написанных мыслителем для пожилых людей, которых он с почтением назвал «продвинутыми в годах». Однако неправильно было бы думать, что Ибн Сина дает готовый рецепт здоровья для всех времен и народов. Энергия его текста о здоровье подобна звездной: мерцая далеко в веках, она рождает размышления, приучает глаз к масштабам вселенной. В этом мерцании мудрость тысячелетий. Говоря словами известного французского историка медицины Э. Литтре (обращенными к читателям трудов Гиппократ), «туда не надо идти для того, чтобы изучать медицину, но, воору-

жившись прочным и солидным образованием, там следует искать дополнение, которое возвышает ум, укрепляет суждение и показывает в научной традиции работу последовательных поколений, их ошибки и их успехи, их слабость и их силу».

«Восток чувствует мысль в ее зарождении», — заметил Н. К. Рерих. Ибн Сина воспринял от своих античных предшественников идею здоровья и ведомый более интуицией, чем логикой, объединил ее с идеей гуманизма, возникшей в период развитого феодализма, как следствие уничтожения института рабства. И поэтому исторически закономерно, что он вступил как равный среди равных в импровизированную школу Данте и встал рядом с Гиппократом и Галеном. В этой школе трудно кого-то выделить. Здесь действует закономерность, которая удачно сформулирована латинским поэтом Ритором Авсонием, писавшим от имени известного древнегреческого законодателя Солона:

Глупцу когда-то мудро в Дельфах бог велел,  
Спросившему, кто первый из мудрейших есть,  
Их имена на диске круглом вырезать,—  
Ни первый, ни последний ведь из них никто.

Совет дельфийского оракула можно отнести ко всем, кто, отстаивая приоритеты Гиппократа и Галена, всячески стараются принизить заслуги Ибн Сины в развитии медицины, называя его то «ловким компилятором» (Мюллер, 1896), то просто, как это делается в Британской энциклопедии, связывая всемирную популярность ученого с «чистой случайностью».

Достойный ответ прозвучал в обращении Всемирного Совета мира, призывающего праздновать тысячулетие со дня рождения великого мыслителя, в котором говорилось, что «Ибн Сина, благодаря значению его творчества и трудов принадлежит всему человечеству»,

ибо вся его деятельность «была основана на требованиях истины и разума». И лучшее тому подтверждение — идеи здоровья и гуманизма, пронизывающие все медицинское творчество мыслителя.



Он был как саксаул в пустыне,  
Корнями уходя в песок.  
Он жил, глубоко в сердцевине  
Храня добытый в недрах сок.  
Он цвел, когда дождем перли  
К нему спускалась с облаков,  
Тогда он в бога меньше верил ...

Он мертв — деревья засыхают ...  
Но МАСТЕРА не умирают!  
Он перешел в то измеренье,  
Где вечен дом его и сад  
Где по тропинке размышленья  
К нему заглянет Гиппократ,  
За ним Гален, Соран Эфесский  
Зайдут поспорить на часок,  
И будут истины, как песни,  
Звучать на много голосов!

# ЛИТЕРАТУРА

Алексеев В. М. Наука о Востоке.— М.: Изд-во вост. лит., 1982.— 535 с.

Арзуметов Ю. С., Юлдашев К. Ю. Медицинские взгляды Ибн Сины.— Ташкент: Медицина, 1983.— 211 с.

Бартольд В. В. Сочинения.— М.: Наука, 1966, т. 4,— 784 с.

Бернал Дж. Наука в истории общества: Пер с англ. А. М. Вязьминой, Н. М. Макаровой, Е. Г. Панфилова.— М.: Изд-во иностр. лит., 1956,— 713 с.

Бертельс Е. Э. Очерк истории персидской литературы.— Л.: Изд-во ЛВИ, 1928.— 203 с.

Бертельс Е. Э. Персидская поэзия в Бухаре. X вск.— М.— Л.: АН СССР, 1935.— 57 с.

Болтаев М. Н. Абу Али Ибн Сина — великий мыслитель, ученый-энциклопедист средневекового Востока.— Ташкент: Фан, 1980.— 163 с.

Боннар А. Греческая цивилизация. От Антигоны до Сократа: Пер. с фр. О. В. Волкова/Ред. и предисл. Ф. А. Петровского.— М.: Изд-во иностр. лит., 1959, т. 2.— 315 с.

Булгаков П. Г. Энциклопедизм Ибн Сины.— В кн.: Абу Али Ибн Сина и естественные науки: Материалы юбил. науч. сессии, посв. 1000-лет. со дня рожд. Абу Али Ибн Сины (Авиценны).— Ташкент, 1981, с. 39—43.

Вайль В. С. Вопросы ухода, кормления и лечения детей в русских рукописных лечебниках XVII—XVIII вв. и «Канон врачебной науки» Авиценны.— В кн.: Сборник работ по истории медицины и организации здравоохранения в Таджикистане. Тр./Тадж. мед. ин-т. — Сталинабад, 1957, т. 28, с. 185—214.

Вороновский Д. Г. Канон медицинских знаний Ибн Сины.— В кн.: Ибн Сина. Материалы науч. сессии АН УзССР, посв. 1000-лет. юбил. Ибн Сины.— Ташкент, 1953, с. 57—70.

Гезер Г. Основы истории медицины: Пер. с нем./Под ред. А. Дохмана.— Казань, 1890.— 488 с.

Глязер Г. О мышлении в медицине: Пер. с нем. В. О. Горнштейна/Под общ. ред. Ю. А. Шилиниса.— М.: Медицина, 1969.— 268 с.



Григорьян С. Н. Из истории философии Средней Азии и Ирана VII—XII вв.—М.: АН СССР, 1960.—329 с.

Грмек М. Д. Геронтология — учение о старости и долголетии: Пер. с хорватск. И. Д. Очека/Ред. В. В. Алпатова.—М.: Наука, 1964.—129 с.

Громбах С. М. Материалы к истории санитарного просвещения в России в XVIII веке.—М.: Медгиз, 1951.—78 с.

Грюнебаум Г. Э. Основные черты арабо-мусульманской культуры.—М.: Наука, 1981.—225 с.

Гуардиа М. История медицины от Гипократа до Бруссэ и его последователей: Пер. с фр. Н. Петерман/Под ред. А. Докмана.—Казань, 1892.—534 с.

Джумаев В. К. Хирургия Абу Али Ибн Сины. 2-е изд.—Ташкент: Медицина, 1979.—359 с.

Завадовский Ю. Н. Абу Али Ибн Сина, жизнь и творчество.—Душанбе: Ирфон, 1980.—302 с.

Заходер Б. Н. История восточного средневековья. Халифат и Ближний Восток.—М.: МГУ, 1944.—152 с.

Из философского наследия народов Ближнего и Среднего Востока/Под общ. ред. И. М. Муминова и М. М. Хайруллаева.—Ташкент: Фан, 1972.—264 с.

Исхаки Ю. Б. Абуали ибни Сино и медицинская наука.—Душанбе: Ирфон, 1984.—176 с.

Исхаков В. И. Роль Ибн Сины в развитии учения «о среде».—В кн.: Абу Али Ибн Сина — выдающийся врач, ученый, энциклопедист: Материалы II Всесоюз. съезда историков мед.—Ташкент, 1980, с. 45—48.

Исхаков В. И. Этика врача восточного Возрождения.—В кн.: История врачебной деонтологии: Тез. докл. на V симпозиуме по истории медицины СССР.—ГДР. Лейпциг, 1983, с. 23—25.

Исхаков В. И. Традиционная медицина Средней Азии о социальной активности пожилых.—В кн.: Социально-философские и мировоззренческие проблемы здоровья человека.—М., 1984, с. 76—79.

Исхаков С. И. Абуали ибни Сино и его медицинские воззрения.—Душанбе: Ирфон, 1980.—42 с.

Каримов У. И. О медицинском наследии Ибн Сины.—В кн.: Абу Али Ибн Сина. К 1000-летию со дня рождения.—Ташкент, 1980, с. 122—149.

Карпов В. П. Гиппократ и гиппократов сборник.—В кн.: Гиппократ. Избранные книги: Пер. с древнегреч. В. И. Руднева.—М., 1936, с. 9—81.

Кариушин В. А. Абу Али Ибн Сина и восточный Ренессанс.—В кн.: Философия и история культуры.—М., 1985, с. 43—82.

Карцев В. П. Социальная психология науки и проблемы историко-научных исследований.— М.: Наука, 1984.—307 с.

Ковнер С. Г. Медицина от смерти Гипократа до Галена включительно.— В кн.: Ковнер С. Г. История древней медицины.— Киев, 1888, выи. 3, с. 548—1000.

Ковнер С. Г. История арабской медицины.— Киев, 1893.— 187 с.

Конюс Э. М. Истоки русской педиатрии.— М.: Медгиз, 1946.— 414 с.

Летурно Ш. Эволюция воспитания у различных человеческих рас.— СПб., 1900—499 с.

Лисицки Ю. П., Изуткин А. М., Матюшин И. Ф. Медицина и гуманизм.— М.: Медицина, 1984.—280 с.

Литтре Э. Медицина и медики: Пер. с фр. М. Цебриковой.— СПб.—1878.—388 с.

Лосев А. Ф. Эстетика Возрождения.— М.: Мысль, 1982.— 623 с.

Лурье С. Я. Очерки по истории античной науки. Греция эпохи расцвета.— М.—Л.: АН СССР, 1947.—402 с.

Маковельский А. О. Авеста.— Баку: АН СССР, 1960 — 143 с.

Массэ А. Ислам. Очерк истории: Пер. с фр. 2-е изд.— М.: Вост. лит., 1963.—229 с.

Мень Л. История медицины: Пер. с фр. И. А. Оксенова.— М.—Л.: Госиздат, 1926.—322 с.

Мец А. Мусульманский Ренессанс: Пер. с нем. Д. Е. Бертельса.— М.: Наука, 1966.—456 с.

Мороховец Л. История и соотношение медицинских знаний.— М., 1903.—XVI, 392 с.

Мусульманский мир. 950—1150: Пер. с англ. А. Б. Куделина и др./Общ. ред. В. В. Наумкина и М. Б. Пиотровского.— М.: Наука, 1981.—311 с.

Нуралиев Ю. Н. Медицинские трактаты Авиценны.— Душанбе: Ирфон, 1982, кн. 2.—192 с.

Очерки истории отечественной гигиенической науки о питании/И. П. Барченко, В. Д. Ванханен, К. С. Петровский и др.— М.: Медицина, 1975.—168 с.

Петров Б. Д. Охрана здоровья в «Каноне» Ибн Сины (Авиценны).—Сов. здравоохран., 1952, № 5, с. 43—52.

Петров Б. Д. «Канон» Авиценны о здоровье детей.— Педиатрия, 1952, № 5, с. 63—67.

Петров Б. Д. Очерки истории отечественной медицины.— М.: Медгиз, 1962.—303 с.

Петров Б. Д. Ибн Сина (Авиценна), 980—1037.— М.: Медицина, 1980.—152 с.

- Петров Б. Д. Вопросы охраны здоровья в «Каноне» Ибн Сины.— Гиг. и сан., 1980, № 5, с. 22—25.
- Пицхелаури Г. З., Джорбенадзе Д. А. Геронтология п гериатрия в трудах Абу Али Ибн Сины (Авиценны).— Сов. здравооохр., 1970, № 10, с. 68—71.
- Поздеев Д. А. Концепция мизаджа Ибн Сины — основа универсальной схемы формирования индивидуально-типологических особенностей человека.— В кн.: Абу Али Ибн Сина и естественные науки: Мат. юбил. науч. сессии, посв. 1000-лет. со дня рожд. Абу Али Ибн Сины (Авиценны).—Ташкент, 1981, с. 181—184.
- Сагадсев А. В. Ибн-Рушд (Аверроэс).— М.: Мысль, 1973.— 207 с.
- Сагадсев А. В. Ибн Сина (Авиценна).— М.: Мысль, 1980.— 239 с.
- Советов С. Е. Очерки по истории гигиены детства с древнейших времен до конца XVIII столетия.— М.: МГПИ им. В. И. Ленина, 1960.—229 с.
- Суворов Н. Средневековые университеты.— М., 1898.—245 с.
- Талабов Э. Трактаты Ибн Сины по гигиене.— Т.: Фан, 1978.— 129 с. (на узб. яз.).
- Терновский В. Н. Ибн Сина (Авиценна).— М.: Наука, 1969.—188 с.
- Троицкий И. В. Соран Эфесский как первый педнатр Вечного города.— Киев, 1895.—34 с.
- Шамсламов Ш. Стихотворное произведение Ибн Сины по медицине («Урджуза»).— Т.: Фан, 1972.—235 с. (на узб. яз.).
- Щепин О. П., Царегородцев Г. И., Ерохин В. Г. Медицина и общество.— М.: Медицина, 1983.—392 с.
- Этнография питания народов стран зарубежной Азии (Опыт сравнительной типологии) /Отв. ред. С. А. Арутюнов.— М.: Наука, 1981.— 254 с.
- Эфендиев М. Э. О некоторых гигиенических воззрениях Ибн Сины (Авиценны).— Клин. мед., 1953, № 5, с. 92—95.
- Arroua A. Hygiene et prevention medicale cher Ibanov Sina (Avicenne). — Alger, 1974. — 106 p.
- Brandenburg D. Die Unani-Medizin traditionelle Heilkunde in Indien, — Med. Wschr., 1977, 31, 1, S. 29—35.
- Campbell D. Arabian Medicines and its Influence on the Middle Ages. — Amsterdm, 1974. — XV, 235 p.
- III Congrèss international de médecine neo-hippocratique. — Arch. hospitalieres (Paris), 1957, vol. 2, No 10, p. 297—298.
- Gruner O. C. Commentary on the Canon of medicine of Avicenna. — Carachi, 1967. — 89 p.
- Kahle E. Avicenna uber Kinderkrankheiten im Kinderregimen seinem Oanun. — Erlanger, 1979. — 68 S.

Kahle E. Das Ammenregimen des Avicenna (Ibn Sina) in seinem Qanun. — Eslagen, 1980.—58 S.

Kahle E. Al-Magusi (Hali Abbas) über Kinderkrankheiten im Kamil as-sina'a at-tibbiya. — Erlagen, 1980.—61 S.

Kotsovsky D. 100 years of Gerontology. — Exc. Med. Sec., 1960, vol. 3, 3, p. 113—117.

Leclerc L. Histoire de la médecine arabe. — Vol. I.—Paris, 1976. — 588 p. (Reprint New York, 1960).

Leclerc L. Histoire de la médecine arabe. — Vol. 2. —Paris, 1976. — 527 p. (Reprint New York, 1960).

Ley H. Avicenna. — Berlin, 1953. — 81 S.

Musa M. Y. La sociologie et la politique dans la philosophie d'Avicenne. — La Caire, 1952. — LX, 42 p.

Radicchi R. La pediatria nelle opere di Ippocrate. In: Scientia veterum, 1968, 125, p. 115—151.

Raslan U. Über die Erhaltung der Gesundheit. Ein Hygiene-tractat von Ali ibn Sahl Rabban at Tabari.—Inougaraldis. (Bonn). 1975, 147 p.

# СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Врачеватель здоровых	5
Стезя мыслителя	13
Старинные книги	25
Великий «Канон»	25
Самый нужный тракт	28
Поэма о медицине	31
Философия здоровья	35
Четыре основы жизни	37
По правилам осеннего листа	42
Природные оазисы здоровья	44
Законы детства	49
Подарок матерям	50
«Сосуд души»	69
Искусство быть здоровым	75
Чистота помыслов	75
Секреты здоровья	81
Самый изысканный яд	101
Утешение старости	107
«Масло для лампы жизни»	108
Похвала старости	122
Воин здоровья	126
Литература	129

ВЛАДИМИР ИЛЬЯСОВИЧ ИСХАҚОВ,  
кандидат медицинских наук

**ЭТЮДЫ О ЗДОРОВЬЕ:  
ИБН СИНА И ЕГО  
АНТИЧНЫЕ ПРЕДШЕСТВЕННИКИ**

Заведующая редакцией *Л. А. Авакимова*  
Редактор *И. В. Касилова*  
Художественный редактор *А. Кахаров*  
Художник *М. А. Кагаров*  
Технический редактор *В. Мещерякова*  
Корректор *А. Р. Малюкова*

ИБ № 1391

Сдано в набор 24.04.87. Подписано в печать 28.07.87.  
Р 01572. Формат бум. 70×108<sup>1/32</sup>. Бумага тип. № 1.  
Высокая печать. Гарнитура «Литературная».  
Усл. печ. л. 595. Усл. кр.-отт. 6,3.  
Уч.-изд. л. 5,96. Изд. № 210—85.  
Тираж 10000 экз. Заказ № 609.  
Цена 45 кон.

Издательство «Медицина» УзССР  
Ташкент, ул. Навои, 30.  
Типография № 3 Ташкентского полиграфического  
производственного объединения «Матбуот»  
Государственного комитета УзССР  
по делам издательств,  
полиграфии и книжной торговли.  
Ташкент, массив Юнусабад,  
ул. Мурадова, 1.

*Издательство «Медицина» УзССР готовит к выпуску  
в 1988 г. следующую книгу:*

**Активный образ жизни и здоровье студента** /Под редакцией Г. Ф. Коротько и Н. В. Данилова. 2-е изд. доп. На русском яз. — Ташкент: Медицина, 1988 (III). — 18 л. — 60 к. 30000 экз.

Коротько Г. Ф. — доктор биологических наук, профессор, зав. кафедрой нормальной физиологии Андижанского медицинского института; Данилов Н. В. — консультант Ростовского-на-Дону медицинского института.

В новом издании учтены достижения современной науки о здоровье человека, основные тенденции развития современного общества, существенные преобразования обучения и воспитания молодого человека, определенные стратегической программой ЦК КПСС «Основные направления перестройки высшего и среднего специального образования в стране».

Книга рассчитана на широкий круг читателей, в основном учащуюся молодежь вузов, средних специальных учебных заведений, а также учащихся ПТУ и 9—10 классов средних школ. Она может быть полезной для обучающихся и воспитывающих их педагогов и наставников, призванных вырастить высококвалифицированных, морально и физически здоровых специалистов.

*Заказы высылайте по адресу: 700129,  
г. Ташкент, 3—129, ул. Навои, 30.*

*Узбекское объединение книжной торговли.  
Заказы индивидуальным покупателям  
будут выполняться наложенным платежом  
почтой.*

*Цена на издание указана ориентировочно.  
Адрес магазина «Книга-почтой»: 700122,  
г. Ташкент—122, ул. Волгоградская, 10 а.*

Книга посвящена взглядам на сохранение здоровья выдающегося ученого-энциклопедиста Ибн Сины (980—1037). В ней прослежена связь гигиенических взглядов Ибн Сины с подобными воззрениями его восточных и античных предшественников, с опытом народов Средней Азии; подчеркнута влияние на формирование этих взглядов обстановки экономического и культурного подъема на территории Средней Азии в IX—XI вв. Книга содержит новую трактовку медицинских взглядов Ибн Сины как врача.

Для историков медицины, врачей, студентов медицинских вузов.

