

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ  
КЛАССИКА МЕДИЦИНЫ

АВИЦЕННА  
(ИБН СИНА)

# О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

о старении — о физических упражнениях — о массаже —  
о бане — о купании в холодной воде — о питании —  
о питье — о вине — о сне и бодрствовании —  
о сновидениях — как похудеть

Комментарий В.И. Бочалова



Воронеж  
2011

ББК 57.33  
УДК 618.7.615.825  
А 20

### **АВИЦЕННА (ИБН СИНА)**

А 20 О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ. Сост., доп., прим. и ком-  
ментарии В.И. Бочалова. – Воронеж, 2011. – 160 с.

В книге представлены избранные главы из «Канона врачебной науки» арабского врача Ибн Сины (980–1037), прозванного в средневековой Европе Авиценной. Главы посвящены сохранению (профилактике) здоровья человека среднего возраста, еще не обремененного болезнями. «Канон» является одной из самых известных в мире медицинских книг. В этой средневековой медицинской энциклопедии представлен синтез греческой, римской, арабской и индийской медицины, предшествующей «Канону». Судьба «Канона», как и ее автора, полна крайностей: от восторженного принятия до запрещения. Многие из «Канона», в особенности из правил сохранения здоровья, дошло до наших дней почти в неизменном виде. Книга будет интересна широкому кругу читателей, интересующихся вопросами здоровья. В книге дается комментарий трудных для прочтения мест, а также терминов и понятий, используемых Авиценной.

ББК 57.33  
УДК 618.7.615.825

ISBN 978-5-89981-656-7

© Составление, дополнения, примечания,  
комментарии В.И. Бочалова, 2011

## Предисловие

*Изучение «Канона» похоже на открытие пирамид европейцами. Видно, но не понятно. С уверенностью рассказывается о системе лечения простыми средствами самых распространенных сегодня заболеваний, но понять ее, разгадать не удастся. Учение — словно пирамида, скрытая песком и временем.*

Внимание читателей представлены фрагменты из книги «О сохранении здоровья», входящей в состав первого тома «Канона врачебной науки», медицинского энциклопедического труда знаменитого арабского врача Авиценны.

Авиценна (Ибн Сина) (980 – 1037) был ученым-энциклопедистом средневекового Востока. Философ и медик, естествоиспытатель и математик, поэт и литературовед, его имя стоит рядом с именами великих мыслителей человечества. Им написано более 450 трудов в 29 областях науки, из которых до нас дошли только 274. Общее число трудов по медицине у Авиценны по разным источникам около 50, а сохранилось около 30. Труды Авиценны написаны в основном по-арабски и фарси. Среди трудов Авиценны по медицине наибольшее влияние на ученых Востока и Европы в течение нескольких столетий имел «Канон врачебной медицины».

«Канон врачебной науки» — одна из самых знаменитых книг в истории медицины. По существу — это целая медицинская энциклопедия, рассматривающая с большой полнотой все, что относится к здоровью и болезням человека. Точная дата завершения работы над «Каноном» не установлена. Предположительно это 1020 год. С XII по XVII век врачи многих стран Востока и Запада изучали азы своей науки по «Канону». Этот капитальный труд уже в двенадцатом веке был переведен с арабского языка на латинский и разошелся во множестве рукописей. Когда был изобретен печатный станок, «Канон» оказался среди первых печатных книг и по числу изданий соперничал с Библией. Ла-

тинский текст «Канона врачебной науки» был издан впервые в 1473 году, а арабский — в 1543 году. В 1954 – 1960 годах «Канон» был переведен и издан на русском и узбекском языках. «Канон врачебной науки» — это обширный труд, состоящий из 5 книг. «Канон врачебной науки» — итог взглядов и опыта греческих, римских, индийских и среднеазиатских врачей, переиздавался на латинском языке около 30 раз и много веков был обязательным руководством в Европе и в странах Востока. Лечебники и травники Древней Руси также постоянно упоминают имя ученого «Ависен», дают его рецепты.

Сегодня отношение официальной медицины к «Канону» иное. В «Каноне» даются описания и способы лечения практически всех известных сегодня болезней. Но из-за непризнанных (или непонятых?) современной западной медициной теоретических «основ» «Канона» эти способы лечения сегодня мало и фрагментарно используются. Современная медицина самоуверенно отбросила теоретические «основы» «Канона» (как и других древних восточных медийн). Наивными, донучными и ложными представлениями объявлена «гуморальная» теория первичных соков, теория первичных элементов, теория натур, теория пневмы, теория прирожденной влаги и теплоты, теория праны, теория стихий, теория энергетических каналов, теория чакр, теория аур, теория октав, теория психической энергии и другие. Но правильно ли такое отношение к с таким трудом сохраненным для нас древним знаниям? А вдруг это не наивные догадки древних, а осколки еще более древних и развитых знаний? Пренебрежение со стороны официальной медицины чувствуется и в отношении лекарственных средств «Канона». Например, в «Каноне» описано 811 лекарственных средств растительного (526), животного (125) и минерального (85) происхождения с указанием их действия, способов применения, правил сбора и хранения. А в официальной медицине используются только около 150.

В книге «О сохранении здоровья» вводного первого тома «Канона» даются общие указания о главнейших режимах сохранения здоровья. По существу это советы по профилактике

здоровья. Несмотря на непризнание теоретических «основ» «Канона», многие советы Авиценны по профилактике здоровья используются современной медициной и современной физической культурой. При внимательном чтении на страницах «Канона», написанных тысячу лет назад, можно «раскопать» и идеи современных «модных» оздоровительных методик. Это теория очищения от «шлаков», «раздельное питание», сыроедение, лечебное голодание, оздоровительные диеты, лечебная баня, укусная терапия, теория щелочно-кислотного баланса, водолечение, медолечение, фитнес, теория старения от высыхания, теория легкой и грубой пищи, криотерапия и многое другое. Представляет несомненный интерес утверждение Авиценны, что все неуравновешенное в пище, питье, воздухе, движении, поведении зарождает основы болезней и ускоряет процессы старения.

Книга будет интересна тем, кто интересуется древней арабской и греческой медициной, кто самостоятельно читает их первоисточники. Книга также будет полезна тем, кто изучает восточную медицину, йогу, разрабатывает новые оздоровительные методики. Своими проверенными временем советами по поддержанию здоровья книга, несомненно, вызовет интерес и у широкого круга читателей, ведущих здоровый образ жизни. Она поможет ищущим путь наибольшего здоровья улучшить свой личный режим, избежать грубых ошибок, пересмотреть некоторые взгляды, что-то добавить.

В книге приводится комментарий встречаемых в «Каноне» терминов. Сделана попытка комментария трудных для понимания теоретических «основ» «Канона», без которых его текст «не работает».

Отдельные параграфы из «Канона» взяты по изданию *Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки, т.1, перевод с арабского М.А. Салье, У.Т. Каримова, А. Расулева, Ташкент, ФАН, 1981* и приводятся без сокращений и изменений. Слова в квадратных скобках были добавлены переводчиками издания для облегчения понимания текста.

**Бочалов Владимир Иванович**

# О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ



## Параграф о причине здоровья и болезни и неизбежности смерти

**М**едицина прежде всего разделяется на две части: теоретическую часть и практическую часть. Каждая из этих [частей] является наукой и теорией. Однако та часть, которая особо именуется теорией, говорит только о воззрениях, а никак не о практических знаниях, то есть это та часть, при помощи которой познаются натуры, соки, силы, разновидности болезней, их проявление и причины.

Та часть, которая особо именуется практической, дает познание того, как производить процедуры и устанавливать режим, то есть это та часть, которая учит тебя, как сохранить здоровье при таком-то состоянии тела или же как лечить тело при таком-то заболевании. Ты не думай, что практическая часть есть только практика и приемы [лечения]. Наоборот, она является той частью [медицины], которая обучает этой практике и приемам [лечения], как мы разъяснили выше.

В первой и второй частях [Книги] мы закончили [изложение] общей теоретической части медицины.

Теперь в остальных двух [частях] мы изложим практическую часть [медицины] в общих чертах.

Практика разделяется на две части. Первая из них — знание режима здоровых тел, то есть она посвящена вопросам сохранения здоровья и поэтому называется наукой сохранения здоровья. Вторая же часть — знание режима больного тела, указывающее пути возврата к здоровому состоянию; она называется наукой лечения.

В настоящей [третьей] части кратко изложим рассуждения о сохранении здоровья.

Мы говорим: первоисточник образования нашего тела состоит из двух вещей, а именно: семени мужчины, служащего как бы активным началом, и женского семени<sup>1</sup> и менструальной крови, служащей как бы почвой<sup>2</sup>. Ввиду того, что эти два начала обладают общими качествами текучести и влажности, а также противоположными свойствами, выраженными преобладанием водянистости и землистости в крови и в женском семени, и преобладанием воздушности и огненности<sup>3</sup> в мужском семени, то необходимо, чтобы первичное соединение их было влажным, хотя в образовавшемся от них существе содержится также землистость и огненность<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Яйцеклетки, пассивного начала.

<sup>2</sup> Сравнивается мужское семя с семенем растения, а женское семя и менструальная кровь с почвой.

<sup>3</sup> Водянистость, землистость, воздушность, огненность — первичные элементы материи. См. Комментарий теоретических «основ» «Канона».

<sup>4</sup> И воздушность?

Землистость в силу своей твердости и огненность благодаря свойству заставляя созревать взаимно содействуют друг другу, вызывают зародыш и превращают его в очень твердое состояние. Однако это затверждение не достигнет степени затверждения таких твердых тел, как камень и стекло, которые несколько не распадаются или распадаются в такой незначительной степени, что оно незаметно. По этой причине они остаются навсегда или на очень долгое время в безопасности от разрушения, вызываемого распадом. Но [с зародышем] дело обстоит иначе. А именно, наше тело служит объектом двух видов разрушения, каждый из которых обуславливается внутренними и внешними причинами. Один из видов разрушения — постепенное исчезновение влаги<sup>1</sup>, из которой мы созданы, а другой — загнивание и порча влаги и утрата ею способности поддерживать жизнь. Однако это отличается от первого вида разрушения, хотя тоже наносит [влаге] ущерб, вплоть до ее высыхания; при этом влага сначала портится, затем изменяет свое пригодное для нашего тела состояние и под конец, вследствие гниения, она исчезает.

<sup>1</sup> Имеется в виду прирожденная влага. См. Доп. и комментарий к параграфу.

Загнивание сначала портит влагу, а затем уничтожает ее, а сухие золоподобные вещи рассыпает. Кроме этих двух [видов] разрушения

имеются и другие [виды] разрушения, вызываемые другими причинами, как то: холод, заставляющий замерзать, знойный ветер, различные виды губительного нарушения непрерывности и другие заболевания. Однако только два первых упомянутых вида нарушения принадлежат к трактуемому вопросу и более достойны внимания для сохранения здоровья.

Каждый из этих [видов] разрушения вызывается причинами внешними или внутренними.

К внешним причинам относится воздух, уничтожающий и заставляющий загнивать [влагу].

К внутренним причинам относятся находящиеся в нас прирожденная теплота, уничтожающая в нас влагу, и побочная теплота, образуемая внутри нас от пищи и других гнилых [веществ].

Все эти причины содействуют друг другу в усыхании нашего [тела]. Ведь даже наше начальное развитие и достижение зрелости, а также наша способность производить различные действия, сопровождаются большим усыханием, имеющим место в нашем [теле]. В дальнейшем такое усыхание продолжает иметь место до полного завершения.

Усыхание, которое происходит в нашем [теле], есть необходимость, которой нельзя избежать. С самого начала мы представляем собой крайнюю влажность, поэтому, безусловно, не-

обходимо, чтобы наша теплота осилила влагу, иначе она будет задушена [влажгой]. Теплота, безусловно, постоянно действует [на влагу] и постоянно ее высушивает. [Теплота] сначала высушивает [тело] до степени умеренной [сухости].

Когда наше тело достигает степени умеренной сухости и притом теплота остается неизменной, дальнейшее усыхание уже не будет таким, как сначала, а будет становиться сильнее, ибо чем меньше [масса] вещества, тем сильнее оно подвергается [усыханию]. В конечном счете сухость выходит за пределы умеренности и продолжает расти до тех пор, пока влага не исчезнет.

В силу того, что прирожденная теплота становится причиной уничтожения своей материи, она при случае превращается в причину самоугасания и гаснет точно так же, как лампа, когда [в ней] кончается масло.

По мере возрастания сухости уменьшается теплота, и таким образом постоянно происходит одряхление [тела], вместе с тем ослабевает способность к замене исчезающей в возрастающих количествах влаги.

Увеличение сухости [тела] происходит по двум причинам: а) по причине уменьшения поступления [в тело] вещества<sup>1</sup>, б) по причине уменьшения самой влаги вследствие ее исчезновения, вызываемого теплотой. Ослабление же теплоты обуславливается [следующими]

факторами: а) в силу преобладания сухости в веществе тела, б) в силу уменьшения прирощенной влаги, служащей [для теплоты] как бы материей, то есть она выполняет роль масла в лампе, ибо в лампе имеются две влаги — вода и масло. Одна из них поддерживает [горение лампы], а другая гасит ее. Точно так же прирощенная влага поддерживает прирощенную теплоту, а посторонняя влага<sup>2</sup> подавляет ее вследствие увеличения [количества] посторонней влаги, обусловленного слабостью пищеварения; эта влага служит как бы водой в лампе.

<sup>1</sup> Слабеет пищеварение, всасывание, удержание, усвоение и выделение.

<sup>2</sup> «Посторонний» в терминологии Авиценны означает «возникший от посторонней причины, чуждый натуре». См. Доп. и комментарий к параграфу.

Когда завершается высыхание [прирощенной влаги], то угасает [прирощенная] теплота и наступает естественная смерть.

Существование тела, пока оно живо, происходит не оттого, что первоначальная естественная влага противостоит в течение долгого времени уничтожающему ее [действию] теплоты внешнего мира, прирощенной теплоте самого тела и теплоте, образуемой движением [тела], ибо эта [влага] бессильна для такого противостояния, но противостоит она благодаря [постоянной] замене питательным веществом исчезнувшей части [влаг]. Мы уже говорили о том, что сила [тела] перерабатывает пищу и использует ее до определенного предела.

Искусство сохранения здоровья не является искусством, предотвращающим смерть, или избавляющим тело от внешних бедствий, или предоставляющим каждому телу очень долгую жизнь, что свойственно желать человеку. Оно обеспечивает только предотвращение загнивания [прирожденной влаги] и предохранение влаги от быстрого исчезновения.

В течение определенного времени влага может оставаться в силе, что зависит от ее первоначальной природы<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> См. Комментарий теоретических «основ» «Канона».

Это [обеспечение] достигается следующим образом: а) установлением правильного режима для замены той [влаги], что исчезает из тела, б) установлением режима, предотвращающего преобладание причин, ускоряющих и вызывающих усыхание и в) установлением режима, предохраняющего [влагу] от загнивания, что достигается путем защиты и охранения тела от преобладания побочной теплоты, как внешней, так и внутренней.

Не все тела одинаковы по силе основной влаги и основной теплоты, а каждое в этом отношении отличается. Каждое тело имеет определенный предел противостояния неизбежному усыханию, что определяется натурой [каждого тела], природной теплотой и количеством природной влаги. Тело не переходит

этого предела, но иногда случается так, что оно не в состоянии достичь его в силу проявления новых причин, способствующих усыханию или же приводящих к гибели иным путем.

Многие люди говорят, что [первый случай] является естественной смертью, во втором же случае смерть называют случайной<sup>1</sup>.

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. Такое сохранение поручено двум силам, которым служит врач. Одна из них — сила естественная<sup>2</sup>, то есть питающая и обеспечивающая замену того<sup>3</sup>, что исчезает из тела, вещество которого близко к землистости и водянистости. Вторая — животная сила<sup>4</sup>, то есть сила, заставляющая биться пульс. Она обеспечивает замену исчезнувшей части пневмы<sup>5</sup>, имеющей воздушную и огненную субстанцию.

<sup>1</sup> Или преждевременной (Авиценна).

<sup>2</sup> Естественная, или питающая, пневма. См. Комментарий теоретических «основ» «Канона».

<sup>3</sup> Прирожденной влаги.

<sup>4</sup> Животная пневма. См. Комментарий теоретических «основ» «Канона».

<sup>5</sup> Питающей пневмы. См. там же.

Ввиду того, что пища не обладает фактическим сходством [по натуре] с использующими ее органами, была создана изменяющая сила,

чтобы изменять пищу до сходного с использующими ее органами состояния, то есть, чтобы она стала пищей действительно и на деле. Для этой цели были созданы различные органы и каналы, служащие для привлечения, выталкивания, удержания и переваривания.

Таким образом, мы говорим, что основное в искусстве сохранения здоровья — это есть уравновешивание необходимых, общих факторов, о которых упоминалось [выше]. Основное внимание нужно уделять уравновешиванию семи факторов. Они суть: 1) уравновешенность натуры, 2) выбор пищи и питья, 3) очистка [тела] от излишков, 4) сохранение [правильного] телосложения, 5) улучшение того, что вдыхается через нос, 6) приспособление одежды и 7) уравновешенность физического и душевного движения. К последнему относятся в какой-то мере сон и бодрствование.

Из того, что изложено выше, тебе должно быть понятно, что нет одной какой-нибудь границы ни для уравновешенности, ни для здоровья. Нельзя также сказать, что каждая натура в такое-то время обладает таким-то здоровьем или же такой-то степенью уравновешенности. Дело обстоит иначе.



## Дополнение и комментарий к параграфу

*Все животные и сам человек составлены из двух субстанций, противоположных по свойствам, но сходных по употреблению: из огня, говорю я, и воды.*

*Гиппократ. О диете.*

**О ПРИРОЖДЕННОЙ И ПОСТОРОННЕЙ ВЛАГЕ.** В теле человека присутствуют две влаги. Одна подчиняется природе, другая нет. Одна поддерживает жизнь, другая нет. Первая называется прирожденной влагой, вторая – посторонней. Первая поступает в тело из идеально переваренной пищи, вторая – из не переварившейся пищи (излишков). Между ними борьба. С возрастом вторая все более одолевает первую. Ее победа означает для человека смерть. См. Комментарий теоретических «основ» «Канона».

**О ПРИРОЖДЕННОЙ И ПОСТОРОННЕЙ ТЕПЛОТЕ.** Прирожденная теплота – это особая энергия для осуществления жизненных процессов. Она подчиняется природе, рождается из пневмы. Согревает организм без вреда, осуществляет пищеварение, защищает от ядов и делает много другой пользы. Ей противоположна посторонняя теплота. Она согревает, вызывая гниение, лихорадку, препятствует пищеварению, ослабляет силы и причиняет много вреда. Прирожденной теплотой «горит» прирожденная влага, а посторонней теплотой – не переваренные гниющие излишки. Жизнь есть «горение» прирожденной влаги «особым пламенем» – прирожденной теплотой. См. Комментарий теоретических «основ» «Канона».

# AVICENNAE

PRINCIPIS, ET PHILOSOPHI

SAPIENTISSIMI

*Libri in re medica omnes, qui hactenus ad nos pervenere.*

I D E S T

Libri Canonis quinque. De virtutibus Cordis. De renouandis nocuentis in regimine  
Sanitatis. De simplo secreto. Et Cantica.

OMNIA Nouissimè post aliorum omnium operam à Ioanne Paulo Mon-  
gio Hydruntino, & Ioanne Costæo Laudensi recognita.

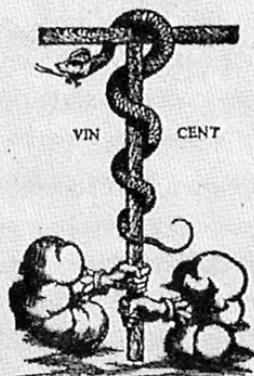
*Accesserunt autem in hac editione præter magnum in emendanda consensu diligentem, et li Monum et vetu-  
lissimis codicibus animaduersionem pariter, præter Arabice vocum interpretationem passim ex  
optimali auctoritate addiditiam.*

ANNOTATIONES Eorundem COSTAEI ET MONGII in libros Canonis,  
quibus consensus & diffensus principum tum philosophorum tum medicorum inter se,  
breuissimè quantum fieri potest, suo loco explicantur.

Adiecti etiam postremo loco sunt Indices quatuor: Duo quidem vobis Arabice lingue præsentantur, antiquam  
vnam à GERARDO CARMONENSI, videtur: alterum verò postea à RALPHO HENRI editum:  
Duo autem præterea, quibus res omnes in his libris, & in contextu, & in annotationibus  
memorabiles, copiosè, præcisi fide, atque ordine colliguntur.

Ut nihil tandem in posterum hac editione sit prætermittendum, quod studiose medicis profuerit, sic animaduersionem.

CVM PRIVILEGIIS.



VENETIIS,

Apud Vincentium Valgriffum.

M D L X I I I I.

Титульный лист латинского перевода философского трактата Авиценны,  
который был напечатан в 1594 году в Риме.

О РЕЖИМЕ, ОБЩЕМ  
ДЛЯ ЛЮДЕЙ,  
ДОСТИГШИХ  
ВОЗМУЖАЛОСТИ



## Параграф первый. Краткое слово о физических упражнениях

Поскольку самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятие физическими упражнениями, а затем уже режим сна, то необходимо начать изложение с физических упражнений.

Мы говорим, что физическое упражнение есть произвольное движение, приводящее к непрерывному глубокому дыханию. Умеренно и своевременно занимающийся [физическими упражнениями человек] не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней, вызываемых испорченными соками<sup>1</sup>, а также болезней, обусловливаемых натурой<sup>2</sup> и зависящих от предыдущих [болезней]. При этом, конечно, и другие режимы<sup>3</sup> должны быть соответствующими и правильными. И вот почему: как ты знаешь, мы нуждаемся в пище и в сохранении здоровья, которое тоже достигается [употреблением] подходящей пищи, умеренной по количеству и качеству. Нет никакого потенциально питательного вещества, которое целиком превращалось бы в питательное вещество в действительности. После каждого перевари-

вания остается какой-то излишек. Естество [человека] старается выделить его, однако одного только выделения, произведенного естеством [человека], оказывается недостаточно, и в результате после каждого переваривания непременно остаются некоторые следы излишка. Кое-что накапливается в значительном количестве, и от его скопления образуются излишние вещества, которые причиняют вред телу по многим причинам. Одна из них следующая: если [излишек] гниет [в теле], то появляются гнилостные болезни, а усиление такого состояния [излишка] приводит к порче природы, увеличение же количества [излишка] порождает вышеупомянутые болезни, связанные с переполнением<sup>4</sup> [тела]. Если же [излишек] вливается в какой-нибудь орган, то там образуются опухоли, и пары [излишков] портят природу субстанции пневмы<sup>5</sup>. В результате всего этого, непременно возникает необходимость опорожнения от [излишков]. Однако опорожнение будет полным и хорошим тогда, если производится при помощи ядовитых лекарств, ядов. Эти средства вместе с тем, безусловно, истощают естество человека; употребление же неядовитых [лекарств] тоже обременяет естество, ибо, как сказал Гиппократ, лекарство и очищает и раздражает. Лекарство также отнимает от тела добрую часть превосходных соков,

прирожденной влаги и пневмы, представляющей собой субстанцию жизни.

<sup>1</sup> См. Доп. комментарий к параграфу.

<sup>2</sup> См. Комментарий теоретических «основ» «Канона».

<sup>3</sup> Питание, питье воды и напитков, купание в бане и холодной воде, массаж, сон и бодрствование, режим в разные времена года.

<sup>4</sup> Переполнение – ненормальное увеличение количества или ненормальное изменение качества какого-либо сока в теле (Авиценна).

<sup>5</sup> Пневма — жизненная сила, нервная субстанция, бегущая по нервам или сосудам. См. Комментарий теоретических «основ» «Канона».

В результате всего слабеют силы главенствующих и служебных органов<sup>1</sup>. Итак, все это и прочее относится к разряду вреда от переполнения, независимо от того, останется ли [переполняющее] нетронутым или же будет [тело от него] опорожнено.

Физические упражнения при правильном соблюдении других режимов являются наиболее сильными факторами, предотвращающими скопление зачатков переполнения, вместе с тем они повышают природенную теплоту и придают телу легкость, потому что они возбуждают легкую теплоту<sup>2</sup> и растворяют те излишки, которые ежедневно накаплиются.

<sup>1</sup> Согласно Авиценне, главенствующие органы: сердце, мозг, печень, яички. Служебные органы: легкие и артерии, печень с прочими органами питания и нервами, желудок и вены, органы, порождающие семя вместе с их каналами, мочевой канал, матка.

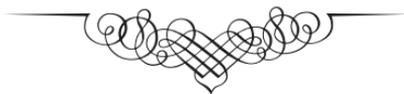
<sup>2</sup> В отличие от гнева и утомления, которые возбуждают сильную постороннюю теплоту. Еще большее нагревание тела производит лихорадка. Она возбуждает столь сильную постороннюю теплоту, что нарушаются естественные действия тела.

Движение также помогает [излишкам] скользить и двигаться по выводным протокам, в результате чего с течением времени не накапливается сколько-нибудь значительного количества [излишков].

Вместе с тем, как мы уже сказали, [физическое упражнение] увеличивает природную теплоту, укрепляет суставы и сухожилия, и в результате усиливается способность к действию и способность к испытанию действия на себе, органы снова принимают пищу вследствие уменьшения в них излишков. Также придет в движение привлекающая сила, разглядятся и смягчатся узлы в органах, различные влаги станут более жидкими, а поры<sup>1</sup> более широкими.

Бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движения, привлекающего [в органы] природную пневму, являющуюся для каждого органа орудием жизни.

<sup>1</sup> Здесь подразумеваются не только поры кожи, но и всякие отверстия, проходы, полости и щели в человеческом теле, в том числе мельчайшие, например, поры в костях и другие «невидимые» поры.



## Дополнение и комментарий к § 1

О ВОЗРАСТЕ ВОЗМУЖАЛОСТИ. Авиценна использует определение возрастов древнегреческого врача Галена (129 – примерно 200 гг. н.э.): «Возрастов в совокупности — четыре: возраст роста, который называется [также] «возрастом юности» и [оканчивается] около тридцати лет; возраст остановки [роста], то есть возраст молодости, который [оканчивается] около тридцати пяти или сорока лет; возраст понижения при сохранении части сил, то есть возраст зрелых людей, который оканчивается около шестидесяти лет, и возраст упадка при появлении ослабления сил, то есть возраст старости, [который продолжается] до конца жизни. Но возраст юности делится на возраст младенчества, когда органы новорожденного еще не подготовлены для движений и для вставания, и на возраст детства – а это [период] после вставания и раньше укрепления [органов], когда зубы еще не полностью выпали и не выросли. Затем [следует] возраст подростков, то есть [период] после скрепления и появления [коренных] зубов, [но] раньше половой зрелости; далее – возраст отрочества и половой зрелости, [продолжающийся до тех пор], пока лицо [юноши] не покроется пухом; далее – возраст юноши, [продолжающийся до тех пор], пока не остановится рост». См. «Канон» I, стр. 19.

Подробное греческое определение возрастов по годам есть в трудах Гиппократе (примерно 460 – 370 гг. до н.э.): «В человеческой природе семь времен, которые зовут возрастными: ребенок, отрок, юноша, молодой человек, муж, пожилой, старик. Возраст ребенка – до семи лет, эпоха прорезывания зубов; отрок – до появления спермы, дважды семь лет; юноша – до появления бороды, трижды семь; молодой человек – до увеличения всего тела, четырежды семь; муж – до сорока девяти лет, семью семь; пожилой – до пятидесяти шести, семью восемь лет. А отсюда начинается старость». См. Гиппократ, Книга «О неделях».

В возрасте мужа человек достигает своего акмэ. Акмэ в представлении древних греков – это период наивысшего творческого расцвета человека. Считалось, что этот расцвет

происходит примерно в возрасте сорока лет. Даты рождения и смерти многих древних философов не удается точно установить, так как в дошедших до нас письменных источниках иногда может быть указано только время их акмэ.

Возраст «возмужалости» (или «зрелых людей») «Канона» длится от 35 до 60 лет. Он примерно соответствует сумме двух греческих возрастов: «мужа» (28-49 лет) и «пожилого человека» (49-56 лет).

### Возрасты по Авиценне:

ВОЗРАСТ	ГОДЫ	ПОДРАЗДЕЛ ВОЗРАСТА	ПРИЗНАКИ
роста, или «юности»	До 30 лет	возраст младенчества	когда органы новорожденного еще не подготовлены для движений и для вставания
		возраст детства	после вставания и раньше укрепления органов, когда зубы еще не полностью выпали и не выросли
		возраст подростков	после скрепления и появления коренных зубов, но раньше половой зрелости
		возраст отрочества и половой зрелости	пока лицо юноши не покроется пухом
		возраст юноши	пока не остановится рост
остановки роста, или «молодости»	До 35-40 лет		
понижения при сохранении части сил, или «зрелых людей»	До 60 лет		
упадка при появлении ослабления сил, или «старости»	До смерти		

## Возрасты по Гиппократу:

ВРЕМЯ или ВОЗРАСТ	ГОДЫ	ПРИЗНАКИ
ребенок	До 7 лет	эпоха прорезывания зубов
отрок	До $7 \times 2 = 14$ лет	до появления спермы
юноша	До $7 \times 3 = 21$ лет	до появления бороды
молодой человек	До $7 \times 4 = 28$ лет	до увеличения всего тела
муж	До $7 \times 7 = 49$ лет	
пожилой	До $7 \times 8 = 56$ лет	
старик	До смерти	

Синонимы, встречающиеся в «Каноне»:

- 1) возраст роста — возраст юности;
- 2) возраст остановки (роста) — возраст молодости;
- 3) возраст понижения (роста) при сохранении части сил — возраст зрелых людей — возраст возмужалости;
- 4) возраст упадка (роста) при появлении ослабления сил — возраст старости.

**ОБ УМЕРЕННЫХ УПРАЖНЕНИЯХ.** Авиценна называет упражнения «умеренными», когда они не сильные и не слабые.

«Что касается движений, связанных с физическими упражнениями, то уравновешение их может относиться к их количеству, чтобы они были не слишком длительными и утомительными и не слишком малыми. С точки зрения качества — они не должны быть слишком интенсивными, ибо тогда они становятся похожими на длительное движение, хотя совершаются в короткое время; они не должны быть и слишком слабыми, что равносильно короткому, хотя и длятся [долго]». См. Абу Али Ибн Сина. Трактат по гигиене.

Выделение пота должно наступить, но не должно быть капельками, а тем более ручьями. Дыхание должно достичь непрерывной глубины, но не должно быть чрезмерным, тяжелым, судорожным, с кашлем. Не должно быть нарушения ощущений в органах чувств (потемнение в глазах, шум в ушах и тому подобное), пульс должен ускоряться и углубляться умеренно (с учетом возраста), но легко возвращаться в прежнее состояние. После упражнений не должно быть сонливости, упадка сил, перевозбуждения, раздражения, боли в теле, затруднения дыхания и других неприятных изменений. После занятий физическими упражнениями должна быть легкость, бодрость и прият-

ная теплота в теле. Это похоже на прием вина. Когда здоровый человек в подходящий момент выпьет немного хорошего вина, то оно его бодрит и согревает.

О СОКАХ. Кровь в обыденном понимании, по представлению Авиценны, состоит из нескольких соков. Извлеченная в прозрачный сосуд кровь быстро разделяется на смешанные с ней соки. Осадок состоит из черной желчи, пена — из желтой желчи, прозрачная часть под пеной, подобная белку яйца, — слизь, а ниже — собственно кровь. Из густой части крови образуется мясо, из жидкой и маслянистой — жир и сало, из черной желчи — кости, из слизи — мозг. По отношению к телу человека кровь горяча и влажна, слизь холодна и влажна, желтая желчь горяча и суха, черная желчь холодна и суха. Кровь питает, согревает и увлажняет все тело, распространяет по телу пневму. Телесная сила не от количества крови, а от качества. Из естественной слизи, при необходимости, легко образуется кровь, поэтому она распространена в теле подобно крови. Слизь — это резервное питание, смазка суставов, сохранение тепла, питание слизистых органов (мозга) и многое другое. Желтая желчь согревает и разжижает кровь, питает горечью легкие, очищает организм от излишков (шлаков), разрушает и выводит излишки слизи, необходима для выделения испражнений, выполняет другие функции. Ее резервуар — желчный пузырь. Черная желчь питает кости, сгущает кровь, замедляет кровоток, уравнивает излишнее разжижение, увлажнение и согревание крови, действует как вяжущее на органы, возбуждает голод и вызывает аппетит. Ее резервуар — селезенка и желчный пузырь.

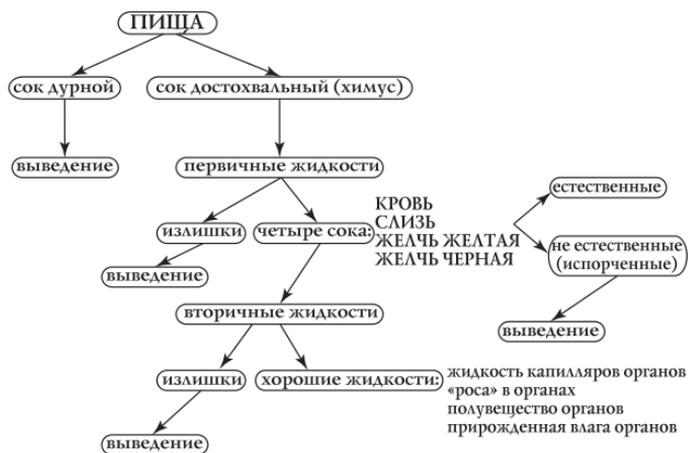
Все органы (и семя) образуются из семени и соков, а все соки образовались из пищи. В процессе пищеварения из пищи образуются хорошие соки и плохие (излишки). Все соки могут портиться и становиться по отношению к телу плохими (неестественными, излишками):

«Сок есть влажное текучее тело, в которое первоначально превращается пища. Сок бывает достохвальный, назначение которого превращаться, одному или [в сочетании] с чем-либо другим — в частицу питательного вещества, или — одному или [в сочетании] с чем-либо — становиться похожим [на питательное вещество], словом, замещать ту часть [питательных веществ], которая растворилась в [теле].»

[Сок] бывает также излишний и дурной, участь которого не такова, и он редко превращается в достохвальный сок. Его участь — быть выведенным из тела и извергнутым раньше [чем он переварится в хороший сок]

Мы говорим: жидкости в теле бывают первичные и вторичные. Первичные жидкости — это четыре сока, о которых мы [еще] скажем, а вторичные разделяются на две части: это либо излишки, либо нет. Об излишках мы еще будем говорить, а жидкости, не являющиеся излишками, — это те, которые изменяют свое первоначальное состояние и проходят в органах, не становясь, однако, полностью и на деле частицей какого-либо простого органа. Таких жидкостей [существует] четыре вида. Один из них — это жидкость, заключенная в ямках на концах маленьких сосудов, смежных с основными органами и орошающих их кровью. Вторая жидкость разбрызгана в основных органах наподобие росы; она способна превращаться в питательное вещество, когда тело лишено пищи и смачивает органы, когда они почему-либо высохли — от резкого движения или другой причины. Третья — это жидкость, которая недавно сгустилась, то есть пища, превратившаяся в вещество органов путем смешения и уподобления, но еще не претерпевшая полного превращения по существу. Четвертая — это влага, которая входит в основные органы с [момента] начала роста и связывает между собой частицы органов. Начало этой влаги — от капли [семени], а начало семени — от соков.

Мы скажем еще, что влаги соков — достохвальные и излишки — заключены в четырех веществах: в веществе крови, которое является превосходнейшим из них, в веществе слизи, в веществе желтой желчи и в веществе черной желчи. Кровь горяча по естеству и влажна, и она бывает двух видов: естественная и неестественная». См. «Канон» I, стр. 24.



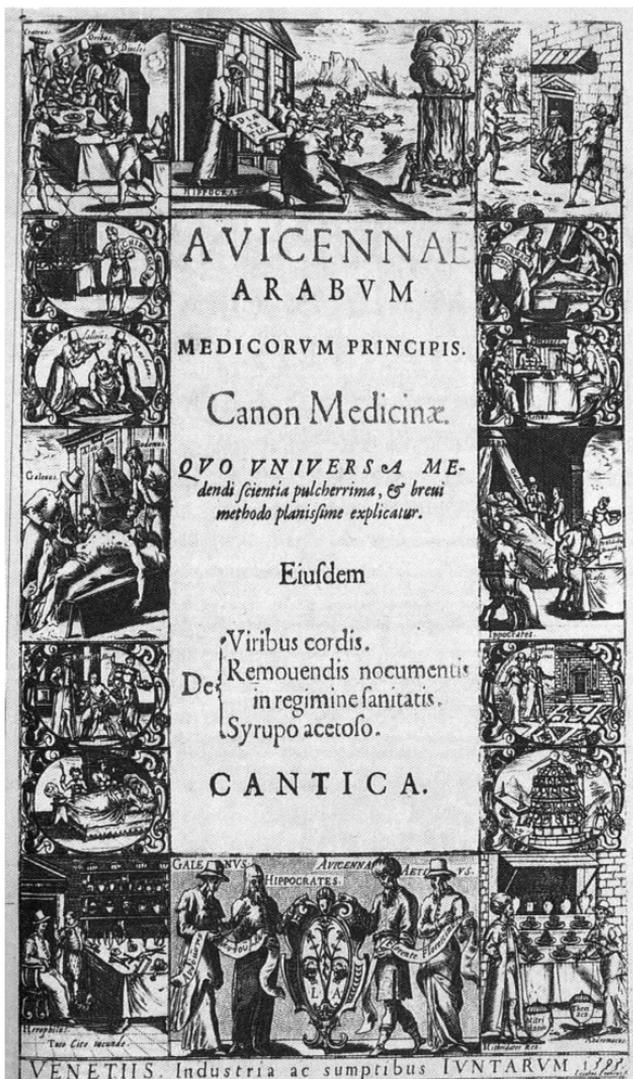
**ОБ ИЗЛИШКАХ.** Скопление излишков, по мнению Авиценны, есть материальная причина всех болезней, старения и преждевременной смерти. Очищение от излишков – есть путь здоровья и долголетия. Образование излишков происходит от природы питательного вещества, оттого что не существует питательного вещества, полностью переваривающегося в нашем организме. Различная по качеству пища дает при пищеварении различный состав первичных соков и различный состав излишков. При скоплении слизистых излишков человек ощущает тупое безразличие, приступы страха, сонливость, при скоплении желчных излишков – раздраженность, вспышки гнева, бессонницу, при скоплении черножелчных излишков – печаль, неуверенность, при скоплении излишков крови – перевозбужденность, неумеренную радость и самоуверенность. Скопление нескольких видов излишков вызывает смешанные ощущения. Чистое от излишков тело и уравновешенная кровь вызывают в душе чувство умеренной радости, бодрости, уверенности и бесстрашия, а в теле – сладости и легкости.

Судя по применяемым в «Каноне» лекарствам, излишки бывают растворимые в воде, маслах, кислотах, щелочах, спиртах, эфирных маслах.

Образование излишков усиливается при плохом пищеварении. Причин этого четыре: из-за не подходящего качества питательного вещества или его чрезмерного количества (переполнения), или из-за еще не наступившей потребности в данном веществе, или из-за уже прошедшей в нем потребности.

Излишки выделяются через кал, селезенку, желчный пузырь, мочу, пот, «неощутимое растворение», с выделениями из носа, ушей, глаз, через волосы и ногти, гнойнички, опухоли.

В основных органах тела соки проходят последнее, четвертое, переваривание и превращение в ткань органов. Излишки, четвертого переваривания скапливаются в органах и бессознательно телом не выделяются. Для их выделения необходимо движение. Наиболее эффективными для этой цели движениями являются сознательные, искусственные физические упражнения.



Титульный лист латинского издания Канона медицины Авиценны, напечатанный в Венеции в 1544 году.

## Литература

1. *Абу Али Ибн Сина (Авиценна)*. Канон врачебной науки, т. 1–5. Пер. с араб. М.А. Салье и др. / 2-е изд., Ташкент, «Фан», 1979 —1982.
2. *Абу Али ибн Сина*. Поэма о медицине [фрагменты]. «Избранное»: Издательство ЦК Компартии Узбекистана, Ташкент, 1981, 81 стр.
3. *Абу Али Ибн Сина*. Трактат по гигиене. (Устранение всякого вреда от человеческих тел путем исправления различных ошибок в режиме). Пер. с араб. З. Бабахановой и др. Издательство ЦК Компартии Узбекистана, Ташкент, 1982.
4. *Челеби Эвлия*. Книга путешествия. (Извлечения из сочинения турецкого путешественника XVII века). Вып. 2, Москва, «Наука», 1979.
5. *Гиппократ*. Сочинения. Кн. 1–3. / Пер. В.И. Руднева, комм. В.П. Карпова. Москва, «Медгиз», 1936 — 1944.
6. *Гиро П.* Частная и общественная жизнь греков. Перевод с франц. Н.И. Лихаревой, Петроград. Издание т-ва О.Н. Поповой, 1915.

## Указатель терминов «Канона»

Термин	Синонимы	Стр.
<i>атрифул</i>		75
<i>баврак</i>		82
верхние кишки		68
ветры		33
влага прирожденная	естественная влага, воспламеняющаяся материя, наша влага, первоначальная влага (влажность)	16, 146
влага посторонняя	побочная влага, неестественная влажность, внешняя влага, загнившая влага	16, 146
возраст юности	возраст роста	23
возраст молодости	возраст остановки [роста]	23
<i>возраст зрелых людей</i>	возраст понижения	23
возраст старости	возраст упадка	23
главенствующие органы		21
данак		82
<i>диржем</i>		82
<i>джараб</i>		114
<i>джуваришны</i>		75
джулаб		93
джуланджубин		82
закупорка		86
зирбадж		91
излишки		28
исфидбадж		110
ихор		67
камах		87
каммуни		82
кират		112
кисса		68
лихорадка		86, 149
набиз		90
<i>нарушение непрерывности</i>		53
<i>натура (человека)</i>	мизадж, естество, темперамент, конституция, смешение	132
<i>натура возрастов</i>		142
Натура лекарств		145
<i>натура национальностей</i>		143
натура неуравновешенная		137
натура органов		143
натура полов		143
натура прирожденная	натура естественная, первоначальная, первичная, основная	137

<i>натура приобретенная</i>	натура неестественная, побочная, приводящая, посторонняя, инородная	<b>137</b>
<i>натура уравновешенная</i>		<b>133</b>
опорожнение		<b>64, 68</b>
<i>переваривание первое, второе, третье, четвертое</i>		<b>43</b>
перегорание сока		<b>77</b>
<i>переполнение</i>		<b>21</b>
пища влажная (по Галену)	пища уравновешенная	<b>88</b>
пища грубая	пища тяжелая, утучняющая пища, пища сильной консистенции	<b>92</b>
пища малопитательная	пища со слабым химусом	<b>92</b>
пища мягкая	пища легкая, легкоусвояемая, тонкая пища, пища слабой консистенции	<b>92</b>
пища очень питательная	пища с сильным химусом	<b>92</b>
пища уравновешенная		<b>94</b>
пища целебная		<b>92</b>
пневма		<b>151</b>
поры		<b>22</b>
посторонний		<b>12</b>
сабур		<b>82</b>
сакта		<b>33, 108</b>
са'тар		<b>82</b>
сиканджубин		<b>52</b>
соки тела		<b>26</b>
субат		<b>118</b>
тамри		<b>82</b>
теплота прирожденная	прирожденный внутренний жар, первоначальная естественная теплота, естественная теплота, основная теплота, наша теплота	<b>16, 148</b>
теплота посторонняя	побочная теплота, приобретенная теплота, неестественная теплота, внешний жар, посторонний жар, случайная теплота	<b>16, 148</b>
укийа		<b>111</b>
ушна		<b>112</b>
фалафиль		<b>52</b>
фалузадж		<b>91</b>
фуданадж		<b>52</b>
хабба		<b>111</b>
хайда		<b>64</b>
химус		<b>39, 43</b>
хуммуса		<b>82</b>
шахрийаран		<b>82</b>
ширхушт		<b>79</b>
шурбадж		<b>90</b>
элемент	стихия, начало	<b>126</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	3
<b>Параграф о причине здоровья и болезни и неизбежности смерти</b> .....	7
Параграф первый.	
<b>Краткое слово о физических упражнениях</b> .....	19
Параграф второй.	
<b>О видах физического упражнения</b> .....	29
Параграф третий.	
<b>О времени начинания и прекращения физических упражнений</b> .....	39
Параграф четвертый.	
<b>О массаже</b> .....	46
Параграф пятый.	
<b>О купанье в бане и о банях</b> .....	51
Параграф шестой.	
<b>О купанье в холодной воде</b> .....	63
Параграф седьмой.	
<b>О режиме питания</b> .....	66
Параграф восьмой.	
<b>О режиме питья воды и напитков</b> .....	102
Параграф девятый.	
<b>О сне и бодрствовании</b> .....	118
<b>Комментарий теоретических «основ» «Канона»</b> .....	126
<b>Литература</b> .....	156
<b>Указатель терминов «Канона»</b> .....	157

Задать вопросы Бочалову Владимиру Ивановичу  
или заказать книгу можно по адресу:  
e-mail: bochalov.v.i@yandex.ru

В следующую книгу войдут разделы «Канона врачебной науки» Авиценны, посвященные сохранению здоровья детей, юношей, стариков, путешественников, людей с несовершенной натурой и другие, сопровождаемые комментариями автора.

**АВИЦЕННА (ИБН СИНА)  
О СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ  
Составление, дополнения,  
примечания и комментарии  
В.И. Бочалова**

Корректор: Е. Дурова  
Оформление: П. Куликов

Подписано в печать 16.09.11 г. Формат 70x108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>  
Бумага офсетная. Ганитуры: GaramondBookC, HeliosC. Усл. п. л. 5.  
Тираж 1000 экз. Заказ 6541.

Отпечатано в полном соответствии с качеством  
предоставленных заказчиком диапозитивов  
в ОАО «ИПФ «Воронеж», 394000, г. Воронеж, пр. Революции, 39.