

УДК 001

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСКУРС**

В.Н. Скворцова, О.С. Кексель

Томский политехнический университет

E-mail: svn@tpu.ru; osk@tpu.ru

*Выявлено, что методологически путь к здоровью возможен через обращение к индивидуальному бытию человека, познание сущности и закономерностей формирования и сохранения здоровья индивида. Показано, что валеологический дискурс здоровья пока не укладывается в рамки парадигмального течения научной медицины. Сделан вывод о том, что после исключения предмета «Валеология» из учебных вузовских планов каналами трансляции знаний из области философии здоровья могли бы стать философские, социологические, аксиологические и культурологические спецкурсы или разделы курсов по этим дисциплинам.*

**Ключевые слова:**

*Валеология, индивидуальное здоровье, философия здоровья, интегративная медицина.*

**Key words:**

*Valeology, personal health, philosophy of health, integrative medicine.*

Проблема здоровья человека является одной из самых сложных и актуальных. С полным правом её можно отнести к тем современным проблемам, которые принято называть глобальными. Философский анализ проблем, связанных со здоровьем человека, особенно актуален в наше время, в связи с «антропологическим поворотом» современной философии в целом. Антропологизм акцентирует внимание на индивидуальном бытии человека. Следовательно, антропологически ориентированная концепция здоровья сегодня особенно актуальна. В такой концепции человек рассматривается как часть природы и как природное существо. Отсюда методологически возможен путь к здоровью через обращение к индивидуальному бытию человека. Антропоцентристская парадигма здоровья призвана преодолеть недостатки и крайности биологизаторских и социологизаторских подходов, усилить позитивное их содержание. Представляется, что валеология отвечает основным параметрам антропоцентричной парадигмы здоровья, несмотря на то, что пока эти знания не укладываются в парадигмальное течение научной медицины.

Исследование проблем здоровья в философском аспекте предпринимаются многими отечественными учеными. Среди них следует упомянуть работы Г.Л. Апанасенко, И.И. Брехмана, Э.Н. Вайнера, А.Я. Ивановской, А.М. Изуткина, Ю.П. Лисицина, В.Д. Жирнова, В.П. Петленко, Г.И. Царгородцева, Ю.М. Хрусталева, Б.Г. Юдина. Термин «философия здоровья» постепенно входит в круг обсуждаемых и в медицине, и в философии проблем. Под философией здоровья обычно понимается следующее: теория здоровья, теоретическая интерпретация всех детерминационных факторов здоровья; разработка концепции здоровья; поиск определения понятия здоровья, которое позволяло бы оценивать его в количественных и качественных показателях; исследование и пропаганда здорового образа жизни; исследование процессов воспитания и обучения с целью формирования у человека потребности в здоровье; разработка методоло-

гической установки, которая позволяла бы индивиду самостоятельно контролировать свое здоровье; формирование ответственности человека за свое здоровье; здоровье человека как особый предмет междисциплинарного знания.

Как видим, под «философией здоровья» понимается целый комплекс философских проблем здоровья и здорового образа жизни. Философия здоровья исходит из методологической установки о комплексном характере здоровья, учитывает социальные и личностные аспекты формирования потребности в здоровье.

Идеи укрепления и сохранения здоровья были актуальны во все времена. Вспомним культ здорового и красивого тела в Античности, закаливающие процедуры на Руси (парная баня с растиранием снегом или купанием в ледяной воде...). Особый интерес представляют идеи Востока. В отличие от Западных вероучений, где болезнь трактуется как наказание за грехи, в философии Востока сама болезнь является грехом, ошибкой, преступлением, а больной — преступник, достойный презрения, поскольку не знает фундаментальных космологических законов и нарушает Мировой Порядок, отказываясь искать в нем Единый Принцип и согласие. Пока соблюдаются условия сохранения здоровья, никакой организм заболеть не сможет. Беда в том, что человек часто не соблюдает эти условия... В Древнем Китае профилактика болезней и сохранение здоровья были частью государственной политики. Медики при дворе императора получали наибольшую оплату за свой труд, когда император был здоров. В «Трактате о внутреннем» (безымянное сочинение) сказано: «Мудрый лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, это все равно, что начинать копать колодезь, когда человека уже мучит жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой» [1. С. 36–37].

Известно, что в 70–80-е гг. XX в. в США возникла мода на здоровый образ жизни, одновременно шло оформление философии Велнес (философии

здорового образа жизни). В западных странах формируется культ здоровья, он становится важнейшей составляющей жизнедеятельности, активно поддерживается государством. Во многом благодаря киноиндустрии сформировался образ преуспевающего бизнесмена – человека в хорошей физической форме, бодрого, работоспособного, с крепким здоровьем и хорошим настроением. Оптимизм и здоровый образ жизни стали образцами общественно-го должностования. Постепенно эта тенденция охватила весь западный мир, и начала складываться целая индустрия – индустрия здоровья и красоты.

Характерно, что в России примерно в это же время (80-е гг. XX в.) оформляется валеология – научное направление, поставившее в центр научных интересов индивидуальное здоровье. Появившись в медицине, валеология перерастает ее рамки: сформировались несколько научных направлений со своими собственными предметами. В медицине – управление механизмами индивидуального здоровья, в педагогике – способы воспитания у человека потребности в здоровье. На стадии оформления находилась психовалеология... С 1996 г. Российский институт профилактической медицины (Санкт-Петербург) начинает проводить ежегодные национальные конгрессы «Профилактическая медицина и валеология». С 1996 г. издается научно-практический журнал «Валеология». До 2007 г. он входил в список журналов ВАК. Министерство здравоохранения утвердило должность «врач-валеолог». Министерства просвещения России, Беларуси и Украины вводят в университетах и школах учебный предмет «Валеология».

Трудности становления (отсутствие единой концепции преподавания, подготовленных педагогов-валеологов и т. п.) затормозили развитие валеологии. В 2001 г. Министерством образования России было принято решение об исключении предмета и специальности «Валеология» из базисного учебного плана образовательных учреждений России и из Перечня направлений подготовки и специальностей высшего профессионального образования. В настоящее время преподавание предмета «Валеология» в России является следствием инициативы отдельных образовательных учреждений.

По-видимому, мы пойдем особым путем к познанию сущности и закономерностей формирования и сохранения здоровья индивида.

В чем же заключается валеологический курс здоровья? Валеология отличается тем, что акцентирует внимание к индивидуальному здоровью человека, его критериям и уровням. Э.Н. Вайнер определяет объект валеологии: это «практически здоровый, а также находящийся в состоянии предболезни человек... Именно такой человек оказывается вне сферы интересов здравоохранения до тех пор, пока он не перейдет в разряд заболевших людей» [2. С. 7]. Валеология – это иное мировоззренческое основание медицины, исходящее из наличия в организме основных физиологических реакций, ко-

торые необходимо использовать как для сохранения здоровья, так и для излечения в случае возникновения заболевания. В развитии любого заболевания равноправно участвуют как патогенетические (порождающие болезнь), так и валеогенетические (порождающие здоровье) факторы. Болезнь – это взаимодействие патогенетических и валеогенетических механизмов, на которые можно целенаправленно воздействовать. Однако нередко именно целесообразное воздействие затруднено, поскольку у больного отсутствуют элементарные знания о собственном организме и его жизненных проявлениях.

Практика преподавания валеологии студентам-гуманитариям ТПУ показывает, что буквально единицы имеют представление об анатомическом строении человеческого тела, кислотно-щелочном балансе, уровне артериального давления, функциях позвоночника... А ведь это жизненно важные знания для поддержания собственного организма в состоянии гармонии и равновесия, т. е. в состоянии здоровья. На индивидуальном уровне часто только болезнь делает нас более мудрыми, заставляя понять, что такое здоровье.

Г.Л. Апанасенко также определяет валеологию как науку, которая изучает сущность, механизмы и проявления индивидуального здоровья, методы его диагностики и прогнозирования, а также коррекции путем оптимизации механизмов здоровья с целью повышения его уровня, улучшения качества жизни и социальной адаптации индивида [3].

Получается, что конкретизация сущности индивидуального здоровья – основная методологическая проблема валеологии. Несмотря на глобальный характер проблемы здоровья, единой трактовки понятия «здоровье» не выработано. Определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения, абстрактно: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов» [4]. Несомненный интерес представляет подход, в котором акцентируются адаптационные свойства организма человека и здоровье трактуется как полнота приспособления организма к воздействиям извне, а болезнь – как его нарушение. Человеческий организм представляет собой сложную биохимическую систему, обладающую большими возможностями приспособления к окружающей среде. Адаптированный организм легче переносит воздействие различных неблагоприятных факторов внешней среды, чем неадаптированный. Это говорит о том, что организм человека обладает скрытыми возможностями (резервами), которые он использует для поддержания оптимального уровня здоровья. Однако эти резервы не безграничны. В соответствии с новой концепцией здоровье рассматривается как состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и постоянно меняющимися условиями среды.

Человек получает здоровье как дар природы, т. е. истоки человеческого здоровья имеют биологическую природу. Изначально здоровье предполагает динамическое равновесие функций всех органов и совершенство саморегуляции в нашем организме, гармонию физиологических процессов, обеспечивающих максимальную адаптацию к окружающей среде. Нарушение равновесия и неадекватная реакция организма на воздействующие факторы среды представляет собой уже предболезнь или болезнь. Уровень здоровья постоянно колеблется. Динамика здоровья предполагает, что когда человек заболевает, уровень его здоровья понижается; когда он выздоравливает – уровень здоровья повышается.

На здоровье человека воздействуют многочисленные факторы. В первую очередь, оно формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных (наследственность, конституция, пол, возраст) факторов. Воздействующие на человека многочисленные факторы делятся еще по одному основанию: одни из них отражаются на здоровье положительно, другие – отрицательно. Понятно, что в целях повышения уровня здоровья необходимо максимально использовать и культивировать первые из них и искоренять или максимально ослаблять влияние вторых. Все многочисленные факторы, влияющие на здоровье человека, можно разделить на 4 группы: генетика, уровень здравоохранения, воздействие внешней среды и связанные с образом жизни человека. Известно, что из суммы всех факторов, детерминирующих здоровье человека, 50...55 % приходится на образ жизни.

Мировоззренческую основу здорового образа жизни составляют основные положения валеологии. Согласно этим положениям, образ жизни человека представляет собой выбор способа жизни, сделанный самим человеком в соответствии с конституциональными (генетическими, наследственными) характеристиками индивида. Именно конституция (генетический потенциал организма) определяет основные законы индивидуальной жизни человека. Образов жизни столько же, сколько людей: конституция всегда индивидуальна. Даже питание – вопрос исключительной индивидуальности. Рациональное питание – это не всеобщий стандарт, а индивидуально подобранный пищевой рацион, соответствующий человеческому генотипу (конституции). Аналогично и с проблемой голодания – только индивидуальный подход. Потеря здоровья представляет собой своеобразную расплату за жизнь вопреки своему генотипу (конституции). Безусловно, в здоровом образе жизни присутствуют стремление к физическому совершенству, достижение психической гармонии в жизни, обеспечение полноценного питания, исключение саморазрушающего поведения (табакокурения, алкоголизма, наркомании и т. д.), соблюдение правил личной гигиены, закаливание организма, его очищение и т. д. [5. С. 57].

В любом случае, при любом уровне развития медицины, человек сам отвечает за свое здоровье. Для этого необходимо знать себя, уметь распознавать сигналы организма о начинающихся нарушениях и проводить оздоровительные мероприятия, вести такой образ жизни, чтобы поддерживать оптимальный уровень здоровья. Современный человек не должен слепо доверять свое здоровье посторонним. Конечно, мы надеемся на медицину, но наша медицина – медицина болезней. Основные принципы современной официальной медицины – узкая специализация, всесторонние медико-биологические исследования, фармакотерапия. Сегодня многие исследователи фиксируют состояние кризиса медицины и утверждают, что главная беда нашей медицины в том, что она нацелена на болезнь, а не на здоровье, она совершенно пренебрегла естественными силами сопротивления болезням, которые присущи всякому живому организму.

Человеческий организм – открытая саморегулирующаяся система, т. е. сообщающаяся с внешним миром и самостоятельно перестраивающаяся, адаптирующаяся к изменяющимся внешним условиям и внутреннему функционированию. «Здоровье – динамическое состояние человека, которое определяется резервами механизмов самоорганизации его системы (устойчивостью к воздействию патогенных факторов и способностью компенсировать патологический процесс), характеризуется энергетическим, пластическим и информационным (регуляторным) обеспечением процессов самоорганизации, а также служит основой проявления биологических (выживаемость – сохранение особи, репродукция – продолжение рода) и социальных функций» [3].

Человеческий организм – это и целостная система. Если повреждена какая-то его часть, то страдает вся система, весь организм в целом. Нельзя эффективно лечить заболевание отдельного органа, если не ясна логика поведения системы в целом, не понятно, как повлияет вмешательство на функционирование всего организма. Вот почему наряду с узкими специалистами в медицине сегодня велика потребность в профессионалах широкого профиля, способных выявить заболевание в целостной системе организма, поставить точный диагноз и наметить наиболее эффективные направления лечения пациента. Становится очевидной необходимость формирования новой стратегии здравоохранения, ориентированной на восстановление утраченной гармонии в деятельности механизмов самоорганизации конкретного человека. Не случайно все более заметным становится сближение традиционной и нетрадиционной, классической и народной медицины. Больному абсолютно все равно, как назовут то направление медицины, в рамках которого он получит эффективную помощь. Медицина должна быть целостной и использовать все возможности для помощи больному.

Клиническая медицина отдает предпочтение химиотерапевтическим препаратам, отворачиваясь

от многих народных (альтернативных) средств и методов лечения. Однако любой препарат – это продукт синтетический, значит – чужеродный для организма. Множество заболеваний или не поддается или трудно лечится средствами и методами современной медицины. Общество все чаще обращается к альтернативным средствам оказания помощи больным людям. Идея интеграции медицины была озвучена на одном из форумов Всемирной организации здравоохранения в 1987 г. Первый Всемирный конгресс по альтернативной медицине состоялся в 1973 г. На нем был представлен список из 135 существующих методов лечения, количество которых продолжает расти. Недавно в США была предпринята попытка классификации методов альтернативной медицины.

К *первой* группе средств отнесены традиционные или ставшие традиционными: акупунктура (включая Су-Джок), аюрведа, традиционная китайская медицина, маздана, гомеопатия, антропософская медицина, народная медицина, натуропатическая медицина. В эту группу входят различные традиционные системы оздоровления: отечественные, китайские, тибетские, ведические и т. д.

*Вторую* группу составляют методы биоэлектромагнитного воздействия. Это различные методы воздействия на акупунктурные точки: электропунктурная рефлексотерапия, электромикротофорез, аэроионопунктура, электромагнитопунктурная рефлексотерапия, магнитопунктура, светопунктурная рефлексотерапия, лазеропунктура. А также: биоэнерготерапия, биорезонансная терапия, чрескожная электро-нейростимуляция и т. п.

*Третью* группу составляют диеты, пищевые добавки, фитотерапия и методики здорового образа жизни. Сюда входят разнообразные диеты, методики голодания и детоксикации, вегетарианство, фитотерапия, макробиотика, использование пищевых добавок, методы рационального питания (системы Шелтона, Брэга, Шаталовой, Семеновой, Дерябина и т. д.) и т. п.

*Четвертая* группа – методы управления телом и эмоциями, в том числе способы воздействия на организм через органы чувств: управляемая обратная связь, гипноз, бихевиоральная терапия, технологии визуализации и воображения, медитация, эффект плацебо, рейки, китайская гимнастика и терапия цигун, чакротерапия, системы управления дыханием, киматика, музыкотерапия, арт- и танцотерапия, терапия смехом, цветотерапия (включая цветовую светотерапию по Диншаху, по Мореллю, Манделю), психоэнергосуггестия, ароматерапия, терапия цветочными эссенциями Баха, религиозное целительство всех видов и т. п.

*Пятая* группа – методы лечения с использованием рук: мануальная терапия (хиропрактика, остеопатия), постизометрическая релаксация, различные виды массажа (акупрессура, шиаццу, общий массаж, целительное касание и т. д.) и пр.

*Шестая* группа – биологические и фармакологические средства: апитерапия; гирудотерапия, лечение средствами минерального происхождения, лечение средствами животного происхождения; клеточная терапия и т. д.

Альтернативные диагностические методы: акупунктурная, термопунктурная, электропунктурная виды диагностики, пульсовая диагностика, аурикулодиагностика, иридодиагностика, прикладная кинезиология, частотно-резонансная диагностика и др. [6].

Таким образом, важной задачей развития медицины сегодня является интеграция научной и традиционной медицины, европейской и восточной с одной целью – повышение эффективности лечения и профилактики заболеваний, формирования и укрепления здоровья. Но для этого необходимо пройти этап «вызревания» мировоззренческого основания интегративной медицины. При этом недостаточно «вызревания» только теоретических «вершков», они должны пропагандироваться и поддерживаться государством, формируя культ здоровья в нашем обществе как важнейшей составляющей жизнедеятельности человека.

Мы давно констатируем зависимость здоровья человека от его отношения к своему здоровью, от установок на здоровый образ жизни, на знание человеком своих резервных возможностей, санитарно-гигиенических основ жизни. Роль валеологии – формирование принципов, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида. Логично, чтобы валеологические знания давались через систему образования, в том числе высшего. До 2009 г. в Томском политехническом университете студенты специальности «Социально-культурный сервис и туризм» познакомились с актуальными проблемами валеологии. В течение семестра первокурсники изучали предпосылки формирования валеологического мировоззрения, рассматривали сущность здоровья, адаптационные возможности организма, способы валеометрии, а также факторы, влияющие на уровень здоровья. Кроме общевалеологических знаний в курсе был представлен накопленный тысячелетиями опыт осмысления способов валеодиагностики, многочисленные естественные (традиционные и нетрадиционные) средства оздоровления организма. В разделе «Профилактика заболеваний» реализовывалась задача обозначить возможности валеологии в предупреждении заболеваний и лечении основных систем организма: иммунной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной, питания, выделения и т. д.

В 2009 г. этот предмет исчез из учебных планов... Но проблемы остаются. Молодежь все так же не задумывается о том, как сохранить здоровье – бесценный дар, непоставимый ни с какими прочими человеческими ценностями. Те, кто осознал необходимость сохранения здоровья, не очень понимают, как это сделать, поскольку не имеют представления о своем ор-

ганизме, об особенностях строения и функциях различных органов и систем, о своих индивидуально-психологических особенностях личности, о способах и методах коррекции своего состояния, своей физической и умственной работоспособности. Не знают, что разные заболевания могут иметь одинаковые симптомы и поэтому требуют грамотного подхода.

К примеру, головная боль — один из наиболее часто встречающихся симптомов различных заболеваний. Возникают боли вследствие раздражения нервных окончаний сосудов головы или мозговых оболочек. Чаще всего мы принимаем одни и те же обезболивающие препараты, не воздействуя на причины этой боли. Самостоятельное длительное применение обезболивающих средств, которые не устраняют причины головной боли, может иметь неблагоприятные последствия для здоровья. На быденном уровне полезно знать любому человеку, к примеру, что функциональные и органические поражения позвоночника провоцируют изменения во всех внутренних органах организма! И наоборот, оздоровление человека можно проводить через массаж и специальные физические упражнения, зная об иннервации внутренних органов нервными волокнами, которые выходят из отверстий позвонков. Чтобы сориентироваться в топографии дискомфорта в отделах позвоночника, спланировать оздоровительные мероприятия, нужно представлять, через отверстия в каких позвонках от спинного мозга отходят нервные волокна к каким органам. В.И. Белов и Ф.Ф. Михайлович приводят эти данные [7. С. 45–46].

Все изложенное позволяет сделать вывод о том, что валеологическое образование, осмысление сущности и закономерностей сохранения здоровья, было бы очень полезно студентам всех специальностей и не только в рамках Томского политехнического... В условиях исключения предмета «Валеология» из учебных вузовских планов каналами трансляции знаний из области философии здоровья могли бы стать философские, социологические, аксиологические и культурологические спецкурсы или разделы курсов по этим дисциплинам.

В рамках философии возможны исследования субъективных и объективных факторов, детерминирующих здоровье человека с целью определить

наиболее общие закономерности формирования и сохранения здоровья. Соотношение субъективного и объективного, духовного и телесного, физического и метафизического в жизни и смерти человека составляет «нерв» всех философских размышлений, включая размышления о здоровье. В.Л. Кургузов считает: «Для того, что бы квалифицировать состояние как здоровое или болезненное, нужно знать природу и сущность человека. В определении природы и сущности человека «участвуют» сегодня сотни наук и научных направлений, но обобщающей и интегрирующей наукой выступает философия. Именно философия с ее отраслевыми знаниями помогает понять смысл не только других наук, но и смысл мироздания самого человека, всего происходящего в этом мире. Следовательно, если человек есть «мера всех вещей», то его здоровье нужно определять через природу и сущность человека, а это прерогатива философии и философской антропологии» [8].

Чем меньше человек знает, тем больше он доверяется окружающим. Чтобы быть здоровым, необходимо иметь представление о здоровье, о путях и технологиях его достижения. Знания по философии здоровья необходимы каждому человеку для овладения искусством самоуправления собственным здоровьем и для наиболее успешной реализации своего личностного потенциала в социальных отношениях.

Осталось ответить на вопросы: каковы скрытые ресурсы человеческого организма? Каковы механизмы, обеспечивающие человеку доступ к этим резервам? Что необходимо для того, чтобы человек смог полноценно реализовать свой потенциал здоровья? Какова роль биологических предпосылок и социальных условий в реализации потенциала здоровья? Ответы на эти вопросы требуют глубокого осмысления. Именно валеология как отрасль знания, предметом которой является индивидуальное здоровье человека, отвечает всем параметрам антропоцентричной парадигмы здоровья. Но проще «не пушать», запрещать валеологический дискурс здоровья, чем создавать условия и поддерживать развитие знаний, пока не укладываются в рамки парадигмального течения научной медицины.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Тель Л.З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3 т. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2001. — Т. 1. — 432 с., Т. 2. — 480 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. — 4-е изд. — М.: Флинта — Наука, 2006. — 416 с.
3. Апанасенко Г.Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы. // Валеология: старт или финиш? 2009. URL: <http://www.lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N6/P2-8.HTM> (дата обращения: 20.11.2009).
4. Устав (Конституция) Всемирной Организации здравоохранения // Всемирная Организация здравоохранения. Основные документы: 39-е изд. / Пер. с англ. — М.: Медицина, 1995. — 208 с.
5. Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность. — СПб.: Балтийская пед. академия, 1998. — 120 с.
6. Шумов И.В. Альтернативная медицина в системе современных знаний // Альтернативная медицина. 2009. URL: <http://www.strannik.infomsk.ru/stat/st45.htm> (дата обращения: 25.11.2009).
7. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. — М.: Внешторгиздат, 1999. — 664 с.
8. Кургузов В.Л. Философия здоровья, гуманитарная культура и образование как детерминанты интенсивного развития. 2009. URL: <http://www.marshall.esstu.ru/unesco/konf1/essyas/KurguzovVL.doc> (дата обращения: 23.11.2009).

Поступила 04.02.2010 г.