

# НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СОВРЕМЕННОМ ГОРОДЕ МИФЫ, ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ



**Галина Сергеевна ПОПОВКИНА,**  
кандидат исторических наук

**И**сследование вопросов этномедицины, специфической области народных знаний, как правило, находило отражение в трудах учёных при рассмотрении различных проблем жизнедеятельности этноса<sup>1</sup>, однако профилактические оздоровительные практики русских, украинцев и белорусов, проживающих на Дальнем Востоке России, ещё не были предметом специального исследования этнологов. Сохранение здоровья, одной из важных функций этнической культуры, реализуется в ней, в том числе в виде архетипических образов болезни, лечения и лекарства. Прямое исследование этих образов в городской среде затруднительно. Однако весьма информативными являются конкретные способы и средства по поддержанию здоровья, применяемые городским населением.

Восточнославянское население городов южной части дальневосточного региона сохранило некоторые этнические особенности в применении оздоровительных процедур, а также приобрело новые способы предупреждения недугов. Именно на примере городского населения можно, на наш взгляд, проследить, сохраняется ли народная медицинская традиция в современных условиях как культурный феномен и насколько она подвержена изменениям времени.

В своей работе мы предпримем попытку выявить традиционные и новационные комплексы профилактических медицинских знаний, характерные для восточных славян, и определить их роль в формировании представлений о здоровье и его поддержании. Как известно, в комплекс народномедицинских профилактических мер входят гигиенические навыки, обычаи поведенческого и физиотерапевтического характера, а также мировоззренческие установки, способствующие гармонизации нервной системы и выработке представлений о здоровье<sup>2</sup>. Причём использование населением природных факторов (часто называемых народной физиотерапией, или натуропатией) в лечебных или профилактических целях может быть как непреднамеренным, так и преднамеренным, осознанным<sup>3</sup>. Сведения из народной медицины по сохранению здоровья и профилактике заболеваний не потеряли своего значения до сих пор и даже обрели особую значимость в современных условиях.

Отмечено, что в традиционной медицине сосредоточены знания о секретах долголетия, его связи с природой, трудом, семейным укладом и т.д. Народная мудрость, вековой опыт помогали человеку выжить в суровых природных и социальных условиях, когда до середины XIX в. сельское население практически не имело официальной медицинской помощи<sup>4</sup>. И в настоящее время при выборе превентивных и лечебных рецептов населением уделяется большое внимание народной медицине. По-видимому, это связано с мифами, которые, по мнению Р. Барта, влияют на общественное сознание<sup>5</sup>. Один из главных мифов современной народной медицины — о пользе всего сельского, «деревенского» и вреде городского, «грязного».

В основе всех профилактических мер по сохранению здоровья лежит представление о том, что городская среда (водопроводная вода, воздух, загрязнённый выхлопами автомобилей, пища, приготовленная из полуфабрикатов или приобретённая в готовом виде в магазине, городской, малоподвижный образ жизни) приносит вред здоровью, а традиционная, натуральная, экологическая («чистые» деревенские вода, воздух, пища и образ жизни) — поддерживают. В связи с этим горожане стремятся восполнить недостающие традиционные элементы. Представления об агрессивном воздействии городской среды на организм человека заставляют горожан приобретать всевозможные приспособления для очистки воды и воздуха (фильтры, ионизаторы и т.п.). Для профилактики респираторно-вирусных заболеваний практикуется использование аромаламп, в которые добавляют масла с ярко выраженным бактерицидным действием. Из-за «загрязнённости» среды обитания горожан, которая плохо влияет на иммунную систему, а также растущего числа аллергических заболеваний предпочтение отдаётся и гипоаллергенным средствам гигиены (мыло, средства для стирки, детские товары и т.п.). Стоит учесть, что немаловажную роль в знакомстве с подобными средствами и формировании представлений об их полезности играет основной генератор мифов современного общества — реклама.

Однако горожане пытаются заниматься и самооздоровлением. Пользуются спросом целебные чаи общеукрепляющего действия из лекарственных трав и плодов дикоросов, причём предпочтение отдаётся таёжному сырью, а не сборам, продаваемым в аптеках. Обычно в их состав входят мята, ромашка, зверобой, клевер, донник, тысячелистник, плоды шиповника, боярышника, смородины, малины и др. Это известные лекарственные растения с выраженным терапевтическим эффектом (как правило, противовоспалительным, болеутоляющим, успокаивающим). Нередко лекарственное сырьё предлагается применять для профилактики. Например, плоды боярышника — для укрепления сердечной мышцы (в научной медицине препараты боярышника используются при некоторых заболеваниях сердца, гипертонической болезни и для снижения возбудимости центральной нервной системы<sup>6</sup>), плоды шиповника — для общего укрепления организма и для витаминизации (в научной медицине — при лечении заболеваний, вызванных недостатком витаминов, при малокровии как общеукрепляющее и т.д.<sup>7</sup>). Как видим, в народномедицинской трактовке научные рекомендации получили более короткое звучание, что в целом выражается приговоркой: «Всякая травинка — в пузе витаминка». Кроме того, применение лекарственных растений в виде ежедневно употребляемого чая является традиционным для восточных славян, проживающих на Дальнем Востоке России<sup>8</sup>.

Совершенно очевидно, что в большинстве случаев употребление травяных чаёв основывается не на рекомендациях врача или народного лекаря (травника), а исключительно на собственных представлениях о необходимости уменьшить агрессивное воздействие городской среды. В целом употребление травяных чаёв можно расценивать как магическую процедуру приобщения горожанина к целительным силам природы.

Не менее устойчив миф о пользе витаминов. Для профилактики дефицита витаминов используются поливитаминные препараты и биодобавки, которые в широком ассортименте имеются в аптеках. Интерес к такого рода добавкам связан также с представлениями о недостаточном содержании витаминов в продаваемых продуктах и что система городского питания (так называемые «быстрые обеды», «перекусы») способствует лишь утолению голода, но не насыщению организма полезными веществами.

Известно, что традиционное питание на селе было полноценным, ему уделялось достаточно большое внимание, что выражалось в своеобразном «культе рационального питания»<sup>9</sup>. Народные традиции питания складывались в течение длительного времени под воздействием различных факторов, важнейший из которых — экологический, так как «...через потребление натуральных продуктов осуществляется непосредственная взаимосвязь человека с природой, обеспечивается само его существование. Этой взаимосвязью определяются некоторые общие черты питания... формирование определённых стереотипов в получении и потреблении пищи, включавших соответствующие представления, обычаи, навыки, обряды и вместе с ними — комплексы излюбленных продуктов и блюд, вкусовые предпочтения, избирательность, составлявшие часть этнической культуры»<sup>10</sup>.

Ясно, что мало кто из горожан сможет внятно объяснить, чем же полезны витамины и сколько их нужно употреблять лично ему. Чаще всего обыденному сознанию витамины представляются некой «пользой вообще», которую требуется накопить как можно больше, чтобы компенсировать агрессивное влияние городской среды обитания. Одним из факторов агрессивного воздействия среды, по мнению горожан, является городской тип питания, в связи с чем можно выделить миф об экологическом питании.

Стремление соблюдать «экологические» принципы в питании проявляется в выборе горожанами продуктов и способах обработки. Важное место занимают хлебобулочные изделия, каши, овощи. Растёт интерес к такой продукции сельского хозяйства, как тыква, топинамбур, сельдерей и т.п.). Продукты отечественного производства (ещё лучше — фермерские, домашние) оказываются предпочтительнее импортных. Считается, что, например, овощи, выращенные в частных хозяйствах, «чище», т.е. содержат меньше химических добавок вроде нитратов, в них больше витаминов. По-видимому, с этим связано появление в торговой сети приспособлений для удаления нитратов из овощей и фруктов. Выбираются и щадящие способы обработки продуктов: многие хозяйки предпочитают готовить пищу на пару или запекать, так как этот способ помогает сохранить в ней витамины и микроэлементы. Восприятие домашней, особенно деревенской пищи как более полезной, породило и особый вид сервиса: доставка продуктов и полуфабрикатов из фермерских хозяйств жителям города<sup>11</sup>.

Растёт спрос горожан на местные дикоросы: папоротник, черемшу, кишмиш, таёжный виноград, грибы, кедровые орехи, ягоды жимолости, облепихи,

брусники и др. Считается, что дары тайги «чище» и богаче полезными веществами, чем фрукты и овощи, приобретённые в магазине. При выборе напитков для утоления жажды предпочтение отдаётся минеральной воде (39% опрошенных), сокам или морсам (36%), квасу (23%), молочным продуктам (18%). Наименьшее доверие горожан вызывают импортные напитки типа колы, пепси (8%) и сладкие отечественные напитки (4%)<sup>12</sup>. Как видим, продукты отечественного производства и выращенные на частных земельных наделах пользуются наибольшим спросом у городского населения, так как отвечают требованиям «чистоты» и «полезности». Кроме того, в традиционном питании восточных славян всегда присутствуют мучные изделия, в том числе хлеб, крупяные блюда, овощи, дары тайги<sup>13</sup>. Таким образом, миф об экологически чистом питании поддерживается не только представлениями об агрессивности городской среды, но и элементами традиционной культуры восточных славян. Этот миф включил в действие и экономические факторы: экологическое питание активно пропагандирует реклама, поддерживая и развивая его.

В последние годы всё больше жителей города приобщаются к православным постам: знают о «постных днях» и длительных постах, многие стараются в этот период придерживаться вегетарианской диеты. Считается, что при соблюдении поста происходит очистка организма от шлаков и вредных веществ. Однако такое понимание поста касается лишь одной его грани — физического состояния человека. Главная особенность православного поста, прежде всего в «упражнении воли и очищении души», так как «...пост просветляет разум, а сферу чувств делает более восприимчивой ко всему положительному... Для души пост является горнилом, очищающим сердце, просветляющим ум и закаляющим волю, для тела же — предохранительным клапаном...»<sup>14</sup> Поэтому в дни поста рекомендуется быть сдержанным не только в еде, но и в одежде (одеваться скромно, женщинам — не пользоваться косметикой и украшениями), сторониться увеселений, читать духовную литературу, молиться: «Постыся телесно, в то же время необходимо нам поститься и духовно... Истинный пост связан с молитвой, покаянием, с воздержанием от страстей и пороков, искоренением злых дел, прощением обид... Пост не цель, а средство — средство смирить свою плоть и очиститься от грехов. Без молитвы и покаяния пост становится всего лишь диетой»<sup>15</sup>. По православному учению, благотворное воздействие поста на организм является, прежде всего, следствием духовной чистоты человека. Для обычных людей именно физическое здоровье становится определяющим фактором в принятии решения о соблюдении поста (иногда — частично, что выражается в отказе от мяса, животных жиров, яиц, но сохранении в рационе, например, молочных продуктов), а часто — вообще в обращении к православной вере.

Большое значение в распространении основ православия имеет некоторая либерализация православной церкви и её усилившееся влияние в жизни российского общества. Так, приветствуя любое стремление человека жить по христианским нормам, даже если он не понимает до конца их значения и сути, хочется верить, что постепенно человек придёт к истинной вере<sup>16</sup>.

Важную роль играют средства массовой информации и Интернет, публикующие репортажи о православном учении. Несомненно, это положительно влияет на морально-психологическое состояние общества и, кроме того, может выступать как способ поддержки физического здоровья и профилактики различных заболеваний. Однако ясно, что соблюдение постов

горожанами относится, скорее, не к духовной практике Русской Православной Церкви, а к мифу о «чистке организма».

Ещё один миф, занимающий большое место в формировании системы профилактических оздоровительных мероприятий, — это миф о стройной фигуре. Он всецело определяется веяниями моды и чаще всего не имеет отношения или даже противоречит физиологическим нормам здоровья. По традиционным воззрениям, чрезмерное употребление пищи вредит человеку: «Не в меру еда — грех и беда». Однако среди современных горожан эта точка зрения приобрела поистине мифические масштабы и любая полнота, даже не патологическая, рассматривается как аномальное явление. Поэтому много внимания уделяется всевозможным диетам, направленным на снижение избыточного веса. Иногда вместо соблюдения строгих диет предпочтение отдают растительной и молочной пище, исключая из рациона продукты, богатые жирами и белками. Отметим, что, порой, диеты применяют люди, не страдающие ожирением. На наш взгляд, это связано с преувеличенными страхами о вреде лишнего веса (мифами).

На распространение различных диет, а также иных средств для похудения (специальные чаи, «сжигатели жира», «блокаторы калорий», тренажёры и т.п.) влияют средства массовой информации, посредством которых производящие компании, эксплуатирующие миф о похудении, активно рекламируют свои товары. Этот миф поддерживается и постоянным взаимообменом имеющимися сведениями и опытом между людьми, что связано с традиционным типом экологического сознания и соответствующей ему моделью поведения<sup>17</sup>. По словам работников аптек, средства, способные помочь в достижении идеального веса и фигуры, «скупаются буквально все, за любые деньги».

Представления о необходимости тренировок также связаны с мифом о стройности — они предотвращают дряблость мышц, помогают поддерживать стабильный вес, улучшают кровоснабжение, укрепляют кровеносные сосуды и т.п.; большой популярностью пользуются всевозможные спортивные секции, фитнес-клубы, бассейны и др. Однако мало кто из горожан наблюдает за своим здоровьем у спортивных врачей и диетологов. Как правило, человек сам прописывает себе диету и норму нагрузки в спортзале, но не всегда результат полезен для здоровья. Нередко одновременно со стройной фигурой приобретает какое-либо заболевание: по словам мануальных терапевтов, им приходится лечить пациентов, получивших заболевания опорно-двигательного аппарата из-за чрезмерного занятия спортом. Это подтверждает, что представления горожан о стройности и необходимости занятий физическими упражнениями базируются не на научно-рациональных знаниях, а на иррациональном мифе.

Возросшему интересу к традициям Востока сопутствовало появление мифа о чудодейственных свойствах восточной медицины, что способствовало внедрению некоторых её методов в оздоровительные практики населения. Так, из тиражируемых в СМИ приёмов восточной медицины горожанам известно, что воздействие на некоторые биологически активные точки (например, расположенные в уголках носа и возле бровей, а также на кистях рук) помогает уберечься от заболевания респираторно-вирусными инфекциями. Такие несложные приёмы массажа активно применяются родителями для оздоровления детей. Кроме того, довольно широко распространены секции, где занимаются дыхательными гимнастическими типа ушу (нередко эти занятия совмещаются со спортивно-боевыми тренировками). Известны и такие виды медицинского сервиса,

как китайский оздоровительный массаж, иглоукалывание (в том числе и для избавления от «лишних» килограммов) и т.п. Таким образом, хотя неспециалисту неизвестен механизм работы биологически активных точек, миф о пользе процедур восточной медицины породил у обывателя желание присоединить этот способ сохранения здоровья к уже имеющемуся арсеналу оздоровительных средств.

Не забыты горожанами и такие традиционные методы поддержания здоровья, как закаливание. Хотя в традиционной народной культуре закаливание мыслилось в рамках какого-либо обряда, в городской среде сами обряды и их смысл, как правило, утеряны. Закаливание можно отнести к разряду наименее мифологизированных процедур самооздоровления, так как оно целенаправленно популяризировалось медиками (например, закаливание младенцев и т.п.). Хорошую закалку и тренировку можно получить, занимаясь сезонными видами спорта: катанием на коньках, лыжах, сноубордах, плаванием в открытых водоёмах. Поэтому большой популярностью среди горожан пользуются базы отдыха, специально оборудованные для таких занятий.

Интерес к тренировке и закаливанию объединяет любителей зимнего купания, часто называемых «моржами». Среди них — «ивановцы» (последователи системы Порфирия Иванова), члены специальных клубов и просто любители. Так, Владивостокский клуб «Морж» существует уже 60 лет и объединяет более 300 чел. разного возраста<sup>18</sup>. Увлечение зимним купанием среди «моржей» приобрело спортивно-соревновательный характер: регулярно проводятся состязания среди членов подобных клубов разных городов<sup>19</sup>, нередко они проходят в православный праздник Крещения. В связи с этим существуют всевозможные мифы, восполняющие утраченную народную традицию и не имеющие отношения к православным нормам. Так, считается, что окунувшись в прорубь 19 января, можно «очиститься», «смыть все грехи» и т.п.<sup>20</sup> Поэтому, например, в 2009 г. во Владивостоке решили отказаться от крещенского купания в морской проруби, так как этот обряд из-за возникшего ажиотажа превращался в простое моржевание. Однако возможность для верующих символически окунуться в водах Иордана сохранилась благодаря установленным возле православных храмов бассейнам<sup>21</sup>. Таким образом, можно говорить лишь о косвенном влиянии церкви на возрастающий интерес к такому виду закаливания и тренировки, как зимнее купание. В то же время купание в ледяной воде полезно далеко не каждому, и для применения такого метода имеются противопоказания. Кроме того, специалисты расходятся во мнении о пользе зимнего купания вообще для кого бы то ни было. Однако идея закаливания нередко в сочетании с мифом об очищении в день православного Крещения является очень популярной среди горожан.

Миф о пользе всего экологически чистого («негородского») диктует и оздоровительные способы отдыха. Так, ещё одним методом поддержания здоровья считаются регулярные загородные прогулки на чистом лесном или морском воздухе, цель которых — отдохнуть от интенсивного ритма жизни. В этом виде отдыха виден аналог традиционному образу жизни, содержащему превентивные меры, которые использовались сельскими жителями неосознанно, в силу их образа жизни (гидротерапия, аэротерапия, гелиотерапия, фототерапия, криотерапия, ароматерапия (аэрофитотерапия) и т.п.)<sup>22</sup>. Как правило, горожане совершают «выезды на природу» в выходные дни или в период отпусков, посещая пригородные лесные зоны и места отдыха. Широко распространено

проживание вместе с детьми в сельской местности во время каникул. Считается, что в этом случае время проводится с максимальной пользой: в деревне — чистый воздух и вода, овощи и фрукты, выращенные без химических удобрений, речной песок и много солнца, что благотворно влияет на состояние организма. Справедливость этого утверждения настолько очевидна, что трудно с ней не согласиться. Однако нередко зоны отдыха соседствуют с промышленными предприятиями, полями, на которых производится химическая обработка угодий, и т.д. Например, отдых на озере Ханка Приморского края у многих ассоциируется с чистой природой, однако местные жители считают, что озеро и его побережье сильно загрязнены. В целом, с научной точки зрения, трудно говорить об экологической нетронутости природы в сельской местности. Таким образом, стремление горожан к отдыху на селе обосновано отнюдь не рациональными соображениями, а мифологическим представлением о природной чистоте деревенского образа жизни.

Одной из важнейших ценностей общества является интеллектуальное здоровье. В традиционном обществе одним из основных признаков такого здоровья была твёрдая память. Горожане же изобретают разнообразные способы «тренировки ума». Распространён миф о необходимости постоянной «тренировки мозга»: «Непрерывный «мозговой тренинг»... активизирует работу всего организма»<sup>23</sup>. В виде тренинга в основном используется разгадывание разнообразных кроссвордов. Причём некоторые любители ребусов занимают свой досуг преимущественно этим способом: они отказываются от просмотра фильмов и телевизионных передач, не читают художественную литературу, так как полагают, что это не только бесполезное, но и опасное «для головы» занятие. Следует также отметить распространённость в СМИ рекламы средств, улучшающих память и мозговую активность. Как видим, социальные факторы создают предпосылки для конструирования новых представлений о болезнях и методах их профилактики.

Заметное место в охране здоровья принадлежит также традиционным магическим приёмам, применявшимся, как правило, в народной педиатрии, что обусловлено, прежде всего, представлениями о неких заболеваниях типа испуга, сглаза и др.<sup>24</sup>, а также об особой подверженности маленьких детей этим болезням. Кроме того, они вызывают доверие населения именно в силу своей традиционности, словно прошли одобрение временем, через многовековой опыт предков. Для профилактики подобных заболеваний на одежду ребёнка прикрепляют булавку, яркую брошь или значок. Следует отметить и приговорки, имеющие явную заговорную природу. Часто они применяются при купании ребёнка, что также связано с представлениями об очистительной и охранительной силе воды: «С гуся вода, с лебедя вода, с Ванечки вся худоба» и т.п.<sup>25</sup>

Нередко церковные атрибуты применяются в утилитарных оздоровительных целях как магическое средство. Так, святой, а лучше крещенской водой умывают ребёнка при подозрении на сглаз и для крепкого сна, «чтобы не кричал по ночам». Для этой же цели в комнате, где спит ребёнок, зажигаются церковные свечи, производится воскурение ладана. Некоторые случаи крещения детей выполняются родителями с целью лечения ребёнка или для профилактики заболеваний, что можно расценивать как магическую процедуру: совершая церковный обряд, родители полагают, что этим они «покупают» здоровье ребёнку, что, на наш взгляд, обусловлено присущими восточнославянским народам мистико-магическими аспектами мировоззрения<sup>26</sup>.

Таким образом, можно сделать вывод, что современные народные методы сохранения здоровья и профилактики заболеваний, бытующие среди городского населения, в основном коренятся в мифологическом сознании. Этот факт сближает народную медицину современных горожан с традиционной народной медициной — обе традиции имеют природу мифа.

Хотя живая связь с традиционной культурой у городского населения во многом утрачена, однако в ряде случаев прослеживаются поведенческие стереотипы, прямо восходящие к народной традиции. Так, нами отмечено, что горожане давно употребляют лекарственные травы. Набор этих трав и способ их употребления такие же, какие были в деревнях. Причём горожане стараются приобретать их не в аптеке, а на рынке у травников. В городской народной педиатрии применяются приговорки, полностью идентичные традиционным приговорам. Используются обереги в виде булавок для защиты от вполне традиционных заболеваний типа сглаза и порчи. Бытующие в городе методы закаливания детей отчасти восходят к народным традициям. Все эти факторы позволяют говорить о сохранившейся, хотя и видоизменённой традиции народной медицины.

Изменения носят новационный характер и, как мы показали, вполне могут быть рассмотрены в качестве новых мифов в народном сознании. К таким мы относим миф о чистоте деревенской жизни, целительных силах природы, миф о пользе витаминов, об агрессивности городской среды обитания, экологическом питании, миф о «чистке организма», о стройной фигуре, миф восточной медицины и миф о тренировке мозга.

Отмеченные новационные изменения, как мы полагаем, формируются в основном двумя факторами: под воздействием мышления, которое Мич Резник называет экологическим, и которое позволяет приспособливаться к меняющимся условиям. Это мышление он представил как триаду «пробуй-оценивай-выбирай»<sup>27</sup>; вторым фактором в условиях города можно считать рекламу и СМИ.

Наше исследование (ввиду его краткости) не может претендовать на окончательность выводов, но в то же время позволяет достаточно уверенно говорить о существовании городской традиции народной медицины.

---

<sup>1</sup> Фетисова Л.Е. Семейные традиции народной медицины восточнославянского населения на юге Дальнего Востока России // *Семья и семейный быт в восточных регионах России*. Владивосток: Дальнаука, 1997. С. 139—154; Аргудяева Ю.В. Крестьянская семья у восточных славян на юге Дальнего Востока России (50-е годы XIX в. — начало XX в.). М.: Наука, 1997; Ермак Г.Г. Семейный и хозяйственный быт казаков юга Дальнего Востока России (вторая половина XIX — начало XX в.). Владивосток: Дальнаука, 2004; Поповкина Г.С. Знахари и знахарство у восточных славян юга Дальнего Востока России. Владивосток: Дальнаука, 2008; Волошина И.В. Народная медицина русских Омского Прииртышья. Новосибирск, 2005; Подмаскин В.В. Этнические особенности сохранения здоровья народов юга Дальнего Востока: проблемы типологии врачевания и питания (середина XIX—XX в.). Владивосток: Дальнаука, 2003; Никонова Л.И., Кандрина И.А. Как лечились народы Поволжья и Приуралья. Саранск, 2005 и др.

<sup>2</sup> Воронов А.А. Традиционная медицинская культура и этническая экология // *Этническая экология: теория и практика*. М.: Наука, 1991. С. 125—139.

<sup>3</sup> Шилов М.П. Народная природотерапия и современная медицина // *Традиционный опыт природопользования в России*. М.: Наука, 1998. С. 312—323.

- <sup>4</sup> Там же.
- <sup>5</sup> Барт Р. Мифологии. М.: Изд-во имени Сабашниковых, 2000.
- <sup>6</sup> Лекарственные растения и их применение. Владивосток: МП Экслибрис, 1992. С. 27.
- <sup>7</sup> Там же. С. 158.
- <sup>8</sup> Поповкина Г.С. Указ. соч. С. 50—51.
- <sup>9</sup> Шилов М.П. Указ. соч. С. 313.
- <sup>10</sup> Липинская В.А. Русские народные традиции питания и экологическая среда // Традиционный опыт природопользования в России. М.: Наука, 1998. С. 294—311.
- <sup>11</sup> Фермерские хозяйства Приморья «Коровки» — <http://www.fermerfood.internet-magaz.in>
- <sup>12</sup> Данные опроса на официальном сайте г. Владивостока. Режим доступа: <http://www.vl.ru/> (дата обращения: 18.11.2008).
- <sup>13</sup> Липинская В.А. Указ. соч. С. 296—300.
- <sup>14</sup> Православный лечебник. Оформление и издательство Владимирской епархии, 2004. С. 135, 139.
- <sup>15</sup> Как питаться в пост // Православие.ru. режим доступа: <http://www.pravoslavie.ru> (дата обращения: 30.03.2009).
- <sup>16</sup> См., например: Вера — это совесть страны // Аргументы и факты: Еженедельник. 2009. № 3. С. 16.
- <sup>17</sup> Любимова Г.В. Основные типы экологического сознания и модели экологического поведения русских сибиряков в исторической ретроспективе // Народы и культуры Сибири. Взаимодействие как фактор развития. Иркутск, 2005. Вып. 4. С. 113—123.
- <sup>18</sup> По морозу босиком — и немедленно в прорубь! // Портал г. Владивостока «Лучший город». Статья от 7 февр. 2007 г. Режим доступа: <http://vld.best-city.ru/articles/?id=92> (дата обращения: 27.01.2009).
- <sup>19</sup> Во Владивостоке прошло леденящее зрелище // Ежедневные новости Владивостока. Статья от 13 января 2009 г. Режим доступа: <http://novostivl.ru/msg/5830.htm> (дата обращения: 27.01.2009); Сайт клуба моржей г. Благовещенска // режим доступа: <http://soratnik2006.narod.ru/index.html> (дата обращения: 27.01.2009).
- <sup>20</sup> Крещение Господне: святую воду — пить! // Аргументы и факты: Еженедельник. 2009. № 3. С. 16.
- <sup>21</sup> Во Владивостоке прошли крещенские купания // Вести.ru. Статья от 19 янв. 2009 г. Режим доступа: <http://www.vesti.ru/doc.html?id=243517> (дата обращения: 27.01.2009).
- <sup>22</sup> Шилов М.П. Указ. оч. С. 314—318.
- <sup>23</sup> Напрячь мозги и не спешить на пенсию // Аргументы и факты: Еженедельник. 2009. № 12. С. 32.
- <sup>24</sup> Щепанская Т.Б. К этнокультуре эмоций: испуг (эмоциональная саморегуляция в культуре материнства) // Родины, дети, повитухи в традициях народной культуры. М.: Рос. гос. гуманит. ун-т, 2001. С. 236—265.
- <sup>25</sup> Виноградова Л.Н. Та вода, которая... (Признаки, определяющие магические свойства воды) // Признаковое пространство культуры. М., 2002. С. 32—60.
- <sup>26</sup> Поповкин А.В., Поповкина Г.С. Мистико-магические компоненты в мировоззрении восточных славян Дальнего Востока России в постсоветский период // Этнос и культура в условиях общественных трансформаций. Владивосток: Дальнаука, 2004. — С. 133—134.
- <sup>27</sup> Резник М. Думать как дерево // [http://vio.fio.ru/vio\\_25/cd\\_site/Articles/art\\_1\\_7.htm](http://vio.fio.ru/vio_25/cd_site/Articles/art_1_7.htm) (дата обращения: 9.05.2008).

**SUMMARY:** “Folk measures of prophylaxes in modern city: myths, traditions and innovations” is the title of the article by Candidate of Historical Sciences Galina V. Popovkina. The folk prophylactic medicine among Eastern Slavs in the city of the south of the Russian Far East are analysed in this article. The author reveals traditional and new complexes of folk prophylactic medicine and factors of its preservation and development.