

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
М. В. ЛОМОНОСОВА  
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

*На правах рукописи*

**Новичкова Ольга Алексеевна**

**Неспецифические методы профилактики, лечения и  
укрепления здоровья и проблема их терминологического  
обозначения в древнегреческом языке (на материале  
избранных трактатов Галена)**

Специальность 10. 02. 14 – Классическая филология, византийская и  
новогреческая филология

**ДИССЕРТАЦИЯ**  
на соискание ученой степени  
кандидата филологических наук

Научный руководитель:  
кандидат филологических наук  
Янзина Эвелина Вячеславовна

Москва

2022

## Оглавление

Введение.....	- 3 -
Глава 1. Введение в превентивную терминологию Галена.....	- 9 -
1.1. Гален Пергамский как автор медицинских и философских трактатов .....	- 9 -
1.2. Медицинские школы, оказавшие влияние на творчество Галена .....	- 12 -
1.3.1. Гуморальная теория.....	- 15 -
1.3.1. Структуры тела.....	- 17 -
1.3.2. Функции тела.....	- 19 -
1.3.4. Состояние здоровья человека.....	- 24 -
1.3.5. Внутреннее тепло .....	- 25 -
1.3.6. Пневма.....	- 26 -
1.4. Патологические состояния на границе здоровья и болезни.....	- 27 -
1.4.1. Утомление.....	- 27 -
1.4.2. Нарушения в смешении первоэлементов.....	- 33 -
1.4.3. Закупорка пор .....	- 36 -
1.4.4. Нарушения пищеварения.....	- 37 -
1.5. Развитие представлений о здоровом образе жизни в Античности.....	- 38 -
1.5.1. Принципы сохранения здоровья .....	- 40 -
1.5.2. Методы оздоровления .....	- 42 -
Глава 2. Питание.....	- 49 -
2.1. Работа пищеварительной системы.....	- 49 -
2.2. Основные термины античной диетологии .....	- 52 -
2.2.1 Химус и хилус .....	- 52 -
2.2.2. Прилагательные, обозначающие вкусовые характеристики .....	- 53 -
2.2.3. Синонимичные анатомические термины .....	- 54 -
2.2.4. Конечные продукты метаболизма .....	- 56 -
2.2.5. Растворяющая диета .....	- 62 -
2.3. Виды пищи .....	- 65 -
2.3.1. Вино (οἶνος).....	- 68 -
2.3.2. Хлеб (ἄρτος).....	- 78 -
2.3.3. Мед (μέλι).....	- 79 -
2.3.4. Молоко (γάλα) .....	- 79 -

2.4. Режим питания .....	- 80 -
2.4.1. Питание долгожителей .....	- 80 -
2.4.2. Питание пожилых людей .....	- 84 -
2.4.3. Питание детей .....	- 86 -
2.4.4. Питание атлетов .....	- 88 -
2.5. Лечебное питание .....	- 89 -
2.5.1. Питание при различных видах утомления .....	- 89 -
2.5.2. Питание при недостаточном и избыточном весе .....	- 90 -
2.5.3. Питание при кровопускании .....	- 90 -
2.5.4. Питание при заболеваниях головы, желудка и печени .....	- 91 -
2.5.5. Питание при гуморальных нарушениях .....	- 91 -
Глава 3 Массаж .....	- 94 -
3.1. Общая терминология .....	- 94 -
3.2. Классификация массажа .....	- 94 -
3.3. Воздействие массажа на ткани тела .....	- 99 -
3.4. Движения рук при массаже .....	- 111 -
3.5. Средства и инструменты для массажа .....	- 114 -
3.6. Формы массажа .....	- 119 -
3.6.1. Утренний массаж .....	- 119 -
3.6.2. Вечерний массаж .....	- 121 -
3.6.3. Массаж перед тренировкой .....	- 121 -
3.6.4. Массаж после тренировки .....	- 121 -
3.7. Лечебный массаж .....	- 123 -
3.8. Детский массаж .....	- 127 -
3.9. Массаж для пожилых людей .....	- 128 -
Глава 4 Ванны .....	- 132 -
4.1. Устройство античных ванн латинские и греческие названия архитектурных деталей .....	- 132 -
4.2. Порядок банных процедур .....	- 133 -
4.4. Лечебное воздействие банных процедур .....	- 137 -
4.5. Качество воды .....	- 138 -
4.6. Особенности применения ванн для разных групп людей .....	- 152 -
4.6.1. Банные процедуры для детей .....	- 152 -
4.6.2. Ванны при различных отклонениях здоровья .....	- 153 -
Глава 5. Античная оздоровительная гимнастика .....	- 156 -

<b>5.1. Отношение к профессиональному спорту Галена и Флавия Филострата: сравнительный анализ.....</b>	<b>- 156 -</b>
<b>5.1.1. Атлетика и здоровье в трактате Галена «О побуждении к медицине».....</b>	<b>- 156 -</b>
<b>5.1.2. Трактат Галена «О побуждении к медицине» и трактат Филострата «О гимнастике» .....</b>	<b>- 157 -</b>
<b>5.1.3. Тренерское дело и медицина в «Фрасибуле» Галена.....</b>	<b>- 169 -</b>
<b>5.2. Теория и методика античной тренировки.....</b>	<b>- 177 -</b>
<b>5.2.1. Процедуры перед упражнениями .....</b>	<b>- 177 -</b>
<b>5.2.2. Тренировка.....</b>	<b>- 182 -</b>
<b>5.2.3. Восстановительные процедуры .....</b>	<b>- 200 -</b>
<b>5.3. Классификация античных упражнений.....</b>	<b>- 208 -</b>
<b>5.4. Упражнения для рук .....</b>	<b>- 218 -</b>
<b>5.5. Упражнения для ног.....</b>	<b>- 223 -</b>
<b>5.6. Комплексные упражнения для мышц всего тела.....</b>	<b>- 244 -</b>
<b>5.7. Дыхательные упражнения .....</b>	<b>- 262 -</b>
<b>5.8. Гимнастический инвентарь.....</b>	<b>- 267 -</b>
<b>Приложение 1.....</b>	<b>- 293 -</b>
<b>Приложение 2.....</b>	<b>- 294 -</b>
<b>Приложение 3.....</b>	<b>- 298 -</b>
<b>Заключение .....</b>	<b>- 305 -</b>
<b>Словарь терминов .....</b>	<b>- 310 -</b>
<b>Сокращения .....</b>	<b>- 321 -</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>- 325 -</b>

## **Введение**

Данная работа посвящена рассмотрению неспецифических методов профилактики, лечения и укрепления здоровья и проблемам их

терминологического обозначения в древнегреческом языке. Здоровому образу жизни посвящались многие труды, начиная от сочинений Геродика из Селимбрии и кончая работами Цельса. Описания, аллюзии, сравнения, метафоры, взятые из этой сферы, есть во многих произведениях древнегреческой и римской литературы. Особенное внимание этой теме уделяли античные врачи. Поэтому в основу настоящего исследования был положен материал трактата Галена «Гигиена» (‘Υγιεινῶν λόγος), в котором рассматриваются правила сохранения здоровья от рождения человека до глубокой старости.

### **Цель и задачи работы**

Целью данной работы является вычленение терминологических обозначений неспецифических методов профилактики, лечения и укрепления здоровья и их интерпретация. Для этого необходимо решить следующие задачи.

1. Выявить специфические понятия античной превентивной медицины и дать их истолкование.
2. Классифицировать их в соответствии с методом оздоровления: физические упражнения, массаж, ванны, питание.
3. Проследить преемственность использования найденных понятий в античной и современной медицинской литературе.
4. Составить указатель медицинских терминов по тексту диссертации.

### **Материал для исследования**

Материалом для исследования является трактат Галена «Гигиена» (‘Υγιεινῶν λόγος). При написании работы используется издание Loeb Classical

library, подготовленное Яном Джонсоном (Johnston Hygiene 2018). Он, в свою очередь, опирается на издания Конрада Коха и Карла Готлоба Кюна (Koch K. SMG V. 4.2, 1923, Kühn Claudii Galeni Opera Omnia VI 1–452, 1985). Значения обнаруженных единиц медицинской лексики у Галена сопоставляются с их значениями в медицинских трактатах античных авторов с V века до н. э. по VII век н. э. с целью дать им более точное толкование. Для лучшего уяснения этих значений производится попытка определить их связь с современной медициной и медицинской терминологией. И хотя зачастую представления античности не вполне «соизмеримы» с современными, представляется необходимым дать объяснение, почему термин существовал и как использовался.

### **Объект и предмет исследования**

Объектом исследования послужили тексты Галена и, преимущественно, трактат «Гигиена», а также тексты других античных и византийских медицинских авторов, посвященные поддержанию здоровья. Предметом исследования стали терминологические обозначения и понятия античной превентивной медицины, выявленные в исследуемых текстах.

### **Актуальность исследования**

До сих пор не было работ, посвященных исследованию превентивной медицины и ее терминологических обозначений в античности. Более того, сама тема античных методов профилактики заболеваний и укрепления здоровья до сих пор остается недостаточно изученной. Кроме того, лексика, обозначающая методы оздоровления и связанные с ними медицинские понятия, зачастую не находит адекватного отражения в современных

словарях древнегреческого языка. Это можно объяснить тем, что медицинская терминология в Древней Греции в античную и византийскую эпохи еще находилась на этапе становления, в также трудностями, возникающими при интерпретации медицинских понятий в связи с изменением с течением времени взглядов на здоровье и болезнь.

### **Краткие сведения о рукописной традиции, основные издания и переводы трактата Галена «Гигиена»**

В античности труды Галена были не менее популярны, чем работы его знаменитого предшественника Гиппократ. Недаром только их сочинения сохранились почти в полном объеме. Тексты других медицинских авторов, живших до 300 года н. э. дошли до нас фрагментарно и в пересказах, многие из которых сохранились именно в трактатах Галена. После Галена развитие медицины почти на века остановилось и все последующие труды вплоть до открытия Уильямом Гарвеем (1578-1657) системы кровообращения основаны на его трактатах. Идеи Галена о сохранении здоровья нашли отражение в сочинениях многих врачей. Не случайно при издании текста «Гигиены» Конрад Кох использовал сочинения Орибасия (325–403 гг. н. э.) и Аэция (502–575 гг. н. э.), в которых было много прямых цитат из Галена. «Гигиена» Галена сохранена в трех манускриптах, два из Венеции: Marcianus 276, s. XII, f. 3-68; Marcianus 282, s. XV, f.101-153, – и один из Рима: Reginensus 173, s. XV, f. 233-352, 361 (Diels 1970).

В Средние века, когда после падения Римской Империи центр культуры переместился в мусульманский мир, труды Галена были переведены на арабский язык и на их основе были созданы трактаты,

знаменитых врачей того времени Абу Бакр Мухаммада ар-Рази (865–935 гг.), Авиценны (980–1037 гг.), посвященные предотвращению болезней.

Первые латинские переводы трактата Галена «Гигиена» появляются в Европе в XII в. Самыми ранними переводами считаются Бургундио из Пизы (Burgundio 1110–1193 гг.) и Николо да Реггио (1315–1348 гг.). Однако наибольшую известность получил латинский перевод английского врача-гуманиста Томаса Линакра (1460–1524 гг.). Этот перевод многократно переиздавался в XVI в. (Linacro T. Paris, 1517; Venice, 1526; Cologne, 1527; Paris, 1530; Paris, 1538; Tubingen, 1541; Lyons, 1547; Lyons, 1549; Lyons, 1559). Тогда же появляется еще один латинский перевод, выполненный Г. Тарканьоре (G. Tarchagnore. Venice 1559) (Durling 1961).

В начале XIX в. в Лейпциге выходит издание греческого текста трактата с латинским переводом, подготовленное Карлом Готлобом Кюном (Kühn K. Claudii Galeni opera omnia, 1815) и основанное на манускриптах эпохи Возрождения. Одним из лучших критических изданий до сих пор считается критическое издание Конрада Коха в серии Corpus Medicorum Graecorum/Latinorum (Koch K. Galeni De sanitate tuenda Corpus Medicorum Graecorum Vol. V, 4.2. Leipzig, 1923).

В 2018 году выходит издание «Гигиены» в серии Loeb Classical Library, основанное на изданиях Кюна и Коха, с английским переводом Яна Джонсона (Johnston, Hygiene 2018), который сделан на основе вышедшего в 1951 году английского перевода трактата «Гигиена», осуществленного Робертом Грином (Green R. Translation of Galen's Hygiene 1951).

#### **Современное состояние вопроса и научная новизна предлагаемого исследования**

В России в настоящее время вышло издание Галена с древнегреческим текстом, переводом на русский язык и подробным комментарием под общей редакцией проф. Д. А. Балалыкина (Гален Сочинения, 2014-2018). Над изданием работали Щеглов А. П., Шок Н. П., Барзах И. В. Однако текст «Гигиены» на русский язык до сих пор не переведен. Также вкладу Галена в развитие таких отраслей знания как лечебная физическая культура, посвящены работы Зорина К. В. (Зорин 2015).

Некоторым Галеновским терминам и методам лечения посвящен сборник 1991 года Ричарда Дарлинга (R. Durling) и Фридольфа Кудлина (Kudlien Fridolf) “Galen’s method of healing”, в котором подробно рассматривается термин ἔνδειξις (Cussels I.), а также особенности галеновской логики (Barnes J.). Древнегреческой научной терминологии посвящена работа Франчески Скирони (Francesca Schironi) *Technical Languages: Science and Medicine*, где рассматриваются стратегии, при помощи которых греки передавали научные понятия. Телеологическому подходу Галена и взглядам на человеческое тело, посвящены работы Марка Шивски (Mark Schiefsky).

На сегодняшний день нет ни одной работы, в которой было бы предложено комплексное рассмотрение понятий и обозначений, связанных с античной превентивной медициной и, в частности, той, что нашла отражение в трактатах Галена. Например, диссертация Клешиновой Е. В. (Клешинова 2004) содержит рассмотрение превентивной медицины с точки зрения истории, в диссертации Янзиной Э. В. (Янзина 2004) и в работе Полякова (Poliakoff 1986) рассмотрены терминология боевых видов спорта. Таким образом, существуют разрозненные данные разных исследователей и переводчиков античных врачей, которые в данной работе планируется

собрать воедино в рамках тех терминов и понятий, которые Гален использует для обозначения различных методов оздоровления.

Именно таким комплексным подходом обусловлена научная новизна и актуальность предлагаемого исследования.

### **Методология**

Для осуществления целей исследования и выполнения поставленных задач предлагается использовать комплексный историко-филологический анализ текста «Гигиена» с привлечением всех имеющихся у нас данных, представленных у Галена, в сравнении с контекстами сочинений медицинских авторов с V века до н. э. по VII век н. э.

### **Практическая значимость**

Практическая значимость обусловлена тем, что достигнутые в ходе исследования результаты будут способствовать пониманию текста «Гигиены» Галена и других античных текстов со схожей тематикой. Результаты будут полезны для истории медицины, античной и византийской культуры в целом, для исследований медицинской терминологии и для изучения и преподавания древнегреческого языка. Кроме того, доступность и простота используемых в античности методов оздоровления делает идеи древних врачей привлекательными и интересными для широкого круга читателей, интересующихся темой сохранения здоровья.

### **Положения, выносимые на защиту**

На защиту выносятся следующие положения:

1. В трактатах Галена, избранных для исследования в настоящей работе (и, в частности, в трактате «Гигиена», которому уделяется основное внимание), отражены античные представления о неспецифических методах профилактики, лечения и укрепления здоровья.

2. Для описания указанных методов Галеном используются различные лексические и фразеологические единицы, получающие специфические значения, отличные от их обыденного употребления; при этом специальная медицинская терминология находится в стадии формирования.

3. Как в содержательной, так и в терминологической части своих произведений Гален опирается на предшествующую физиолого-медицинскую традицию, ведущую начало от величайшего врача античности Гиппократу, но во многих случаях он выступает в качестве новатора, внося изменения и дополнения в соответствии с представлениями и достижениями своей эпохи.

4. Предлагаемые в настоящей работе интерпретации физиолого-медицинских текстов способствуют адекватному пониманию содержания исследуемых трактатов Галена и антично-византийской медицинской литературы в целом, а также демонстрируют наличие преемственных связей между антично-византийской и современной медицинской наукой как на содержательном, так и на понятийно-терминологическом уровнях.

### **Апробация работы**

Материалы и предварительные результаты исследования были представлены к обсуждению на следующих конференциях: на

Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых учёных «Ломоносов» Москва, МГУ имени М. В. Ломоносова, 2015, 2019, 2020, 2021 гг.; на чтениях, посвященных памяти профессора И. М. Тронского (Санкт Петербург, ИЛИ РАН, 2021, 2022 гг.); на научно-методологической конференции, «Концептуально-методологическое пространство медицинского знания» (Москва МГСМУ им. А. И. Евдокимова 2021 г.).

По теме исследования подготовлены и приняты в печать следующие статьи:

1. Новичкова, О. А. "Пока толстый сохнет...": о значении глагола  $\text{ΙΣΧΝΑΙΝΕΙΝ}$  в трактате Галена "Гигиена" / О. А. Новичкова // Вестник Московского университета. Серия 9: Филология. – 2021. – № 5. – С. 111-121. (Импакт-фактор РИНЦ 2020 — 0,150)

2. Новичкова, О. А. О семантических различиях древнегреческих глаголов со значением "снижение массы тела" в трактате Галена "Гигиена" / О. А. Новичкова // Индоевропейское языкознание и классическая филология. – 2021. – № 25-2. – С. 984-995. (Импакт-фактор РИНЦ 2020 — 0,090)

3. Новичкова, О. А. Древнегреческие обозначения банных процедур в трактате Галена "Гигиена" / О. А. Новичкова // Индоевропейское языкознание и классическая филология. – 2022. – № 26-2. – С. 876-891. (Импакт-фактор РИНЦ 2020 — 0,090)

4. Новичкова, О. А. Древнегреческие обозначения минеральных вод в античности на основе трактатов античных авторов / О. А. Новичкова // Мир Науки, Культуры, Образования. – август 2022. № 4 (95) – С.280-282. (Импакт-фактор РИНЦ 2020 — 0,369)

## Глава 1. Введение в превентивную терминологию Галена

### 1.1. Гален Пергамский как автор медицинских и философских трактатов

Гален родился в 129 или 131 г. н.э. в богатой семье<sup>1</sup> в малоазийском городе Пергаме. Этот город был центром науки того времени. Его библиотека, уступала по величине только Александрийской. Там процветала философия: от стоической и платонической до Аристотеля и Эпикура.

На Галена большое влияние оказал его отец Никон, архитектор и крупный землевладелец. Отец Галена был очень образованным человеком, он постоянно занимался геометрией и астрономией, увлекался виноделием. По мнению исследователей, именно его имя *Aelius Nicon* написано на основании статуи сатира в Пергаме. Никон постарался, чтобы сын получил хорошее образование. Он сам сопровождал Галена на лекции по философии и подбирал ему учителей. Увидев вещий сон от Асклепия, он отправил сына изучать медицину.

Гален имел такую страсть к знаниям, что он часто отказывался от участия в детских и подростковых играх ради изучения чего-то нового, чем страшно раздражал своих товарищей. После смерти отца, в 148 г., получив значительное состояние, Гален продолжил обучение, путешествуя по разным городам Римской Империи. В Пергаме его наставниками были философы и врачи того времени — патолог Стратоник, анатом Сатирик, философы Эсхрион и Эфициан. Далее, в Смирне он слушал лекции философа Альбина и анатома Пелопса. В Коринфе Гален изучал фармакологию под руководством Нумезиана. И наконец, в Александрии учителем Галена был известный

---

<sup>1</sup> Есть сведения, что семья Галена хорошо зарабатывала на строительных подрядах, в том числе при сооружении храма Асклепия в Пергаме (Гален. Сочинения. Том I 2014: 26)

анатом и врач Гераклион. Гален вернулся в родной Пергам с обширными для того времени знаниями и получил работу в школе гладиаторов. Там он дополнил свое образование необходимой практикой: он регулярно проводил хирургические операции при разнообразных травмах бойцов арены, что позволило ему изучать анатомию на реальных людях. Гален успешно справлялся со своими обязанностями и по его собственным словам за четыре года его работы в гладиаторской школе он потерял только двух гладиаторов. Для сравнения: его предшественник потерял шестнадцать.

При этом, занимаясь практикой, Гален продолжал изучать теорию медицины, а также разные философские учения. Гален много работал и быстро приобрел такую славу, что его рекомендовали в личные врачи императору. Однако у него появилось много недоброжелателей, конкурентов, и скорее всего по этой причине в 166 г. он вернулся в Пергам. Сообщается также, что причиной его отъезда могла послужить и «чума Антонина», разразившаяся в Риме, однако исследователи утверждают, что она началась спустя пару месяцев после отправления Галена в Малую Азию.

Марк Аврелий пригласил Галена осенью 169 г. сопровождать его в Германию. После, так как война затянулась, Гален был отправлен присматривать за Луцием Коммодом, маленьким наследником престола. В Риме наследник так привязался к своему врачу, что оставил его в качестве личного лекаря на всю свою жизнь. Все это время полемика Галена с оппонентами продолжалась.

Важность гиппократовских принципов для профессиональных взглядов Галена очевидна. По мнению Галена, все его образовательное путешествие было предпринято главным образом для того, чтобы понять и оценить труды великого Гиппократов. Гален находил доказательства своим

анатомическим исследованиям в «Корпусе Гиппократов». Заметив глубокий интерес Гиппократов к философии, исследовал его философские труды и обосновал его тезисы замечаниями, найденными у Платона.

Еще одним безоговорочным авторитетом для Галена был Платон. Платоновской философии были посвящены несколько сочинений Галена: «О логическом учении Платона» (не сохранилось) и «О школе Платона». Гален также написал комментарии к «Тимею» в 4-х книгах. Но от этого сочинения сохранилось лишь несколько фрагментов на греческом и арабском языках. На основе арабских источников можно судить о существовании теперь утраченного общего обзора диалогов Платона (в 8 книгах).

Сведения о продолжительности жизни Галена разнятся. Византийская энциклопедия X–XI вв. «Суда» сообщает о его смерти в возрасте 70 лет, около 200 г. н. э. Однако у Александра Афродисийского есть сведения, что Гален скончался в возрасте 87 лет в 217 г. н. э. На основании того, что была доказана подлинность сочинения «К Пизону о противоядии» (*De theriaca ad Pisonum*), 204 года н. э., точка зрения Александра Афродисийского кажется более убедительной.

Гален сделал два списка своих сочинений: «О порядке собственных книг» (*De ordine librorum suorum ad Eugenianum*) и «О моих книгах» (*De libris propriis liber*). В него вошли философские трактаты, комментарии на труды Гиппократов и сочинения по логике. Среди них самые известные «О естественных способностях» (*De naturalibus facultatibus*) и «О доктринах Гиппократов и Платона» (*De placitis Hippocratis et Platonis*).

Галена критиковали за ложные медицинские доводы, особенно после открытия Уильямом Гарвеем системы кровообращения. Но несмотря на это

труды Галена многократно переводились на многие европейские языки и переводятся по сей день, поскольку многие концептуальные принципы медицинского искусства, открытые Галеном, не теряют своей актуальности и по сей день.

Трактат «Гигиена» был написан в самый продуктивный период жизни Галена (170–180 гг.). Согласно некоторым исследователям<sup>2</sup>, в 175 г. Дата известна, исходя из следующих предположений: трактат еще не указан Галеном в списке собственных трудов (*De libris propriis*), но встречается в другом списке (*De ordine librorum propriorum*), в поврежденном фрагменте, а также в конце трактата «Искусство медицины» (*Ars medica*). «Гигиена» Галена была включена в переведенные на арабский язык «Выписки из Александрийцев» (*Summaria Alexandaria*), многократно издавалась в латинском переводе Томаса Линакра (1517–1559) и упоминалась в медицинских трактатах XIX века<sup>3</sup>.

## **1.2. Медицинские школы, оказавшие влияние на творчество**

### **Галена**

Во время жизни Галена были распространены учения догматической, эмпирической, методической, пневматической медицинских школ, которые бесспорно оказали влияния и на взгляды самого Галена (Johnston 2018: 23, п. 10).

Догматическая школа была продолжателем традиций книндосской школы, где много внимания уделялось теоретическим основам лечения, но было мало знаний в области анатомии и физиологии. Догматическая школа в большей мере использовала эмпирические данные. Одним из ярких

---

<sup>2</sup> Boudon, 2002: 392, сноска 4.

<sup>3</sup> Johnston, 2018: XIII.

представителей догматической школы является Диоклес из Кариста (375–295 гг. до н.э.). Ему принадлежит учение о пищеварении, которое оказало влияние и на Галена. Согласно этому учению, пища поступает в желудок и там, смешиваясь с желудочным соком, под действием воздуха и тепла подвергается брожению и гниению, затем, переваренная таким образом, она попадает в кровеносные сосуды, которыми разносится по всему телу, «излишки» переходят в кишечник. Догматическая школа связывала причины болезней не только с неправильным смешением четырех гуморов, но и со свойствами пневмы<sup>4</sup> (Мейер-Штейнег 2013: 59–63).

Эмпирическая медицинская школа возникла после распространения учений Герофила (335–280 гг. до н. э.) и Эрасистрата (304—250 до н. э.). Последние внесли многие изменения в представления древней медицины и, в частности, дали более четкое описание нервной, кровеносной, пищеварительной (печень и желчные протоки) и дыхательной систем, дополнили теорию этиологии болезней учением о плеторе<sup>5</sup>. Эмпирическая школа стремилась отказаться от теоретических знаний совсем. Ее факты должны были быть основаны исключительно на наблюдении и опыте. Известен золотой стандарт эмпирической медицинской науки, так называемый «эмпирический треножник». Первой частью которого является личное наблюдение врача (τήρησις), второй – наблюдения других (ἱστορία), третьей – заключения по аналогии (ἀπὸ τοῦ ὁμοίου μετάβασις). В этой школе получили развитие такие отрасли медицины как симптоматология, методы исследования, фармакология и хирургия. Тот факт, что основатели школы Филин Косский (III в. до н.э.) и Серапион Александрийский (III в до н. э.) были яркими противниками Гиппократов, дает повод подозревать, что

---

<sup>4</sup> Подробнее о пневме (πνεύμα) см.: 1.3.8.

<sup>5</sup> См. Гуморальная теория (πληθώρα): 1.3.1.

апология Гиппократов со стороны Галена адресована именно им (Мейер-Штейнег 2013:73–77).

Методическая школа представляет собой первое творение римской медицины. Сторонники этой школы назывались «методиками», поскольку во главе любого лечения видели поиск создания «простого пути» (μέθοδος) и отвергали деление медицинской науки на разные разделы. Главный представитель этой школы Темисон (123 до н. э.–43 н. э.), ученик Асклепиада (129 - 40 до н. э.), отвергал этиологию болезней и считал, что все лечение может быть основано на наблюдении за тремя состояниями организма: сокращения, расслабления и смешанного состояния. Болезни возникают в связи с тем, что одни пациенты слишком быстро теряют запасы своего организма, другие – задерживают то, что должно выделяться; у одних одна часть тела выделяет слишком много, другая – мало и т. п. Проистекающие от этого болезни проходят либо остро, либо хронически. Отмечалось несколько стадий болезни: стадии нарастания, покоя и уменьшения. Болезни, связанные с состоянием расслабления (чрезмерная потливость, понос, потоотделение, мочеотделение), лечили, создавая сокращение, болезни, связанные с состоянием сокращения (судороги, запор, бессознательное состояние, задержка мочи) – создавая расслабление. Если больной имел смешанное состояние, то, что было на текущий момент наиболее выражено, лечили противоположным. Сторонники методической школы считали, что пациент шел на поправку, как только на него начинали воздействовать лечебные средства, предписанные врачом, а не тогда, когда его природа (φύσις) начинала побеждать вредоносный фактор, причинивший болезнь, как полагали прежде (Мейер-Штейнег 2013: 85–91). И хотя Гален часто полемизирует с упрощенным подходом методической школы (Гален.

Сочинения. Том II: 24), он пользуется ее учением, например, описывая болезни гомеомерных частей тела, заключающиеся в чрезмерном расширении (εὐρυέδης) или сжатии (στέγνωσις) внутренних каналов (πόροι) (Morb. Diff. VI. 842. 2).

Пневматическая школа была полемически настроена по отношению к школе методистов, однако умело пользовалась опытом своих противников. Один из ярчайших представителей этой школы Афиней из Атталей (I в. н. э.) возродил на римской почве теорию догматизма, развивая идею о пневме как об основном двигателе всех процессов в организме. В отличие от методистов пневматики делили медицину на подразделы: физиологию, патологию, диететику, фармацию и терапию. Основными частями человеческого тела у пневматиков были «тепло, холод, сухость и влажность», которые составляли вещество, а главным жизненным принципом была пневма (Мейер-Штейнег 2013: 98–101).

### **1.3. Основные понятия медицинской теории Галена**

#### **1.3.1. Гуморальная теория**

Свою методику поддержания здоровья Гален основывает на несколько переработанной им Гуморальной теории (от лат. humores – жидкости), введенной квидосской школой. Эта теория представляет собой учение о четырех телесных соках (кровь, слизь, светлая желчь и черная желчь), которые в здоровом организме были смешаны в определенной пропорции.

Согласно Галену, эти соки представляют собой следующее.

Кровь, в одном месте комментариев на книгу Гиппократов о природе человека, смесь желчи и флегмы (слизи) (Hipp. Nat. hom. XV 60–1 K), в другом того же сочинения представляет собой чистую кровь без примесей

(Ibid.I. 39; V. 9). Этот гумор считается первичным (Powell. O. 2003: 12 n. 28). Свое название этот гумор получил, поскольку доминирующей субстанцией в его составе была кровь (РНР V. 674 К).

Флегмой называлось все, что мы сейчас называем слизь.

Желтая желчь варьировалась по цвету от цвета желтка как яйцо до зеленоватой. Считалось, что она накапливалась в желчном пузыре и проходила в тонкий кишечник через мочевой пузырь.

Черная желчь существовала скорее в воображении врачей античности нежели в реальности с целью сохранить число четыре, соответствующее четырем первоэлементам, часто фигурировавшим в научных изысканиях греков (Powell. O. 2003: 12-13). За нее могли принимать, кровь, выходящую через кал, мочу или рвоту.

Эти четыре гумора тело человека приобретало при рождении. Человек с правильным смешением гуморов назывался εὐχυμος. В «Гигиене» Гален описывает две основные гуморальные болезни, связанные с избытком гуморов – какоχυμία и πληθώρα. Преобладание одного гумора или жизненного сока называется какоχυμία, преобладание всех – πληθώρα: ὅταν μὲν γὰρ ὁμοτίμως ἀλλήλοις αὐξηθῶσιν οἱ χυμοὶ, πλῆθος τοῦτο καὶ πληθώραν ὀνομάζουσιν. ὅταν δ' ἤδη ξανθῆς χολῆς ἢ μελαίνης ἢ φλέγματος ἢ τῶν ὀρρώδων ὑγρῶν μεστὸν γένηται τὸ σῶμα, какоχυμίαν, οὐ πληθώραν καλοῦσι τὴν τοιαύτην διάθεσιν. ἢ μὲν οὖν πληθώρα διὰ τε τῆς τοῦ αἵματος ἀφαιρέσεως θεραπεύεται καὶ διὰ λουτρῶν πλεόνων καὶ γυμνασίων καὶ τρίψεων, ἔτι δὲ φαρμάκων διαφορῶντων, καὶ πρὸς τούτοις ἅπασιν ἀσιτίαις, ὑπὲρ ὧν ἐν τοῖς ὑγιεινοῖς ὑπομνήμασιν εἴρηται τελέως. ἢ какоχυμία δὲ διὰ τῆς οἰκείας ἐκάστου τῶν πλεοναζόντων χυμῶν καθάρσεως (MM. 891-892K) – «Когда гуморы увеличены

одинаково по отношению друг к другу, это называют полнотой и плеторой. А когда тело наполняется светлой желчью, черной, флегмой или сывороточной влагой, такое состояние называют какохимия, а не плетора. Плетору лечат кровопусканием, продолжительными ваннами, упражнениями и массажем, а еще потогонными лекарственными средствами и вдобавок ко всему голоданиями, о чем подробно написано в заметках о гигиене. Какохимия лечится выведением, естественным каждому из избыточных гуморов».

### 1.3.1. Структуры тела

Гален считает, что тело человека имеет сложную структуру. Оно рассматривается на микроуровне и на макроуровне. На микроуровне Гален выделяет три уровня сочетаний, и на каждом уровне должна быть соразмерность (συμμετρία). Первый уровень – сочетание первоэлементов: воздуха, воды, огня и земли. Второй уровень – сочетание сущностей, или свойств: тепла, холода, влаги и сухости. Третий – жидкостей: крови, черной и желтой желчи, флегмы. На макроуровне первый уровень – сочетание так называемых гомеомерных частей<sup>6</sup>, т.е. артерий, вен, нервов, костей, хрящей, связок, мембран и мышц, которые состоят из первоэлементов; второй – сочетание и устройство органов<sup>7</sup>, т.е. мозга, сердца, легких, печени, желудка

---

<sup>6</sup> В разных трактатах Гален называет гомеомерными частями разные анатомические структуры. В «Элементах согласно Гиппократу» (De elementis secundum Hippocratem I. 439K) он называет гомеомерными артерии, вены, жилы, связки, перепонки и ткани. В сочинении «О доктринах Гиппократа и Платона» (De placitis Hippocratis et Platonis VIII. 4.7-14) к этому списку добавляются хрящи и кости. В трактате «О методе лечения» Гален пишет, что гомеомерные структуры – это любые ткани, которые состоят из однородных элементов (MM X. 848K). Гомеомерным структурам Гален посвятил целый трактат «О разновидностях гомеомерных частей», сохранившийся только в переводе на арабский (De partium homoiomerium differentia libelli) (Johnston, 2018: xlv). Наиболее близкий эквивалент в русском языке для понятия ὁμοιομερές является слово «ткани». Но оно не полностью передает понятие, существующее в древнегреческой медицинской терминологии. Чтобы подчеркнуть несоответствия, здесь и далее мы будем использовать транслитерацию.

<sup>7</sup> Под органом Гален подразумевает любую часть тела, которая выполняет определенную функцию в организме. Поэтому артерии, сухожилия и вены – одновременно и гомеомерные части, и органы (MM X. 47K).

и т.д.; на третьем уровне рассматривается все тело целиком<sup>8</sup> (Opt. Medic. Philos. 60, 4). Идеальное телосложение на макроуровне – это правильное смешение гомеомерных частей (εὐκрасία τῶν ὁμοιομερῶν) и симметрия органов (συμμετρία τῶν ὀργανικῶν) (Opt. Const. 749. 6).

Состояние души для Галена так же значимо, как и состояние тела. Душе он посвящает трактат «Как привычки души зависят от состава тела», (Quod animi mores corporis temperamenta sequuntur), «Способ распознавания и лечения страстей любой, в том числе и своей собственной души» (De propriorum animi cuiuslibet affectuum dignotione et curatione) и трактат «Об определении и лечении пороков души» (De animi cuius libet peccatorum dignatione te curatione). Кроме того, во многих работах Гален отмечает взаимовлияние души и тела (De san. tuend. I 8. 40 К; De temp. 633. 12; Parv. Pil. V. 899-910К).

Душа для Галена так же реальна и материальна, как и другие телесные структуры. Душа анатомически разобрана и исследована по частям (μόρια, εἰδέα) с описанием ее свойств и функций. Деление души на три части: разумную (τὸ λογιστικὸν μῶριον), чувственную (τὸ θυμοειδὲς μῶριον) и страстную (τὸ ἐπιθυμητικὸν μῶριον) – Гален заимствует у Платона<sup>9</sup>, но дополняет ее анатомической локализацией этих частей. Разумная душа располагается в мозге и является источником (ἀρχή) для нервов, чувственная – в сердце и является источником артерий, страстная – в печени и служит источником вен. Орган, в котором расположена определенная часть души, имеет определенную силу (δύναμις)<sup>10</sup>: мозг отвечает за двигательную

---

<sup>8</sup> Считается, что идея о гомеомериях развита Галеном из учения Аристотеля. Прослеживается также связь с учением Анаксогора.

<sup>9</sup> Gal. De Placitis Hippocratis et Platonis I–VI.

<sup>10</sup> О значении понятия δύναμις у Галена, см.: 1.3.2. Функции тела.

активность и ощущения, сердце – за движение крови по артериям, печень – за пищеварение (ММ X. 635-636К; РНР VII. 3. 2 – III. 5. 600-601К). Каждая часть души является источником стремлений к разным вещам. Разумная часть стремится к добру, чувственная – к славе и победам, страстная – к размножению и пище. О душе необходимо так же заботиться, как и о теле и настоящий врач должен обладать знанием о свойствах душ.

### 1.3.2. Функции тела

Гален является первым врачом, попытавшимся комплексно описать физиологические процессы, основываясь на понимании того, что организм функционирует как единое целое. И объяснение этим процессам он предлагает на языке функций. Свои взгляды он изложил в трактате «О естественных функциях» (*De naturalibus facultatibus*). В трактате заметна попытка создать некую иерархию функций, однако в связи с некоторой хаотичностью выбора Галеном конкретных терминов на основе трактата вряд ли удастся создать четкую классификацию функций по Галену.

Тем не менее терминологически важно различать три ключевых понятия: *δύναμις*, *ἐνέργεια*, *ἔργον*. *Δύναμις* – возможность выполнять функцию, *ἐνέργεια* – *δύναμις* в действии, *ἔργον* – действие, физическое проявление *ἐνέργεια*. Например, у ног есть способность (*δύναμις*) ходить, функция ног (*ἐνέργεια*) – ходьба, и когда ноги выполняют свою функцию «идут», этот процесс уже является действием (*ἔργον*). В начале сочинения «О естественных функциях» Гален дает определение этим понятиям: «Я называю делом (*ἔργον*) то, что уже существует <...> например кровь, плоть,

нервы, энергией (ἐνέργεια) же зову активное движение<sup>11</sup>, а его причину – функцией<sup>12</sup>» (Nat. Fac. I 2. 7).

Переводчики Галена на русский язык подробно рассмотрели значение терминов δύναμις и ἐνέργεια.

Δύναμις – в рамках телеологической концепции Галена, назначение части тела для выполнения какой-либо функции. Гален делит эти назначения на психические<sup>13</sup> и физические (Sympt. Diff. 6). Причем физические напрямую зависят от соотношения в той или иной части тела четырех качеств: тепла, холода, влажности и сухости (Гален Сочинения Т. II 2015: 113).

На русский язык δύναμις переводят:

- «способность» – в контекстах, где речь идет об анатомии и функционировании организма;
- «функция» – в контекстах, где Гален противопоставляет «способность» δύναμις «части» μέρος;
- «сила» – в контекстах, где нужно передать близость «способности» δύναμις души, и «части» μέρος души.

В другом сочинении (Animi mores IV 769). Гален отмечает, что способность (δύναμις) не может существовать без функции (ἐνέργεια). Гален выделил четыре основных функции тела: восприятие, произвольное движение, рост и питание. Гален относит восприятие и произвольное движение к функциям души, а рост и питание к функциям природы. Под

---

<sup>11</sup> Значение этого термина у Галена отличается от его значения у Аристотеля, который называет ἐνέργεια любую реализацию возможности (δύναμις) как активную, так и пассивную. Гален же называет ἐνέργεια только активное действие, для пассивного он использует термин πάθημα (Гален. Сочинения Т. V 2018: 67).

<sup>12</sup> Перевод З. А. Барзах.

<sup>13</sup> Платон относит к назначениям души: справедливость, несправедливость, мужество, способность логически рассуждать, способность постигать искусства (Гален. Сочинения. Т. III 2016: 132).

произвольным движением подразумеваются не только пространственные перемещения, но также и качественные изменения веществ внутри организма. Например, превращение пищи в кровь, а затем в строительный материал для органов и тканей (Гален. Сочинения Т. V 2018: 8 - 18).

Гален отмечает следующие главные функционирующие системы:

- 1) головной и спинной мозг, черепные и спинные нервы, которые выполняют двигательную и чувствительную функцию;
- 2) сердце и артерии, которые отвечают за жизненную силу, внутреннее тепло и распределение пневмы;
- 3) желудок, печень, вены, которые выполняют функцию рецепции, переваривания и распределения нутриентов по всем частям тела;
- 4) половые органы, и семенные каналы. Они выполняют репродуктивную функцию;

На русский язык ἐνέργεια в трактатах Галена переводят:

- «действие» – в контекстах, где она противопоставляется πάθημα «претерпевание»;
- «энергия» – вслед за русской традицией перевода этого слова у Аристотеля;
- «функция», в контексте, где описывается функционирование органов.

Понятие «функции» позволило Галену по-своему определить понятие «здоровье». Здоровье – это функционирование по природе (κατὰ φύσιν) (De san. tuend. VI. 21K).

### 1.3.3. Представление о здоровье

Гален объясняет здоровье человека через понятие функциональности. Здоровый организм в первую очередь должен быть способен исполнять заложенную в него демиургом функцию, и каждая часть этого организма должна правильно функционировать, или, как пишет Гален, по природе (κατὰ φύσιν). Здоровье определяется на уровне состава тела. Правильно функционировать тело может лишь в том случае, когда все его внутренние органы находятся в должном количестве, правильно расположены и достаточно развиты. Состояние органов, в свою очередь, зависит от состояния гомеомерных структур. А гомеомерные структуры состоят из первоэлементов, и эти первоэлементы должны находиться в определенной пропорции, или в правильном смешении (εὐκрасία): ἡ τῶν ὁμοιομερῶν εὐκрасία τε καὶ <τῶν ὀργανικῶν> διάπλασις καὶ θέσις ἀριθμός τε καὶ πληκότης τῶν ἐνεργειῶν ἐστὶν αἴτια (De san. tuend. 25K) – «Правильное смешение гомеомерных частей, и форма, расположение, количество и величина органических – ответственны за правильное функционирование органов»<sup>14</sup>.

Правильное смешение может быть не во всем теле, а лишь в некоторых частях: πολλὰ γὰρ τῶν σωμάτων εὐκράτα μὲν, εἰ τύχοι, ταῖς κεφαλαῖς ἐστὶ, δύσκρατα δὲ τοῖς θώραξι ἢ τοῖς κατὰ γαστέρα τε καὶ τὰ γεννητικὰ μόρια (De san. tuend. I 7 31K) – «У многих людей может быть правильное смешение в голове, но (при этом) неправильное смешение в грудной клетке, в желудке и в половых органах».

Здоровье у Галена связано с понятием –«соразмерность»: συμμετρία γὰρ δὴ τις ἢ ὑγεία κατὰ πάσας ἐστὶ τὰς αἰρέσεις, ἀλλὰ καθ' ἡμᾶς μὲν ὑγροῦ καὶ ξηροῦ καὶ θερμοῦ καὶ ψυχροῦ, κατ' ἄλλους δὲ ὄγκων καὶ πόρων, κατ' ἄλλους δὲ ἀτόμων ἢ ἀνάρμων ἢ ἀμερῶν ἢ ὁμοιομερῶν ἢ ἀνομοιομερῶν ἢ ὅτου δὴ τῶν πρώτων

---

<sup>14</sup> Здесь и далее перевод автора работы.

στοιχείων, ἀλλὰ κατὰ πάντας γε διὰ τὴν συμμετρίαν αὐτῶν ἐνεργοῦμεν τοῖς μορίοις (De san. tuend. I. 5 15K) – «Согласно всем научным взглядам, здоровье – соразмерность, но по нашему это соразмерность влажного, сухого, теплого и холодного, по мнению одних<sup>15</sup> – это соразмерность корпускул и проходов, по мнению других: атомов, бессуставных, неразделимых, гомеομερных или негемеομερных [частиц], а для кого-то еще и первоэлементов, но во всех случаях мы функционируем благодаря соразмерности в частях тела».

Гален отмечает, что здоровье влияет на правильное состояние души: ὁ δὴ τοιοῦτος ἄνθρωπος ὑπὸ τὴν ὑγιεινὴν ἀγόμενος τέχνην εὐτυχῆς μὲν ἂν εἴη, εἰ μετὰ τὴν πρώτην ἀλοκύησιν ἐπιστατοῖτο πρὸς αὐτῆς· οὕτω γὰρ ἂν τι καὶ εἰς τὴν ψυχὴν ὀνίαιτο, τῆς χρηστῆς διαίτης ἤθη χρηστὰ παρασκευαζούσης (Ibid. I. 7. 32K) – «Такой человек, соблюдая правила гигиены, может стать счастливым, если с самого рождения познакомится с ними. Дело в том, что таким образом он может получить пользу и для души, так как полезный образ жизни принесет и полезные привычки».

Кроме того, здоровье – золотая середина между крайностями во всех отношениях (Ibid. I. 6. 30 K-31K). Здоровое телосложение (εὐσαρκος) – нечто среднее между полнотой (παχύς/ πολύσαρκος) и худобой (ἰσχνότης). Здоровый режим подразумевает золотую середину сна (ὑπνος) и бодрствования (ἐγρήγορσις); покоя (ἡσυχία) и движения (κίνησις); голода (πεῖνη) и жажды (δίψα); эмоциональную стабильность, которую человек теряет в приступах гнева (θυμός), горя (λύπη), тревожности (φροντίς).

---

<sup>15</sup> В данном отрывке речь идет о философских атомистических учениях о строении материи: учении Асклепиада из Вифинии, что организм состоит из «тел» (ῥυκος) и «пор» (πόρος); учении Анаксогора, что организм строится из гомеομερных частей и учении Диодора Крона, о существовании не имеющих частей тел, «амер» (τὰ ἄμερα σώματα) (Солопова М.А. 2008: С. 196-200).

Состояние здоровья меняется с возрастом, в зависимости от того, чем занимается пациент, как питается и что пьет и от того, какие эмоции испытывает.

При этом понятие «здоровый организм» у Галена — это не конкретное состояние, а своего рода «поле» (πλάτος ἰκανόν ἐν τῇ διαθέσει τοῦ σώματος). Любой организм, чье функционирование по природе не нарушено, можно считать здоровым. Поэтому даже если у человека есть дисбаланс в составе тела, но в целом все органы и части организма справляются со своими функциями, его можно считать здоровым, но на границе с болезнью (De san. tuend. I 5. 13K). В связи с этим наука о сохранении здоровья делится на два типа: для тех, кто обладает абсолютным здоровьем и для тех, кто ближе к границе болезни (Ibid. I 6. 30 K).

#### 1.3.4. Состояние здоровья человека

В «Гигиене» Галена также встречаются три термина, обозначающие состояния здоровья пациента: σχέσις, ἔξις, εὐεξία. Σχέσις – это временное состояние здоровья, при котором либо пациент выздоравливает и больше не нуждается в лечении, однако не способен еще вынести тяжелые испытания, либо уступает болезни и его здоровье ухудшается (MM. X. 533; Thras. VII. 815K). Состояние под названием ἔξις<sup>16</sup> – более устойчивое состояние здоровья, при котором пациент способен вынести большую нагрузку и не ограничен в действиях (MM. III. 595; Thras. 7. 816). Εὐεξία – состояние силы, при котором пациент способен переносить высокие нагрузки и его тело отлично функционирует (Thras. VII. 816-817K; Hpp. Aph. I 717).

---

<sup>16</sup> В стоической философии ἔξις также интерпретируется как состояние материи, основанное на количественном присутствии пневмы в той или иной вещи.

### 1.3.5. Внутреннее тепло

Также для понимания методов Галена важна идея о внутреннем тепле (τὸ θερμόν), заимствованная у Аристотеля (Johnston 2018: XXVII). Согласно Галену, внутреннее тепло появляется в теле в процессе эмбриогенеза, локализуется в сердце и разносится по телу вместе с пневмой через артерии. Понятно иллюстрирует взгляд Галена на внутреннее тепло следующий отрывок из сочинения «О дрожи, пульсе, судорогах и об ознобе» (De tremore, palpitatione, convulsione et rigore): προκόψει δ' ὁ λόγος ἐπὶ ταῖς Ἱπποκράτους ἀρχαῖς οὐκ ὄγκους καὶ πόρους ἡμῶν στοιχεῖα τιθεμένων τοῦ σώματος, οὐδὲ κινήσεως ἢ παρατρίψεως ἢ τινος ἄλλης αἰτίας ἔκγονον τὸ θερμόν ἀποφαινόντων, ἀλλὰ τὸ μὲν ὅλον σῶμα σύμπνουν τε καὶ σύρρουν ἡγουμένων, τὸ θερμόν δ' οὐκ ἐπίκτητον οὐδ' ὕστερον τοῦ ζώου τῆς γενέσεως, ἀλλ' αὐτὸ πρῶτόν τε καὶ ἀρχέγονον καὶ ἔμφυτον. καὶ ἢ γε φύσις καὶ ἡ ψυχὴ οὐδὲν ἄλλο ἢ τοῦτ' ἔστιν, ὥστ' οὐσίαν αὐτοκίνητόν τε καὶ ἀεικίνητον αὐτὸ νοῶν οὐκ ἂν ἀμάρτοις. ἕκαστον δὲ τούτων ἰδίᾳ βεβασάνισται, καὶ τοι μαθεῖν ἔνεστιν ὑπὲρ αὐτῶν ἐτέρωθι. (Trem. VII 616K) – «[Как] будет показано в сочинении о началах Гиппократа, мы не принимаем корпускулы и проходы<sup>17</sup> за первоэлементы тела и не считаем, что тепло появляется в результате движения или растирания или еще чего-то, но мы считаем, что все тело выделяет его посредством дыхания и кровообращения, и тепло не является ни приобретенным, ни появившимся после рожденья, напротив, оно первично, изначально и природно. Природа и душа как раз и есть оно, так что ты, пожалуй, не ошибешься, что оно нечто самодвижущееся и вечнодвижущееся.

---

<sup>17</sup> Здесь речь идет о философских учениях Атомизма. Известно шесть теорий атомизма. Суть этих теорий заключается в том, что весь материальный мир состоит из неделимых частиц, первоэлементов. Которые одни философы называли – тельца-атомы (ἄτομος), другие анармами (ἄναρμος), третьи плотными телами (τὰ στερεὰ σώματα) (Солопова 2011: 157–160).

Каждый из этих пунктов проверяется сам по себе, хотя, впрочем, можно и иначе».

Такого же мнения придерживался и Гиппократ. Однако некоторые врачи, например, Эрасистрат, Проксагор и Асклепий были убеждены, что тепло в теле появляется из внешних источников.

### 1.3.6. Пневма

Пневма (πνεῦμα) – в античной медицине энергия движения. Этот термин пришел в медицину из стоической философии. Хрисипп определил этим словом духовное начало мира, которое для стоиков было вполне материальным. Пневма еще у Клеанфа наделена разумом и сознанием и идентифицируется с божеством и творящим огнем. Как божество она пронизывает весь мир, как душа – все тело человека (Gal. PNP III.1.10). Таким образом, природа мировой пневмы и человеческой общая. Однако есть разные уровни пневмы: высший уровень – человеческая пневма, самый низший вид пневмы в неодушевленных предметах, например, в камнях (Гален, Сочинения Т. III 2016: 134). В теле человека пневма также бывает разная. Разумная (τὸ ψυχικὸν πνεῦμα) роднит человека с богами, растительная (τὸ φυτικὸν πνεῦμα) – с растениями, жизненная (τὸ ζωτικὸν πνεῦμα) – с животными. Роль пневмы в человеческом организме подробно описана в сочинении Галена «О естественных возможностях» (De naturalibus facultatibus). Сначала пневма попадает в легкие из воздуха, где через нос и решетчатую кость она попадает в сосудистую сеть головного мозга (rete mirabile), где превращается в «психическую пневму», или в легкие, откуда попадает в артерии, а затем в сердце. В сердце она «воспламеняется», превращается в «жизненную пневму» (τὸ ζωτικὸν πνεῦμα) и поступает в кровь. Кровь несет такую пневму по всему организму, и она в разных органах

превращается в другие жизненно важные субстанции. В печени она превращается в «физическую пневму» (τὸ φυσικὸν πνεῦμα), которая становится основой четырех гуморов: крови<sup>18</sup>, желтой желчи<sup>19</sup>, черной желчи<sup>20</sup> и флегмы<sup>21</sup>. В мозге жизненная пневма превращается в «разумную пневму» (τὸ ψυχικὸν πνεῦμα), где ее основными проявлениями являются ум, знание и осознанность<sup>22</sup>. Учение о пневме изложено в сочинении «Комментарии к Гиппократу и Платону» (РНР X. 837-840К).

Существует также иной вид пневмы, которая образуется в процессе пищеварения от избытка в желудке флегмы и от определенной еды, она называется «дымная пневма» (τὸ ἀτμιδῶδες πνεῦμα) и производит отрыжку и урчание в животе (Sympt. Diff. VII. 239-42).

## **1.4. Патологические состояния на границе здоровья и болезни**

### **1.4.1. Утомление**

Проблема повышенной утомляемости является одной из тех, которые в античности решались при помощи методов «Гигиены». Гален не был первым, кто ее описал и предложил методы борьбы с ней.

В трактате Гиппократовского корпуса «О диете»<sup>23</sup> написано, что существует три вида утомления. Первый бывает от высокой физической нагрузки у нетренированных людей, второй вид утомления происходит от непривычной нагрузки у людей тренированных, третий вид утомления<sup>24</sup>

---

<sup>18</sup> Кровь обладала притягивающей силой.

<sup>19</sup> Желтая желчь обладала пищеварительной силой.

<sup>20</sup> Черная желчь обладала удерживающей силой.

<sup>21</sup> Флегма обладала выталкивающей силой.

<sup>22</sup> Osborn. D. Greek medicine. 2015 URL: [http://greekmedicine.net/b\\_p/Pneuma\\_and\\_Ignis.html](http://greekmedicine.net/b_p/Pneuma_and_Ignis.html)).

<sup>23</sup> Нр. Diact. II 66.

возникает от привычной нагрузки, но в слишком большом объеме. Состояние утомления автор трактата связывает с выделением влаги при нагреве тела под нагрузкой. Такое выделение он буквально называет «разжижение» (σύντηξις). Если выделенная влага не удаляется через пот и дыхание, она может вызвать лихорадку и жар в утомленных частях тела. Чрезмерное выделение влаги может вызвать «иссушение» тела, что приведет к боли, дрожи и к длительной лихорадке. Лечить утомление рекомендуется ходьбой, обычными упражнениями, ваннами, отдыхом, голоданием, вызыванием рвоты и массажем с потогонными мазями.

Аристотель в «Проблемах»<sup>25</sup> рассматривает утомление после различных видов физических нагрузок. Этиологию он, вслед за автором Гиппократовского корпуса, связывает с «разжижением» (σύντηξις), в результате которого продукты обмена накапливаются в теле. Лечение направлено на удаление этих продуктов массажем, ваннами и вызыванием рвоты. Аристотель также делит утомление на летнее, которое лечится ваннами, и зимнее, которое лечится массажем с маслом.

Отдельное сочинение «Об утомлении»<sup>26</sup> принадлежит Теофрасту. В этом трактате философ продолжает идею о том, что патофизиология утомления связана с «разжижением» (σύντηξις). Однако он дополняет ее тем, что скопление и удаление продуктов обмена связаны с работой суставов и сухожилий. Теофраст также описал утомление, которое ощущается в костях (ὀστεοκόπος). Лечить утомление он рекомендует увлажняющими факторами (питьем, ваннами) и легкими физическими нагрузками (Johnston 2018: xlii).

---

<sup>25</sup> Arist. Probl. I-XXI.

<sup>26</sup> Theoph. Fr. VII.3.3.

Гален пишет<sup>27</sup> что утомление – это симптом, который либо вызван чрезмерной физической нагрузкой, либо болезнью.

Утомление рассматривается с точки зрения симптомов (σύμπτωμα), патологических состояний (διάθεσις) и причин (αἰτία). Причины бывают внутренние (προηγούμενος) и внешние (προκατάρκτικός). Состояния совпадают с симптомами и описаны у Галена<sup>28</sup> подробно.

С точки зрения симптомов и состояний в теле человека выделяются четыре простых вида утомлений: язвенное утомление (ὁ ἐλκώδης κόπος), напряженное утомление (ὁ τονώδης κόπος), воспалительное утомление (ὁ φλεγμονώδης κόπος), истончающее утомление (ἡ ἰσχνότης) и множество разнообразных комбинаций этих видов утомлений. Принципы лечения просты: утомление, вызванное скоплением продуктов обмена, лечится упражнениями; утомление, не связанное с продуктами обмена – отдыхом. Питание следует несколько ограничить, но оставить привычные для атлета продукты. Особым образом под каждый тип утомления подбираются ванны и массаж. При смешанных видах утомлений лечение симптоматическое. На то, что больше беспокоит атлета, направлены методы оздоровления. Перед любыми процедурами необходим тщательный анамнез, в процессе которого врач должен точно определить причины болезни (обычно какой гумор в избытке). Он делает это, наблюдая за свойствами кала, мочи, крови и пота (De san. tuend IV 4-9).

Язвенное утомление бывает из-за тонких и едких продуктов обмена (τὰ λεπτὰ καὶ δριμύεα περὶπτώματα), которые появились во время упражнений по следующим причинам: не все густые продукты обмена веществ после

---

<sup>27</sup> De san. tuend. IV 1-3, 4-9.

<sup>28</sup> Gal. De san. tuend. III, 5-9.

разжижения и утончения выведены из организма (τὰ παχύτερα περιττώματα χυθέντα τε καὶ λεπυνθέντα, οὐχ ἅπαντα ἐκκριθέντα); жир растворился или плоть смягчилась (ἢ τακείσης πιμελῆς ἢ σαρκὸς ἀπαλῆς)<sup>29</sup>. В результате этого неизбежно, что, когда жидкости становятся едкими и тонким, они уязвляют, ранят кожу и плоть так, что появляется дрожь (φρίκη) и озноб (ῥῆγος).

Язвенная усталость часто проявляется при избытке одного из гуморов (κακοχυμία) и при задержках продуктов обмена; при такой усталости бывает несварение (ἀλεψία). Она может возникнуть, когда чрезмерно тренируются, выполняя упражнения на скорость, долго находятся на солнце. Симптомы такой усталости следующие: кожа плотная (πυκνός) и покрыта мурашками (φρικώδης), каждое движение причиняет боль, как рана (ἔλκος).

В качестве лечения предлагается удалить продукты обмена веществ при помощи продолжительного легкого массажа с нетерпким маслом (σὺν ἐλαίῳ μηδεμίαν ἔχοντι στύψιν). Масло должно быть «непрогорклым» (γλυκύτατον ἔλαιον), и предварительно его нужно опробовать. Через один или два дня таких процедур усталость пройдет. От этой усталости помогают восстановительные упражнения (ἀποθεραπευτικὸν γυμνάσιον). Они имеют среднюю интенсивность и выполняются медленно, между упражнениями должны быть промежутки для отдыха, во время которых атлету нужно делать массаж, чтобы его тело не остыло и быстрее выводились продукты распада (Gal. De san. tuend. III, 6 197K). Такой подход более эффективен, так как массаж удаляет только те продукты распада, которые находятся на

---

<sup>29</sup> Утомление в связи с накоплением продуктов обмена веществ до сих пор отмечается в современной физиологии спорта, только объясняется несколько иначе. При быстрых и кратко длящихся движениях снижается концентрация креатинфосфата и увеличивается концентрация креатина и свободного фосфата. Повышенная концентрация внутриклеточного фосфата способствует ощущению утомления в мышцах. Также болезненное жжение в мышцах вызывает накопившаяся при интенсивной нагрузке молочная кислота, которая в результате недостатка кислорода не успевает выйти с потом (см.: Мышцы в спорте 2016: 333).

поверхности, а упражнения, нагревая тело изнутри, выталкивают «излишки», находящиеся глубже.

При таком утомлении Гален рекомендует питаться привычной пищей, но меньшего объема, сократив влажные продукты питания.

Напряженное утомление происходит, когда снижается работоспособность, но нет острых болевых ощущений. При таком утомлении нет продуктов обмена, задерживающихся в теле, но присутствует сильное напряжение (ἔντασις) в мышцах и в сухожилиях. У атлетов оно возникает в связи с тем, что мышцы и сухожилия, на которых приходится большая нагрузка от силовых упражнений, повреждаются. В результате, когда напряжение прекратилось, мышцы выглядят сокращенными (τείνειν)<sup>30</sup>. Атлеты становятся неповоротливыми, не выглядят такими худыми, как с язвенным утомлением. При прикосновении их дела кажутся горячими. Этот вид утомления является симптомом плеторы, избытка всех гуморов.

Утомление из-за напряжения следует лечить расслаблением (χάλασις). Для этого делают непродолжительный легкий массаж с нагретым на солнце сладким маслом (τὸ γλυκὸ ἔλαιον). В день появления симптомов спортсмену дают полноценный отдых и покой, применяют продолжительные теплые ванны, после которых смазывают маслом. На второй день, как только атлет встал с постели, его тело натирают теплым маслом, слегка массируя.

Объем пищи рекомендуется сильно сократить и выбирать продукты влажные и холодные<sup>31</sup>.

---

<sup>30</sup> Современным аналогом описанного здесь явления является гипертонус мышц у спортсменов. Он возникает в результате перегрузки отдельных мышечных групп. При этом в мышцах возникает накопление продуктов метаболизма, что вызывает боль.

<sup>31</sup> Примеры влажных и холодных продуктов можно найти в сочинении «О растворяющей диете» (De subtiliante diaeta) или «О свойствах пищи» (De alimentorum facultatibus), мы рассматривали некоторые из них

При воспалительном утомлении в разных частях тела ощущается повреждение (прич. от глаг. θλάῖν) или воспаление (прич. от глаг. φλεγμαίνειν). Это происходит из-за того, что разогретые мышцы притягивают к себе продукты обмена. То же самое может происходить с нервами и сухожилиями. Эту патологию еще называют костное утомление (ὄστωκόλος). Оно ощущается глубже, и само воспаление находится около костей. Воспалительная усталость возникает при выполнении скоростно-силовых упражнений или в связи с плеторой<sup>32</sup> (πληθώρα) и с какохимией<sup>33</sup> (κακοχημία). При воспалительном утомлении все мышцы неестественно распухают (Ὁ δὲ τρίτος τῶν κόπων <...> ἐξαίρει τοὺς μῦς εἰς ὄγκον ὑπὲρ τὸ κατὰ φύσιν (De san. tuend. III. 6.199K)), они становятся очень чувствительны, при прикосновении кажутся очень горячими<sup>34</sup>. При движении ощущается сильная боль. Этот вид утомления часто случается у людей, не привыкших к упражнениям, и редко у тренированных атлетов. От вышеперечисленных видов утомления оно отличается нездоровым увеличением объема мышц и особыми болевыми ощущениями от нервов до самых костей. Лечение такой усталости следующее: удалить продукты обмена веществ (κένωσις τῶν περιττωμάτων), снять напряжение (ἀνάπαυσις τοῦ συντεταμένου), остановить воспаление (ἀνάψυξις τοῦ φλογώδους). Для этого используется большее количество масла,

---

в главе 2.2.5: такими продуктами считаются некоторые плоды и овощи, например, мальва, шпинат, кабачки, огурцы, тыква.

<sup>32</sup> Плетора – преобладание всех гуморов. О плеторе см.:1.3.1.

<sup>33</sup> Какохимия – преобладанием одного из гуморов. О какохимии см.:1.3.1.

<sup>34</sup> Это явление напоминает отставленную мышечную болезненность в современной спортивной медицинской практике. Повреждение мышц при ней подтверждают исследования поперечного сечения мышц людей и животных. При развитии такого вида утомления как отставленная мышечная болезненность наблюдались повреждения в соединительной ткани мышц, миофиламенах и саркоплазматическом ретикулуме. При анализе в крови были обнаружены белки мышечных волокон, что также свидетельствовало об их частичном разрушении. В следствии структурного повреждения в мышцах развивается воспалительная реакция, которая внешне напоминает отек, как и отмечал Гален, что мышцы выглядят набухшими (Мышцы в спорте 2016: 336-337).

легкий массаж и долгое пребывание в теплой воде<sup>35</sup> и достаточный отдых. Но если случай запущенный – кровопускания, вызывание рвоты, голодание.

Есть еще один вид утомления, при котором не бывает ни напряжения, ни воспаления, ни боли от движений, а только сильная сухость (ἰσχυρότης) и худоба (ξηρότης). Он проявляется у тренированных атлетов при большом количестве упражнений и при пренебрежении восстановительными процедурами. Лечение такого утомления следующее: в день появления симптомов нужно тренироваться как обычно, но для ванн использовать более теплую воду, чтобы пассивно уплотнить, согреть и укрепить кожу; на второй день нужно использовать восстановительные упражнения и массаж, а тренировки должны быть легкими, в спокойном темпе. Нужно, чтобы атлет один раз окунулся в холодную воду для укрепления его кожи и разогрева. Пores атлета сожмутся, и тело будет терять меньше энергии и больше принимать.

Пища пациентов с таким видом утомления должна быть питательной и увлажняющей.

#### **1.4.2. Нарушения в смешении первоэлементов**

Все сущее состоит из четырех первоэлементов (στοιχεῖον), которые обладают определенными качествами: огня (θερμόν – «тепло»), воды (ὕγρον «влага»), воздуха (ψυχρόν – «холод») и земли (ξηρόν – «сухость») (РНР II 1.492.5). Смешение этих первоэлементов называется κρῆσις. Также κρῆσις используют относительно четырех гуморов человеческого организма. Поэтому на латинский язык κρῆσις переводят temperamentum, например, трактат Галена Περὶ κρῆσεως переводят на латинский язык De temperamentis.

---

<sup>35</sup> Если вода хоть немного теплее, чем нужно, эффект будет ниже.

Когда первоэлементы или гуморы смешаны в правильной пропорции, такое состояние называется εὐκρασία. Если какой-то из первоэлементов или комбинация первоэлементов преобладает, такое состояние называется δυσκρασία.

Дυσκρασία – это состояние, пограничное между здоровьем и болезнью. Дυσκρασία бывает разной степени тяжести. В трактате «Гигиена» Гален рассматривает так называемую δυσκρασία κατὰ τὸ τῆς ὑγιείας πλάτος – «нарушение смешения в рамках здоровья». Это тот случай, когда происходят патологические изменения в теле, но правильного функционирования всех органов и систем они не нарушают. С патологиями такого рода люди могут жить всю жизнь. Задача врача-гигиениста при помощи правильно подобранного режима постепенно поправить пациенту здоровье (De san. tuend. V. 11. 363K). Принципы исправления остаются Гиппократовскими<sup>36</sup>: любое нарушение нужно лечить противоположным патологическому фактору явлением (τὰ ἐνάντια τῶν ἐναντίων ἰάματα). Однако, если δυσκρασία незначительная, лечить ее не обязательно, природа (φύσις) способна на самокоррекцию. С осторожностью нужно подходить к лечению нарушений в фазе обострения, а также у людей, связанных государственными обязанностями. Дυσκρασία может произойти в любой части тела и в любом органе, а может быть и во всем теле целиком. В тексте «Гигиены» один раз встречается термин ἀκρασία, но по контексту (De san. tuend. VI. 7.) он значит «недостаток самоконтроля, слабость, невоздержанность»<sup>37</sup>, неразумность». В

---

<sup>36</sup> Hipp. Epid. 6. 4. 23.

<sup>37</sup> Гиппократ также использует слово ἀκρατεία относительно нарушения дисциплины и правильного режима, его можно переводить как «невоздержанность»: ὅπως μηδεμίαν αὐξήσιν λαμβάνη τὰ προσπίπτοντα τῶν ἀρρώστημάτων διὰ γε τῆς ἐπιμελείης καὶ τῆς εὐταξίης τῆς παρὰ σοὶ γινομένης, καὶ μήτε ταῖς τῶν ἀφροδισίων ἀκρασίαις μήτε ταῖς τῶν διαφόρων ἐδεσμάτων μήτε τοῖς ὕπνοις τοῖς ὑπερχαλαστικοῖς, ἀγυμνάστου ὄντος τοῦ σώματος (Hipp. Epid. 24. 25.) – «Чтобы благодаря правильному уходу и режиму случившееся из-за болезни не прогрессировало, из-за неумеренности в половой жизни, из-за неподходящей пищи, из-за расслабляющего сна, из-за нетренированности тела».

комментариях к Гиппократу и Платону Гален указывает, что это состояние возникает у пациентов, у которых разумная часть души побеждена желаниями и эмоциями (Schiefsky 2012: 346).

Гален приводит несколько примеров коррекции при помощи правильного режима некоторых «нарушений смешения» (См. таб. 1).

Таблица 1.

Тип нарушения	Необходимый режим	Чего следует избегать
Δυσκрасία с преобладанием тепла проявляется у пациента образованием дымных конечных продуктов метаболизма, напоминающих дым (τὰ καπνώδη περιττώματα <sup>38</sup> )	Ванны, медленные и плавные движения (αἱ βραχεῖαι καὶ νοτθραὶ κινήσεις), вкусная еда (τὸ εὐχρῦμὸν ἔδεσμα).	Быстрые движения (αἱ ὀξεῖαι κινήσεις), солнечные ванны (ἡλιοὔσθαι), острая пища, гнев (θυμοὔσθαι), много думать (φροντίζειν πολλά).
Δυσκрасία с преобладанием холода и влаги.	Интенсивные упражнения, солнечные ванны, пища, содержащая что-то истончающее.	
Δυσκрасία с преобладанием тепла и	Продолжительные упражнения, но не	Интенсивные

<sup>38 38</sup> «Дымными» назывались конечные продукты обмена, выходящие при выдохе (Gal. Diff. respir. III 770-K; MM X. 566. 5), они образовывались при воздействии тепла (Ibid. 770) и могли находиться в артериях (Gal. Synops. 514K), в связи с чем у пациента учащался пульс в покое (Gal. Praesag. Puls. IX. 276.18). Они считались симптомом плеторы.

влаги. слишком интенсивные, упражнения.

так как они  
разогревают.

Δυσκрасία с У таких пациентов  
преобладанием холода необходимо  
и влаги. увеличивать  
циркуляцию пнеумы  
(πνευματοῦσθαι), и  
выводить лишнюю  
жидкость (χεῖσθαι)

Δυσκрасία с Рекомендуются ванны,  
преобладанием сухости употребление вина.  
и холода

### 1.4.3. Закупорка пор

Еще одно патологическое состояние, о котором важно знать при подборе правильного режима для пациента – это закупорка пор (στέγνωσις) (De san. tuend. III 9-10). Такое состояние возникает из-за накопления вяжущих (στυφός) продуктов обмена и охлаждающих факторов. Механизм данного явления, следующий: вяжущие продукты склеиваются и создают закупорку, а холод заставляет поры сжиматься. Охлаждающими факторами могут быть холодные ванны, или ванны, содержащие квасцы (τὸ στυπτηριώδες λουτρόν), также холодный ветер, подувший после ванн или ветер, подувший на вспотевшего человека. Пациент с таким состоянием бледен, его кожа плотная и он медленно разогревается, выполняя упражнения. В качестве лечения рекомендуется разогревать пациента

различными способами: интенсивными упражнениями в теплых помещениях и горячими ваннами, массажем с разогревающими сладкими маслами (например, масло редиса) или мазями.

#### 1.4.4. Нарушения пищеварения

Гален называет процесс пищеварения – πέψις. Этот процесс возможен только при воздействии внутреннего тепла и используется относительно пищи и вина. Есть три разновидности нарушения пищеварения у пациентов ἀπεψία, βραδυπεψία, δυσπεψία. Гален пишет, что в медицине его времени принято считать, что ἀπεψία – это патологическое, не по природе, изменение пищи, а также общий термин для обозначения утраты пищеварительной функции; βραδυπεψία – это слабое и замедленное пищеварение, а также нарушение, изменение пищи в другое качество; а δυσπεψία – это невозможность изменения пищи в желудке. Однако сам он думает, что правильнее называть ἀπεψία – утрата пищеварительной функции, βραδυπεψία – замедленность пищеварительной функции, δυσπεψία – плохое пищеварение: ἐπὶ δὲ γε τῆς ἀλλοιωτικῆς δυνάμεως ἐν τῇ γαστρὶ τὸ μὲν μηδ' ὅλως ἐστὶν, ὅταν οἷάπερ ἐλήφθη τὰ σιτία τοιαῦτα διαμένη κατὰ πᾶσαν ποιότητα. τὸ δ' ἀρρώστως, ἴδιον ὄνομα κέκτηται τὴν βραδυπεψίαν ὥσπερ καὶ τὸ πλημμελῶς, εἰς ἀλλόκοτον ποιότητα τῶν σιτίων μεταβολήν· ὥστε γενέσθαι τὰ σύμπαντα συμπτώματα τρία περὶ τὴν μίαν ἐνέργειαν ἀποτυγχανομένην. καλεῖται δὲ ἡ μὲν ἐνέργεια, πέψις, ἀλλοίωσις οὕσα τῶν σιτίων εἰς τὴν οἰκείαν τῷ ζῳῷ ποιότητα· βραδυπεψία δὲ ἡ ἐν χρόνῳ πλείονι καὶ μόγις εἰς τὴν αὐτὴν ποιότητα μεταβολή· τὸ δ' ἀλλοιοῦσθαι μὲν εἰς ἑτέραν ποιότητα, μὴ μέντοι κατὰ φύσιν, ἀπεψίαν ὀνομάζουσιν· ὁμωνύμως δὲ αὐτῇ προσαγορεύεται καὶ ἡ στέρησις τῆς ἐνεργείας· καὶ τοι σαφέστερον ἦν ταύτην μὲν μόνην ἀπεψίαν ὀνομάζεσθαι,

δυσπεψίαν δὲ τὴν πλημμελῆ μεταβολὴν, βραδυπεψίαν δὲ τὴν ἄρρωστον ἀλλοίωσιν (Sympt. Diff. VII. 66K) – «Конечно, относительно способности изменения пищи в желудке, бывает, что оно происходит не полностью, когда пища, которая принята, такой-же и остается по всем качествам. В свою очередь слабость [пищеварения] приобретает специальное название – брадипепсия. Как и [специальное название приобретает] нарушение, изменение пищи в другое качество. Так что, бывают все три симптома<sup>39</sup> при одной потерянной функции. И называется эта функция – пепсис [пищеварение], изменение пищи в удобное для живого существа качество. Брадипепсия – это изменение за большее время и с трудом в то же самое качество. Изменение в другое качество, не по природе<sup>40</sup>, называют апепсией. Так же называется и утрата функции. Хотя, впрочем, правильнее было бы называть только это апепсией, плохое изменение – диспепсией, а слабое (в смысле замедленное) изменение брадипепсией». В результате процесса пищеварения по античным представлениям часть пищи, полностью уподобившаяся субстанции тела, кровью разносится по всему организму, а та пища, которая не была до конца переварена, и изменена, не принимается организмом и называется буквально «излишками» (περιττώματα).

### **1.5. Развитие представлений о здоровом образе жизни в Античности**

Очевидно, что до Галена существовало большое количество трудов, посвященных здоровому образу жизни. С большей частью этих трудов Гален был знаком, но почти все они до сегодняшнего дня не сохранились. То, что

---

<sup>39</sup> Симптом – любое неестественное явление в организме, следует отличать от побочного явления болезни (ἐπιγέννημα) (Sympt. Diff. VII. 51. 2).

<sup>40</sup> Φύσις, согласно учению Гипократа – сила, при помощи которой организм ведет борьбу с болезнями и патологическими факторами.

осталось, входит в Гиппократовский корпус или упоминается в трактатах самого Галена

Гален делит медицину на две части: терапевтическую (τὸ θεραπευτικὸν μόνιον) и гигиеническую (τὸ ὑγιεινὸν μόνιον). Терапевтическая необходима для лечения болезней, гигиеническая – для сохранения здоровья. Существуют три схожих части медицины, у каждой из которых свои методы лечения: аналептическая (ἀναληπτικόν) – восстановительная, гигиеническая (ὑγιεινόν) – оберегающая здоровье путем системы принципов и правил, и евектическая (εὐεκτικόν) – оберегающая здоровье, путем выработки правильных привычек, нацеленная на поддержание здоровья в том же состоянии, ведущая к состоянию, которое позволяет безболезненно переносить многие физические и психические трудности – εὐεξία.

Теме сохранения здоровья, кроме трактата «Гигиена», посвящены трактаты Галена «Трасибул» (De optima secta ad Thrasibulum) и «Об упражнении с небольшими мячами» (De parvae pilae exercitio). Сведения о гигиене содержатся в сочинениях «Об устройстве медицинского искусства» (De constitutione artis medicae), «Медицинское искусство» (Ars medica), «О наилучшем устройстве нашего тела» (De optima corporis nostri constitutione). Три сочинения Галена посвящены питанию: «О свойствах пищи» (De alimentorum facultatibus); «О хороших и плохих гуморах в пище» (De bonis malisque alimentorum sucis), «Об истончающей диете» (De subtiliante diaeta).

Есть три сочинения, без которых невозможно понимание всей галеновской системы поддержания здоровья, на которые сам Гален ссылается в тексте «Гигиены». Это трактат «Об элементах согласно Гиппократу» (De elementis secundi Hippocratem), «О смешении» (De temperamentis), «О естественных способностях» (De naturalibus facultatibus)

### 1.5.1. Принципы сохранения здоровья

Согласно Галену, для сохранения здоровья нужно было учитывать болезни (νόσημα), возраст (ἡλικία) и привычки пациента (ἔθος) (De sanitate tuenda I 7 34K). Исследование состояния пациента включало в себя изучение состава (κρᾶσις) гомеомерных частей его тела, положение, размер и количество органических структур, функционирование трех главных физиологических систем: дыхательной<sup>41</sup>, сердечно-сосудистой<sup>42</sup>, пищеварительной<sup>43</sup>.

Врач-гигиенист регулировал:

- 1) то, что нужно принимать (προσφερόμενα): пища, лекарственные вещества;
- 2) то, что нужно делать (ποιούμενα): упражнения, ванны, массаж, половая жизнь, сон;
- 3) то, что нужно вывести (κενοούμενα): кал, моча, пот;
- 4) внешнюю среду: местонахождение пациента<sup>44</sup>, ванны с различными веществами, массажные масла и другие мази, гимнастический порошок и все, что воздействует на тело снаружи (De san. tuend. I 15 78).

Подход к абсолютно здоровым пациентам отличался от подхода к пациентам на грани болезни<sup>45</sup>. Базовое правило было такое: «Здоровье каждого организма сохраняется подобным и исправляется противоположным» (φυλάττεται μὲν οὖν ἕκαστον ὑπὸ τῶν ὁμοίων, ἀλλοιοῦται δὲ

---

<sup>41</sup> Рассматривалась активность пневмы.

<sup>42</sup> Оценивалось внутреннее тепло.

<sup>43</sup> Регулировалось количество и состав принимаемой пищи и отмечалось количество выводимых с калом, мочой и потом остатков.

<sup>44</sup> Важны были свойства и качества климата, воздуха, воды.

<sup>45</sup> Пациенты на грани болезни – это люди с врожденными пороками (δυσκρασία) уязвимого возраста или восстанавливающиеся после болезни.

ὕπὸ τῶν ἐναντίων (Ibid. I 7.34-35K)). Например, у маленьких детей, если они здоровы, преобладает влага, следовательно, чтобы сохранить здоровье им нужна жидкая пища и частые купания (Ibid. I 7. 35K). Больной, склонный накапливать в теле конечные продукты метаболизма, напоминающие дым (τὰ καπνώδη περιπτώματα) в связи с недостатком тепла в теле, был вылечен как только в его режим дня добавили теплые ванны, заставлявшие его потеть (Ibid. V 11. 366K).

Врач-гигиенист должен был уметь обезвредить патологические факторы. Гален делит их на два типа: внутренние (αἱ ἀνανκαῖαι, σύμφυτοι βλάβαι) и внешние (αἱ ἐκ τῶν ἔξωθεν βλάβαι προσπιπτόντων). Под внутренними Гален подразумевает врожденные пороки: неправильное соотношение четырех первоэлементов (στοιχεῖον)<sup>46</sup>; нарушения, связанные с поступлением (διὰ τῆς περιπτώματων γενέσεως – из-за выделения балластных веществ) и тратой энергии (διὰ τὸ ρεῖν ἀεὶ τὴν οὐσίαν αὐτοῦ – из-за постоянного выведения внутренних ресурсов); старение (γῆρας). Внешними патологическими факторами Гален называет окружающий воздух и все, способное ранить, повредить тело человека извне. Воздух может вредить, если он имеет в избытке какое-то из патологических свойств: влажность, сухость, холод или жар. Следовательно, режим, предупреждающий болезни, должен включать в себя восполнение затраченных энергетических источников и выведение балластных, непереваренных веществ. Такой режим также будет замедлять процессы старения (Ibid. I. 3. 8 K).

---

<sup>46</sup> Первоэлементы: тепло (θερμόν), холод (ψυχρόν), сухость (ξηρόν) и влажность (ὕγρόν).

### 1.5.2. Методы оздоровления

Основными средствами в арсенале врача-гигиениста были: диета, массаж, упражнения, ванны, дыхательные упражнения, вызывание рвоты, кровопускание и некоторые простые фармакологические средства.

Диета является одним из важнейших инструментов оздоровления. Качество и объем пищи могут изменить состав тела пациента (κρῆσις) и улучшить пищеварение. Примером такого изменения является употребление теплой, влажной пищи, чтобы компенсировать холод и сухость тела пациента в старости. Улучшение пищеварения помогает справиться с такими патологическими явлениями, как плетора (πληθώρα) и какохимия (κακοχημία). Гален описывает некоторые виды пищи и напитков, которые могут быть полезны для поддержания здоровья, а также способы их употребления. Например, молоко, хлеб, вино. Гален дает рекомендации по количеству приемов пищи в день и объясняет воздействие режима питания на здоровье.

Массаж помогает восстановиться после нагрузок, привести пациента в тонус или наоборот расслабить. Галеном описаны различные техники движений руками. Рассматриваются типы массажа для разных групп пациентов: для детей, пожилых людей, атлетов, для пациентов с избыточной или недостаточной массой тела. Массаж выполнялся при помощи разных вспомогательных инструментов: специальных перчаток, скребков и повязок. Для регуляции гуморального состава тела пациента применяли различные виды масел (ἔλαιον) и мазей (ἄλοιφή). Гален описывает их состав, способы приготовления и свойства.

Упражнения способствуют мышечному тону, благодаря которому тело становится болезнеустойчивым и готовым к нагрузкам. Они увеличивают внутреннюю температуру, за счет чего в теле происходит мощная активизация пищеварения и лучшее питание и очищение всего тела. А благодаря усиленному дыханию во время упражнений очищаются поры и выводятся конечные продукты обмена веществ. Каждое упражнение имело свои разновидности и было способно оказывать воздействия на разные органы и системы.

Ванны также способны скорректировать κρῆσις. Варьировались различные качества ванн: использовали морскую и пресную воду, различные температуры, регулировали время погружения и меняли процедуры перед ваннами.

Вызывание рвоты использовали только при утомлениях (κόπος), при плеторе (πληθώρα) и какохимии (κακοχημία).

Кровопускания помогали справиться с избытком гуморальных соков при плеторе и какохимии и были очень полезны при напряженном утомлении (κόπος συντάσεως). Стоит отметить, что Гален здесь выступает как своего рода новатор, не соглашаясь с мнением своих предшественников, например, Эрасистрата, который считал, что кровопускания вредны для здоровья.

Из фармакологических средств врачу-гигиенисту были доступны простые смеси уксуса, меда, вина и трав. Они, как правило, обладали слабительными, мочегонными или рвотными свойствами или возбуждали аппетит. Гален подробно описывает использование оксимеля<sup>47</sup> (ὀξιμέλι),

---

<sup>47</sup> Мед с уксусом.

апомеля (ἀπόμελι)<sup>48</sup> и лекарства, которое называется диосполитическим (Διοσπολιτικός).

В данной главе были рассмотрены 35 терминологических обозначений античных медицинских понятий. Из них пять впервые засвидетельствованы в трактатах Галена:

- 1) αἱ ἐκ τῶν ἔξωθεν βλάβαι προσπιπτόντων – внешние патологические факторы;
- 2) αἱ ἀνανκαῖαι, σύμφυτοι βλάβαι – внутренние патологические факторы;
- 3) ἀπὸ τοῦ ὁμοίου μετάβασις – заключение по аналогии;
- 4) εὐεκτικός, 3 – оберегающий здоровье путем выработки правильных привычек (о части медицины, которая отвечает за сохранение здоровья путем выработки правильных привычек);
- 5) ἔργον (τό) – действие органа или части тела, реализация функции.

Несмотря на то, что большинство терминологических обозначений встречаются в медицинских сочинениях более раннего времени (30 терминологических обозначений), преимущественно в Гиппократовском корпусе (19 терминологических обозначений), уже по представленному в данной главе материалу видна роль Галена как создателя и систематизатора медицинской терминологии того времени. Например, словом κόπος у Гиппократа называется любое утомление независимо от этиологии, у Галена уже представлена классификация разного рода утомлений и способов их устранения (См.: 1.4.1 Утомление), аналогично Гален уточняет значения таких терминов, как ἀλεψία, βραδυλεψία, δυσλεψία (См.: 1.4.4. Нарушения пищеварения), и предлагает свое определение понятия ὑγίεια Гален также предлагает свое.

---

<sup>48</sup> Мед с водой.

Большинство рассмотренных в данной главе терминов медицины, встречающихся в текстах Галена, широко использовались врачами последующих эпох. А некоторые терминологические обозначения так и не приобрели популярность. Например, после Галена понятие εὐεξία, состояние силы, используют только Орибасий, Милетий и Аэтий, ἔργον в значении Галена использует только Павел, εὐεκτικός – только Орибасий и Аэтий.

Некоторые терминологические обозначения не имеют у античных и византийских авторов однозначного толкования, ведь процесс формирования терминологии на данном этапе продолжается. Например, δύναμις в зависимости от контекста может значить «способность», «функция», «сила»; ἐνέργεια – «действие», «энергия», «функция»; πνεῦμα – «кислород внутри организма», «кишечные газы».

Что касается способов терминообразования, то самым продуктивным (11 терм. обозначений) способом терминообразования является семантический способ, при котором термины появляются на основе существующих слов: например, πληθώρα — изначально полнота, пресыщенность, а в медицинской литературе приобретает значение избытка всех гуморов в теле человека; δύναμις — изначально сила, мощь, а в медицинской литературе назначение части тела для выполнения какой-либо функции, способность.

На втором месте по частоте (9 терм. обозначений) – синтаксическое терминообразование, когда в качестве терминов выступают словосочетания: например, αἱ ἀνανκαῖαι, σύμφυτοι βλάβαι — внутренние патологические факторы.

На третьем месте по частоте (7 терм. обозначений) выступает прямое заимствование, при котором происходит совпадение в языке и терминологии как формы слова, так и его содержания. Примером прямого заимствования может быть *τήρησις*. В обыденной речи это слово обозначает наблюдение, а в медицинских текстах – это часть «эмпирического треножника», наблюдение врача за состоянием пациента.

Также встречается морфологический способ, при котором образование новых терминов происходит путем добавления различных аффиксов (6 терм. обозначений). Примером морфологического способа терминообразования может быть *δυσπεψία* – нарушение пищеварения, образованное от существительного *πεψία*, при помощи приставки *δυσ-*.

И два терминологических обозначения образованы способом основосложения: *κακοχρμία* – нарушение смешения, при котором преобладает один из гуморов; *βραδυπεψία* – замедленное пищеварение.

Некоторые античные медицинские термины и их элементы получили продолжение и дальнейшее развитие в современной медицинской терминологии. Для удобства приведем их в виде таблицы (См. Таб. 2)

Таблица 2

Античный термин	Современный термин
<i>Αἰτία</i> – причина болезни.	Терминоэлемент <i>aetio-</i> обозначает причину болезни.
<i>Ἀναληπτικός</i> , 3 – восстановительный (о части медицины, которая отвечает за лечение больных, а не за поддержание здоровья).	Аналептики – препараты для купирования острого приступа судорог.
<i>Ἀπεψία</i> – утрата пищеварительной	Апепсия – термин, обозначающий

функции.	такое состояние желудка, при котором пища в последнем не переваривается, независимо от того, чем это вызвано.
Βραδυπεψία – замедленное пищеварение.	Брадипепсия – замедленность процесса пищеварения вследствие уменьшенной выработки пищеварительных соков.
Διάθεσις – состояние тела.	Диатезы — одна из форм реактивности организма, характеризующаяся своеобразными реакциями на обычные раздражители, предрасположением к тем или иным заболеваниям и представляющая собой совокупность наследственных и приобретенных свойств организма.
Δύναμις (ἡ) – назначение части тела для выполнения какой-либо функции, способность.	Терминоэлемент dynamo- означает силу.
Δυσκράσια – нарушение в смешении первоэлементов.	Дизкразия – устар. мед. нарушение равновесия жидкостей в организме, неспецифическое заболевание крови.
Δυσπεψία – нарушение пищеварения.	Диспепсия – нарушение нормальной деятельности желудка, затруднённое и болезненное пищеварение.
Θερμὸν (τὸ): внутреннее тепло. Согласно Галену, появляется в теле в процессе эмбриогенеза, локализуется в сердце и разносится по телу вместе с пневмой через артерии.	Терминоэлемент thermo- обозначает тепло.

Ἐνέργεια (ἦ) – функция тела или частей тела.	Энергия — общая количественная мера движения и взаимодействия всех видов материи.
Ἔργον (τό) – действие органа или части тела, реализация функции.	Терминоэлемент ergo-, -ergia, -urgia означает деятельность, реактивность.
Πληθώρα (ἦ) — избыток всех гуморов в теле человека	Плетора — общее полнокрое, увеличение объема циркулирующей крови.
Πνεῦμα (ἦ) – воздух в теле человека, дыхание жизни, которое в разных органах способствует правильному их функционированию.	Терминоэлемент pneumo-, pneumat- обозначает воздух или газ, находящийся в воздухе.
Συμμετρία (ἦ) – соразмерность гуморов и качеств в организме человека, один из главных атрибутов здоровья.	Симметрия— структурная характеристика, к-рая может быть присуща любым материальным телам и состоит в свойстве объекта совмещаться с самим собой при обмене местами совместно и (или) зеркально равных его частей.

## Глава 2. Питание

### 2.1. Работа пищеварительной системы

Пищеварением Гален называет «уподобления того, что питает, тому, что питаемо» (Nat. Fac. 11 24K). О том, каким образом происходит пищеварение, известно из его сочинений «О естественных способностях» (De naturalibus facultatibus), «О доктринах Гиппократата и Платона» (De placitis Hippocratis et Platonis), «О назначении частей человеческого тела» (De usu partium). Опираясь на эти сочинения, Оуэн Пауэл кратко изложил эту систему в предисловии к переводу сочинения Галена «О свойствах пищи» (De alimentorum facultatibus) (Powel 2003:16-18).

Существуют два фундаментальных аспекта для понимания галеновской теории пищеварения. Первый – телеологический принцип Галена, который заключается в том, что, как учил еще Аристотель, «природа ничего не делает зря» (οὐδὲν γὰρ ἡ φύσις ποιεῖ μάτην (Arist. PA 658 a9)). Второй – о способностях или потенциальных свойствах (δύναμις<sup>49</sup>) у всех частей организма. В трактате «О душе» (Animi mores) Гален пишет, что у всех живых существ есть первичная способность питаться. Эта способность делится на четыре свойства: притягивать, удерживать, изменять и выводить. Свойство «притягивать» имеет две разновидности (Nat. Fac. 11. 206-7K): восполнять утраченное и притягивать вещи соответствующего качества.

Пищеварение начинается с того, что живое существо притягивает пищу из окружающей среды в ответ на требование аппетита. Гален был убежден, что источником аппетита является желудок, в особенности его кардиально-пищеводный отдел. Но поскольку желудок лишен способности восприятия,

---

<sup>49</sup> Δύναμις – способность организма выполнять функцию. См. 1.3.2.

он нуждается в сигналах сенсорных анализаторов (ἀπὸ τῶν αἰσθητικῶν ἀρχῶν UPart. 277K). Эти сообщения проходят через два блуждающих нерва, образующих сплетение вокруг желудка. Благодаря аппетиту и работе органов чувств, животное испытывает голод и стремится к свойственной ему пище. Например, осел не будет иметь аппетит к мясу, а человек к траве (UPart. 567K).

Когда подходящая пища употреблена, она подвергается последовательному изменению. Важно отметить, что некоторая пища подвергается приготовлению перед употреблением, и это будет первым шагом ее изменения. Для сырой еды первым шагом ее изменения будет ее измельчение во рту и обработка слюной. Этот шаг необходим, чтобы пища в измельченном виде могла пройти по узкому пищеводу в желудок. Движение пищи по пищеводу происходит благодаря притягивающей способности желудка. Здесь Гален полемизирует с мнением Эрасистрата, о том, что движение пищи по пищеводу связано с пищевой перистальтикой. В качестве иллюстрации этого процесса Гален сравнивает верхний отдел желудка и пищевод с притягивающей пищу рукой.

Получив пищу, желудок выполняет свою удерживающую способность, а затем изменяющую способность, которая называется «переваривание» (πέψις). Этот процесс возможен только при воздействии внутреннего тепла и используется как относительно пищи, так и вина. Некоторые виды пищи в это же время могут подвергаться не «перевариванию», а «разложению», которое обозначается глаголом διαφθείρειν.

Желудок проявляет выталкивающую способность в двух направлениях: через воротную вену в печень и через привратник в двенадцатиперстную или слепую кишку. Слепая кишка считалась основным органом распределения

пищи, которое называлось ἀνάδοσις<sup>50</sup>. Из слепой кишки поток нутриентов поступал в брыжеечную вену, а из нее в воротную, по которой он следовал в печень. Гален, опираясь на свои эксперименты, был убежден, что желудок освобождался от пищи, только если процесс переваривания был полностью завершен, а не в связи с разжижением пищевого комка.

На этой стадии появляется один интересный момент. Прежде чем освободиться от своего содержимого, желудок вытягивает из пищи то, что необходимо для его собственного питания (De san. tuend. IV 11). В результате возникает вопрос, почему нутриенты, нужные печени, не нужны желудку, особенно, если во время голода печень посылает нутриенты желудку. Гален этого не объясняет.

Итак, слепая кишка – место, откуда начинается распределение пищи (ἀνάδοσις). Оттуда нутриенты по брыжеечной и воротной вене попадали в печень. Считалось, что вены присоединялись к кишечнику посредством невидимых отверстий. И твердые части нутриентов по форме и размеру должны были совпасть с отверстиями, чтобы пройти в них. То, что не проходило, оседало в виде конечных продуктов метаболизма<sup>51</sup> (περίττωματα) и выводилось с калом и мочой (Aliment. Fac. 508K). Поток нутриентов продвигается от кишечника к печени благодаря притягивающей способности печени и выталкивающей способности кишечника.

Предварительная переработка пищевого комка происходила в воротной вене, но основное изменение проходило в печени. Важная роль печени в этом процессе была связана с представлением, что печень – источник венозной системы, несущей нутриенты ко всем органам и системам. Кроме того,

---

<sup>50</sup> Словом ἀνάδοσις, производным от глагола ἀναδίωμι, Гален обозначает два процесса в организме человека: переход пищи из пищеварительного тракта в печень (UPart. III 284 K) и переход из печени в ткани тела (Aliment. Fac. 11. 9. 574K). О. Пауэл и А. Дж. Брок считают наилучшим переводом для этого термина «распределение пищи» (distribution).

<sup>51</sup> О разновидностях конечных продуктов метаболизма см. 1.4.5.

печень – единственный орган в организме, способный превращать нутриенты в кровь.

Кровь, насыщенная нутриентами, проходит через воротную вену в печень, а из печени в печеночную вену, по которой она следовала в систему воротных вен. Эта сосудистая сеть замедляла поток нутриентов и тем самым способствовала их более качественному усвоению. Ссылаясь на Гиппократовское сочинение «О пище» (De alimento), Гален сообщает, что прохождению через сеть воротных вен способствовали находившиеся в крови особые мелкие частицы, которые являлись транспортирующим средством (ὄχημα) для прочих нутриентов. Вероятно, под этими частицами подразумевалась сыворотка крови. Она делала комок нутриентов из желудка более жидким. Излишки этого вещества выводились с мочой.

После прохождения системы воротных вен, кровь распределялась по всему телу и возвращалась в печень обратно по периферическим сосудам. В процессе своего движения и изменения нутриенты превращались в ткани тела: кости, мышцы, сухожилия и т. д. Это превращение происходило за три этапа: присоединения (πρόσθεσις), приращения (πρόσφυσις), уподобления (ὁμοίωσις). В результате ткани тела либо регенерировались, либо росли (Nat. Fac. 24-25).

## **2.2. Основные термины античной диетологии**

### **2.2.1 Химус и хилус**

Химус и хилус в античности имели совсем другое значение, чем в современной медицинской терминологии<sup>52</sup>. Кроме того, согласно LSJ они являются взаимозаменяемыми понятиями. Χυλός и χυμός в античности могут

---

<sup>52</sup> Хилус — млечная жидкость, содержащаяся в лимфатических сосудах кишечника; химус – пищевая кашка, вырабатываемая желудком из потребленной пищи.

значить «вкус» (Gal. Aliment. Fac. I. I. 455K), «жидкость, появившаяся из пищи в процессе пищеварения»<sup>53</sup> (Gal. UPart. 4.3.), «жидкость тела» (лат.umor) (Gal. Praesag. Puls. 258 K; Hp.Alim.11,14). Хотя в сочинении о составе лекарств Гален пишет, что χυμός обозначает «вкус», а χυλός «сок» (Comp. Med. Loc. 11. 450K), в дальнейшей традиции такое использование не закрепилось (Paulas 2018: 217). Однокоренное существительное χύλωσις означает «разжижение», «превращение в соки». В отличие от τροφή, которое может обозначать еду до поглощения или нутриенты после переваривания, χύμος/χύλος обозначают только жидкость, получившуюся из пищи внутри организма (Powel 2003: 164).

В трактатах Галена и других врачей часто встречаются однокоренные слова εὐχυμία, какоχυμία<sup>54</sup>, которые принято переводить как хорошее или плохое гуморальное состояние тела. Прилагательные εὐχυμος и κακόχυμος переводят как «гуморально здоровый/ не здоровый», а о пище – «полезная», «не полезная».

### **2.2.2. Прилагательные, обозначающие вкусовые характеристики**

В древнегреческом языке встречаются обозначения различных вкусовых характеристик. Ощущение вкуса обыкновенно обозначалось как γεῦσις, однако Гален называет вкус – χυμός (Comp. Med. Loc. 11. 450K). Аристотель во второй книге своего трактата «О душе» (Περὶ ψυχῆς) описал восемь основных вкусов<sup>55</sup>. Два из них главные, и они противоположны друг другу: горький – πικρός (вкус горелой пищи) и сладкий – γλυκός (вкус меда).

---

<sup>53</sup> Некоторые исследователи полагают (Powel O. 2003: 26), что χυλός в значении «жидкость, возникшая в процессе пищеварения» используется лишь по отношению к пище, прошедшей пищеварительный тракт и попавшей в систему воротной вены.

<sup>54</sup> Подробнее о значении термина какоχυμία см. гл. 1.3.1.

<sup>55</sup> Вкусы, описанные Аристотелем, наглядно изложены в раздаточном материале Грегори Седлера (Gregory Sadler) к его лекции «Девять основных вкусов» (The Eight Basic Tastes) (Sadler, 2016, URL: [https://www.academia.edu/26497324/Handout\\_Basic\\_Flavors\\_in\\_Greek\\_Natural\\_Philosophy\\_and\\_Medicine\\_Prior\\_to\\_Aristotle](https://www.academia.edu/26497324/Handout_Basic_Flavors_in_Greek_Natural_Philosophy_and_Medicine_Prior_to_Aristotle)).

Остальные находятся между ними: кислый – ὀξύς (вкус уксуса), соленый – ἄλμυρός (вкус соли), крепкий – αὐστηρός (вкус вина), вяжущий – στυφός (вкус желудей), острый – δριμύς (вкус перца), жирный – λιπαρός (вкус оливкового масла). Гален пользуется названиями, введенными Аристотелем, но дополняет их еще двумя вкусами: незрелым – στρυφνός (вкус незрелых плодов) и солоноватым – ἄλυκός (вкус морской воды).

Еще со времен Платона считалось, что вкус определял воздействие пищи на тело человека: сладкая (γλυκύς) пища создавала влагу вокруг языка (Plato Timaeus 66c7), кислая (ὀξύς) разъедала ткани тела (Ibid. 66b7), незрелая (στρυφνός) стягивала поры во рту (Ibid. 65d3), крепкая (αὐστηρός) стягивала поры (Ibid. 65d 4), но мягче, чем στρυφνός, горькая (πικρός) вызывала рвоту и послабляла (Ibid. 65e1), соленая (ἄλμυρός) обладала свойствами горькой, но в меньшей степени (Ibid. 66a1), острая (δριμύς) согревала и выходила через нос (Ibid. 66a1).

### **2.2.3. Синонимичные анатомические термины**

#### **2.2.3.1. Желудок и кишечник**

В трактатах Галена существуют два взаимозаменяющих понятия, обозначающие желудок или кишечник – κοιλία и γαστήρ. В некоторых контекстах трудно определить, что именно имеется в виду. Оуэн Пауэл пишет, что есть некоторые закономерности в их использовании (Powel O. 2003: 22). Например, в сочетании с существительными στόμα оба слова переводят как желудок, в сочетании с глаголом ὑπάγειν – «опорожнить» чаще всего речь идет о кишечнике (Powel O. 2003: 23).

#### **2.2.3.2. Пищевод и кардиальное отверстие желудка**

Существительное στόμαχος в разных контекстах Гален использует в значении как «пищевод» и как «кардиальное отверстие в желудке». Шантрен

считает<sup>56</sup>, что у Гиппократа *στόμαχος* называется трахея или кардиальное отверстие желудка (Morb. Sacr.7.28). У Проксагора<sup>57</sup>, современника Гиппократов, дается точное объяснение, что пищевод (*στόμαχος*) крепится к желудку и находится за трахеей (*τραχέα*), которая ведет к легким. Аристотель в своих трактатах «О частях живых существ» (*De partibus animalibus*) и «История живых существ» (*Historia animalium*) для обозначения пищевода использует и *οἰσοφάγος* (PA 664a, 21; HA 495a 19) и *στόμαχος* (Arist.PA 650a16, 664a31; HA 509 a2). Руф Эфесский писал, что *στόμαχος* — это средство, при помощи которого еда и напитки попадают в желудок (Corp. hum. 158. 1), а в другом месте (Satyr. Gonorr. 4. 3) он пишет, что *στόμαχος* — это верхняя часть желудка, которая также называется *καρδία*. В некоторых местах кардиальное отверстие называется *στόμα τῆς γαστρῶς/ κοιλίας*.

Гален часто использует *στόμαχος* для обозначения пищевода, однако в некоторых работах, например, в сочинении «О назначении частей человеческого тела» (*De usu partium*) он использует и термин *οἰσοφάγος*.

Переводчик *De alimentorum facultatibus*, Оуэн Пауэл, обнаружив, что термин *οἰσοφάγος* практически не используется в этом трактате, полагает, что *οἰσοφάγος* – специальный научный термин, а *στόμαχος* – слово разговорного языка. Сочинение *De usu partium* написано для специалистов, а *De alimentorum facultatibus* написано на койне для широкой публики.

В трактатах Галена встречаются два однокоренных термина – *εὐστόμαχος* и *κακὸστόμαχος*. В контексте с едой Оуэн Пауэл предлагает переводить их как «возбуждающий аппетит» и «подавляющий аппетит» (Powel O. 2003: 25-26). Такой перевод обосновывается значением глагола *εὐστομαχεῖν* – «возбуждать аппетит» (Phld.Sign.38). Кроме того, Гален пишет,

---

<sup>56</sup> Chantraine 1975: 40.

<sup>57</sup> Steckerl 1967, fr. 10.

что желудок – это единственный источник аппетита и особенно его кардиальное отверстие и что желудок при помощи *στόμαχος* притягивает пищу будто рукой.

#### 2.2.4. Конечные продукты метаболизма

Выводимые, не принятые телом субстанции (*περίττωματα*)<sup>58</sup>, согласно Галену, часто являются причиной болезней. Поэтому врачу-гигиенисту необходимо определить их природу, причину их задержки и провести необходимые мероприятия для освобождения от них пациента. В «Гигиене» Гален описывает три вида конечных продуктов метаболизма и рекомендации для их выведения (*De san. tuend.* I 12-14). Он считает, что «излишки» производятся в желудке, в кишечнике, в печени, в артериях и венах и в каждой части тела.

Первый тип «излишков», возникающий в желудке и в кишечнике, выводится с каловыми массами. Задержка (*ἐπίσχεσις*) таких продуктов обмена происходит по разным причинам. Во-первых, из-за чрезмерно большого объема съеденного и выпитого за один прием пищи. Во-вторых, если употреблена незрелая (*στυφνός*), крепкая (*αὐστηρός*) или сухая (*ξηρός*) пища. В-третьих, из-за патологического состава (*δυσκрасία*) этих органов<sup>59</sup>. Существует восемь разновидностей (*διαφορά*) патологического состава желудка. Первые четыре представляют собой избыток одного из четырех

---

<sup>58</sup> Конечные продукты метаболизма, или продукты обмена веществ в современной медицине – это углекислый газ, вода, азотсодержащие вещества (аммиак, мочеви́на, креатинин, мочева́я кислота) (Кубарко А. И. Нормальная физиология Ч2. 2014, URL: [https://studref.com/505854/meditsina/fiziologiya\\_vydeleniya](https://studref.com/505854/meditsina/fiziologiya_vydeleniya)). В античности *περίττωματα* – это субстанции, выделяемые телом через пот, мочу, кал, выдыхаемый воздух. На наш взгляд, это античное слово можно считать первым обозначением для конечных продуктов метаболизма. Оно не совсем идентично по значению современному термину, однако подразумевается одно и то же физиологическое явление, поэтому мы переводим *περίττωματα* как «конечные продукты метаболизма» или «продукты обмена веществ», а иногда, чтобы подчеркнуть разницу и семантическую специфику греческого слова как «излишки».

<sup>59</sup> *Δυσκрасία* – нарушение баланса в смешении первоэлементов огня, который дает жар, воды, которая создает влажность, воздуха, который придает холод, и земли, которая придает сухость, когда в той или иной структуре тела какой-то из первоэлементов или несколько первоэлементов преобладает. См.: главу 4.1.8.

качеств первоэлементов: жара, холода, сухости или влаги. Еще четыре вида состава связаны с избытком комбинаций: жара и сухости, жара и влаги, холода и сухости, холода и влаги. Причины патологического состава желудка могут быть связаны с качеством пищи, факторами окружающей среды такими как воздух, ванны и др. Устранить задержку можно, определив причину нарушения и заменив противоположным: сухое и вяжущее (στυφός) – влажным и жирным (λιπαρός). Большой объем пищи следует разделить на несколько приемов. Нарушения состава органа исправляются аналогично – аллопатически. Избыток жара в желудке лечится охлаждающими веществами, избыток влаги – подсушивающими и т. д.

Второй тип «излишков» образуется в печени. Такие продукты обмена бывают двух видов. Первые напоминают поверхностный грибок в молодом вине (ἄνθος<sup>60</sup>), а вторые – молодое вино (τρύξι) (De san. tuend. I 12 65 K). Первые связаны с мочевым пузырем и проходят в кишечник, вторые из селезенки идут в желудок. Закупорка желчными «излишками» (τὸ πικρόχολον περίττωμα) бывает связана с нарушением функции всасывания и выделения (ἡ ἔλκουσα καὶ ἐκκρίνουσα δύναμις) или с нарушением моторной функции (ἡ προωστικὴ δύναμις) желудка и кишечника. Такое нарушение вызвано слабостью желчного пузыря (ἀρρωστία). Вторая причина задержки «излишков» данного вида связана с сужением протоков между органами (στενοχωρία). Это сужение (στενοχωρία) бывает в следствие воспаления (φλεγμονή), отвердения (σκίρρος<sup>61</sup>), закупорки (ἔμφραξις), или сдавливания (θλίψις) окружающими органами желчного протока, или из-за его окклюзии (μύσις). Сдавливание органами может происходить по причине воспаления

---

<sup>60</sup> Ἄνθος (Lat. flores, Fr. fleur, En. flor) – поверхностный грибок, беловатого цвета, который может появляться на молодом вине после месяца ферментации (См. изображение 1) (Dabby A. 2013: 352).

<sup>61</sup> Скирр (от греч. σκίρρος твёрдый) – одна из форм рака. Отличается преобладанием плотной соединительнотканной основы (стромы) над собственно раковой тканью (паренхимой) и сравнительно медленным ростом (Энциклопедический словарь URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc3p/273194>).

органов или из-за их отвердения. Окклюзия протока может возникать из-за сухости протока. Сухость бывает вызвана двумя факторами: вяжущей (στυφός) пищей, фармакологическими препаратами, или просто испарением влаги (ξηραίνειν) из-за продолжительного нагревания.

Избавлять от задержек продуктов обмена такого рода надо исходя из причин, вызвавших их. Если задержка связана с нарушением моторной функции или с давлением на желчные протоки окружающих тканей надо использовать «растворяющую диету»<sup>62</sup> (ἡ λεπτόνουσα δίαιτα). Если задержка связана с чрезмерным объемом принятой пищи, нужно использовать «очищающую диету»<sup>63</sup> (ἡ κενούσα δίαιτα). Если задержка связана с воспалением или со скирром – здесь уже гигиена помочь не может, этим должна заниматься терапия. Если патологическое состояние возникло из-за неправильного смешения гуморов (δυσκрасία), нужно уменьшить преобладающий гумор. Если из-за окклюзии отверстия сузились в связи с употреблением чего-то вяжущего (αὐστηρός), нужно употребить что-то жирное (λίπαρός) и сладкого (γλυκύς). Если закупорка возникла в связи с воздействием чего-то горячего и иссушающего, нужно принять нечто охлаждающее и увлажняющее.

Третий тип «излишков», который образуется в венах и артериях, напоминает сыворотку или свернувшееся молоко. Эти «излишки» проходят через почки в мочевой пузырь. Закупорка кровеносных сосудов связана либо с сужением стенок сосуда, либо с чрезмерным объемом проводимой по ним крови, либо с тем, что кровь слишком густая (παχύς) и вязкая (γλίσχος). Вязкость и плотность крови связана с пищей или со слабостью

---

<sup>62</sup> Гален описал ее в трактате «Медицинское искусство» (Ars medica. 1. 397.7; 1. 411. 2). В нее входят острые, кислые и водянистые овощи и корни. Такая диета должна была привести внутренние субстанции в более легковыводимую форму.

<sup>63</sup> Эта диета состояла из «очищающих» продуктов. Такими продуктами считались различные фрукты, особенно абрикос, а также колоцинт и мед, молоко (Gal. Aliment. Fac. 559K, 570K, 594K, 742K).

метаболической способности (ἡ αλλοιωτικὴ ἐν τρεφομένῳ μορίῳ δύναμις). Слабость метаболической функции зависит от недостатка тепла, способствующего перевариванию. Недостаток тепла связан с недостатком упражнений.

Четвертый тип «излишков» образуется в разных частях тела. Такие продукты обмена тоже бывают двух видов: первый – непереваренные остатки нутриентов, второй – вещества-проводники распределения этих нутриентов (ῥῆμα ἀναδόσεως). Первый выходит с потом во время упражнений. Второй выходит через поры кожи и превращается в грязь. Задержка таких продуктов обмена связана со следующими факторами: с переохлаждением, с перегревом, с употреблением вязких продуктов, с густотой и их вязкостью. Переохлаждение и перегрев рекомендуется лечить воздействием противоположных факторов: согревающих или охлаждающих. Задержка, вызванная вязкими продуктами, лечится водой, содержащей квасцы (τὸ στυπτηριῶδες ὕδωρ), мягким массажем с маслом (ἡ μαλακὴ καὶ ληρὰ τρίψις), ваннами с пресной водой (τὸ γλυκὸ ὕδωρ). Густые, вязкие «излишки» рекомендовано выводить «растворяющей диетой», а также стимулирующими обмен веществ и разогревающими лекарственными веществами.

Выделение продуктов обмена в голове в связи с врожденным или приобретенным неправильным смешением (δυσκрасία) – одна из основных причин болезней, которые лечит врач гигиенист (De san. tuend. VI 9-13). Такие продукты движутся сверху вниз и задерживаются в ослабленных частях тела. Из головы они могут пойти в глаза, уши, нос, рот, по пищеводу в желудок и кишечник, через трахею в бронхи и легкие и изредка дойти до печени, почек и селезенки. В каждой части тела они вызывают особенные болезни. В глазах – нагноение, в носу – заложенность носа (ἔμφραξις), во рту

– стоматиты (σηπεδόνες), кариес зубов (βρῶσις ὀδόντων), воспаление язычка мягкого неба (σταφυλή) и миндалин (παρίσθμια), флюс (παρουλίσ), в горле – хриплый голос (βραγχώδης), в пищеводе и желудке – эрозии (ἀναβρώσεις) и язвы (ἔλκεα), отсутствие аппетита (ἀνορεξία), отрыжку (ἐρυγή), изжогу (ὄξυρεγμία), в почках камни (λίθοι) и т. д. Гален пишет, что лечение таких болезней нужно начинать с головы. Нужно удалить из головы лишнее и укрепить ее. Этого можно добиться не лекарствами, как делают другие врачи, а регулярными ваннами из питьевой воды, которые не обладают согревающим эффектом. То есть нужно остерегаться минеральных ванн с серой (θειώδης), асфальтом (ἀσφαλτώδης) и квасцами (στυπτηριώδης) (Ibid. VI 9. 424K). Летом к ваннам следует добавить умощения с маслом розы без соли или маслом из незрелых оливок (ὀμφάκινοσ/ ὠμοτριβής ).

После лечения головы врач должен перейти к выведению «излишков» из других частей тела. Здесь в каждом случае свой способ: обычно использовались изменение режима и состава питания, различные умощения и употребление лекарств, иногда упражнения. Глаза покрывали специальной мазью для глаз (κολλύριον), которая состояла из алюминиевого вида пемзы, используемого красильщиками (Dioscor. 5. 141). Этот минерал Гален называет Фригийским камнем. Уши лечили каплями из мака (γλαυκός ), смешанного с уксусом, а затем маслом из нарда или розы, или крокусов. Масло могли смешивать с вином, оно обязательно должно было быть высокого качества «приготовленное для богатых женщин» (σκευαζόμενον ταῖς πλουσίαισ γυναιξίν De san. tuend. VI. 10. 440K) Если вышеперечисленные средства не помогали, в уши капали лекарство Андрония<sup>64</sup>. Из носа продукты обмена удаляли лекарственными средствами, которые вызывают чихание.

---

<sup>64</sup> Это средство изготавливали из цветков граната, чернильного орешка, мирры, хохлатки, купороса, сланцевых квасцов и киприйского обжаренного ячменя (Johnston Hygiene books 5-6 2018: 203 n 48).

Изо рта лекарственными средствами, которые выводят мокроту (τὰ ἀποφλεγματίζοντα φάρμακα). Считалось, что боль в области пищевода и верхних отделов желудка могла быть вызвана недостатком желчи. Пищевод лечили сначала вызыванием рвоты, а затем регулярным употреблением легко усваиваемой пищи (овощи с оливковым маслом и рыбным соусом (γάρος)) и небольшим количеством вяжущей пищи (στυφός). Такой пищей были яблоки (μῆλα), груши (ἄλια) и гранаты (ρόαί). Кроме того, пищевод лечили напитком из полыни (ἀψίνθιον) или из алоэ, умащением снаружи мазью из яблока, смолы или нарда<sup>65</sup>, Желудок лечили, подбирая лекарства в зависимости от преобладания жара или холода в нем. О жаре свидетельствовала изжога и язвы, о холоде – замедленное пищеварение, несварение. Горячий желудок лечили охлаждающей пищей и напитками. Холодный – употреблением утром натошак лекарства из трех перцев<sup>66</sup> с водой, и еще напитками из корицы<sup>67</sup>. Если желудок был здоров, но слегка проявлял «холодные качества» можно было использовать лекарство, которое называлось Диосполитическим<sup>68</sup>, или оксимель<sup>69</sup>.

Печень и селезенку лечили небольшим ограничением употребляемой пищи, подходящими упражнениями и защитой от повреждающих факторов окружающей среды. Подбирая режим, врач следил, не худеет (ἰσχυαίνειν) ли пациент, если нет – режим сохраняли, если да, использовали более «растворяющую» еду<sup>70</sup> и регулярные<sup>71</sup> очищения<sup>72</sup> (κένωσις).

---

<sup>65</sup> Яблоко лучше было применять летом, смолу весной, а нард – зимой (De san. tuend. VI 10 427K).

<sup>66</sup> Гален рекомендовал белый перец (De san. tuend. 429K).

<sup>67</sup> Один из таких напитков назывался λίκρα. Его изготавливали из алоэ и корицы, иногда с медом (De san. tuend. VI 10 429K).

<sup>68</sup> Состав лекарства следующий: селитра, кумин, рута, перец и кошачья мята (De san. tuend. VI 10 431K).

<sup>69</sup> Смесь меда и уксуса.

<sup>70</sup> Такой едой считалась пища, имеющая не вязкую и не плотную структуру, а состоящую из мелких частиц (λεπτομερής), быстро выводимых телом. Описывая подходящую диету для больных мочекаменной болезнью (De san. tuend. VI 11 434 K), Гален говорит о следующих видах пищи: из мяса можно употреблять только птиц, живущих высоко – горных куропадок, турачей, скворцов, дроздов, голубей, живущих в башнях, куриц

Когда продукты обмена доходили до почек, они накапливались там в виде камней. Такое состояние лечили «растворяющей диетой».

### 2.2.5. Растворяющая диета

Для лечения заболеваний, вызванных накоплением продуктов обмена<sup>73</sup>, часто использовали «растворяющую диету» (ἡ λεπτύνουσα δίαιτα). Составу этой диеты Гален посвятил отдельный трактат «О растворяющей диете» (De subtiliante diaeta). В данной работе мы опираемся на греческое издание данного текста Чарльза Кальбфлайша 1923 г<sup>74</sup>.

Это сочинение относительно небольшое и посвящено исключительно той пище, которая способна удалять/отсекать (τέμνειν) или растворять (λεπτύνειν) гуморы, ставшие конечными продуктами обмена. По этой диете запрещается пища, которая «уплотняет» или, если речь идет о крови, «сгущает», такое действие обозначается глаголом παχύνειν. Большое внимание уделяется пище, действующей на гуморы, имеющие в составе флегму<sup>75</sup>: они считаются наиболее вредоносными. Также есть пища, способствующая кроветворению, например, рыбы или наземные животные (Aliment. Fac. 364.17-365.2).

Лучшей пищей согласно этой диете, были различные виды лука<sup>76</sup>: чеснок, лук-порей и др. Средней степенью действия обладали уксус и мед. Худшей для «растворения» пищей считались молочные продукты (молоко,

---

и петухов из горных сельских местностей: из рыб – только глубоководных обитателей скалистых морей; из молочных продуктов – только молоко ослиц.

<sup>71</sup> Один или два раза в год (De san. tuend. VI 14 443K).

<sup>72</sup> Под этим словом подразумевается использование слабительных, рвотных и кровопускания. Подробно процедуру очищения Гален не описывает.

<sup>73</sup> К таким заболеваниям относили мочекаменную болезнь, болезни дыхательной системы, суставов, печени и селезенки. Считалось, что «растворяющая диета» могла также смягчить симптомы эпилепсии.

<sup>74</sup> Kalbfleisch SMG V 4, 2. Краткое содержание трактата см. также: Wilkins 2002.

<sup>75</sup> Флегма – слизь. См.: 1.3.1.

<sup>76</sup> О том, почему луковые обладают таким эффектом, Гален пишет в сочинении «О смешении» (De temperamentis). Там он говорит, что острая пища не повреждает внутренние ткани, поскольку в процессе пищеварения субстанция съеденного меняется и избыток остроты быстро выводится из желудка через мочу и пот (De temp. 1.661 K).

сыр). Продукты питания упоминались в порядке их употребления во время приема пищи: овощи, семена, мясо, корнеплоды, фрукты, орехи и жидкости (мед, вино, молоко).

### Овощи

После лука лучшими «растворяющими» свойствами обладает зелень, особенно если она выращена в местах, где нет избытка влажности. Хорошими свойствами обладают также те растения, чьи семена используются в пищу: горчица, сельфий, чертополох, все разновидности шафрана. Их используют в сушеном виде. Более слабой «растворяющей» способностью обладают мальва, шпинат, кабачки, огурцы, тыква, поскольку они влажные и холодные, чем способствуют флегмообразованию. Соленые, выращенные на щелочи и горькие растения могут «удалять» лишние гуморы. В этом им помогают уксус с медом и винный уксус. Но если к ним добавить оливковое масло, «удаления» гуморов не будет. Для «растворяющей диеты» хорошо подходят маринованные в уксусе овощи (ὀλιότριμμα), но только если они приготовлены без фиников.

### Зерновые

Худшей зерновой культурой для «растворения» гуморов считается пшеница. Она питательна, но способствует образованию вязких и плотных продуктов обмена. Приготовление хлеба и каш из этой крупы делает их удобоваримыми только при добавлении в них закваски, соли, вина с медом, тертой свеклы или бульона. Ячмень обладает легким «растворяющим» эффектом. Горох лучше «растворяет», чем фасоль. Более всего не подходит

для этой диеты употребление бобов, называемых по-гречески λόβοι<sup>77</sup>, поскольку они способствуют избытку флегмы.

## Рыба и мясо

Лучшая рыба для этой диеты – это виды, обитающие на скалистых побережьях<sup>78</sup>. Исследователи полагают, что это родственники губанов и лещей (Wilkins J., 2002:50 n 12). Лучшее мясо – мясо небольших горных птиц. В целом, животные, живущие на возвышенностях, суше и лучше по смешению (κρᾶσις). Однако, если их нельзя достать, можно употреблять любую другую птицу, но с горчицей. «Растворяющая диета» запрещает употребление туш домашних свиней, поскольку свиньи очень ленивы и едят влажную пищу, но можно употреблять их конечности. Не желательно по диете употреблять угрей и устриц, так как они клейкие и способствуют образованию флегмы. Согласно указанной диете, допустимо употребление в пищу скатов, но только в сочетании с тертой свеклой, белым соусом<sup>79</sup>, луком и перцем.

## Фрукты, мед и вино

Фрукты, как и большинство сортов вин не подходят для этой диеты, а вот мед подходит. Но некоторые виды вина употреблять можно. Сладкие

---

<sup>77</sup> Этот боб называется лобия и сейчас выращивается как корм для скота (Dalby, 2003:192).

<sup>78</sup> Есть еще виды, обитающие на песчаных побережьях и на дне моря, но они в данном случае не подходят.

<sup>79</sup> По рецепту Апиция (Walter 1936: 141) этот соус (ὁ λευκὸς ζῆμος) состоял из перца, любистка лекарственного, кумина, семян сельдерея, обжаренных понтийского ореха или миндаля и очищенных кедровых орехов, меда, бульона, уксуса и оливкового масла. Понтийским орехом называли фундук (Encyclopedia iranica. Hazelnut. URL: <https://iranicaonline.org/articles/hazelnut>). У Галена написано, что белый простой (ἄπλός) соус мог изготавливаться просто из рыбного или куриного бульона с добавлением лука, чеснока и укропа (MM X. 575K; Comp. Med. Loc. IX. 12. 361K; X. 12. 518K). В другом месте написано, что соусом могло быть просто оливковое масло с солью (Aliment. Fac. 725K).

темные вина обладают кроветворным свойством, однако кровь становится густая, белые вина удаляют густые продукты обмена и очищают кровь. Сладкие вина в сочетании с «растворяющей» пищей выводят из области груди и легких густые, вязкие и насыщенные флегмой гуморы. Если у пациента есть заболевания печени и селезенки, вино употреблять вредно.

## Молоко

Молочная сыворотка лучше всего подходит для «растворяющей диеты», но другие молочные продукты, особенно такие, как сыр, употреблять нельзя, поскольку молоко делает гуморы густыми. Допустимо употребление ослиного молока. В сыворотку и в ослиное молоко можно добавлять мед.

### 2.3. Виды пищи

В античности еда (точнее большая часть пищевых продуктов) рассматривалась и как необходимое телу питание, и как лекарство<sup>80</sup>. Гален разработал свое учение о том, как тело делает пищу частью себя, и что пища делает с телом. Он дает ясное и четкое объяснение этих процессов, и разница между ними напоминает современные представления о фармакокинетике и фармакодинамике. Одни продукты питания могли быть и пищей, и лекарством, другие – только лекарством, третьи – только пищей. Гален называл «пищей» (τροφή) все, что в процессе пищеварения становилось тканями тела, а то, что оказывало определенное воздействие на гуморальный состав тела, могло быть «лекарством» или «ядом» (φάρμακον). Фάρмака делились на четыре типа: вещества первого и второго вида были ядами,

---

<sup>80</sup> О взглядах на пищу в античности мы пишем на основе вводной статьи к трактату De alimentorum facultatibus, Оуэна Пауэла (Powel. O. 2003:1-19).

вещества третьего и четвертого одновременно и лекарствами, и пищей. Вещества первого типа оставались в теле в неизменном виде, но меняли работу тела. Вещества второго подвергались процессам гниения и разложения и только потом оказывали свое действие, как считалось, аналогичное, вызывая в теле гниение и разложение. Вещества третьего типа согревали тело, но не причиняли ему вреда. Вещества четвертого типа после воздействия на тело уподоблялись ему. Такие вещества могли иметь либо согревающий, либо охлаждающий эффект, они оказывали свое фармакологическое действие пока проходили пищеварение в венах, после завершения этого процесса они играли роль пищи.

Таким образом, понимание Галеном пищи было достаточно широкое. Он включал в разряд еды даже лекарственные растения, которые сейчас к еде не относятся. Изменив питание человека, можно было изменить гуморальный состав его тела, так как еда могла добавить телу влаги или наоборот иссушить, согреть или охладить его. Еда могла способствовать оттоку желчи и выводу густых конечных продуктов метаболизма. Уделялось внимание и консистенции пищи. Так, козлинное и говяжье мясо считалось трудноперевариваемым и из-за этого вредным, в то время как рыба считалась легко усваиваемой и поэтому полезной (Aliment. Fac. 365. 7-8).

Трактат Галена «О свойствах пищи» (De alimentorum facultatibus) показывает, что люди античности питались довольно разнообразно. В первую очередь, рацион состоял из круп. Из пшеницы, ячменя, полбы, эммера<sup>81</sup> и проса изготавливали хлеб, отвары, каши, делали печенья<sup>82</sup> и

---

<sup>81</sup> Эммер – двузернянка.

<sup>82</sup> Печенье называли *πέμμα*, делали из муки, масла воды и меда (Гимадеев, 2015: 76)

оладьи<sup>83</sup>. Полбу, овес и рис в основном варили. Употребляли такие редкие крупы как граспей, дикую чину и вику, однако исследователи считают, что такие крупы также как и некоторые семена, плоды и травы употребляли только в период голода (Powel O. 2003 Forewords by Wilkins J.: IX-XXI). После круп по частоте употребления были бобовые. Употребляли чечевицу, фасоль различных видов, разные виды гороха, в том числе и нут. На третьем месте, после бобовых употребляли различные семена: льняное и тыквенное семя, кунжут, мак. Ели семена конопли, шалфея, витекса священного, вики. Семена съедали сырыми или обжаривали, иногда смешивали с медом; из овощей ели тыкву, огурцы, кабачки, авокадо, свеклу, спаржу, фенхель, каперсы, морковь, редис, артишоки, лук, чеснок. Из фруктов: яблоки, дыни, финики, инжир, виноград, шелковицу, персики, абрикосы, сливы, гранаты, груши. Кроме того, употребляли еловые и кедровые шишки, колоцинт, плоды клена, рожкового дерева, можжевельника. Из ягод: вишню, ежевику, ягоды мирты и плоды шиповника. Из орехов: грецкий орех, миндаль, фисташки, желуди. Употребляли большое количество зелени: рукколу, сельдерей, базилик, кресс салат, петрушку. Ели крапиву, пастернак, паслен, марь, лебеду, горец змеиный, гиацинт, чертополох, ворсянку, сафлор, трагакант. Употребляли мясо парнокопытных: окорока и рульки, языки, мозги, внутренности, семенники, спинной и костный мозг, жир, желудки, матки и кишки. Употребляли молоко коров, овец, коз, ослиц и лошадей. Из молока делали творог и сычужный сыр. Употребляли птицу: гусей, страусов, куропаток, кур. Ели большое разнообразие рыб: кефаль, морского окуня, рыбу Гоби, хека, макрель, морского петуха, акул, рыбу-молот, китов, морских ежей. Ели разных моллюсков, головоногих и ракообразных. К пище

---

<sup>83</sup> Как оладьи мы переводим ἰτριον. Далби пишет, что этот десерт представлял собой блюдо из муки и воды сваренное в воде, как макароны, и в конце употребляемое с медом и сухофруктами. Гален пишет, что смесь муки и воды затем обжаривали в оливковом масле (Gal. Hipp. Vict. 15. 914. 14).

часто добавляли мед, уксус, соль, вино. Еду мариновали, жарили, варили, запекали в печах.

В трактате «О свойствах пищи» Гален описывает всю перечисленную пищу с точки зрения воздействия ее на организм, где-то дает рекомендации по выбору продуктов и способам их приготовления.

В трактате «Гигиена» Гален пишет об особенностях употребления основных продуктов, таких как хлеб, вино и молоко.

### 2.3.1. Вино (οἶνος)

О свойствах вина в античности можно узнать преимущественно из «Эпитом» Афинаея, трудов Плиния и Галена. Вина классифицировали по месту производства, возрасту, вкусу, цвету и наличию добавок. Вина как правило приобретали свое название по регионам, в которых они производились (См. таблицу 2). Вино могло быть выдержанное<sup>84</sup> (παλαιός) и молодое (νέος). По цвету вино было рыжевато-коричневое (κίρρος), желтое (ξανθος), бело-желтое (ώχρος)<sup>85</sup>, белое (λευκός) и темное (μέλας)<sup>86</sup>. По вкусу<sup>87</sup> можно было отличить хорошее вино от плохого. Плохое вино на вкус было грубым (σκληρός) или острым (δριμύς). Вкус хорошего мог быть крепким

---

<sup>84</sup> Гален пишет, что выдержанные вина стимулировали пищеварение и обладали мочегонным эффектом (Фалернское и Сурунтинское) больше, чем молодые (De san. tuend. V. 5. 335 K).

<sup>85</sup> Такие вина получаются за счет смешивания белого и желтого вина или за счет смешивания желтого вина с водой (De san. tuend. V. 5. 336 K).

<sup>86</sup> Вина желтого цвета Гален считал наиболее горячими, белые вина холодными. Считалось, что желтые вина обладали кроветворным свойством и питали тело. Темные вина были густыми (παχύς) и могли быть вяжущим (στυφός). Считалось, что темное вино надолго задерживалось в желудке и вызывало урчание (κλύδων), у пожилых людей могло быть причиной образования камней в почках и водянки (ύδεριάσις) (De san. tuend. V 5).

<sup>87</sup> Вкус вина зависел от качества приготовления, от сорта винограда и условий, в которых он рос. По вкусу определяли воздействие вина на организм согласно гуморальной теории (Dalby, 2003: 359).

(αὐστηρός), вяжущим (στυφός), сладким (γλυκός/ἡδύς)<sup>88</sup>, крепким (ἰσχυρός), умеренным (εὐτονός), насыщенным винным (οἰνώδης), земляным (γεώδης), нежным (τρυφερός). По консистенции густым (παχύς), маслянистым<sup>89</sup> (λίπαρός), водянистым (ὕδατώδης) и тонким (λεπτός)<sup>90</sup>. По качеству вино могло быть питательным (πολύτροφος), опьяняющим (πληθικός), легким (κοῦφος). В вино могли добавлять мед. Такое вино считалось полезным для больных мочекаменной болезнью, артритом и подагрой (De san. tuend. V. 5. 339K). В вино добавляли петрушку (πετροσέλινον), буковицу (βεττονική), камнеломку<sup>91</sup> (κέστρον) и нарד (ναρδόσταχυς)<sup>92</sup>. Чтобы укрепить желудок, в вино добавляли мед, немного перца и руты. Вино также способствовало выведению желчных продуктов обмена и помогало избавиться от «сухости», вызванной чрезмерной физической нагрузкой. Вино смягчало кислотность горьких гуморов и способствовало их выведению через пот и мочу (De san. tuend. I 11. 55-56K). Гален советовал избегать темного и сладкого вина, так как считал, что оно вызывает закупорку внутренних органов. Вино нельзя было употреблять детям, но полезно пожилым людям. Высокая цена на вина была связана с менее интенсивной ферментацией и долгим вызреванием, средняя цена – с усиленной ферментацией и с быстрым вызреванием.

Некоторые виды вина были мерилом качества для других вин. Афиней для этих целей использует Сурентинское, Албанское и Тарентинское (для вин Италии). Гален использует Фалернское, Сурентинское, Сигнинское и Тибуртинское (Dalby, 2003: 359).

---

<sup>88</sup> Сладкие вина изготавливали путем подавления процессов брожения за счет хранения в прохладном месте без доступа воздуха или увариванием (Словарь античности. Вино. 1989: 104).

<sup>89</sup> Таким качеством обладали быстро созревающие вина (Dalby, 2003: 360).

<sup>90</sup> Вино называли тонким, если оно было прозрачным (Dalby, 2003: 359).

<sup>91</sup> Буковицу и камнеломку добавляли к вину больных мочекаменной болезнью, петрушку – больным артритом (De san. tuend. V. 5. 339 K).

<sup>92</sup> Вино с нардом обладало мочегонными свойствами (De san. tuend. V. 5. 339 K).

Таблица 3

Вина, упомянутые в «Гигиене»

Название вина	Особенности и свойства <sup>93</sup>
<b>Греческие</b>	
Ариусийское (Ἀριούσιος)	<p>В винодельнях Ариусии на северо-западе острова Хиос изготавливали замечательное Чианское вино<sup>94</sup>. Плутарх сравнивает это вино с самой дорогой гетерой Греции Леей. Согласно Афинейю существуют три вида Ариусийского вина: терпкое, сладкое и среднее, саморегулирующееся (αὐτοκρατής). Терпкое – с насыщенным вкусом, питательное и мочегонное. Сладкое – питательное, насыщающее и со слабительным эффектом. Саморегулирующееся – представляет собой сочетание качеств и терпкого, и сладкого, золотая середина между ними. Ариусийское вино было темно-желтого цвета и обладало ярко</p>

---

<sup>93</sup> Особенности и свойства вин приведены на основании изучения трактата Галена «Гигиена», трактатов Плиния, Афинейя, Плутарха, Горация, Полукса, Марка Аврелия при их описании была также использована книга Эндрю Далби «Еда в древнем мире от а до я» (Dalby A. Food in the ancient world from A to Z).

<sup>94</sup> Чианские вина (Chian) считались лучшими в Греции, их изготавливали на острове Хиос. По преданию, это первое красное вино в мире (Dalby 2003: 82).

выраженным ароматом (Dalby, 2003: 82-83, 86).

### Лесбосское (Λέσβιος)

Лесбосское вино изготавливали на острове Лесбос. О нем стали упоминать в греческой литературе с IV века до н. э. Есть данные, что это связано с ограничениями в торговле между Лесбосом и Афинами. Лесбосское вино ценили выше финикийского и даже называли божественным нектаром (Dalby, 2003: 359). Оно было ароматным, темно-желтого цвета. В него могли добавлять морскую воду, но Гален не считал такую добавку полезной. Чистое лесбийское вино без добавок называлось ἀπαράχυτος. Гален считал, что оно легкое и согревающее (Dalby, 2003: 195).

### Мусийское (Μύσιος)

Известно только, что это вино напоминает на вкус Сурентинское (Gal. MM 10. 833. 6).

## **Италийские**

### Фалернское (Φαλερῖνος)

Одно из самых дорогих вин. По

вкусу Фалернское вино могло быть терпким и сладким. По цвету от бело-желтого до темного. С возрастом Фалернское вино становилось темнее. Оно считалось довольно легким, так как могло просвечивать на солнце (Dalby, 2003: 138) и это единственное вино, которое играло при свете огней.

#### Сурентинское (Σουρεντῖνος)

Сурентинское вино с южного мыса Неаполитанского залива. В I в. н. э. это вино оценивалось очень высоко, особенно после вызревания. Оно было не слишком маслянистым, но довольно легким. Оно вызревало от двадцати до двадцати пяти лет. В эпитамах Афиней сказано, что его могли пить только привыкшие к его вкусу. Тиберий называл Сурентинское вино «благородный укус» (*acetum generosum*), считая, что оно популярно только благодаря врачам. Калигула называл его «благородное, дешевое вино» (*varra nobilis*). Во II в. н. э. его описывали как крепкое (оно изготавливалось из

очень сладкого винограда), с выраженным винным вкусом, терпкое, белое и желтое по цвету. До времен Диоклетиана Сурентинское вино считалось вином первого класса, после оно попало в императорский список из семи именных вин, которые разрешалось продавать по специальной высокой цене.

Тибуртинское (Τιβουρτῖνος)

Это вино родом из города Тибура, расположенного неподалеку от Рима. В первом веке Тибуртинское вино было легким и хорошим после десятилетней выдержки. Во втором веке было два вида светлого Тибуртинского вина, оба они считались белыми и высоко ценились. Тибуртинское вино было довольно терпким. В III в. н. э. оно попало в императорский список Диоклетиана из семи именных вин, которые разрешалось продавать по высокой цене (Dalby, 2003:328).

Сигнинское (Σιγνῖνος)

Вино из Сигнии, центральной части Лация. Сигнинское вино часто

использовали хорошо вызревшим (не менее шести лет) в медицинских целях. Марк Аврелий в одном из своих писем сообщает, что молодое Сигнинское вино горькое и терпкое на вкус (Dalby, 2003: 138, 303).

#### Адрианское (Ἀδριανός)

Адрианское вино производили в Пицене недалеко от Адрии на адриатическом побережье центральной Италии. Это вино часто упоминается в египетских папирусах, в Египет оно привозилось с IV в. до н. э. Это вино еще называют Пиценским (Πικηνός). И оно также вошло в Диоклетиановский список дорогих вин

(Dalby, 2003: 171).

#### Сабинское (Σαβῖνος)

Сабинское вино изготавливали из сортов винограда, растущих на Сабинских холмах к северу от Рима. Это было легкое вино, вызревавшее от семи до пятнадцати лет. Гораций, имевший поместье в сабинских землях (Hor. Carm. I. 7), сам изготавливал такое вино и упоминал

его в своих стихах. Гален писал, что существует два вида сабинского вина: одно немного терпкое, со слегка выраженным винным вкусом, второе настолько мягкое, что его можно пить молодым (Dalby, 2003: 287). Сабинское вино в сочетании с медом использовалось как лекарство при подагре, мочекаменной болезни и при артрите (De san. tuend. V. 5. 339К).

#### Альбанское (Ἀλβανός)

Альбанское вино родом из горных районов недалеко от Альбы Лонги в Лации. Существовало два вида альбанских вин: одно очень сладкое, второе очень терпкое. Оно выдерживалось около 15 лет. Есть данные, что его привозили в Рим в кожаных сосудах, и вызревало оно именно в Риме (Dalby, 2003: 158).

#### Гауринское (Γαυριανός)

Гауринское вино могло употребляться с медом. Считалось, что оно полезно при подагре, камнях в почках и артрите. Оно занимало четвертое место в рейтинге итальянских вин. Гауринское вино

изготавливалось в небольшом объеме и было очень дорогое. Оно было более «маслянистое» (густое), чем Пренестинское и Тибуртинское. По описаниям Афиная, оно «водянистое» и достаточно легкое, чтобы пить молодым (Dalby, 2003: 158).

Трифулинское (Τριφυλῖνος)

Трифулинское вино упомянуто только у Галена и о нем ничего не известно (De san. tuend. V. 5. 335K).

Аминайское (Ἀμιναιῖος)

Виноград для этого Аминайского вина выращивали на склонах Везувия. Вино получалось грубое, но хорошо хранилось (Dalby, 2003: 230).

Тмолитонское (Τμωλιτῶν)

Тмолитанское вино по свойствам похоже на Фалернское.

Титакадзенское (Τιτακαζηνός)

Водянистое вино, которое молодым было кислое, но со временем приобретало горьковатый вкус (Dalby, 2003: 31).

Арсизенское (Ἀρσιηνός)

Арсизенское вино напоминает Сабинское. Оно такое же водянистое и имеет немного терпкости (Dalby,

	2003: 30).
Марсийское (Μάρσος)	Марсийское вино было терпким на вкус (Dalby 2003: 138). Гален считал, что оно надолго задерживается в желудке (De san. tuend. 337K)
<b>Малая Азия</b>	
Абатское (Ἀβάτης/ Συβάτης)	Абатское вино было терпким и сладким, густым и темным. Плиний сообщает, что оно изготавливалось из изюма (Dalby 2003: 1)
Эгеатское (Ἀεγέατης)	Это вино родом из Эгеи в Эолии. Оно было темным, густым и терпким (Dalby 2003: 30).
Перперинское (Περπερίνιος)	Перперинское вино изготавливали на прибрежных холмах Перперина, рядом со Смирной. Это вино было густое и темное, но по мере вызревания оно становилось рыжеватого-коричневым, а затем светлым (Dalby 2003: 31).
Скибелитское (Σκυβελίτης)	Скибелитское вино родом из Галатии в центральной части Малой Азии. Оно было сладким на вкус и по словам Плиния, оно напоминало мультсум (вино с медом). В сочетании с лакрицей это вино

использовали как лекарство. Гален писал, что оно было густое и не вяжущее и что его принято было употреблять до еды, так как оно не задерживалось в желудке (De san. tuend. 338K).

Тиренское (Θηρῆνος)

Согласно Полуксу, Тиренское вино изготавливали на Крите.

Это вино было светлое, сладкое и густое. Страбон считал тиренское вино лучшим (Dalby 2003: 31, 107).

Киренское (Κυρήνος)

Киренское вино было светлое и сладкое (De san. tuend. 338K).

### 2.3.2. Хлеб (ἄρτος)

Нельзя есть хлеб недостаточно соленый, недостаточно заквашенный (ζύμη – закваска), плохо замешанный (φουράσις – замес) и не пропечённый (ἄπτησις – выпекание). Вредным считался хлеб и кондитерские изделия (πέμματα), особенно плоские лепешки (πλακοῦς) со сливочным маслом и большим количеством меда из белой пшеничной муки<sup>95</sup> (σεμίδαλις) (De san. tuend. 342K). Изделия из белой пшеничной муки имеют густые соки (παχύχυμα), вызывающие закупорку внутренних органов (ἔμφραξις). Особенно такая пища не полезна людям, у которых есть какое-либо

---

<sup>95</sup> В пищу использовали также и цельнозерновую муку (Aliment. Nat. 496K).

анатомическое сужение протоков: вен, желчных протоков, кишечника и т.д. Хлеб с творогом или сыром также считался вредным (Aliment. Fac. 486K).

Качественный хлеб должен был быть изготовлен из хорошей пшеничной муки<sup>96</sup>, тесто должно быть не рыхлым, хорошо вымешанным, долго заквашенным и пропечённым<sup>97</sup> (De san. tuend. V. 7).

### 2.3.3. Мед (μέλι)

Лучше всего в пищу использовать Аттический мед. Если такого нет, нужно избегать мед, который неприятно пахнет и в котором есть воск (κηρός) или другие примеси. Лучше употреблять мед отдельно или с уже готовым хлебом, без тепловой обработки.

### 2.3.4. Молоко (γάλα)

По мнению античных врачей, польза молока состоит в том, что оно быстро выводится из желудка, оно аппетитно (εὖχυμος) и питательно.

Качество молока связано с тем, как питались животные, дающие молоко. Молоко животных, употреблявших вьюнок или молочай, очень «очищающее» (καθαρτικός). Если животные едят горькие, острые, терпкие травы, это портит молоко. Сами животные должны быть молодыми и здоровыми. Гален рекомендует чередовать козье молоко с ослиным. Ослиное молоко более жидкое (λεπτός) и с осадком (ὀρρώδης), а козье умеренно густое (παχύς). Молоко лучше употреблять без хлеба, но с медом и солью, так

---

<sup>96</sup> Такая мука должна быть чистой от примесей и изготавливаться из пшеницы с твердым зерном (Henrique ,Ferreira 2019: 43).

<sup>97</sup> Подробнее о процессах приготовления такого хлеба см.: Henrique ,Ferreira 2019.

оно быстрее выводится из желудка, не вызывает вздутия (φυσῶδες) и не сквашивается (τυρεύσθαι).

Употребление молока одним пациентам могло быть полезным, а другим нет. Гален описывает случай одного крестьянина-долгожителя, который употреблял в пищу только козье молоко с покрошенным в него хлебом, иногда с медом и веточкой тимьяна (De san. tuend. 344K). Но для продления жизни важно не само молоко, а как оно употребляется. Молоко может быть тяжелой пищей для кардиального отверстия желудка (στόμα τῆς γαστρῶς), ведь после его употребления у некоторых людей возникает тянущая боль в правом подреберье. Если такие ощущения возникают сразу, значит, произошла закупорка печени, если спустя семь дней, значит, печень наполнилась пневмой (πνευματοῦσθαι).

Описан и другой случай, когда в связи с употреблением молока у пациентов возникали камни в почках<sup>98</sup> и выпадали зубы (De san. tuend. 345K).

Такое разное воздействие молока на пациентов Гален объясняет тем, что у некоторых людей широкие протоки внутренних органов, и поэтому молоко они переносят хорошо, а у других не так.

## **2.4. Режим питания**

### **2.4.1. Питание долгожителей**

В качестве примера идеального рациона Гален описал режим питания двух долгожителей (De san. tuend. V. 4), а также свой собственный (De san. tuend. VI 7 412-413K). как пример плана питания для занятых людей (см.: таб. 4).

---

<sup>98</sup> Современная медицина не устанавливает связи между мочекаменной болезнью и употреблением молока.

Таблица 4. Диета долгожителей

Время дня	Диета Антиоха <sup>99</sup>	Диета Телефа <sup>100</sup>	Диета Галена
Раннее утро	Тщательный массаж после туалета, прогулка на три стадия <sup>101</sup>		
Третий или четвертый час после рассвета	Завтрак: хлеб <sup>102</sup> с вареным или сырым аттическим медом <sup>103</sup>	Непродолжительный массаж с маслом, затем сразу завтрак, который состоял из каши на воде с медом <sup>104</sup> .	Завтрак: только хлеб или хлеб с фруктом или с финиками, или с оливковым маслом и солью. В таком объеме, чтобы этого хватило на десять часов.
День	Дела, общение или чтение		

<sup>99</sup> Вероятно, речь идет о фармацевте Антиохе Пакции (Antiochus Paccius: 20 г. до н. э. – 14 г. н. э.) (The Encyclopedia of Ancient Natural Scientists 2008: 95).

<sup>100</sup> Телеф из Пергама (II век н. э.) был стоиком и грамматиком. Он написал трактат об аттическом синтаксисе в шести книгах и ряд других работ, которые не сохранились (Johnston, 2018 Hygiene. Books 5-6: 33 n. 11). Особенность его режима состояла в том, что он принимал ванны зимой только два раза в месяц, летом четыре раза в месяц, а весной и осенью три раза в месяц (De san. tuend. 334K).

<sup>101</sup> Около 600 метров.

<sup>102</sup> Гален рекомендовал пожилым людям хлеб из непросеянной пшеничной муки или из ячменя, хорошо просоленный, заквашенный, вымешанный и пропеченный (De san. tuend. V. 7. 342K; Aliment. Fac. 496K).

<sup>103</sup> ἐν δὲ τῇ κατὰ τὴν ἀγορὰν χωρίῳ περὶ τρίτην ὥραν ἢ τὸ μακρότερον περὶ τετάρτην ἤσθιεν ἄρτον μετὰ μέλιτος Ἀττικοῦ, πλειστάκις μὲν ἐφθοῦ, σπανιώτερον δ' ὠμοῦ (De san. tuend. V. 4. 333K). В данном фрагменте переводчики относят прилагательные «вареный» (ἐφθός) и «сырой» (ὠμός) к хлебу (Johnston, 2018: 30; Green, 1951: 202). Мы считаем, что эти прилагательные относятся к меду, во-первых, поскольку они согласуются по падежу с медом, во-вторых, поскольку «сырой» хлеб Гален называет вредным для употребления, особенно пожилыми людьми (Aliment. Fac. 484K), а мед, действительно варили, например, изготавливая сладость с кунжутом (Aliment. Fac. 547K).

<sup>104</sup> Мед был без термической обработки.

Седьмой час после рассвета  
Массаж в общественных банях, упражнения, подходящие пожилым людям, ванны.  
Обед: овощи с рыбой или птицей.

После всех процедур  
Обед: в качестве первого блюда принималось что-то опорожняющее желудок. Это могли быть сливы, инжир, кислые яблоки и груши, летом свежие, зимой сушеные<sup>105</sup>, гранат, сладкие вина, овощи с оливковым маслом и рыбным соусом (γάρος)<sup>106</sup>. Все вышеперечисленные фрукты могли быть сварены с медом и молоком (μελίκρητον).  
На второе Антиох употреблял рыбу.

---

<sup>105</sup> О том, какие продукты опорожняли желудок см. Aliment. Fac. (410K, 598K, 601K).

<sup>106</sup> Этот рыбный соус изготавливали следующим образом: мясо и внутренности разных рыб клали в сосуд с большим количеством соли и оставляли на солнце на два месяца. Затем всплывшие части рыб процеживали, а оставшаяся жидкость как раз и становилась соусом γάρος (Dalby 2003:156).

Обычно это были  
обитатели скалистых  
берегов (οἱ πετραῖοι  
ἰχθύες) или глубин (οἱ  
πελάγιοι ἰχθύες). Мясо  
таких рыб не  
задерживалось в  
организме и было  
достаточно мягким  
(Aliment. Fac. 721K).

Вечер.

Ужин должен был  
состоять из аппетитной  
пищи (ἐυχυμός), но  
которая не разлагалась  
быстро (δύσφθαρτος).  
Обычно это была каша  
с вином и медом  
(ὀινόμελι) и птица с  
простым соусом.

Ужин: только

хлеб, замоченный  
в вине.

Режим питания и тренировок подбирали индивидуально на основе наблюдений за состоянием пациента. Ведь «как сапожникам невозможно использовать одну колодку для все людей, так и врачам предписывать один какой-то образ жизни» (De san. tuend. V. 11. 364K). Гален описывает случай Примигена, у которого начиналась лихорадка, когда он не принимал ванн (De san. tuen. II. 11.365-67K). Причинами такого состояния были продукты обмена, напоминающие дым (τὰ καπνώδη περιττώματα), которые

накапливались в его коже, если она была слишком плотной. Такое заключение Гален сделал на основании того, что его пот был острым и резко пах. Этот вид продуктов обмена был связан с деятельностью Примигена, который был философом и мало двигался, но много размышлял. Гален рекомендовал ему интенсивные упражнения на свежем воздухе в гимнастической пыли (κόνις) и ванны (λούτρα), чем полностью избавил его от лихорадок.

#### 2.4.2. Питание пожилых людей

##### Напитки

Пожилым Гален рекомендует вина, теплые по природе: Ариусийское, Лесбосское и Мусийское<sup>107</sup>, Фалернское и Сурентинское.

Тибуртинское, Сигнинские вина должны быть выдержанными (παλαιός), так как молодые (νέοι) вина не способствуют распределению пищи (ἀνάδοσις), не являются мочегонными и надолго задерживаются в желудке, создавая урчание в животе (κλύδων). Пожилым людям, у которых бывают головные боли, допустимо употреблять только выдержанное вино. Людям с сильной головой (ἡ ἰσχυρὰ κεφαλή<sup>108</sup>) подходят Фалернское, Сурентинское, Ариусийское, Лесбосское, Мусийское, Тмолитанское.

По консистенции пожилым лучше выбирать наиболее «тонкое» (λεπτότατον) вино, по цвету лучше пить вина рыжевато-коричневого цвета, желтые, бело-желтые. Если пациент привык есть рано утром и пить сладкое вино после ванн, ему лучше всего подойдет Фалернское или любое другое,

---

<sup>107</sup> Есть два города Муса. Один у Истра, второй у Гелеспонта. Гален рекомендует вино из города Муса у Гелеспонта.

<sup>108</sup> Сильным (ἰσχυρός) считался тот орган, который способен не накапливать конечные продукты обмена. Когда в голове начинается δὺσκρασία, «излишки» гуморов двигаются к разным органам и в слабых задерживаются и провоцируют болезнь (De san. tuend. VI 14 443K).

но светлое. Хорошее вино, разведенное водой, если пациент его хорошо переносил, допускалось пить после ваннных процедур.

### Твердая пища

Пожилым людям следовало избегать клейкой (γλίσχυρος) и плотной пищи (παχύς). Гален не рекомендует пожилым людям употреблять в большом объеме кашу (χόνδρος), сыр (τυρός), яйца (ῥόν), моллюсков (κοχλίας, ὀστρακόδερμος), чечевицу (φακῆ), лук порей (βολβός), свинину ( τὸ χοιρείων κρέας), оленину ( τὸ ἐλάφειον κρέας), ягнятину (τὸ ἀρνῶν κρέας), говядину (τὸ βοείων κρέας), козлятину (τὸ αἰγείων κρέας), устриц (ὄστρεον), угрей (ἔγχελυς), хрящевых рыб (σελάχιον), тунца (θύννος), крупных рыб, земляные грибы (μύκης) (De san. tuend. V. 6).

Пожилым можно есть мясо козлят (ἔριφος), птиц (πτηνός), но не водоплавающих. Иногда пожилым тоже требуется «растворяющая диета».

Хлеб можно есть только достаточно посоленный, заквашенный и пропеченный и не из белой муки (De san. tuend. V. 7. 342K). Не рекомендуется употреблять лепешки с медом и маслом.

### Лекарственные средства

При нарушении диеты, необходимо сразу же принять лекарство из кошачьей мяты<sup>109</sup> (τὸ τῆς καλαμίνθης φάρμακον) или из трех перцев<sup>110</sup> (τὸ τῶν

---

<sup>109</sup> Состав его следующий: по 12 драхам болотной мяты, петрушки, тордилиума, по четыре драхмы семян петрушки, плодов тимьяна, 16 драхам либустикона, 49 драхам перца (De san. tuend. IV. 5. 267K).

<sup>110</sup> Это лекарство изготавливалось из трех сушеных перцев, нагретых с медом. В отвар добавляли анис, тимьян и имбирь. Принимали по ложке несколько раз в день, утром, до и после еды и перед сном. Все ингредиенты отбирались очень тщательно, Гален подробно описывает, как выбрать лучший перец, имбирь, из какой страны привозят лучший тимьян (De san. tuend. 267-271K).

τριῶν πεπέρων φάρμακον), териак с мясом гадюки (τὸ θηριακὸν ἀντίδοτον)<sup>111</sup>, или лекарственное средство под названием амброзия (ἀμβροσία<sup>112</sup>) или атаназия (ἀθανασία). Если этих средств нет под рукой, следует добавить в еду размельченный белый перец, лук (κρόμμυον) или чеснок (σκόροδον).

### 2.4.3. Питание детей

#### Напитки

Детям противопоказано было употреблять вино (De san. tuend I. 11), поскольку оно увлажняет и согревает тело, затуманивает голову (ἐμπίπλησί τὴν κεφαλὴν ἀτμῶν De san. tuend. 54K). Дети и так от природы горячие и влажные и добавление тепла и влаги может нарушить их баланс. Считалось, что вино в детском возрасте вредит не только телу, но и душе, так как усиливает гнев (θυμός), дерзость (ὑβρις), похоть (ἀσελγής), – тормозит работу разумной части души (τὸ λογιζόμενον τῆς ψυχῆς ἀμβλύ τε καὶ τεθλωμένον ἐργάζεται ) (Ibid. I. 11. 55 K).

Холодную родниковую воду (πόμα ψυχρόν) рекомендовано было принимать только после еды и в жаркое время года. Вода из родников должна быть чистая, не иметь посторонних вкусов и запахов. Плохая вода задерживалась в зоне подреберья (ὑποχόνδριον). Пить воду из теплых источников можно только в том случае, если течение источника направлено

---

<sup>111</sup> Териак – был одним из самых известных противоядий в античность. Считалось, что он помогал от любых отравлений и от укусов змей и больных животных, им даже пытались лечить чуму. Существовало несколько рецептов териака, первый был разработан царем Понта Мильтиадом VI и включал в свой состав опиум, мирру, шафран, корицу, кастор и еще 40 других ингредиентов. Второй рецепт состоял уже из 64 ингредиентов: трав, ядов, мяса и крови животных, минералов. Его усовершенствовал личный врач Нерона Андромач. Особенностью этого рецепта было включение в состав мяса гадюки (Hogson, 2001: 18).

<sup>112</sup> Видов амброзии было несколько. Например, амброзия Филиппа Македонского имела следующий состав: стиракс, гальбан, белые перцы, корица, семена сельдерея, анис, цветки верблюжьей травы (Sumborogon schoenanthus), кост (Saussurea Larra), эфиопский кумин, лекарственный Гордилиум, понтийский ревень, кардамон, амом, нард, смирна, кассия, кости перенейских финикийских рыб, шафран, ядра грецких орехов, изюм, аттический мед. (Antid. 14.149. 10 – 150.1)

на восток, вода фильтруется через землю и быстро нагревается и охлаждается. Если же такой источник течет на север или сквозь скалы, поворачивая от солнца, вода в нем будет жесткая (ἀτέραμνος) и медленная (βραδυπόρος), она будет медленно нагреваться и охлаждаться (Ibid. I. 11. 55 К).

### Твердая пища

Новорожденных детей до появления у них первых зубов необходимо кормить грудным молоком. Кормилица должна быть здорова, не беременна и свободна от сексуальных отношений, она должна хорошо питаться и тренироваться. Ее молоко должно иметь приятный запах, быть белым, однородным (ὁμαλός), средним по густоте (μέσως ἔχον ὑγρότητός τε καὶ παχύτητος). Плохое молоко очень густое, с осадком (ὀρρώδης), напоминающее творог (τυρωδής) водянистое (ὑγρός), сероватое по цвету (πελιδνός), горькое (πικρός) и солоноватое (ἄλμη) на вкус, необычное по консистенции и запаху (Ibid. I. 7. 47 К- 48К). Чтобы поддерживать у детей их естественную влажность, им лучше употреблять жидкую пищу (De san. tuend. I.7. 35К). Когда у ребёнка появляются первые зубы, ему нужно, предварительно пережевав, вводить твёрдую пищу: хлеб, бобовые (ῥσπριον), мясо.

Насчет режима питания нет четких рекомендаций, однако Гален отмечает, что делать массаж и тренировать можно только на голодный желудок и не давать пить после еды (Ibid. I. 7. 51К). Считалось, что так пища распределяется по телу в более концентрированном виде (ἀθρόος) (Ibid. I . 7. 51К).

#### 2.4.4. Питание атлетов

##### Напитки

Считалось, что атлетом было полезно употреблять вино, так как оно хорошо питает и увлажняет (De san. tuend. 376-377К).

##### Твердая пища

Из мяса атлетам полезно было употреблять свинину; в отличие от других видов мяса, свинина позволяет сохранять вес (Aliment. Fac. 663К). Атлеты имели сильное пищеварение и могли есть говядину и козлятину, могли есть непеченный или незаквашенный хлеб (De san. tuend. 343К), жирную и вязкую пищу (Aliment. Fac. 486К). Впрочем, у атлетов случались нарушения пищеварения, связанные с их неумеренностью (Philostr. Gym. 48). Гален писал, что часто атлеты находились в рабстве у своих желудков (Protr. 10), питались чем попало, употребляя пищу вплоть до полуночи (Protr. 11). Почему-то считалось, что атлетам вредно употреблять рыбу (Philost. Gym. 44). У Флавия Филострата (170—247 гг.) в трактате «Гимнастика» написано, что идеальный рацион атлета должен состоять из мазы<sup>113</sup>, бездрожжевого цельнозернового хлеба, мяса быков, буйволов, коз и газелей. О том, сколько атлет должен был есть, узнавали, наблюдая за состоянием атлета во второй, третий и четвертый дни тренировочного цикла (Янзина 2004: 26). Тренер должен был тщательно наблюдать за состоянием занимающегося и тем, как

---

<sup>113</sup> Считается что это блюдо из крупы, напоминающее поленту или тибетскую Цампу (Dalby 2003: 47, 212). Процесс приготовления был прост: муку смешивали с водой затем либо ели сразу, либо запекали в виде лепешек.

он питается после тренировки. Если тело тренируемого оставалось неизменным, значит, меру пищи и упражнений нужно было зафиксировать и сохранить. Если же были какие-то изменения, то учтя их, тренер корректировал либо питание, либо упражнения: καὶ τοῦτ' οὐ παύσεται ποιῶν, ἄχριερ ἂν ἐφ' ἐκάστῳ τῶν πραττομένων ἀκριβῶς ὀρίσῃ τὸ μέτρον (Gal. De san. tuen. II, 12) — «И он не прекратит это делать пока точно не определит во всем меру».

## 2.5. Лечебное питание

### 2.5.1. Питание при различных видах утомления

Как мы уже писали выше<sup>114</sup>, Гален отмечает несколько видов утомления: язвенное утомление (ὁ ἐλκώδης κόπος), напряженное утомление (ὁ τονώδης κόπος), воспалительное утомление (ὁ φλεγμονώδης κόπος), истончающее утомление (ἡ ἰσχνότης) и их комбинации.

И при каждом виде утомления показан особый режим питания. Так при язвенном утомлении нужно питаться привычной пищей, но меньшего объема, сократив влажные продукты питания<sup>115</sup>. При напряженном утомлении рацион стоит еще больше сократить. При воспалительном утомлении следует выбирать продукты влажные и холодные в небольшом количестве. При истончающем, пища должна быть влажной и питательной.

---

<sup>114</sup> См.:1.4.1.

<sup>115</sup> К таким продуктам относили огурцы, кабачки, некоторые фрукты, например, персики, плоды клена, грецкие орехи, колоцинт, паслен, отвары из ячменя.

### 2.5.2. Питание при недостаточном и избыточном весе

Особенностям режима пациентов с недостаточным и избыточным весом посвящена восьмая глава третьей книги. Чрезмерную худобу связывали с плохим распределением пищи (ἀνάδοσις). Чтобы усилить эту функцию тела, пациенту необходимо было принимать пищу сразу после тренировки и массажа с маслом. Никаких замечаний относительно того, какие продукты питания употреблять, у Галена не указано.

Полнота возникала, напротив, из-за слишком хорошего распределения пищи. Таким пациентам после тренировки и массажа нужно было какое-то время воздерживаться от пищи, а затем есть «малопитательную» (ὀλιγοτρόφος)<sup>116</sup> и очищающую желудок<sup>117</sup> еду.

### 2.5.3. Питание при кровопускании

Когда пациент переполнен вредными гуморами, ему необходимо сделать кровопускания. Пациенту назначали постельный режим и давали пищу, допустимую при «растворяющей диете» приправляя ее перцем. Пациенту давали диосполитическое лекарство, отвар из ячменя, лекарство из трех перцев, мед с уксусом (De san. tuend. IV 5).

---

<sup>116</sup> Такой пищей считалась ячменная непросеянная мука (ἄλφιτον) (Vict. Att. 38. 2), отруби (Aliment. Fac. 481K), хлеб из овсяной муки (Ibid. 523K), горох (Ibid. 540K), фрукты (Ibid. 570K), сливы (Ibid. 614K), каперсы (Ibid. 617K), мясо птицы (Ibid. 700K),

<sup>117</sup> Такой пищей считались сливы, груши, яблоки, гранаты, овощи с маслом и рыбным соусом, сладкие вина, молоко с медом.

#### **2.5.4. Питание при заболеваниях головы, желудка и печени**

Пациентам, у которых болела голова рекомендовались прогулки до и после приема пищи (De san. tuend. VI 7 413K).

Пациентам с застоем в печени рекомендовано было принимать мед с уксусом (ὀξύμελι), лекарство из трех перцев и перейти на «растворяющую диету».

Пациентам, у которых наблюдается гниение еды в желудке (διαφθoρά), необходимо как можно скорее вывести гниющую пищу при помощи диосполитического лекарства<sup>118</sup> и лекарства, сделанного из фиников и сафлора, или любого средства, содержащего сафлор и тимьян. Таким пациентам полезно принять алоэ в качестве слабительного средства. Им следует избегать пищи копченой (κνισώδης), плохо пахнущей (βρομώδης), быстро портящейся (εὐφθαρτος). Если такое состояние вызвано сладким вином, лучше вызвать рвоту перед едой (De san. tuend. 413-415K).

#### **2.5.5. Питание при гуморальных нарушениях**

Больным плеторой (πληθώρα) Гален советует увеличить ванны и упражнения и ограничить количество пищи. Мясо заменить на рыбу и птицу и употреблять с овощами (De san. tuend. VI 6 409K).

Больным какохимией (κακοχυμία) Гален рекомендует следующий режим питания. И нужно ограничиться одним или двумя приемами пищи в день. Прием пищи должен состоять, в первую очередь, из еды, очищающей

---

<sup>118</sup> Это лекарство названо в честь египетского города Диосполис (Diospolis) город «Великого Зевса», в котором оно было изобретено (Johnston, Hygiene Book I-IV: 387 n. 17)

желудок<sup>119</sup>, избегать терпкой пищи, вяжущего вина, свинины. Принимать пищу следует после упражнений перед принятием ванн.

В данной главе были рассмотрены взгляды Галена и представителей предшествующей ему традиции на вопросы правильного питания, изложены общие принципы работы пищеварительной системы, охарактеризованы режимы питания и типы диет, рекомендованных Галеном для поддержания здоровья и достижения долголетия. Особое внимание уделено анализу важнейших анатомических терминов, связанных с пищеварением (κοιλία, στόμαχος, οἰσοφάγος), основных терминов античной диетологии (πέψις, διαφθείρειν, ἀνάδοσις, περιττώματα, ὄχημα, πρόσθεσις, πρόσφυσις, ὁμοίωσις), обозначений вкусовых характеристик пищи (πικρός, γλυκός, ὀξύς, ἀλμυρός, αὐστηρός, στυφός, δριμύς, λιπαρός, στρυφνός, ἄλυκός), обозначений конечных продуктов метаболизма (πικρόχολον περίττωμα), названий диет (κενοῦσα δίαιτα, λεπτόνουσα δίαιτα), названий некоторых блюд лечебного питания (ὑπότριμμα, οἶνος, ἄρτος, μέλι, γάλα).

Среди терминологических обозначений, характеризующих правильное питание, не обнаружено терминов, создателем которых можно было бы назвать Галена. Однако многие терминологические обозначения уточнены и определены им. Например, у Галена τροφή обозначает пищу до поглощения, а χύλος – переваренную пищу. Но не все уточнения Галена были восприняты в дальнейшей традиции: например, χυμός как «вкус», а χυλός как «сок», так и не закрепились.

Важно отметить, что некоторые анатомические понятия даже у Галена не имеют точного обозначения, как, например, желудок или кишечник –

---

<sup>119</sup> Мы уже писали, что такой пищей считались сливы, груши, яблоки, гранаты, овощи с маслом и рыбным соусом сладкие вина, молоко с медом.

κοιλία и γαστήρ в трактатах Галена взаимозаменяемы, что сильно затрудняет понимание.

Среди способов терминообразования наиболее продуктивными являются семантический (πέψις, ὄχημα) и морфологический (ἀνάδοσις, πρόσθεσις), но встречается также и синтаксический способ (πικρόχολον περίττωμα, λεπύνουσα δίαιτα).

## Глава 3 Массаж

### 3.1. Общая терминология

Массаж Гален обычно называет τρῖψις и ἀνάτριψις. Он пишет, что эти слова являются синонимами, но ἀνάτριψις – более древнее слово (Gal. De san. tuend. II 3. 93K). В некоторых трактатах Галена, например, (Hipp. off. med. com.18b. 898), также встречается слово κατάρχισις «умощение». Эту процедуру также можно отнести к массажу.

Слово ἀνάτριψις в указанном значении встречается также у Гипократа (De humor. s.5, l. 17), Аретея (II век) (De curat. diut. morb. I 3. 6), Аэтия (V век) (Iatric. 107, 9). Слово τρῖψις в значении «массаж» можно найти у таких авторов, как Палладий (VI век) (Hipp. de morb. popular. 2. 75. 19), Стефан (VI век) (Gal. therap. 1. 329. 29), Соран (II век) (Gynaec. I 25. 2.), и у Гиппократов оно тоже встречается (Diaet. 81.17 и др.).

### 3.2. Классификация массажа

Гален предлагает классификацию массажа по интенсивности и времени воздействия. По интенсивности массаж бывает жесткий (ἢ σκληρὰ, ἰσχυρὴ τρῖψις), средний (ἢ σύμμετρα τρῖψις) и легкий (ἢ μαλακὴ τρῖψις). По времени воздействия массаж бывает продолжительный (ἢ πολλὴ τρῖψις), средний (ἢ μετρία, σύμμετρα, αὐτάρκης τρῖψις) и короткий (ἢ ὀλιγὴ τρῖψις).

Большую часть обозначений, касающихся интенсивности и продолжительности Гален заимствует у Гиппократов, прямо цитируя его: ἀνάτριψις δύναται λῦσαι, δῆσαι, σαρκῶσαι, μινυθῆσαι· ἢ σκληρὰ δῆσαι, ἢ μαλακὴ λ

ὑσαι, ἢ πολλὴ μινυθῆσαι, ἢ μετρίῃ σαρκῶσαι (Hr. Off. med. 17. 1; Gal. De san. tuend. 2. 3. 93K) – «Массаж может расслаблять, закрепощать, наращивать ткани тела, истощать. Жесткий массаж может закрепощать, мягкий – расслаблять, продолжительный – истощать, умеренный – наращивать ткани тела».

Встречающиеся у Галена обозначения нуждаются в пояснении. Слово σκληρά Гален использует в сочинении «Гигиена»<sup>120</sup> более 20 раз (De san. tuend. 77K; 91K; 96K; 97K; 103K; 111K; 112K; 115-117K; 119K; 122K; 123K; 166K; 170K; 171K; 181K; 328K; 417K). В других сочинениях Галена σκληρά встречается реже (Gal. Simpl. med. XI, 508; Gal. Hipp. Epidem. V, 902; Gal. In Hipp. Off. Med. III, 872). Корень этого прилагательного сохранился в современной медицинской терминологии в виде sclero-, который обозначает «уплотнение», например, склероз – болезнь, состоящая в уплотнении различных органов, вследствие перерождения их ткани в твердую соединительную ткань.

Лишь несколько раз Гален называет жесткий массаж ἰσχυράτριψις лишь несколько раз, например (De san. tuend. 91K): μὴ πολλῶ δὲ χρόνῳ τὴν οὕτως ἰσχυρὰν τρίψιν ἐπάγειν, ἀλλ' ἅπαξ ἢ δις ἐφ' ἐκάστου μέρους – «не следует долго выполнять такой жесткий массаж, но один или два раза на каждой части тела». В некоторых случаях Гален также использует в сходных контекстах однокоренное наречие ἰσχυρῶς ( ср. De san. tuend. 385K; Hipp. Epidem. 188 K).

Словосочетание ἢ σύμμετρος τρίψις, у Галена означает, по всей видимости, массаж умеренной интенсивности или умеренной продолжительности. Такой вывод можно сделать на основе ряда контекстов его употребления, у Галена,

---

<sup>120</sup> Видимо, потому что из всех сохранившихся его сочинениях наиболее подробную информацию о массаже можно найти именно в «Гигиене».

например: εἴπερ γάρ ἐστι τῆς ὀλίγης καὶ πολλῆς μέση τρίψις, ἣν μετρίαν τε καὶ σύμμετρον ὀνομάζομεν, εἶη ἄν δηλονότι καὶ σκληρᾶς καὶ μαλακῆς ἕτερα τις μέση, σύμμετρός τε καὶ μετρία προσαγορευομένη (De san. tuend. 113K) – «поскольку если в самом деле массаж бывает средний между коротким и продолжительным, который мы называем умеренным (μέτριος) или соразмерным (σύμμετρος), конечно, может быть некий средний массаж между жестким и мягким, называемый соразмерным и умеренным» (ср. также De san. tuend. 97K, 101K, 104K, 105K, 106K, 114K, 128K; Ars M.378; Ad Glauc. M.M. 46).

Массаж умеренной продолжительности мог также обозначаться у Галена как αὐτάρκης τρίψις. Основное значение αὐτάρκης – самодостаточный, помогающий сам по себе (см. например, Zeno Stoic. 1.46; Hdt. 1.32; Pl. R. 369b и др.); у Галена это слово также значит достаточный по количеству. Если говорить о медицинской терминологии, то любопытно, что там встречается сейчас устаревший однокоренной греческому αὐτάρκης медицинский термин автаркезиология (autarcesiology), обозначающий науку, изучающую естественный иммунитет.

Мягкий массаж Гален чаще всего обозначает словосочетанием ἡ μαλακῆ τρίψις (De san. tuend. 76K; 90K; 91K; 92K; 93K; 95K-116K; 118K-119K; 122K-124K; 129K; 132K; 166K; 171K; 196K; 198K; 200K; 202K; 226K; 229K-230K; 276K; 316K-317K; 316K; 327K; 391K; 417-418K). Известно, что корень прилагательного μαλακός используется в современной медицине в значении «патологическое размягчение», например, остеомалация – размягчение костей.

Некоторым медицинским понятиям, касающимся массажа, Гален специально посвящает отдельную главу (De san. tuend. II, 5). По его словам, прилагательные μαλακός «мягкий» и σκληρός «твердый» можно использовать

только относительно гомеомерных<sup>121</sup> частей тела, а прилагательные ἀραιός «обладающий крупными порами» и πυκνός «обладающий узкими порами» могут характеризовать только органические, имеющие сложную структуру, части тела. Он отмечает, что ἀραιός также значит «пропускающий влагу» (κεχυμένος) (таким свойством обладают воздух и огонь), а πυκνός – «плотный» (πεπλημένος) (таким свойством обладают земля и вода).

у Галена встречаются слова τὸ ἐσφιγμένον и τὸ δεδεμένον. Τὸ ἐσφιγμένον – это нечто уплотненное твердое, результат действия глагола σφίγγειν, Гален использует τὸ ἐσφιγμένον применительно к πυκνός и σκληρός. Τὸ δεδεμένον – то, что с трудом двигается по каким-либо причинам (сухость, холод, воспаление, твердая опухоль, напряжение, полнота, вес) это медиальный префект глагола δέω – «стягивать, держать вместе, связывать, скреплять»; Гален также использует τὸ δεδεμένον по отношению к πυκνός и σκληρός.

С учетом этих терминов общие задачи массажа по Галену при работе с разными структурами тела для наглядности представить в виде таблицы (см.: таб. 5).

Таблица 5. Воздействие массажа на организм

Структура тела	Проблема	Задача	Техника
Гомеомерные структуры: вены, артерии, нервы и	Слишком крупные поры	Обладающее крупными порами – сделать	Жесткий массаж

---

<sup>121</sup> Гален считает, что тело человека имеет сложную структуру. Он выделяет в теле человека три уровня сочетаний, и на каждом уровне должна быть соразмерность. Нулевой уровень – сочетание первичных элементов. Первый уровень – сочетание так называемых гомеомерных частей, т.е. артерий, вен, нервов, костей, хрящей, связок, мембран и мышц; второй – сочетание и устройство органов, т.е. мозга, сердца, легких, печени, желудка и т.д.; третий же уровень относится ко всему телу целиком (Gal. De morborum differentiis).

Т.д.		плотнее (ἀραιὰ πυκνοῦν).	
	Чрезмерно уплотненные структуры	Плотное расширить (πυκνά διευρύνειν).	– Мягкий массаж.
Органические структуры: органы, конечности.	Слишком мягкие ткани.	Мягкое – сделать тверже (μαλακὰ σκληρύνειν)	Жесткий массаж
	Слишком твердые ткани.	Твердое смягчить (σκληρὰ μαλάττειν)	– Мягкий массаж

Согласно Галеновской этиологии болезней, чрезмерное расширение пор (τὸ εὐρύδες) приводит к выпадению одного из первоэлементов, составляющих тело человека, вследствие чего-либо в самой гомеомерной части тела происходят несоразмерные качественные изменения в сторону одной из стихий, либо в ту или иную часть попадает некая сущность, которая вносит такие изменения. Слишком плотные поры легко подвержены закупорке (ἡ στέγνωσις), вследствие чего возникают воспаления, отеки и т.д. Чрезмерная мягкость органических структур (ἡ μαλακία) – признак их слабости и болезненности. Чрезмерная плотность (ἡ σκληρότης) – признак плохой подвижности и плохого взаимодействия с другими органами.

### 3.3. Воздействие массажа на ткани тела

Массаж может закрепощать (δεῖν, σφίγγειν, συνδεῖν) и расслаблять (ἐκλελύσθαι, λύειν, χαλᾶν), наращивать ткани тела (σαρκοῦν), истощать (ἰσχυαίνειν, μινύθειν, τήκειν, λεπτόνειν, κενοῦν, διαφορεῖν), очищать (καθαίρειν), разогревать (προθερμαίνειν), подготавливать к нагрузке (προσάγειν), смягчать (μαλάττειν), улучшать функционирование (προτρέπειν), поддерживать, сохранять, оберегать от повреждения (φυλάττειν). Массаж может делать ткани тела мягкими на ощупь (εὐαφής, ἄπαλος), твердыми на ощупь (δυσαφής), рельефными (εὐπεριγράπτος), наполненными влагой (πλαδαρός, κεχυμένος), румяными (ἐνερευθής, εὐανθής). Гомеомерные части тела становятся мягкими (μαλακός) или твердыми (σκληρός). Органические – с крупными порами (ἀραιός), пропускающими влагу (κεχυμένος), или с узкими порами (πυκνός), плотными (πεπλημένος). В органических частях в результате массажа может появляться нечто уплотненное (τὸ ἐσφιγμένον) или малоподвижное (τὸ δεδεμένον).

Способность жесткого массажа закрепощать, Гален обозначает глаголами δεῖν, σφίγγειν, συνδεῖν. Глагол δεῖν в значении «сокращать, зажимать» использовал уже Гиппократ (Hr.Off.17). Гален пользуется этим словом в контексте комментирования Гиппократа (De san. tuend. 93 K; 110K;118K). Излагая свое собственное видение эффектов массажа, Гален использует глагол συνδεῖν (De san tuend. 93K, 97K, 101K; 103K-105K; 170K). Флавий Филострат использует этот глагол в пассивной форме συνδεδεμένος со значением напряженное, сведенное судорогой (Philostr.Im.2.21.). В современной медицине используется однокоренное слово синдесмоз (syndesmosis) – соединение костей за счет плотной волокнистой соединительной ткани. Глагол σφίγγειν Гален использует, когда хочет

показать негативное воздействие массажа (De san. tuend. 91K, 223K) или когда описывает эффекты продолжительного и жесткого массажа (De san. tuend. 100K, 101K, 103K). В современной медицинской терминологии используется однокоренное слово сфинктер (sphincter) – круговая мышца, сжимающая полый орган или замыкающая какое-либо отверстие.

Мягкий массаж обладает свойством расслаблять, что Гален обозначает глаголами ἐκλελύσθαι, λύειν, χαλᾶν. Глагол λύειν в значении расслаблять, Гален заимствует у Гиппократов (Hr.Off.17 ср. De san. tuend. 93K; 97K; 106K; 107K). Есть места, где λύειν значит «ослаблять» (De san. tuend. 205K, 206K, 207K), например, λύεσθαι τὸν κόπον – «снижать усталость» (De san. tuend. 205K). Гален также употребляет λύειν со значением растворять: ταῦτα λύειν τε δύναται τὰ περιττώματα – «это может растворять конечные продукты метаболизма» (De san. tuend. 76K), ἀμμωνιακὸν ὄξει λύσας – «растворяя аммиачную соль кислотой» (Gal.11.106). Этот глагол в значении «расслаблять» встречается и у других авторов: Arist.Mete.384b11; Hdn.8.4.2; Id.Hipp.199. Гомер и Эсхил используют этот глагол со значением «слабеть» (о физической силе) (Il.17.29; Od. 20.118; A.Pers. 913) особенно в результате усталости, смерти, страха (Il. 7.16; Od.8.233; A.Pers.913). В современной медицинской терминологии есть однокоренное -lysis – расщепление или хирургическая операция по освобождению органа от рубцов и спаек<sup>122</sup>. По словам Галена, ἐκλελύσθαι – антоним к глаголу δέω (De san. tuend. 171K). Также в некоторых контекстах он используется со значением «изнурять» (De san. tuend. 161K) или специальными средствами ослаблять действие какой-либо функции (De san. tuend. 376K; 418K). Этот глагол в значении расслаблять встречается также у Диоскорида (Dsc.4.169).

---

<sup>122</sup> Чернявский М. Н. Латинский язык и основы медицинской терминологии:212.

Глагол χαλᾶν «расслаблять» Гален использует χαλᾶν в значении «расслаблять» (De san. tuend. 198K, 121K, 172K, 178K, 202K, 220K). De san. tuend. 93K; 198K), хотя в некоторых контекстах использует в одном синонимичном ряду с глаголом λύειν (De san. tuend. 102K, 121K, 172K, 178K, 202K, 220K). Однокоренным прилагательным χαλαστικός Гален называет расслабляющее массажное масло и слабительные средства (Gal.Sect.Intr.7). У других авторов χαλᾶν тоже используется в значении расслаблять (A.Pr. 177; Ap.6, Nom.27.12), ослабевать (Id.R.329с, Hp.Aët.8). Сегодня в медицине используется однокоренное слово халазия (chaliasia) – ослабление сфинктера кардиального отверстия, приводящее к желудочно-пищеводному рефлюксу.

Мягкий продолжительный массаж, по мнению Галена, может истощать (ἰσχυαίνειν, μινύθειν, τήκειν, λεπτύνειν, κενοῦν, διαφορεῖν). Все перечисленные глаголы описывают одно явление – «снижение массы тела», но характеризуют разные стороны протекания этого процесса в организме человека. Под воздействием тепла внутренние субстанции организма плавятся (τήκειν), затем истончаются и приходят в состояние удобное для выведения (λεπτύνειν), затем они выводятся по внутренним каналам (κενοῦν) или через поры кожи (διαφορεῖν), и в результате тело «иссушается» (ἰσχυαίνειν) и «уменьшается» (μινύθειν) в размере.

Под истощением, выраженным глаголом ἰσχυαίνειν, подразумевается, что тело сжимается и теряет влагу ((De san. tuend. II. 3. 93, 102, 103; II. 4. 109, 117; II. 7. 128). Этот процесс Гален объясняет длительным воздействием тепла (MM 10. 480. 5) . Тепло в теле можно вызвать, согревая его массажем или упражнениями (De san. tuend. II. 4. 117; Ibid. II 11. 154). Согласно другим врачам античности «подсушить» тело человека могут: сон на голодный желудок (Hp. Diaet. II 60. 1) или на твердой постели (Ibid. III 68. 28), теплая питьевая вода (Ibid. II 60. 10), питание один раз в день (Ibid. II 48. 23), острая

пища (Sor. Gyn. I, 46, 8), горячие ванны (Ibid. II 57. 4), ванны с лекарственными веществами (Dioscor. Mat. med. V, 124, 3), лекарственные растения, например, белая омела с вином (Dioscor. Mat. med. III, 8, 2), ходьба по утрам (Hr. Diaet. II 62. 13) или после упражнений (Ibid. II 62. 25), двойной бег (Ibid. II 63. 12), верховая езда (Ibid. II 63. 12) и борьба в стойке (Ibid. II 64. 13), вызывание рвоты (Ibid. II 59. 1). Кроме того, «лишаться влаги» (ἰσχυαίνονται) могут: больные глаза (ὀφθαλμίαι) (Theoph. Hipp. Aph. V. 2. 364), кожа (δέρμα) (Theoph. Hipp. Aph. V. 2. 453) и все тело пациента. Также встречаются контексты, в которых ἰσχυαίνειν используется в значении «снимать отек» (Hr. Fract. 14. 18; Ibid. 21. 5; De articulis 79. 10; Ibid. 81. 1; Aphor. V 25. 3; Theoph. Hipp. Aph. V. 2. 458) и «лишать питания» (Hr. De articulis 33. 28; Ibid. 40. 12; Ibid. 50. 29). В медиальном залоге ἰσχυαίνειν используется со значением «подсыхать» (о ранах) (Hr. De ulceribus 2, 8). Византийский монах Милетий (VIII – IX века н. э.) указывает на общее происхождение слова ἰσχύιον «седалищная кость» и глагола ἰσχυαίνειν (Melet. De nat. hom. III 111. 6). В современной медицинской литературе действию, обозначаемому глаголом ἰσχυαίνειν, лучше всего соответствует массажная техника лимфодренажа. Поскольку усиление лимфотока способствует и снятию отека, и удалению лишней жидкости, и похудению (Горчаков В.Н., Тысячнова Ю.В., Комура Н.Г. 2003: 44-47).

Снижение массы тела под воздействием мягкого продолжительного массажа обозначается глаголом μινύθειν (De san. tuend. 6. 93. 11; 6. 118. 7; 6. 110. 12). Этот глагол Гален использует вслед за Гиппократом, который писал: Ἀνάτριψις δύναται λῦσαι, δῆσαι, σαρκῶσαι, μινυθῆσαι· ἢ σκληρῆ, δῆσαι· ἢ μαλακῆ, λῦσαι· ἢ πολλῆ, μινυθῆσαι· ἢ μετρίῃ, παχῦναι. (Hr. Off. Med. 17. 2) – «Массаж может расслабить и закрепит, увеличить объем мышечной

ткани и уменьшить, мягкий – расслабить, продолжительный – уменьшить в объемах, умеренный – сделать плотнее».

В других контекстах уменьшению подвергается пневма (πνεῦμα μινυθῶδες), ткани тела (σάρκες μινύθουσι) (Hipp. De art. 53. 34; 55. 59; 55.39, Vsect. 5. 20;19.6; 20. 8 и др.). Уменьшение тканей тела у Галена является синонимом атрофии (Gal. Hp. De art. III 18b, 891, 5). «Уменьшению» подвержены кости вследствие травмы или гиподинамии (Hipp. Vsect. 21.15), органы и части тела. Такое патологическое уменьшение (μινυθήμα) лечили массажем, обливаниями и упражнениями (Gal. Hp. De art. III 18b, 892.9). Причинами «уменьшения» Гален называет иммобилизацию и продолжительное ношение повязок, так как оба эти фактора ухудшают кровоснабжение (Gal. Hp. De art. III 18b, 892.9). Кроме того «уменьшаться» могло кровотечение (Hipp. Mulier. aff. 34. 6.). Эротин, автор I века н. э., комментировавший лексику Гиппократов, писал, что μινύθειν синонимичен глаголу κατισχυαίνω (Erot. Voc. Hipp. 95.18.), а процесс, обозначенный глаголом μινύθειν, затрагивает пневму, делая ее «слабой и незначительного объема» (τὸ ἀσθενὲς καὶ ὀλίγον) (Erot. Voc. Hipp. 106.14). Этимологически μινύθειν связан с индоевропейским корнем \*mi-n(e)-u- «уменьшать, ослаблять» (Beekes R. S. 2010: 955, 930).

Снижение массы тела под воздействием массажа» обозначает глагол τήκειν (De san. tuend. 96K, 98K, 99K, 102K-104K). В «Гигиене» встречаются также приставочные формы этого глагола: συντήκειν (о естественном свойстве тела смягчаться), κατατήκειν (о воздействии масла 267K), διατήκειν (семена при приготовлении масла плавятся в сосуде на водяной бане 292K). Глагол τήκειν Гален называет также синонимичным глаголу μαλάττειν «смягчать», когда излагает учение Теона (De san. tuend. 102K).

В других античных медицинских сочинениях глагол τήκειν использовали относительно живого организма и относительно неживой материи. В живом организме процесс, обозначенный глаголом τήκειν, был связан с учением о гуморах и пищеварении. В результате действия тепла в теле человека «плавилась» (τήκειν) четыре гумора (Hipp. Sem. Puer. Morb. 33. 5; Hipp. Diaet. II 54. 29; Dioscorid. Mat. Med. IV 57. 1. 8), что приводило к разным последствиям: тело или его части ослабевали (Hipp. Off. med. 20. 1; Aph. 6. 60. 2; Hipp. De morb. II 51. 3; Hipp. Aër. Aq. Loc. 7. 72), сжимались из-за «утекания» гуморальных субстанций (Diosc. Mat. Med. I 2. 2. 3; Mat. Med. II 21. 1. 7; Mat. Med. V 76. 3) или наполнялись влагой, возникшей в результате плавления, и поэтому становились мягче (Hipp. Morb. Sacr. 11. 15; Hipp. Flat. 8. 23; Anon. Lond. Iatr. 12. 22; Hipp. Diaet. 65. 4). Такому «плавлению» и «растворению» внутри организма подвергались продукты питания и лекарственные вещества (Hipp. De affect. 59. 2; Hipp. Diaet. II 40. 27).

Относительно неживой материи τήκειν обозначал процесс плавления в буквальном смысле. При нагреве плавил смолу и лекарственные вещества (Hipp. Diaet. 20. 1; Diosc. Mat. Med. I, 71. 5. 8). А Гиппократ описал даже плавление воздуха (например, под воздействием южного ветра) (Hipp. Morb. Sacr. 13. 11). В качестве примерного соответствия процессам обозначаемым этим древнегреческим глаголом можно указать на процессы, обеспечивающие терморегуляцию, такие как гидролиз (о пище и лекарственных веществах) или фибринолиз (относительно крови). Что касается массажа, известно, что повышение температуры массируемого участка тела приводит к раскрытию капилляров, и начинается более интенсивное снабжение тканей кровью. Следовательно, в античной медицине глаголом τήκειν, по-видимому, обозначали процесс «плавления» как результат теплопродукции при разного рода воздействиях.

В контексте «Гигиены» действию глагола λελτύνειν тело человека подвергается при следующих процедурах: при продолжительном массаже (De san. tuend 6. 105.2-8; 6. 122. 28), при выполнении скоростных упражнений (De san. tuend. 6.170.2), от содовых ванн (Aët. Iatr. 32.31). Также этим глаголом обозначается изменение внутренних гуморов и конечных продуктов метаболизма, которое необходимо для их правильного выведения из тела (De san. tuend. 6.278.10).

Гиппократ использует λελτύνειν как относительно всего тела пациента (Hipp. Aphor. 2.7.1; Ibid. 5. 46. 3; Ibid. 5. 46. 3);, так и по отношению к разным анатомическим образованиям, а также к плотным и вязким гуморам (γλίσχρος καὶ παχύς χυμός) или к конечным продуктам метаболизма (περιττώματα). «Становиться тоньше» могут различные ткани тела (σάρκες) (Hipp. Morb. pop. 6. 2. 1. 3; Fract. 14. 29; Morb. 2. 48. 5): кожа (δέρμα), мышцы (μύες), ногти (ὄνυχες), кости (ὀστᾶ), волосы (τρίχες). «Делаться тоньше» могут части тела (шея, ключицы, грудь (Sem. Puer. Morb. 57. 12)) и сосуды (τεῦχος) (Hipp. Morb. pop. 6. 2. 1. 3). «Растворяться» может пневма (Hipp. Morb. pop. 2.3.6.6) и физиологические жидкости организма: моча (Hipp. Coa praesagia 409, 2), флегма (Hipp. Morb. 2.2.7), слюна (Hipp. Coa praesagia 419.7), кровь (Melet. De nat. hom. 95. 12), женское молоко (Sor. Gyn. 2. 28. 12) и менструальные выделения (Gal. De san. tuend. 6. 285. 5). Физиологические жидкости буквально «изменяются в легко выводимую из тела субстанцию». Ведь, согласно Галену, жидкости тела, находящиеся внутри, должны выводиться из организма после того, как они изменятся и переварятся (λεπτύνειν τε καὶ συμπλέτειν – De san. tuend. 6.278.10). Подвержена действию процесса, обозначенного этим глаголом, даже душа (Melet. De nat. hom 39. 27).

Лекарственные растения, как правило, горькие, терпкие и острые (например, иссоп, перец, имбирь, чеснок и др). обладают способностью

оказывать на тело пациента воздействие, обозначенное глаголом λεπτύνειν (Alex. Febr. 1. 379. 26; 1.381.6; Sor. Gyn. I 21.4.6). Аналогичное действие могут оказывать некоторые продукты питания (Hipp. Affect. 55. 4; Alex. Febr. 1. 531.22). Гален написал целый трактат, посвященный специальной «очищающей диете» (Ars medica. 1. 397.7; 1. 411. 2), в которую входят острые, кислые и водянистые овощи и корни. Такую диету назначали как при избытке одного из гуморов (κακοχυμία), так и при избытке всех (πληθώρα), а также пациентам с хроническими болезнями и с нагноениями. Во многих контекстах глагол λεπτύνειν используется как антоним глаголу παχύνειν «делать тучным, плотным» (Hipp. Morb. 1. 6. 25; Orib. Coll. Med. 3.1.1). В медицинских текстах встречаются и приставочные варианты этого глагола: καταλεπτύνειν (Hipp. Sem. Puer. Morb. 7.835.14; 57. 12), ἀπολεπτύνειν (Gal. Anat. 2. 511. 6) и προσλεπτύνειν (Hipp. Morb. pop. 4. 1. 11. 4). Гален обычно использует приставочные глаголы в анатомических описаниях.

Считается, что λεπτύνειν образован от глагола λέπω – «счищать корку». Есть также однокоренное существительное λέπτυνσις, εως (ή) – «истощение, испарение». Наиболее удачным переводом глагола λεπτύνω на русский язык, вероятно, является «истончать, делать тонким». В современной медицине действию, обозначенному глаголом λεπτύνειν, на наш взгляд, соответствует процесс катаболизма – процесс расщепления питательных веществ до конечных продуктов метаболизма (H<sub>2</sub>O, CO<sub>2</sub>, NH<sub>3</sub>) (Агаджанян, Смирнов 2009: 353). Массаж может способствовать ускорению обменных процессов и в том числе процесса катаболизма.

В «Гигиене» глагол κενοῦν значит «очищать полости тела от продуктов распада в результате метаболизма или при помощи лекарственных средств и физических методов» (De san. tuend. 6.9. 3; Comm. Plat. 2. 39).

Очистить (κενοῦν) тело от избытков влаги, гуморов и конечных продуктов метаболизма во всех внутренних каналах (De san. tuend. 6. 7. 16; 6. 63. 13; 6. 64. 2; 6. 67. 11) можно, вызвав рвоту (Hipp. Diaet. 59. 1; Paul. Epit. med. 2.19. 12), слабительными и мочегонными средствами (Archig. Fr. 10. 9), усиленным дыханием (Gal. De san. tuend. 6. 1. 20), теплыми ваннами (Hipp. Diaet. 57. 5), упражнениями (Ibid. 64. 4.), массажем и половыми сношениями (Ibid. 58. 7). Гален добавляет, что «опустошить» (κενοῦν) тело человека может также печаль (Sect. 1. 94. 16). Кроме того, этим глаголом обозначается кровопускание (Gal. De san. tuend. 6. 80. 6; Sect. 1.89.17; Eras. Test. Fr. 232.7). Общее значение κενοῦν по сравнению с глаголами τήκειν и διαφορεῖν видно из следующего контекста: εἰ μὲν τὸ κενοῦν διὰ τοῦ τήκειν δηλοῖ, πλεον οὐδὲν σημαίνει τοῦ διαφορεῖν (Gal. De san. tuend. 6. 102. 3) – «Если «очищать» показать через «плавить», то этот глагол не будет значить больше, чем «выводить через потоотделение»».

В наши дни известно, что массаж улучшает секреторную функцию желез и оказывает легкое воздействие на кожно-жировую клетчатку благодаря повышению обмена веществ и удалению воды из тканей, в результате чего пациент «освобождается» от излишков влаги и жира. В процессе массажа активизируются моторно-висцеральные и сегментарные рефлексы, что приводит к изменению функции органов, тканей и систем организма, следовательно, улучшается работа выделительных систем (Плотников В. П. 2008: 5-7). Поэтому античные представления, что массаж способен κενοῦν «освободить» и «опустошать» вполне можно соотнести с современными представлениями.

Глагол διαφορεῖν – однокоренной глаголу φέρω («нести») и дословно означает «выводить через». Свойством διαφορεῖν – «выводить излишки за счет потовыделения» из тела обладает продолжительный мягкий массаж (De

san. tuend. 6.99.14), упражнения (De san. tuend. 6. 211.12), ванны (De san. tuend. 6.196.1) и некоторые болезненные состояния, например, лихорадка (Gal. Anat. 2. 677. 13; Joan. Spir. anim. 2. 5. 3. 2).

В античной медицинской традиции «очищаться» могли различные органы, например, желудок (P. Hipp. Διαφ. τροφ. 489. 16), а также отдельные части тела (Gal. Ars. med. 1.395. 16). Обычно через пот выходили накопившиеся в организме вредные вещества (Arch. Fr. 70. 174; Gal. De san. tuend. 6. 201. 116), пневма (Erasistr. Test. fr. 144. 20), внутренняя влага (Diosc. Mat. med. I. 61. 2.1). Причем такое «очищение» осуществлялось лишь при наличии искусственного (Dioscor. Mat. med. I. 61. 2. 1) или естественного расширения проходов внутри организма (Gal. De san. tuend. 6. 218. 14) и при повышении температуры тела пациента (Gal. Temp. 1. 606. 9; Gal. U.Part. 4. 163. 10). Диафоретическим эффектом обладали лекарственные средства (Gal. Ars. med. 1. 397. 5), например, твердое масло (P. Hipp. Διαφ. τροφ. 497. 14), мальва (P. Hipp. Διαφ. τροφ. 497), шерсть, пропитанная оливковым маслом (Pallad. Hipp. Fract. 74. 17.), уксус (Diosc. Mat. med. 1. 308), специальные массажные масла (Aët. Iatr. 30.1.). По словам Галена, глагол διαφορεῖν нужно использовать для описания метаболических процессов, происходящих на поверхности кожи, а процессы внутри организма описываются при помощи глагола λελτύνειν (De san. tuend. 6.278.10).

В современной медицине процессу, обозначаемому этим глаголом, близко потоотделение в процессе терморегуляции, поэтому до сих пор потогонные средства называют дифоретическим. Таким образом, в античной и византийской медицине глагол διαφορεῖν чаще всего употребляется в семантическом поле «выведение конечных продуктов метаболизма путем потоотделения».

Относительно действия массажа Гален использует также глагол καθαίρειν со значением «очищать от конечных продуктов метаболизма» (De san. tuend. 104K, 110K, 128K, 152K). Есть контексты, где очищение происходит при помощи рвотных и слабительных средств (443K), а также при помощи кровопускания (263K, 336 K). Другие авторы используют καθαίρειν со значением «опорожнять, освобождать, уменьшать» (Arist.Ph.237b9, Phld.Sign.9, Hp.Ulc.14 и др.).

Мягкий массаж может μαλάττειν – «смягчать», обычно плотные ткани (τὰ στερεά σώματα<sup>123</sup> μαλαχθῆναι) (De san. tuend. 160 K). Основное значение глагола μαλάττειν – «делать мягким» (Luc.Anach.24, Hp.Aph. 5.22 и др.). Некоторые врачи использовали этот глагол для обозначения, что болезнь «смягчилась» (S.Ph.1334, Hp.Epid.3.17.5). В современной медицине используется терминологический элемент –malacia, обозначающий патологическое размягчение, например, osteomalacia – размягчение костей.

Подготовительный массаж обладал свойством разогревать тело προθερμαίνειν (Gal. De san. tuend. 90K; Plu.2.725a; Procl.Sacr.p.149 B). Сегодня, в медицине используется однокоренной терминологический элемент thermos-, обозначающий тепло.

Массаж способен улучшить функционирование разных органов и частей тела (προτρέψαι τὰς ἐνέργειας) (De san. tuend. 91K, 229K, 353K, 431K). У других авторов προτρέπειν значит «побуждать к действию» (S.El.1193, Isoc.5.123, Arist.EN1113b26), что в некоторой мере передает стимулирующее действие массажа.

---

<sup>123</sup> Благодаря такому воздействию массаж служит профилактикой заболеваний. Согласно патологической теории, господствующей во времена Галена, в патогенезе решающее значение принадлежит плотным тканям (στερεά σώματα/ solidae partes), влияющим на мельчайшие частички, двигающиеся в находящихся между ними порах. (Т. Мейер-Штейнег Древняя медицина, 2013: 94).

Массаж может повысить тонус (συστρέφειν τὸν τόνον<sup>124</sup>) (De san. tuend. 91K). Рассматривая основное значение глагола συστρέφειν – «скручивать, свертывать, собирать вместе» (A.Fr.195; Ar.Lys.975 и др.) и некоторые дополнительные значения – «сгущать, заставить коченеть, сделать твердым» (Antyll. ap. Orib.6.10.15; Arist.НА569b18 и др.), можно предположить, что тонус мышц в антично-византийский период связывали с их отвердением и сокращением.

Массаж умеренной интенсивности мог увеличить в объеме ткани тела σαρκοῦν (De san. tuend. 93K, 96K-98K, 103K- 105K, 108K-118K, 122K, 128K, 154K; Hp.Off.13).

Кроме всего перечисленного, при помощи массажа можно поддерживать тело, сохранять и оберегать от повреждения –φυλάττειν (De san. tuend. 91K, 105K, 106K, 117K).

После массажа ткани тела могут становиться румянными (ἐνερευθής, εὐανθής), мягкими на ощупь (εὐαφής, ἀπαλός), твердыми на ощупь (δυσαφής), наполненными влагой (πλαδαρός, κεχυμένος) и рельефными (εὐπεριγράπτος).

Между прилагательными ἐνερευθής и εὐανθής есть небольшая разница. Тело становится ἐνερευθής («покрасневшим») после непродолжительного жесткого массажа (De san. tuend. 91K), а εὐανθής («цветущим») после правильно подобранного массажа, упражнения или ванн (De san. tuend. 128K, 160K, 190K). В современной медицинской терминологии есть однокоренной

---

<sup>124</sup> Понятие τόνος – «напряжение» часто использовали по отношению к разумной части человеческой души. Идея о «напряжении» души принадлежит стоическому философу Клеанфу (330 – 230 гг. до н. э.), который считал, что τόνος разумной части человеческой души при достаточной интенсивности дает человеку возможность не отступать в достижении задуманного и действовать с мудростью. Кроме того, «напряжением» обладала пневма, наименьшим напряжением та пневма, что роднит человека с неодушевленными предметами, наибольшим та пневма, что образует руководящее начало человека (Барзах З. А. Гален. Сочинения. Том V 2018: 136-137). Таким образом, человек отвечает не столько непосредственно за свои поступки, сколько за τόνος своей души, который можно повысить за счет различных действий и в том числе, как мы видим, за счет массажа.

прилагательному ἐνερευθής терминологический элемент erythro-, который обозначает красные клетки крови.

Мягкость на ощупь бывает двух видов: εὐαφής и ἀπαλός. Массаж умеренной интенсивности делает тело εὐαφής («податливым») (De san. tuend. 91K), а мягкий массаж делает тело ἀπαλός («нежным») (De san. tuend. 91K).

Жесткий массаж делает тело δυσαφής («твердым на ощупь») (De san. tuend. 100 K). В современной медицине используется слово дисафия (dysaphia) – нарушение тактильной чувствительности.

Массаж умеренной интенсивности делает тело εὐπερίγραπτος («рельефным») (De san. tuend. 97K), а также πλαδαρός и συνκεχυμένος («наполненным влагой») (De san. tuend. 93K, 96K, 98K).

### 3.4. Движения рук при массаже

Во время массажа руки массажиста могут двигаться прямо из продольного положения (ἢ εὐθύτης), прямо из поперечного положения (ἢ ἐγκαρσία\τρογγύλη φορά), диагонально из продольного положения (ἢ σιμή φορά), диагонально из поперечного положения (ἢ πλάγια φορά), наискосок (ἢ λοξή φορά), и может выполняться поворот руками (ἢ περιαγωγή).

Πολυειδεῖς δὲ ταῖς ἐπιβολαῖς τε καὶ περιαγωγαῖς τῶν χειρῶν αἱ ἀνατρίψεις γιγνέσθωσαν, οὐκ ἄνωθεν κάτω μόνον ἢ κάτωθεν ἄνω φερομένων αὐτῶν, ἀλλὰ καὶ πλαγίων καὶ λοξῶν ἐγκαρσίων τε καὶ σιμῶν. καλῶ δὲ ἐγκάρσιον μὲν τὸ ἐναντίον τῷ εὐθεῖ, σιμὸν δὲ τὸ βραχὺ τούτου παρεγκλῖνον ἐφ' ἑκάτερα, καθάπερ γε καὶ τῆς εὐθύτητος ἐκατέρωσε πρὸς ὀλίγον ἐκτρέπόμενον ὀνομάζω πλάγιον· ὅσον δ' ἀκριβῶς μέσον ἐστὶν ἐγκαρσίας τε καὶ εὐθείας φοράς, λοξὸν τοῦτο προσαγορεύω (De san. tuend. II. 3.92-93K) – «Массаж должен быть разнообразным в движениях и поворотах рук, не только двигая их сверху-

вниз и снизу-вверх, но и диагонально (πλαγίον), наискосок, перпендикулярно и диагонально вверх. Я называю перпендикулярным (ἐγκάρσιον) – движение противоположное движению по прямой, диагональным вверх (σιμόν) – немного отклонившееся от перпендикулярного в каждую сторону, как и повернутое немного от прямого в каждую сторону называю перпендикулярным (πλάγιον). А то, что точно посередине между перпендикулярным и прямым движением, я называю наискосок (λοξόν)».

Движения руками и их лексические обозначения лучше всего показать на схеме (см. Рис. 1). В переводе Тома Ленакра дается немного другая схема (см. Рис. 2).

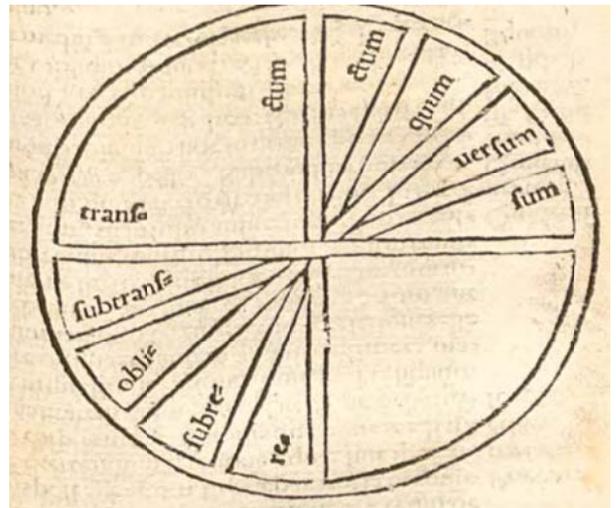


Рисунок 2

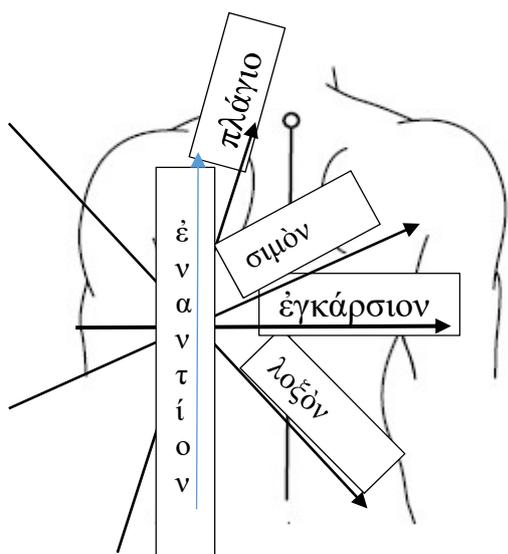


Рисунок 1

Движение рук прямо – единственное направление, которое представлено в тексте существительным (ἢ εὐθύτης). Неизвестно, что считалось прямым, вертикальное движение или горизонтальное. В современном массаже прямое движение выполняется из продольного положения массажиста вперед.

Перпендикулярное или огибающее движение (ἢ ἐγκαρσία, στρογγύλη φορά), по словам Галена, τὸ ἐναντίον τῆ εὐθεί – «противоположное прямому». В переводах оно передается: transversum (Т. Linacro), transversely (R. M. Green), obliquely (I. Johnston). На это движение в современном массаже, кажется, больше всего похоже прямое движение из поперечного положения массажиста.

Диагональное движение (ἢ σιμὴ φορά) ближе к движению по прямой. В переводах оно передается: subtransversum (Т. Linacro), subtransversely (R. M. Green), circularly (I. Johnston). В современном массаже такое движение, вероятно, соответствует диагональному движению из продольного положения массажиста. О том, что движение выполняется вверх, можно

судить исходя из метафорического употребления прилагательного σιμὸς – «покатый вверх как склон холма» (Ar.Lys.288; X.HG4.3.23).

Диагональное движение ближе к перпендикулярному движению (ἡ πλάγια φορά). В переводах оно передается: subrectum (Т. Linacro), subvertically (R. M. Green), sideways (I. Johnston). Основное значение πλάγιος – «направленный в сторону, поперек» (Th.7.59; Pl.Ti.39a); «противоположный прямому» (X.Oec.19.9 ; Thphr. 1.c). В современном массаже такое движение назвали бы диагональным из поперечного положения массажиста.

Движение наискосок (ἡ λοξὴ φορά), среднее между перпендикулярным и движением по прямой. В переводах оно передается: obliquum (Т. Linacro), obliquely (R. M. Green), crosswise (I. Johnston). Основное значение для λοξός – «наклонный, поперечный» (Hp.Off.11). В сочетании со словом черта (γραμμή), прилагательное λοξός переводят как «перекрестный», ἡ λοξὴ γραμμή «перекрестная линия», (E.Fr.382.9). Гален прилагательным λόξος называет косые мышцы живота (Gal.2.518).

Существительное ἡ περιαγωγή либо обозначало поворот руками прямо на теле пациента, либо имелось в виду, что руки шли в другом направлении, при изменении положения массажиста (Gal. De san. tue. II, 2). Можно предположить, что этот «поворот рук» был в лучезапястном или локтевом суставах, поскольку у Галена в сочинении De usu partium («О назначении частей человеческого тела») слово περιαγωγή встречается именно в описании движений кисти (καρπός) и предплечья (πῆχυς).

### **3.5. Средства и инструменты для массажа**

При массаже использовали различные виды оливкового масла (ἔλαιον): сладкое (γλυκύ) и вяжущее (αὐστηρόν), а также лекарственные мази (ἄλοιφή), изготовленные на основе масляных настоев трав, воска и смолы. Сухой массаж (ἡ ξηρὰ τρίψις) могли делать либо льняной тканью: мягкой – σινδών или жесткой – ὀθόνιον, либо перчатками из льняной ткани (ἡ ῥαπτὴ χειρίς). После массажа во время ванны использовали скребки (στλεγγίς). При массаже диафрагмы использовали повязки из мягкой ткани, которые завязывали в узлы (ἄμμα) на области грудины, ребер и поясницы.

Переpletение мягких, недлинных повязок (ἄμμα) делали снизу-вверх и не накладывали при повреждениях. Эта процедура проводилась после тренировки с целью ускоренного выведения конечных продуктов метаболизма (Gal. De san. tuend. III 2). Из комментария Галена на книгу Гиппократата «О лаборатории врача» (De officina medicī) можно подчерпнуть много информации о том, что Гален называет словом ἄμμα. Этим словом обозначается такой способ перевязывания, при котором повязки пересекались и связывались между собой (Gal. Hipp. off. med. V. 18b, p. 739). Повязки, которые сплетались в ἄμμα, должны были быть из мягкой ткани<sup>125</sup> и не слишком длинными. Из мягкой ткани, чтобы не оставить синяков; умеренной длины, чтобы не мешали при перевязке и не повредили ране (Gal. Gal. Hipp. off. med. V. 18b.752.10). В этом же комментарии Гален пишет, что ἄμμα обычно накладывали снизу-вверх. Завязывать ἄμμα запрещалось на суставах, на местах, где есть пролежни, также непосредственно на месте повреждения, или просто там, где в них нет необходимости<sup>126</sup>.

---

<sup>125</sup> Чаще всего в древности бинты изготавливали из льняных, шелковых и шерстяных тканей. URL: <http://hroniki.org/articles/bint-istoriya-perevyazochnogo-materiala>

<sup>126</sup> Интересно, что на японском языке «амма» значит традиционный массаж. URL: <https://www.massagetherapy.com/glossary/amma>

Сшитые перчатки (ἡ ῥαπτὴ χειρίς) использовались, чтобы быстрее разогреть тело (Gal. De san. tuend. III 4. 187K). У других авторов они могли называться χειρίδιον, τό (Antyll. Agathin. Orib.10.7.18).

Мягкую льняную ткань (σινδών, ἡ), использовали, чтобы растереть тело до красноты перед массажем с маслом. В некоторых случаях использовали более жесткую льняную ткань – ὀθόνιον (Gal. De san. tuend. III 4. 187K).

Скребок (σκληγγίς, ἡ) – инструмент для удаления пота и масла с кожи во время принятия ванны – использовали для диагностики состояния пациента, для проверки качества пота (цвет, запах, консистенция). Например, едкий запах, густая консистенция и желтый цвет пота были признаками желтухи (Gal. De san. tuend. IV 4. 250 K).

Качество масла для массажа (ἔλαιον, τό) определяли на вкус. Чаще всего Гален рекомендовал использовать сладкое масло γλυκύ. Но масло могло быть терпким или вяжущим масло (αὐστηρόν). Такое масло изготавливали из незрелых оливок, его называли ὀμφάκινον или ὀμοτριβές. Обычно такие масла привозили из Испании или из Иберии (Gal. De san. tuend. III 6. 196K). Гален также упоминает разогревающее масло (θερμαίνον), но ничего не говорит о его составе.

Лекарственные мази (ἀλοιφή) изготавливали из масляного настоя трав (хвойных растений, ромашки, черного тополя, укропа, алтея, прутняка), смешанного с воском и смолой (Gal. De san. tuend. IV. 8 287K-292K).  
Примеры изготовления и состава таких настоев см.: таб. 6.

Таблица 6 Лекарственные мази

Показания	Состав	Приготовление
Накопление	Σπέρματα ἐλάτης – семена	1) Собранные в сентябре семена

<p>соков<sup>127</sup> в тканях и разбухание всего тела. Любые виды усталости (κόπος).</p>	<p>пихты благородной (<i>Abies alba</i>), ἔλαιον χαλαστικόν – расслабляющее масло, κηρός – воск, ἡ ἐλατίνης ῥητίνη – сосновая смола, στροβιλίνη ῥητίνη – смола сосновых шишек или терμινθίνη ῥητίνη – смола Теребентина.</p>	<p>(желательно раздавленные) погружают в масло как минимум на 14 дней, а лучше на два, три месяца.</p> <p>2) Затем, процеживают масло через льняную ткань. Нужно использовать расслабляющее (χαλαστικός) масло такое, как Сабинское масло из Италии. Семян берут один модий (μόδιος), а масла 25 котил (κοτύλη) или литр (λίτρα).</p> <p>3) Процеженное масло смешивают с четырьмя литрами (λίτρα) воска (1 литр) и с третьей частью литры сосновой смолы (90 мл.) и таким же количеством смолы сосновых шишек или смолы Теребентина.</p> <p>4) Получившуюся смесь варят в двойном сосуде<sup>128</sup> (ἀγγεῖον διπλοῦν) на слабом огне, почти на углях</p>
--	--	--

<sup>127</sup> Χυμός – элементарная жидкость живого тела, согласно гуморальной теории таких гуморов всего четыре: кровь, флегма, желтая желчь и черная желчь См.: главу 1.3.1. (Osborn 2007-2015 URL: [http://www.greekmedicine.net/b\\_p/Four\\_Humors.html](http://www.greekmedicine.net/b_p/Four_Humors.html)).

<sup>128</sup> Этот сосуд по описанию Галена напоминает кастрюлю для варки на водяной бане (Gal. De san. tuend. IV. 8 290K). В этом же сосуде растапливали воск и смолу для приготовления мази.

<p>Плотный и вязкие соки в тканях</p>	<p>Τὰ αἰγείρου ἄνθη – цветки черного тополя; τὸ Σαβίνον ἔλαιον – сабинское масло, или любое другое масло такого же типа; κηρός – воск, ἡ ἐλατίνης ῥητίνη – сосновая смола, στροβιλίνη ῥητίνη – смола сосновых шишек или τερμινθίνη ῥητίνη – смола Теребентина.</p>	<p>1) Добавить модий (9 л.) слегка раздавленных бутонов черного тополя в двадцать литр Сабинского масла (5,4 л.). И поместить на два, три месяца в теплое помещение, слегка перемешивая каждый день. Процедить.</p> <p>2) Смешать с воском и смолой в той же пропорции, что в рецепте выше. Чтобы смесь получилась жиже, можно добавить чуть больше воска.</p> <p>Гален описывает приготовление цветков черного тополя без замачивания. Можно сварить цветы в масле или в воде. Но цветки не должны подгореть, а масло перегреться. Для этого нужно использовать двойной сосуд и слабый огонь. Получившийся отвар нужно добавить в воду или в вино в пропорции четыре к одному или пять к одному. Вино полезнее</p>
---------------------------------------	--	---

		при подагре и артритах.
--	--	-------------------------

### 3.6. Формы массажа

У Галена отдельно описаны особенности утреннего (ἑωθινός) и вечернего массажа (ἡ ἑσπέρας τρίψις), массажа до и после тренировки, детского массаж и массажа для пожилых людей, а также массажа при разных патологических состояниях пациентов (переутомление, алкогольное или пищевое отравление, бессонница, после половых сношений). Детский массаж имеет свои приемы: формирование тела ребенка (ῥυθμίζειν, διαπλάττειν); при массаже детей до тренировки (ἡ παρασκευαστικὴ τρίψις) эффективен прием похлопывание (παρακροτεῖν). Массаж после тренировки (ἡ ἀποθεραπευτικὴ τρίψις) помимо дыхательных упражнений с повязками включал в себя растяжение тканей (συνέντασις, σύντασις).

#### 3.6.1. Утренний массаж

Утренний массаж (ἡ ἑωθινός τρίψις) подбирался в зависимости от состояния пациента (см.: таб.7) (Gal. De san. tuend. III. 13, 229-230K).

Таблица 7. Утренний массаж

Состояние тела	Тип массажа
Хорошее состояние тела, правильное смешение четырех гуморов.	Массаж не нужен.
Переохлаждение	Интенсивный массаж с

	использованием льняной ткани или перчаток, затем привычный по интенсивности для пациента массаж с маслом.
Переутомление	Мягкий массаж со сладким маслом.
Повышенная сухость тела	Короткий массаж умеренной интенсивности со сладким маслом.
Повышенная влажность тела <sup>129</sup>	Сухой массаж <sup>130</sup> руками или льняной тканью, можно с небольшим количеством вяжущего масла.
Чрезмерная плотность тканей <sup>131</sup>	Массировать мягко со сладким маслом, но сначала дать отдых и разогреть тело коротким сухим массажем (ἡ ξηρὰ τρίψις) и массажем с разогревающим маслом.
Чрезмерная мягкость, расслабленность пациентов <sup>132</sup>	Сначала короткий сухой массаж <sup>133</sup> , затем с вяжущим маслом.

<sup>129</sup> Причиной повышенной влажности Гален считал злоупотребление напитками (Gal. De san. tuend. III 13, 230К).

<sup>130</sup> Сухой массаж (ἡ ξηρὰ τρίψις), выполнялся льняной тканью или руками, либо без масла, либо с небольшим количеством сладкого масла (Gal. De san. tuend. III 13, 230К).

<sup>131</sup> Такое состояние возникает после жесткого массажа, борцовских захватов и интенсивных упражнений (Gal. De san. tuend. III 13, 230К).

<sup>132</sup> По словам Галена, расслабленность бывает из-за слишком долгого мягкого массажа, после теплых ванн или после половых сношений (Gal. De san. tuend. III 13, 230К).

### **3.6.2. Вечерний массаж**

Вечерний массаж (ἡ ἐσπέρας τρίψις) подходит тем, кто устал, истощен, и чьи мышцы не получили достаточно питания. Нужно, чтоб в день массажа, завтрак был легким, а обед долгим. Большую часть дня нужно отдыхать, хотя небольшая прогулка желательна, чтобы немного утрясти пищу. Желательно чтобы пациент до массажа успел опорожнить кишечник. При массаже лучше всего не касаться живота. При болезненных ощущениях в мышцах или если присутствует сильная сухость, нужно массировать мягко с умеренным количеством масла (Gal. De san. tuend. III 231K).

### **3.6.3. Массаж перед тренировкой**

Массаж перед тренировкой (ἡ παρασκευαστικὴ τρίψις) сначала выполнялся с использованием сухой льняной ткани до покраснения кожи и легкого набухания, а затем с маслом. Для здорового юноши допустим короткий жесткий массаж. Ребенка нужно было массировать с умеренной интенсивностью. К слову отметим, Флавий Филострат писал, что для массажа детей перед тренировкой эффективен прием похлопывания (παρακροτέϊν) (Phil. Gym. 46).

### **3.6.4. Массаж после тренировки**

Восстановительный массаж (ἡ ἀποθεραπευτικὴ τρίψις) после упражнений. Термин ἀποθεραπεία имеет два основных значения по LSJ: «регулярное культовое служение» и «восстановительные процедуры после упражнений». Термин был включен в The Oxford English Dictionary в 1933

году. Гален использует этот термин во втором значении. В том же значении этот термин использовал последователь Галена, врач Ф. Рабле (Galen Hygiene, 2018:169).

Массаж после тренировки включал в себя следующие элементы: растягивание и опоясывание повязками. Растягивание обозначалось существительными *συνέντασις*<sup>134</sup>, *σύντασις*<sup>135</sup>. У *συνέντασις* всего одно значение – «натяжение» (Chrysipp.Stoic. 2.233, Plu.2.589a. Placit.4.15.3, Antyll. ap. Orib.6.27.11, Gal.6.171) и *σύντασις* имеет два значения: 1) напряжение (в смысле зажатость мышц, гипертензия) (Hr.Epid.1.12, 1.26.β, 2.3.6, Arist.Pr.879b17, Sor.2.17, Gal.6.198, 15.609; 2) напряжение в значении – усилие (Pl.Smp.206b, Phlb.46d). Опоясывание повязками обозначалось *αἱ τῶν ἄμμάτων περιφοραί* (Gal. De san. tuend. III, 2 171K). В переводах: “...fasciarum circumactus fieri” (Linacro, 1947); “coverings of blankets” (Green, 1951); “encircling bindings” (Johnston, 2018).

Восстановительный массаж должен был выполняться быстро, но с достаточным усилием, желательно несколькими массажистами. Умеренная интенсивность массажа достигалась за счет большего количества масла, даже интенсивный массаж из-за скольжения становился мягче. Скорость и массаж в несколько рук требовались, чтобы не дать телу пациента остыть. Пациента нужно было часто поворачивать, вытягивать, просить его обхватывать ноги по очереди с умеренным напряжением. Сам массажист должен часто менять положение, массируя спортсмена из удобных положений. Во время такого массажа части тела пациента растягивали с целью «выдавить» задержавшиеся конечные продукты метаболизма. Как выполнялся этот прием не совсем ясно: либо мышцы приводились в состояние растяжения как при

---

<sup>134</sup> По изданию Коха (Koch, 1923).

<sup>135</sup> По изданию Кюна (Kühn, 1997).

стретчинге<sup>136</sup>, либо выполнялся прием, похожий на двойное кольцевое разминание<sup>137</sup>, при котором мышца растягивается руками массажиста. Идея Галена состояла в том, что конечные продукты метаболизма выводились за счет давления снаружи руками массажиста, а изнутри растягиваемыми мышцами (см. рис. 3, 4). Вовремя или после массажа выполняли дыхательные упражнения с сопротивлением. Пациенту затягивали всю грудную клетку и поясничную область специальными повязками, через сопротивление которых пациент должен был сделать несколько дыхательных циклов с задержкой дыхания на вдохе. Гален рекомендует выполнять восстановительный массаж также в перерывах между упражнениями, чтобы предотвратить излишний перегрев (Gal. De san. tuend. III, 2, 168K – 179 K).



Рисунок 3: пассивный стретчинг



Рисунок 4: двойное кольцевое разминание

## 7. Лечебный массаж

Античные врачи отмечали состояние утомления (κόπος) у своих пациентов и одним из средств избавления от него был массаж.

Гален описал разные виды усталости (κόπος) и особенности массажа при каждом виде см.: таб. 8.

---

<sup>136</sup> Стретчинг (англ. stretching) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий.

<sup>137</sup> Плотников В. П. Вводный курс, 2012: 32.

Таблица 8. Утомление и массаж

Утомление и его симптомы	Этиология	Лечение
<p>Язвенное утомление (έλκώδης κόπος). Характеризуется болью как от ран, дрожью и ознобом.</p>	<p>Оно бывает из-за тонких и едких продуктов распада, которые появились во время упражнений по следующим причинам: не все густые продукты обмена веществ после разжижения и утончения выведены из организма (τῶν παχυτέρων περιττωμάτων χυθέντων τε καὶ λεπτυνθέντων, οὐχ ἀπάντων δὲ ἐκκριθέντων); жир растворился или плоть смягчилась (ἢ τακείσης τινὸς πικελῆς ἢ σαρκὸς ἀπαλῆς)<sup>138</sup></p>	<p>Продолжительный мягкий массаж с большим количеством сладкого масла в сочетании с восстановительными упражнениями (Gal. De san. tuend. III, 6. 196-197 К).</p>

<sup>138</sup> Утомление в связи с накоплением продуктов обмена веществ до сих пор отмечается в современной физиологии спорта, только объясняется несколько иначе. При быстрых и кратко длящихся движениях

<p>Напряженное утомление (κόπος συντάσεως) происходит, когда части тела находятся в напряжении, но нет язвенных ощущений. При таком утомлении нет продуктов распада, задерживающихся в теле, но присутствует сильное напряжение (έντᾶσις) в мышцах и в сухожилиях.</p>	<p>При таком напряжении повреждаются мышцы и сухожилия, на которых приходится большая нагрузка. В результате, даже когда напряжение прекратилось, они выглядят сокращенными (τείνεσθαι γὰρ ἔτι δοκοῦσι, κᾶν μηκέτι τείνωνται).</p>	<p>Это состояние лечится расслаблением (χάλασις), которое достигается следующим образом. В первый день непродолжительный массаж со сладким теплым маслом, правильным по составу (εὔκρατος); теплые, продолжительные ванны. Ванны лучше принимать два или три раза в день. После ванн необходим массаж с маслом. Если масло впиталось, необходимо намазать еще. На второй день с утра таким пациентам необходим мягкий массаж с теплым маслом.</p>
<p>Воспалительное</p>	<p>Этот вид усталости</p>	<p>Лечение такой</p>

снижается концентрация креатинфосфата и увеличивается концентрация креатина и свободного фосфата. Повышенная концентрация внутриклеточного фосфата способствует ощущению утомления в мышцах. Также болезненное жжение в мышцах вызывает накопившаяся при интенсивной нагрузке молочная кислота, которая в результате недостатка кислорода не успевает выйти с потом (см.: Мышцы в спорте 2016: 333).

<p>утомление возникает при выполнении скоростно-силовых упражнений. При ней все мышцы неестественно распухают (ἐξάρει τοὺς μῦς εἰς ὄγκον ὑπὲρ τὸ κατὰ φύσιν), они становятся очень чувствительными при прикосновении и кажутся очень горячими. При движении ощущается сильная боль.</p>	<p>часто случается у людей, непривыкших к упражнениям (ἀήθεσι δὲ γυμνασίων ἀνθρώποις) и редко у тренированных атлетов. От вышеперечисленных видов усталости этот вид отличается нездоровым увеличением объема мышц и особыми болевыми ощущениями от нервов до самых костей.</p>	<p>усталости следующее: удалить продукты обмена веществ (κένωσιν τοῦ περιττώματος), снять напряжение (ἀνάπαυσιν τοῦ συντεταμένου), остановить воспаление (ἀνάψυξιν τοῦ φλογώδους). Для этого используется большее количество сладкого масла, легкий массаж и долгое пребывание в теплой воде и достаточный отдых. Если вода хоть немного теплее, чем нужно, эффект будет ниже.</p>
<p>Утомление, при котором не бывает ни напряжения, ни воспаления, ни боли от движений, а только сильная сухость (ξηρότης) и худоба</p>	<p>Такая усталость проявляется у тренированных атлетов при выполнении большого количества упражнений и при недостаточном</p>	<p>Лечение такой усталости следующее: в первый день нужно тренироваться, как в предыдущий, только для ванн использовать более теплую воду,</p>

(ἰσχύτης).	использовании восстановительных процедур.	чтобы пассивно уплотнить, согреть и укрепить кожу; на второй день нужно использовать восстановительные упражнения и массаж, а тренировки должны быть легкими и в спокойном темпе, но при этом нужно один раз в день окунуть атлета в холодную воду, что укрепит его кожу и согреет его. Поры атлетов сожмутся, и они будут терять меньше энергии и больше принимать. Их пища должна быть питательной и увлажняющей.
------------	---	--

### 3.8. Детский массаж

Прием, используемый при массаже детей, можно охарактеризовать как формировать (ῥυθμίζειν) (Gal. De san. tuend. 48K); у других авторов этот

глагол имеет другое значение – «образовывать, тренировать» (Pl.Phdr. 253b, X.Cyr.8.8.20. У медицинских авторов «формировать через массаж» (Sor.1.83, Ruf. ab.Orib.inc.20.6).

Еще один глагол, используемый при описании детского массажа, διαπλάττειν – «формировать» (Gal. De san. tuend. 48K) имеет синонимичное значение глаголу ρυθμίζειν. Кроме того, глагол διαπλάττειν используется для описания процесса формирования плода (Gal. De foet. I, 652, 653, 659, 660, 661 и др.; De san. tuend. 25K, 30K).

Детей массировали умеренно со средней интенсивностью. Массаж делали со сладким маслом, формируя (διαπλάττειν) и моделируя (ρυθμίζειν) части тела. Лучшее время для массажа детей – после ночного сна. Но если у няни нет времени, нужно дать ребенку немного хлеба и разрешить играть, сколько хочет и сделать ему массаж и искупать его, как только он попросит есть снова. После массажа нужно покормить. Если у ребенка плохое состояние, то лучше покормить его до принятия ванны, если хорошее, лучше сначала искупать. Когда ребенок станет старше, можно делать ему массаж не каждый день, а один раз в 3-4 дня и летом купать в реках и озерах (Gal. De san. tuend. 48K-51K).

### **3.9. Массаж для пожилых людей**

Гален рекомендует пожилым людям разогревающий массаж со сладким маслом умеренной продолжительности и средней интенсивности сразу после сна на рассвете. Задачи такого массажа: вылечить от усталости (κοπώδη διάθεσιν ιάσασθαι), стимулировать ослабленное пищеварение (ἀρρωστοῦσαν ἀνάδοσιν ἐπεγεῖραι) (Gal. De san. tuend. V. 3 320K, V. 4. 331K).

В главе, посвященной массажу, проанализировано 70 терминологических обозначений. Они касаются названий качества массажа (ή σκληρά, ισχυρή τρίψις, ή σύμμετρα τρίψις, ή μαλακή τρίψις), продолжительности массажа (ή πολλή τρίψις, ή μετρία, σύμμετρα, αὐτάρκης τρίψις, ή ὀλιγή τρίψις), обозначений видов массажа (ἑωθινός, ἑσπέρας), массажных приемов (ῥυθμίζειν, διαπλάττειν, παρακροτεῖν, σύντασις), определений состояния тканей тела (εὐαφής, ἀπαλός, δυσαφής), названий массажных инструментов (ἄμμα, χειρίς, σινδών).

Галена можно считать создателем базовой терминологии массажа. Так, например, обозначения интенсивности, продолжительности массажа равно как и обозначения большинства массажных приемов, впервые встречаются именно в его трактате «Гигиена». Все эти обозначения за исключением массажных приемов (ἐγκαρσία\στρογγύλη φορά; ή λοξή φορά; ή πλαγία φορά; ή σιμή φορά) потом были восприняты дальнейшей традицией и встречаются в работах Орибасия, Аретея, Павла и Аэтия.

Кроме того, Гален уточняет значения прилагательных, которые часто встречаются в работах его предшественников (Гиппократ, Диокла, Эрасистрата. Эти прилагательные характеризуют ткани тела. Гален посвящает им отдельную главу трактата «Гигиена» (De san. tuend. II, 5). По его словам, прилагательные μαλακός «мягкий» и σκληρός «твердый» можно использовать только относительно гомеомерных частей тела, а прилагательные ἀραιός «обладающий крупными порами» и πυκνός «обладающий узкими порами» могут характеризовать только органические, имеющие сложную структуру, части тела. Он отмечает, что ἀραιός также значит «пропускающий влагу» (κεχυμένος) (таким свойством обладают

воздух и огонь), а πυκνός – «плотный» (πεπλημένος) (таким свойством обладают земля и вода).

Среди терминологических обозначений массажа самым продуктивным способом терминообразования является семантический способ (32 терминологических обозначения), когда привычные в обыденной речи слова приобретают новое значение в массажных контекстах. Например, περιγωγή в обычной речи – круговое движение, уловка, а при массаже – это поворот руками на теле пациента; или ἄμμα в обычной речи – это узел, а в массаже – специальная повязка, которую оборачивали и затягивали вокруг нижних ребер пациента, чтобы стимулировать движение ребер при дыхании.

На втором месте по продуктивности – синтаксический способ (18 терминологических обозначений). Среди обозначений массажа много словосочетаний: ἡ στρουγγύλη φορά, ἡ πολλή τρίψις и др..

Третий по частотности способ прямого заимствования (14 обозначений): ἔλαιον, κατάχρησις, μαλακία.

В некоторых случаях используется морфологический способ (3 терминологических обозначения) (ἀνάτριψις, ἐνερευθής). А также основосложение (2 терминологических обозначения) (εὐαφής, εὐπεριγράπτος).

Некоторые однокоренные массажным обозначениям Галена слова встречаются в современной мед литературе, которые для наглядности представлены в таблице 9.

Таблица 9

Античный медицинский термин	Термин из современной медицинской терминологии
Σφίγγειν – закрепощать, сжимать.	Сфинктер (sphincter) – круговая мышца, сжимающая полый орган или замыкающая какое-либо отверстие.
Λύειν – расслаблять, ослаблять,	Терминоэлемент -lysis –

снижать усталость.	расщепление или хирургическая операцию по освобождению органа от рубцов и спаек.
Χαλᾶν – расслаблять.	Халазия (chalasia) – ослабление сфинктера кардиального отверстия, приводящее к желудочно-пищеводному рефлюксу.
Λεπτύνειν – делать тоньше.	Терминоэлемент lepto- значит «тонкий».
Ἐνερευθής – покрасневший	Erythro- красный, красные клетки крови
Δυσσαφής – твердый на ощупь	Дисафия (dysaphia) – нарушение тактильной чувствительности

## Глава 4 Ванны

### 4.1. Устройство античных ванн латинские и греческие названия архитектурных деталей

Комнаты с резервуарами для воды назывались  $\theta\acute{o}\lambda\omicron\iota$ . В античности с IV в до н. э. вплоть до эллинистического периода были распространены т. н. сидячие ванны: резервуары с водой были небольшими углублениями и помещались у подножия сделанных из терракоты сидений. Теплую воду во время банной процедуры доставляли рабы и лили ее сверху на своих господ (См. Рис. 5 справа). Погружные ванны появляются в эллинистический период, примерно к III веку н. э.

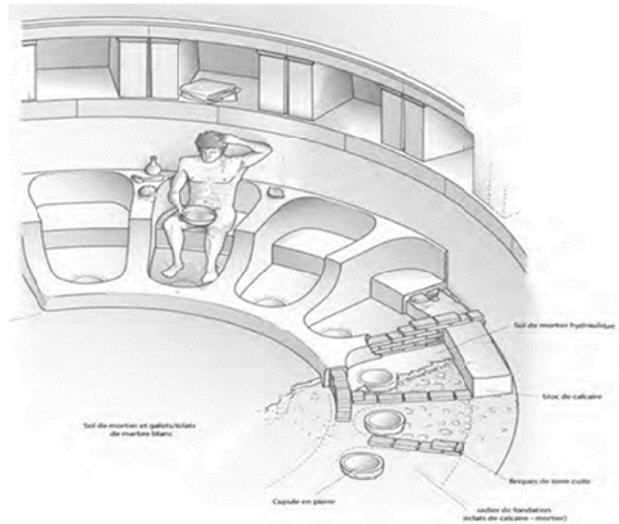


Рис. 5. Реконструкция  $\theta\acute{o}\lambda\omicron\iota$  в греческом стиле. (Maréchal 2020: 11, Fig. 1)

Сидячие ванны отапливались печами в форме сосудов, которые находились рядом с сидячими ваннами. Погружные ванны отапливались снизу подпольными печами. Все строение, включающее ванную комнату, отопительную систему и сами ванны называлось  $\beta\alpha\lambda\alpha\nu\epsilon\acute{\iota}\omicron\nu$  (Maréchal, 2020: 10). Ванные обязательно имели последовательности комнат, которая обеспечивала градацию температуры (*frigidarium – tepidarium – caldarium*), что считалось важным для здоровья.

$\Lambda\omicron\upsilon\tau\rho\acute{o}\nu$  обозначало ванную комнату в тренировочном комплексе. В отличие от  $\beta\alpha\lambda\alpha\nu\epsilon\acute{\iota}\omicron\nu$  такие ванные конструкции имели бассейн для плавания

(κολυμβήθρα), бассейн с холодной водой (τὸ ψυχρὸν λουτρόν, frigida piscina), natatio), парилку (πυριατήριον), и массажный кабинет (ἀλειπτήριον, unctorium).

В Риме ванные комнаты были трех видов: ванные в частных домах, общественные ванные и ванные в тренировочных комплексах. В частном доме ванная комната как правило располагалась рядом с кухней, где обычно грели воду. В этой комнате был водостойкий пол и резервуар для воды с дренажным отверстием (lavatrina). В богатых домах ванная могла иметь три комнаты: комнату для раздевания (ἀποδυτήριον, apodyterium), прохладную комнату (frigidarium) с бассейном для мытья (labrum) и теплую комнату (caldarium) с бассейном. В отличии от ванн в частных домах, общественные ванны имели не только все описанные выше комнаты, но и большую общую комнату с бассейном и подогреваемым полом, а также две раздевалки: отдельную для женщин и отдельную для мужчин.

В ваннах, которые располагались в тренировочных комплексах, последовательность комнат была иная: palaestra – frigidarium (с холодным бассейном) – tepidarium – caldarium, там мог также быть теплый бассейн (τὸ θερμὸν λουτρόν, calida piscina) и место для принятия солнечных ванн (solarium) (Maréchal, 2020: 11-14).

#### 4.2. Порядок банных процедур

Посетители ванных комнат сначала раздевались в раздевалке (ἀποδυτήριον, apodyterium), комнате, оборудованной специальными шкафчиками или нишами, которая охранялась рабами. Если ванные находились в спортивном комплексе, посетители сперва шли в палестру,

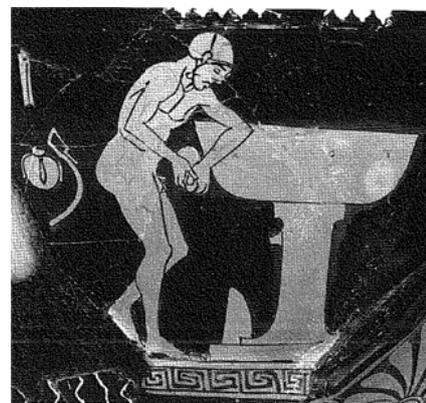


Рис. 6. Атлет, выжимающий губку (σπόγγος). Слева представлены типичные атрибуты атлета: скребок (στέγγις) и арибалл с маслом. Деталь росписи краснофигурного канфара (Янзина, Корнеев 2016: 1150, рис. 12).

где выполняли подходящие им упражнения. После они соскабливали пыль, масло и пот стригилями (στλεγγίς) и шли либо в *frigidarium*<sup>139</sup>, либо сразу в *tepidarium*<sup>140</sup>.

Когда тело привыкнет к теплу, купальщики направлялись в парилку, которая называлась *sudatorium* или *laconicum* освободить тело от излишков гуморов<sup>141</sup> через пот. Затем большинство из них проводили время, болтая между собой или за массажем в одной из теплых комнат, которые обычно освещались большим окном. После быстрого обмывания в водных резервуарах, которые располагались на небольших постаментах (*labrum*), или в небольших бассейнах, купальщики могли погрузиться в теплые бассейны (*alvei, solia*) жаркой комнаты (*caldarium*). До и после посещения теплого бассейна (*alveus*), чтобы смыть пот использовали аналог современного мыла, изготовленный из фосфата или бикарбоната соды, который называли *nitrum*. Смесь соды и пота тоже удаляли скребком (στλεγγίς). Каждый посетитель ванных комнат мог покинуть *caldarium* через тот же самый *tepidarium*, который он посещал вначале, или через отдельный *tepidarium*, который обычно строился в ванных комнатах, расположенных в форме круга. Банные процедуры можно было завершить погружением в холодный бассейн, который находился в *frigidarium*. Считалось, что это помогает восстановить тонус после расслабляющих процедур в теплых и жарких комнатах. В конце

---

<sup>139</sup> *Frigidarium* – холодная комната в римских банях, обычно самая большая, в ней находился один или несколько бассейнов с холодной водой (*piscinae*). В маленьких банях эта комната могла быть одновременно раздевалкой (Maréchal, 2020: 457).

<sup>140</sup> *Tepidarium* – теплая комната в римских банях. Она могла быть разной формы и часто располагалась между *frigidarium* и *caldarium* или между *frigidarium* и *sudatorium*. В этой комнате люди подготавливались к жаре в следующих комнатах. Ранние образцы таких комнат отапливались жаровнями с углями, но с периода Римской империи основными отопительными системами стали гипocaustы. Иногда стены в *tepidarium* не отапливались, чтобы сделать температуру в комнате умеренной. По той же причине, единственным отоплением такой комнаты могла быть печь, расположенная в *sudatorium* или *caldarium*. Со II в. н. э. *tepidarium* иногда имела маленький бассейн с теплой водой, чтобы помочь посетителям адаптироваться к холодной воде *piscina* (Maréchal, 2020:459).

<sup>141</sup> См.: 1.3.1. Гуморальная теория.

посетители ванн завершали процедуры массажем или увлажнением тела маслом, чтобы восстановить кожу после жесткого воздействия скребка. Эти процедуры обычно выполнялись в специально предназначенной для этого комнате – ἀλειπτήριον, unctorium. В некоторых специально оборудованных общественных ванн были возможны прогулки в садах или плавание в большом открытом бассейне (natatio). Эти виды активности можно было варьировать в зависимости от предпочтений посетителей. Между прочим, предпочтения посетителей часто были связаны с регионами и выражались в особенностях архитектуры общественных ванн (Maréchal, 2020: 19-20).

Процесс оздоровительных водных процедур Гален описывает в сочинении «О методе лечения» (De methodo medendi). Этот процесс, по его словам, делится на несколько важных этапов и каждый из этих этапов особым образом воздействует на тело пациента. На первом этапе на тело человека воздействует теплый воздух ванн комнат. Теплый воздух согревает (θερμαίνειν), расширяет поры кожи (ἀραιῶσαι τὸ δέρμα), через которые выводятся все подкожные конечные продукты обмена (κενῶσαι), делает гуморы и другие внутренние субстанции жидкими (χεῖν τὰς ὕλας), за счет чего сглаживаются все дефекты неправильного смешения гуморов в теле (ὀμαλῶναί τὰς ἀνωμαλίας). На втором этапе на человека действует теплая вода, которая наполняет тело влагой и расслабляет мышцы. На третьем этапе человек погружается в холодную воду, которая охлаждает (ψῦξαι), уплотняет кожу (πυκνῶσαι τὸ δέρμα) и улучшает функционирование организма (ῥῶσαι τὰς δυνάμεις). И последний этап – удаление пота скребком, что тоже очищает тело (ἐκκενῶσαι σῶμα).

Ванны Гален рекомендовал принимать после массажа и упражнений, натошак, хотя детям, особенно с нарушениями в здоровье, разрешалось

поесть перед приемом ванн (De san. tuend. I. 10. 51K), но пить было запрещено (De san. tuend. I. 10. 50K).

### 4.3. Возможные негативные эффекты банных процедур

При приеме холодных ванн возможно появление озноба (φρίκη<sup>142</sup>). Главной причиной озноба Гален считал слишком плотную кожу, которая препятствует выведению едких продуктов метаболизма (κίνησις ἀθροωτέρα τῶν δακνωδῶν περιττωμάτων). Механизм озноба, следующий: под воздействием теплого воздуха ванной продукты обмена начинают двигаться, и это движение под кожей «жалит» (δάκνειν) и ощущается как озноб. Пациентам с ознобом нужно больше времени, чтобы адаптироваться к температуре ванн и расслабиться (ММ 712К).

При появлении озноба рекомендованы посещение теплых ванн (βαλανεῖον), солнечные ванны (ἐν ἡλίῳ θερμῶ στάσις), упражнения (γυμνάσια), массаж ( τρίψις) или качанием в различных приспособлениях (αἰώρησις) (ММ. 711К). Считалось, что все эти процедуры обеспечивают активное движение конечных продуктов обмена (ἀθρόα ὀρμή τῶν περιττωμάτων).

Особого внимания требуют пациенты с лихорадкой (φλεγμονή). При лихорадке Гален позволяет банные процедуры только при самом пике болезни или при спаде и запрещает их в начале болезни (ММ. 710К). Он советует использовать прохладную воду. Горячая вода не полезна, поскольку чрезмерно расширяет сосуды (εὐρυχωρία).

Если при входе в ванную комнату у пациента нет озноба, это значит, что у него выходят конечные продукты метаболизма, расширяются поры и тело расслабляется, что очень полезно при лихорадке. Однако нагревание и растапливание гуморов (χύσις) – не полезно. Тепло способствует

---

<sup>142</sup> Гален пишет, что озноб мог появляться в связи с переполнением едкими метаболизмами, при лихорадке в начальной, прогрессирующей стадиях, и на пике болезни.

«растопливанью» плотных структур (χύσις τοῖς στερεοῖς τοῦ ζώου μορίοις), это не полезно при лихорадке и схожих с ней состояниях, например, при плеторе (πλῆθος). Так как под воздействием тепла гуморы становятся более жидкими и в обилии текут в сосуды, это усиливает лихорадку, а плетора не может выводиться при сильном потоке гуморов (ММ. 713К). Также если у человека горячий и сухой темперамент, теплые ванны процедуры ему не полезны.

#### 4.4. Лечебное воздействие банных процедур

С точки зрения Галена, самый важный процесс, который происходит с телом во время банных процедур – очищение (κένωσις) от конечных продуктов метаболизма. Считалось, что с рождения в человеческом организме присутствует внутреннее тепло (τὸ σύμφυτον θερμόν) и в связи с этим человек выделяют некие продукты обмена, напоминающие сажу и дым (αἰθαλώδη καὶ λιγνυώδη καὶ καπνώδη περιπτώματα) (Diff. respir. 7. 17. 14). За счет очищения от них кожа и ткани тела приобретают «соразмерность» (συμμέτρια) – основной показатель здоровья (ММ 714К).

Кроме того, Гален рассматривает ванны как одно из средств, помогающих при лихорадке. Он отмечает, что банные процедуры имеют сразу несколько свойств: они могут и выводить влагу через потовыделение (διαφορεῖν) и улучшают пищеварение (πέλτειν).

Ванны с минеральными водами могли также способствовать похудению (ξηραίνειν)<sup>143</sup>. Таким воздействием, как считалось, обладали ванны с серной

---

<sup>143</sup> Для обозначения похудения, связанного с «иссушением» тела, Гален использует два глагола: ἰσχυαίνειν и ξηραίνειν, которые, однако, имеют некоторые различия в значении. Глагол ἰσχυαίνειν обозначает «сухость» в результате недостатка питания (как лишение влаги), а ξηραίνειν «сухость» в результате воздействия высоких температур (как сжигание калорий). Например, Диоскорид использует ἰσχυαίνειν, чтобы описать воздействие лекарственного средства на организм (Dioscor. Mat. med. III, 8, 2), а ξηραίνειν, чтобы обозначить процесс приготовления лекарственного растения: δεῖ δὲ καὶ ξηραίνειν αὐτὰ μίσηγοντα ἀλεύρω καὶ ποιοῦντα

водой (θειῶδες ὕδωρ), с щелочной водой (νιτρῶδες ὕδωρ), битумные ванны (ἀσφαλτῶδες ὕδωρ), ванны с водой, содержащей квасцы или сульфат железа (στυπτηριῶδες ὕδωρ).

Как оздоровительную процедуру ванны обычно назначали после тренировки и массажа до еды и считали частью восстановительных процедур (De san. tuend. III. 4. 184K). Ванны могли смягчать твердые и напряженные части тела (μαλάττειν τὰ σκληρὰ καὶ τὰ τεταμένα μέρια), выводить с потом конечные продукты метаболизма (περίττωμα, σύντηγμα), если они задержались в коже (ἴσχεσθαι). Здоровым молодым людям ванны нужны только для того, чтобы смыть пот и гимнастическую пыль после скоростно-силовых упражнений. Они проходили до резервуара с водой (δεξαμενή), не задерживаясь в ваннах (βαλανεῖον), и не проводили много времени в плавательном бассейне (κολυμβήθρα), как те пациенты, которые стремились в первую очередь получить оздоровительный эффект от банных процедур и которым необходимо было «смягчить себя» (καθέψειν) без упражнений.

#### 4.5. Качество воды

Обычно для ванн использовали пресную природную<sup>144</sup> воду (γλυκὸν ὕδωρ). Только в такой теплой воде Гален рекомендует принимать ванны детям (De san. tuend. I. 10. 54K) и пожилым людям (Ibid.V. 3. 319). Купание в такой воде нейтрализует негативный эффект воды, содержащей квасцы (στυπτηριῶδες ὕδωρ) (Ibid. I. 14. 76). От природы теплая, пресная вода безопасна для пациентов с любыми нарушениями здоровья (Ibid. VI 9. 424).

---

τροχίσκουσ ἀποτιθέναι, ἐπὶ δὲ τῆσ χρείας ὄξει ἀναλύειν – «нужно сушить его, смешав с мукой, и, сделав шарики, отложить, а перед применением разбавить уксусом» (Eup. I. 233. 2. 5) (Новичкова, 2021: 984-995). Таким образом серные, щелочные, битумные, содержащие квасцы или сульфат железа воды способствовали похудению, разогревая.

<sup>144</sup> Природные воды Гален обозначает прилагательным αὐτοφυῆσ. Такая вода могла быть теплой (εὐκράτων ὕδωρ), бурлящей (ζέον ὕδωρ), горячей (χλιαρὸν ὕδωρ) и холодной (ψυχρὸν ὕδωρ) (De san. tuend. III. 4. 183K).

Вода для ванн должна быть чистая, часто рекомендуется использовать для ванн питьевую воду (πότιμον ὕδωρ). Ванны в питьевой воде хорошо увлажняли (ὕγραίνειν) (De san. tuend. V. 8. 352K), поэтому были полезны для поддержания здоровья детей (Ibid. I. 7. 35K). Такие ванны облегчали головные боли и улучшали структуру тела (Ibid. VI. 9. 424K).

#### 4.5.1. Минеральные воды для ванн

Самой полезной для ванн водой, с точки зрения Галена, была ζέον ὕδωρ. Причастие ζέον от глагола ζέω («бурлить, кипеть») можно перевести как «бурлящий, кипящий». Павсаний пишет, что ζέον ὕδωρ могла встречаться в некоторых реках и морях, например, в реке Меандре, а также в Тирренском море перед Дикеархией (Δικαίάρχεια, Lat. Dicaearchia) (Paus. Gr. Descr. 8. 7. 3. 2; 8. 7. 3. 4). Оба места известны своей сейсмической активностью. Кроме того, «бурлящей» водой могли называть проточную воду горных рек, которая в связи со скоростью течения и крутыми порогами могла визуально казаться бурлящей.

Существует специальный термин, обозначающий принятие ванн в такой воде – ζεστολουσία.

Ванны в такой воде были рекомендованы при утомлении, когда тело из-за повышенных физических нагрузок и отсутствия пищи становится чрезмерно худым. По мнению Галена, такая вода помогает коже стать плотнее (πικνῶσαι), сжаться (σφίγγειν) и не выпускать ценные питательные вещества через пот (διαφορεῖν). Для этой задачи ζέον ὕδωρ лучше, чем холодная, так как в ней можно оставаться достаточно долго без всякого вреда для здоровья (De san. tuend. III. 4. 212K). Однако данный вид ванн полезен не всем, а лишь тренированным людям, которым не нужно выводить конечные продукты

метаболизма (περιττώματα) после интенсивной тренировки (De san. tuend. III. 4. 213K – 214K).

Кроме того, в античной специальной литературе встречается много контекстов, где ζέον ὕδωρ — это кипяток, особенно у Дискорида, когда речь идет о приготовлении различных лекарств. То же мы находим и у Галена в описании приготовления лекарства из цветков черного тополя, предназначенного помочь при избытке гуморов: Гален советует готовить такое лекарство в масле на водяной бане, где в нижнем сосуде кипящая вода (ζέον ὕδωρ).

У Галена есть также и нефармакологические контексты с ζέον ὕδωρ в значении «кипяток», например, он пишет, что опрыскивание кипящей водой даже у здоровых людей вызывает дрожь (φρίκη) (Sympt. Caus. 182. 7), а также обжигает (Simpl. Med. 11. 625. 1).

Отдельные виды минеральной воды Гален рекомендовал использовать с осторожностью, так как они могли навредить здоровью. Это вода, содержащая битум (ἀσφαλτῶδες ὕδωρ), серная вода (θειῶδες ὕδωρ), щелочная вода (νιτρῶδες ὕδωρ) и вода, содержащая квасцы или сульфат алюминия (στυπτηριῶδες ὕδωρ). Аэтий (V-VI в. н. э.) и Павел из Эгины (625-690 гг. н.э.) упоминают также соленую воду (ἀλμυρὸν ὕδωρ), железистую (σιδηρίζοντον ὕδωρ) и медную (χαλκανθῶδες ὕδωρ). Содержащая битум вода, серная вода и вода с квасцами алюминия или с сульфатом железа подсушивали тело (ξηραίνειν) (De san. tuend. I. 7. 35) . Серная вода считалась горячей и была вредна при головных болях (Ibid. VI. 9. 423K 13). От воды, содержащей сульфат алюминия, по мнению Галена, поры кожи сжимаются и происходит задержка конечных продуктов метаболизма, такое состояние требует лечения мягкими массажами и ваннами из теплой пресной питьевой воды (Ibid. I. 14. 75K). Аэтий, ссылаясь на Архигена (I, II в н. э.), пишет , что все ванны с

минеральной водой (щелочные, соленые, с квасцами алюминия, серные, содержащие битум и медь) подсушивают и согревают. Поэтому они полезны всем влажным и всем пациентам, у которых преобладает холод в организме, а также при всех болезнях, вызванных избытком влаги и холода: артритах (ἀρθρίτις), подагре (ποδάγρα), парезах (πάρεσις), нефрите (νεφρίτις), астме (ἄσθμα), при переломах (κάταγμα) с образованием костной мозоли (πώρωσις), при мокнущих язвах (τὸ ρευματικὸν ἔλκος), при продолжительных воспалениях (φλεγμονὴ χρονίζουσα).

Воду, содержащую битум (ἀσφαλτῶδες ὕδωρ), серную воду (θειῶδες ὕδωρ) и воду, содержащую квасцы алюминия или сульфат железа (στυπτηριῶδες ὕδωρ), нельзя было использовать для приготовления пищи (Gal. Ptis. 6. 819.7). Плавание в серной, содержащей битум, щелочь или квасцы алюминия воде может стать причиной т. н. сухих болезней (αἱ τῶν ξηρῶν νοσημάτων αἰτίαι) (Gal. Caus. Morb. 7. 19. 11).

Вода с сульфатом железа или с квасцами алюминия называлась στυπτηριῶδες ὕδωρ. Прилагательное στυπτηριώδης образовано от существительного στυπτηρία, что означает одно из вяжущих веществ, содержащих либо квасцы алюминия, либо сульфат железа. Можно предположить, что такая вода могла быть в горячих источниках, протекавших сквозь содержащую сульфат железа или квасцы алюминия и обожженную землю, которую упоминает Аристотель (Aristot. Probl. 937b) Античные врачи считали, что такая вода обладала бактерицидными, кровеостанавливающими свойствами, была способна сужать поры (στύφειν). Алюминиевые квасцы или сульфат железа (στυπτηρία) применялись при отеках (Gal. MM. 10. 954. 6.; Paul. Epit. Med. 1. 1. 1. 29; Aet. Iatr. 167. 13-18). Такой водой, смешанной с медом, лечили лишай (λεϊχήν) (Dioscor. Mat. Med. 2.82.2.2.). Согласно Аэтию, ванны с στυπτηριῶδες ὕδωρ полезны при кровохаркании (αἵματος ἀναγωγαί),

пищеводном рефлюксе (ὁ ἐμετικὸς στόμαχος), при геморрое (αἰμορροΐς), при межменструальных кровотечениях (ὑπερκαθαίρεσθαι), при беспричинных выкидышах (χωρὶς φανερᾶς προφάσεως συνεχῶς ἐκτιτρώσκειν), при повышенном потоотделении (ὑπὲρ τὸ δέον ἰδροῦν), при замедленном пищеварении (βραδυλεπτεῖν), при варикозе (κίρσος) (Aet. Iatr. 167.13-18) . Но использовать ее нужно было осторожно. Слишком продолжительное купание в такой воде могло привести к дрожи (ρίγοῦν) (Gal. Caus. Morb. 7. 6. 2), к лихорадке (πυρετός) (поскольку полагали, что такая вода стягивает поры кожи (πυκνοῦν)) (Gal. Cris. 9.699. 10). Воду с этой вяжущей субстанцией и миртом использовали в качестве дезодорантов (Dioscor. Mat. Med. 1. 64. 4. 6.). В наши дни алюминиевые квасцы используют как минеральные дезодоранты, как средство для очистки воды, как дезинфицирующее и кровеостанавливающее средство, как средство для удаления жира или для консервации продуктов, а в текстильной промышленности как дубящее вещество перед окрашиванием кожи. Сульфатом железа лечат железодефицитную анемию.

Вода, содержащая битум – горную смолу, называется ἀσφαλτῶδες ὕδωρ. Производящим словом для ἀσφαλτώδης является ἄσφαλτος – горная смола, битум. Страбон пишет, что такая вода встречалась в некоторых озерах, например, в озере Сирбон (Σιρβωνίς) и египтяне использовали горную смолу для бальзамирования мертвых (Chrest. Geogr. 16.82. 1). Что касается медицинского применения, Гален пишет, что ἀσφαλτῶδες ὕδωρ согревает тело (Simpl. Med. 11. 388. 11), но может и обжечь (Simpl. Med. 11. 389. 6). Такая вода полезна при лечении водянки (Simpl. Med. 11. 393. 17), при заболеваниях матки (Gal. Hipp. Aph. 17b. 657. 7). Аэтий же сообщает, что вода с битумом смягчает мочевой пузырь (κύστις) и ободочную кишку (κῶλον), но вредна для головы и органов чувств (Aet. Iatr. 167. 23-25). В наши дни считается, что

битумные ванны, которые в наши дни называют нефтяными, обладают противовоспалительными, рассасывающими и болеутоляющими свойствами, они полезны при различных дерматозах, ожогах и при некоторых вирусных заболеваниях (Адигезалова 2020: 27-32).

Щелочная вода называлась *νιτρῶδες ὕδωρ*. *Νίτρον* значит натрий гидрокарбонат или пищевая сода. Такая вода могла встречаться в некоторых озерах, например, по словам Аристотеля, в Аскании (Aristot. *Mirab. Auscul.* 834a, 31). Щелочную воду использовали без мыла для стирки одежды (Aristot. *Mirab. Auscul.* 834a 32).

Ванны с щелочной и соленой водой (*νιτρῶδες, ἄλμυρὸν ὕδωρ*) применяли при ревматизме головы, шеи, при избытке слизи в пищевом тракте, при отеках, связанных с водянкой или с другими заболеваниями, а также такие ванны рекомендовали флегматикам (Aet. *Iatr.* 167. 11-13; Paul. *Epit. Med.* 1.52.1). В наши дни доказано, что щелочные ванны эффективны для лечения псориаза (Кирьянова 2019:160).

Морская вода называлась *θάλασσα* и считалась полезной при зуде и раздражениях, а также применялась для лечения чистых ран (*τὰ καθαρὰ ἔλκεα*). Перед использованием ее нагревали. Чтобы не обжечь пациента, его тело предварительно намазывали жиром (Hr. *Humid.* 3. 2). Сегодня доказана польза морской воды при воспалениях (Chun 2017), атопическом дерматите (Вак 2012), при гипертензии и гиперлипидемии (Sheu 2013).

Серные ванны назывались *θειῶδες ὕδωρ*. Прилагательное *θειῶδες* образовано от существительного *θεῖον* – сера, которое имеет этимологическую связь с существительным *\*θῆσος* – дым (Frisk 1954-1972: 658). На острове Кос на месте серного источника был построен Асклепион, где жрецы активно практиковали водолечение серными ваннами (Zytka 2019:124).

Серные ванны использовали, что расслабить нервы (νεύρων μαλακτικόν). Они очищали кожу (κενοῦν τὴν ἐπιφάνειαν), и поэтому Аэтий рекомендовал их использовать при белом лишае (ἀλφός) и обычном лишае (λειχήν), белой проказе (ἡ λεθκὴ λέπρα), псориазе (ψώραι), ишиасе (ἰσχιάς), при долго не заживающих язвах (τὰ πολυχρόνια ἔλκεα), при ревматизме суставов (ῥεῦμα ἄρθρων), при раке печени (τὸ σκίρρώδες ἥπαρ), при кожных воспалениях (κνησμοναί) (Aet. Iatr. 167).

Вода с медью называлась χαλκανθῶδες ὕδωρ. В работе Сади Маришель, она переводится как vitriolic water – серноокислая вода (Maréchal, 2020: 44). Михаил Зитка переводит ее как copperish water – вода содержащая медь (Zytka, 2019: 130), что на наш взгляд является правильным, поскольку серноокислая вода токсична для человека. Прилагательное χαλκανθῶδες – производное от χαλκός (медь). Гиппократ пишет, что такая вода, как и другие минеральные воды, истекала из земли, напитываясь от нее различными минералами и металлами (Нр. Аѳр. 7. 38). Считалось, что χαλκανθῶδες ὕδωρ полезна для лечения болезней ротовой полости (στόμα), миндалин (παρίσθμια), мягкого неба (σταφυλή), для глаз (ὄμματα) (Aet. Iatr. 167. 25-27). В современной медицине в основном используется медный купорос и цитрат меди. Доказано, что препараты с этими веществами обладают антисептическими свойствами и действуют против различных патогенных бактерий, грибков и вирусов (Кароматов 2017: 212).

Вода, содержащая железо, называется σιδηρίζοντον ὕδωρ. Σιδηρίζοντον связан с глаголом σιδηρίζειν («иметь природу железа»). Считалось, что такая вода полезна пищеводу (στόμαχος) и селезенке (σπλήν) (Aet. Iatr. 167. 27).

Есть вода, которую необходимо избегать для приема ванн (Ibid. III. 4. 187K). Это так называемая жесткая вода (ἀτέραμνον ὕδωρ). Прилагательное ἀτέραμνον, однокоренное глаголу τείρω («изнурять») и прилагательному τέρην

(«мягкий, слабый»), с отрицательной приставкой ἀ- privativum приобретает противоположное им значение – «жесткий, твердый» [24, p.162]. Такая вода могла быть в тех водных источниках, которые текут на север, имеют свои истоки на каменистых поверхностях и текут в обратную сторону от солнца. Такие источники очень медленно нагреваются и охлаждаются и из-за этого могут задерживаться в надчревной области (ὕλοχόνδριον) (Gal. De san. tuend. I. 11. 57K). На основании античных и византийских текстов трудно сказать, какие именно примеси и металлы содержала ἀτέραμνον ὕδωρ, так обозначали в целом непригодную для питья и использования воду.

Гален пишет, что любую природную минеральную воду можно изготовить путем добавления необходимого вещества в пресную воду (Simpl. Med. 11. 393. 17 - 11. 394. 1).

В результате проведенного исследования были выделены и уточнены значения восьми прилагательных, определяющих минеральную воду: битумная (ἀσφαλτώδης, ες); серная (θειώδης, ες); щелочная (νιτρώδης, ες); вода, содержащая квасцы алюминия (στολτηριώδης, ες); соленая (άλμυρός, ἄ, ὄν); вода, содержащая медь (χαλκανθώδης, ες); жесткая вода (ἀτέραμνος, ον). Шесть из них – производные от существительных, обозначающих преобладающее в воде природное химическое вещество и образованы при помощи элемента -ωδης, ες. Среди обозначений минеральной воды было обнаружено одно причастие – бурлящая, проточная (ζέων, ζέουσα, ζέον). Встречается также одно существительное – морская вода (θάλασσα (ή)).

О пользе минеральной воды для организма человека античные врачи сообщают следующее: – вода, содержащая квасцы алюминия, применялась при отеках, лишаях, кровохаркании, пищеводном рефлюксе; – битумная вода использовалась при водянке, задержке мочеиспускания и запорах, она считалась опасной для головы и органов чувств;

- щелочная вода, как считалось, помогала при отеках, ревматизме и избытке слизи в пищевode;
- морская вода применялась при зуде и раздражениях кожи, а также для лечения негнойных ран;
- серная вода использовалась при нервном напряжении, при долго незаживающих язвах, при раке печени и при ишиасе;
- вода с медью при заболеваниях ротовой полости: воспалении миндалин и мягкого неба, а также при заболеваниях глаз;
- железистую воду считали полезной для пищевода и селезенки.

Особенности применения каждого вида минеральной воды в античной медицине во многом совпадает с их использованием в современной медицине, с небольшими различиями, которые возникли в связи с различиями между современным и античным взглядом на здоровье и болезнь и на организм человека в целом.

Для большинства минеральных вод, упоминаемых в античных и византийских текстах, были найдены местонахождения, кроме минеральных вод, содержащих медь и железо. Видимо, они встречались настолько часто, что не было необходимости фиксировать их локализацию в текстах. Минеральная вода могла быть как природная, так и искусственная, изготовленная врачом путем добавления подходящей субстанции в пресную воду.

#### **4.5.2. Температура воды**

У Галена встречается следующая градация температуры воды: холодная (*ψυχρόν*), подогретая на солнце (*εἰληθερές*), теплая (*χλιαρόν*), температуры тела (*εὔκρατον*).

#### 4.5.2.1. Холодная вода

Холодную воду Гален определяет прилагательными ψυχρόν, а очень холодную прилагательным παγετώδης.

Холодные ванны (ψυχρολουσία) были рекомендованы преимущественно молодым, здоровым людям<sup>145</sup>. Польза от холодных ванн по мнению Галена была связана с тем, что они делают кожу плотной и твердой, а это помогает противостоять негативным воздействиям окружающей среды, тело становится более соразмерным (ὄγκον ἴσον ἔχειν), мускулистым (μώδης) и рельефным (ἐσφιγμένος). Начинать принимать холодные ванны Гален рекомендовал в начале лета в жаркие, безветренные дни, чтобы приобрести привычку к этим процедурам до наступления холодов. Для процедур нужно также выбирать жаркое время дня, когда помещения нагрелись до подходящей температуры (ἀῆρ εὔκρατος). В день процедуры и в ночь до нее состояние здоровья человека не должно измениться ни по какой причине, и, если происходили какие-то нарушения, холодные ванны отменяли. Кроме того, пациент в этот день должен быть в приподнятом (εὐθυμος), веселом (φαιδρός) настроении. Перед процедурой тело следует сильно растереть жесткой льняной тканью (ὀθόνιον) или массажными перчатками (αἱ ῥαπταὶ χειρίδες), затем сделать подходящий пациенту массаж с маслом. После массажа нужно выполнить энергичные физические упражнения и только после них приступать к холодным ваннам. Погружать в воду необходимо сразу все тело целиком, как и обливаться, в противном случае может появиться озноб (φρίκη). Температура воды в первый день должна быть умеренной,

---

<sup>145</sup> Человек должен быть по возрасту достигшим «середины четвертого семилетия» (κατὰ τὴν τετάρτην ἑβδομάδα μεσοῦσαν) (приблизительно 24 года), когда процессы роста уже завершены, поскольку считалось, что холодные ванны препятствуют росту.

соответствующей телу пациента, ни теплой (*χλιαρόν*), ни ледяной (*παγετώδες*). Поскольку теплая (*χλιαρόν*) не вызывает реакцию «жара» после процедуры, а ледяная (*παγετώδες*) охлаждает и «пугает» (*καταπλήττειν*) своей внезапностью. После можно принимать ванны из ледяной воды, но не в первый день. После холодных ванн следует делать массаж с маслом, пока кожа не согреется. И в этот день пациент должен есть больше твердой пищи, чем обычно, но употреблять меньше напитков. Далее холодные ванны применяются каждый день со всей необходимой подготовкой. Когда пациент достаточно к ним привыкнет, допустимо проводить за процедуру два погружения, разогрев тело человека массажем с маслом после первого захода. Продолжительность нахождения в холодной воде должна быть такой, чтобы тело не бледнело, и пациент после процедуры быстро согревался (*De sanitate tuend.* III. 4. 185-189К).

Холодные ванны помогали при высокой температуре. Но в зависимости от причины болезни пациенты погружались в холодную воду либо сразу после разогрева в горячих ваннах или посредством физических упражнений<sup>146</sup>, либо температуру воды снижали постепенно. Так пациентам с продолжительной лихорадкой (*πυρετὸς ἐκτικὸς*) и пациентам с маразмом или при переутомлении погружаться можно было сразу (ММ. 717К). Если же лихорадка была связана с разложением гуморов (*χυμοὶ σπλόμενοι*) или с воспалением органов (*σπλάχνου φλεγμονή*), температуру воды нужно было снижать постепенно. Сначала обливание производили теплой водой (*χλιαρὸν ὕδωρ*), затем водой, слегка нагретой на солнце, а после водой немного холоднее (*Ibid.* 723К). Использование воды более низкой температуры не допускалось.

---

<sup>146</sup> Подготавливающие к холодным ваннам упражнения называли *προγυμνασία*.

Гален считал, что холодные ванны могут замедлить старение. По его мнению, к старости человек «ссыхается» и этот процесс может усиливаться из-за горячности характера или при постоянной лихорадке. Холодные ванны могут замедлить этот процесс (ММ. 721К).

#### 4.5.2.2. Подогретая на солнце вода

Теплая вода также обозначалась прилагательным εἰληθερές – «подогретая на солнце вода». Такая вода не подходит для холодных ванн, так как после нее не бросает в жар, как после холодной (De san. tuend. III. 4. 185К). Ванны из такой воды помогают расслабиться (χαλᾶσαι) (Ibid. 198. 13), полезны пациентам при воспалении кожи (ἐρυσίτελας) (Simpl. Med. 11. 389. 3), могут способствовать похудению (ξηραίνειν) (Consuetud. 123. 20).

#### 4.5.2.3. Прохладная вода

Вода, близкая к температуре тела, но слегка холоднее, определялась прилагательным χλιαρός. Этимологически это прилагательное восходит к глаголу χλαίνω «нагревать». В современных словарях древнегреческого языка (например, в LSJ, Bailly) χλιαρός интерпретируется как «теплый». Аналогичное истолкование мы находим в византийском словаре, изданном под именем Иоанна Зонара, где χλιαρός определяется как θερμός «теплый» (Ps.-Zon. Lexicogr. 13). Точное значение χλιαρός применительно к воде помогает нам понять один из контекстов у Галена, который указывает, что χλιαρόν ὕδωρ — это средняя температура между θερμόν и ψυχρόν (ММ 10. 58. 10).

Такую воду получали путем смешения. Афиней пишет, что χλιαρόν

значит μετάκερας «смешанная» (Ath. Deipnosoph. III 99. 40).

Что касается температурных характеристик, то любопытен один из контекстов у Галена, где χλιαρόν ὕδωρ используется в одном однородном ряду с мочой, что может свидетельствовать о примерном равенстве температур (Gal. Simpl. Med. 11. 564. 14): Εἴ γε τὸ χλιαρόν ὕδωρ καὶ τὸ οὔρον ἐν μὲν τοῖς βαλανείοις ψυχρά, τοῖς δ' ἐψυγμένοις θερμὰ φαίνεται – «Если теплая вода и моча в ваннных комнатах кажутся холодными, то в охлажденных помещениях они кажутся теплыми». Существует также контекст, где видно, что χλιαρόν прохладнее, чем вода температуры тела (εὔκρατον): εἰ γοῦν τὸ ψυχρὸν ὕδωρ βουληθείης εὔκρατον ποιῆσαι, τὸ μὲν εὔκρατον ἤδη μινύειν οὐ χρὴ χλιαρόν γὰρ οὕτως ἔσται τὸ μικτὸν ἐξ ἀφοῖν. ἔρχεσθαι δ' ἐπὶ τὸ ζέον προσήκει καὶ τοῦτο μινύναι τῷ ψυχρῷ (Gal. Simpl. Med. XI. 566. 4) – «Если ты захочешь холодную воду сделать εὔκρατον, то не следует смешивать с уже εὔκρατον, ведь так смешанное (из двух видов воды) станет теплым (χλιαρόν). Но следует начинать с кипящей воды и ее смешать с холодной».

Ванны с водой такой температуры, по мнению Галена и других врачей антично-византийского периода, полезны при утомлениях, вызванных непривычной физической нагрузкой (Gal. De san. tuend. 200K), при головокружениях после утренней ходьбы (Hr. Diaet. 83. 14), в качестве восстановительной процедуры после тяжелой болезни<sup>147</sup> (Hr. Morb. 2.47.30; 2. 50.31). Они способны охладить и увлажнить тело (Gal. De san. tuend. 183K), поэтому рекомендованы при худобе и при сухости кожи (Ibid. 237K). При высокой температуре Аэтий рекомендует смочить (ἀποσπογγίζω) водой такой температуры тело пациента (Iatr. 8.19; 74. 28) или принять сидячую ванну (ἐγκάθισμα) с травами (Ibid. 78.82).

---

<sup>147</sup> Когда обострение болезни (παρακμὴ τοῦ παροξυσμοῦ) позади, пациенты принимали в такой воде сидячие ванны (Aet. Iatr. 78.60; 66).

Такой водой, как и водой температуры тела (εὔκρατον), промывали раны (Gal. Composit. med. 13.752. 9; Hp. Morb. 2. 32. 4; Aet. Iatr. 50.14.), вызывали рвоту (Aet. Iatr. 133. 4.; 12.9.), запивали лекарства (Aet. Iatr. 134.15).

#### 4.5.2.4. Вода температуры тела

В словаре LSJ εὔκρατος применительно к жидкостям значит «теплый, умеренный». Прилагательное εὔκρατος представляет собой сложное образование, полученное от того же корня, и глагол κεράννυμι «смешивать», в сочетании с εὖ «хорошо, правильно». Точнее понять, что что εὔκρατον ὕδωρ значит «вода температуры тела» помогает место из сочинения Галена «О темпераменте»: εἰ τοίνυν ἐροίμην σε, πότερόν ἐστι θερμότερον, ἄρα γε τὸ ὕδωρ τὸ εὔκρατον ἢ ὁ ἀήρ ὁ εὔκρατος, οὐκ ἂν ἔχοις εἰπεῖν οὐδέτερον. ἀμφοῖν γὰρ ὄντων ὁμοίως ἠδέων τε καὶ συμμέτρων τῷ σώματι... (Temp. I 595. 11) – «Тогда если я спрошу тебя, что теплее правильно смешанная вода или правильно смешанный воздух, ты не сможешь ответить ничего, потому что и то, и другое приятно и подходит телу».

Преимущество такой воды состояло в том, что она не остужала тело как холодная (ψυχρόν), не уплотняла и не закупоривала поры, как вода теплее (θερμότερον) (Gal. MM. X. 473. 10-15). Такой температуры воды добивались путем смешения холодной воды и кипятка (Gal. Simpl. Med. XI. 566. 4).

Правильно смешанная вода (εὔκρατον ὕδωρ), применялась для вызывания рвоты (Paul. Epit. Med. VII 3. 37. 5. 4), при удалении гноя (Gal. Simplific. Med. 11. 732 11). Ванны с правильно смешанной водой увлажняли и согревали тело (ἔστι δὲ ἡ τῶν γλυκέων ὑδάτων θερμῶν δύναμις εὔκράτων μὲν ὄντων ὑγρὰ καὶ θερμή) (De san. tuend. VI. 183. 5)), помогали при утомлении (De san. tuend. VI. 200.6), устраняли сухость тела (MM X. 473. 11). Ванны с

такой водой избавляли от едких гуморальных субстанций (δακνώδεις χυμοί (Plnt. VII. 553. 10), ἡ τῶν ἰχώρων δριμύτης (MM X. 437.13). Воду такой температуры смешивали с вином, с лекарствами, использовали для промывания желудка.

#### **4.6. Особенности применения ванн для разных групп людей**

##### **4.6.1. Банные процедуры для детей**

Гален описывает следующие правила при купании детей (De san. tuend. 49-53K. Купать детей следует до еды и питья после массажа, в питьевой (τὸ πότιμον ὕδωρ), теплой (θερμόν) и пресной (γλυκύ) воде. Так распределение пищи (ἀνάδοσις) по телу будет лучше, пища будет распределяться в концентрированной форме (ἀθρόος). До трех лет детей купали в тазах (σκάφη), вода была теплой (θερμός) и пресной (γλυκύς). С трех лет в теплое время года дети купались в озерах (λίμνη) и реках (ποταμός). Гален осуждает обычай германских племен, купать младенцев до трех лет «теплых по природе» в холодной воде рек и озер ради закаливания как «раскаленное железо» (διάλυρον σίδηρον). Гален считает такую закалку опасной для жизни ребенка, ведь если холод водоема превзойдет тепло тела младенца (ἔμφυτος θερμότης), младенец умрет. Кроме того, холодная вода делает кожу твердой (σκληρός) и с узкими порами (πυκνός), это далеко не полезно для здоровья. На организм человека воздействуют внешние и внутренние патологические факторы. Если кожа слишком мягкая (μαλακός) и с крупными порами (ἀραιός), она уязвима для внешних негативных воздействий, если кожа слишком твердая (σκληρός) и с узкими порами (πυκνός), то она уязвима для

внутренних патологических факторов (De san. tuend. I. 10. 53K). Мягкость тела (μαλακότης) помогает ребенку расти.

Массаж и банные процедуры рекомендовались детям минимум раз в три четыре дня, желательно каждый день (De san. tuend. I. 10 51K).

#### 4.6.2. Ванны при различных отклонениях здоровья

Лечение утомления разной этиологии Гален описывает в седьмой главе третьей книги «Гигиены» (De san. tuend III 7) и часто такое лечение включало банные процедуры.

При язвенном утомлении (ὁ ἐλκώδης κόπος), основными методами лечения являлись ванны и массаж, вода помогала смыть масло и пот после тренировки.

Напряженное утомление (ὁ τονώδης κόπος) лечили двухкратным или трехкратным погружением в правильно смешанную ванну (εὐκράτον λουτρόν) или продолжительным пребыванием в теплой воде (θερμόν ὕδωρ). До и после таких ванн назначали короткий легкий массаж с нагретым на солнце сладким маслом (De san. tuend. 198K).

Воспалительное утомление (ὁ φλεγμονώδης κόπος) лечили продолжительными ваннами в немного прохладной (βραχύ τι χλιαρώτερον) правильно смешанной воде (εὐκράτον ὕδωρ), до и после которых делали массаж с прохладным маслом (χλιαρὸν ἔλαιον) (De san. tuend. 200K). В другом месте Гален пишет, что при воспалительном утомлении правильно

смешанную воду использовать нельзя, можно только прохладную (De san. tuend. 206K).

Тот вид утомления, при котором бывает сильная сухость (ἰσχνότης) и худоба (ξηρότης)<sup>148</sup> лечили погружением в теплую воду (в «теплые бассейны» θερμή δεξαμενή) в сочетании с массажем и медленными упражнениями (De san. tuend. III. 8. 202K).

Если утомление связано с накоплением конечных продуктов обмена (περιττωματικός κόπος), то его тоже считалось полезно лечить ваннами в правильно смешанной воде (εὐκράτον ὕδωρ).

Ванны рекомендовались при задержке (ἐπίσχεσις) продуктов обмена, вызванной закупоркой проходов (μύσις τῶν πόρων). Если такая закупорка была вызвана водой, содержащей квасцы или сульфат железа (στυπτηριῶδες ὕδωρ), нужно было принимать ванны из пресной воды (γλυκύ ὕδωρ) и делать мягкий массаж с маслом (De san. tuend. I. 15. 76K-77K).

Теплые ванны также применялись при болезненной худобе тела, не связанной с излишней физической нагрузкой (De san. tuend. 207).

Ванны были необходимой процедурой при перегреве после путешествия по жаре (MM. 713K).

В главе, посвященной античным оздоровительным банным процедурам, рассмотрено 25 терминологических обозначений. Среди них обозначения, встречающиеся при описании устройства и архитектуры античных ванн (θήλοιοι, βαλανεῖον, λουτρῶν, κολυμβήθρα, natatio, τὸ ψυχρὸν λουτρόν, πυριατήριον, ἀλειπτήριον); названия нарушений здоровья, которые могут возникнуть при неправильном использовании бальнеотерапии (φρίκη, εὐρυχωρία, χύσις); лексика, касающаяся лечебных свойств банных процедур

---

<sup>148</sup> Оно проявляется у тренированных атлетов при большом количестве упражнений и при пренебрежении восстановительными процедурами. См. гл. 1.4.1. Утомление.

(κένωσις, διαφορεῖν, ξηραίνειν, μαλάττειν τὰ σκληρὰ καὶ τὰ τεταμένα μόρια; καθέψειν); обозначения качеств воды для ванн (γλυκὸ ὕδωρ, ζέον ὕδωρ, ἀσφαλτῶδες ὕδωρ, θειῶδες ὕδωρ, νιτρῶδες ὕδωρ, στυπτηριῶδες ὕδωρ, ἄλμυρὸν ὕδωρ, θάλασσα,σιδηρίζοντον ὕδωρ, χαλκανθῶδες ὕδωρ, ἀτέραμνον ὕδωρ); наименования воды разной температуры (ψυχρόν, εἰληθερές, χλιαρόν, εὔκρατον ὕδωρ).

Гален, вероятно, является создателем терминов ζεστολουσία – ванны в бурлящей воде, χύσις – разжижение, растапливание гуморов, выделение влаги<sup>149</sup>, εὔκρατον ὕδωρ – вода температуры тела. Эти терминологические обозначения довольно часто встречаются в трактах медицинских авторов после Галена – у Орибасия, Аэтия, Павла и др.

Гален уточняет значения некоторых температурных характеристик воды, введенных Гиппократом. В частности, он указывает, что χλιαρόν ὕδωρ прохладнее, чем вода температуры тела (εὔκρατον ὕδωρ) (Gal. Simpl. Med. XI. 566. 4).

При терминообразовании обозначений банных процедур наиболее часто встречается синтаксический способ (πότιμον ὕδωρ, γλυκὸ ὕδωρ, χλιαρόν ὕδωρ). Представлены также семантический способ (θόλοι), морфологический (κολυμβήθρα) и основосложение (ψυχρολουσία).

---

<sup>149</sup> Это явление Гален считает не полезным во время ваннных процедур, однако во время выполнения физических упражнений – это хорошо для здоровья (Orib. Coll. Med. VII, 11).

## Глава 5. Античная оздоровительная гимнастика

### 5.1. Отношение к профессиональному спорту Галена и Флавия Филострата: сравнительный анализ.

#### 5.1.1. Атлетика и здоровье в трактате Галена «О побуждении к медицине»

В данном трактате Гален пишет, что атлетика вредна для здоровья: ἀλλ' οὐδένας ἄλλους ἢ εὐροῖς ἐν σφαλερωτέρᾳ διαθέσει σώματος – «...трудно найти кого-либо, имеющего более неустойчивое здоровье, [чем атлеты]»<sup>150</sup>.

Во-первых, атлеты нарушают принципы здорового образа жизни: ἡνίκα γὰρ οἱ κατὰ φύσιν βιοῦντες ἀπὸ τῶν ἔργων <ἡσυχίαν> ἔχουσιν ἐδεσμάτων δεόμενοι, τῆνικαὖθ' οὗτοι διανίστανται τῶν ὕπνων – «...когда живущие по природе имеют нужду в пище и в отдохновение от трудов, то в это самое время атлеты, наоборот, уклоняются от сна»; οἱ δὲ τὰ γυμνάσια πέρα τοῦ προσήκοντος ἐκάστης ἡμέρας διαπονοῦσι τροφᾶς τε προσφέρονται σὺν ἀνάγκῃ, πολλάκις ἄχρι μέσων νυκτῶν ἐκτείνοντες τὴν ἐδωδὴν – «...атлеты более, чем это необходимо, ежедневно упражняются в своих гимнасиях, питаются чем попало, часто до полуночи трапезничая».

Во-вторых, состояние атлета не здоровое: ἡ μὲν γὰρ ἕξις ἔμμονός τις ἐστὶ καὶ δυσαλλοίωτος διάθεσις, ἡ δὲ τῶν ἀθλητῶν ἐπ' ἄκρον εὐεξία σφαλερά τε καὶ εὐμετάπτωτος – «...устойчивое состояние [тела] есть некое прочное и не подверженное изменениям здоровье, а крайняя телесная крепость атлетов зыбка и неустойчива»; οὕτε γὰρ πρόσθεσις ἔτι διὰ τὴν ἀκρότητα χωρεῖ καὶ τῷ μὴ

---

<sup>150</sup>Здесь и далее пер. этого трактата с древнегреческого А. П. Щеглова (Гален. Сочинения. Том I 2014: 151–178).

δύνασθαι μένειν ἐπὶ ταῦτοῦ μηδ' ἀτρεμεῖν λοιπὴν ἔχει τὴν ἐπὶ τὸ χεῖρον ὁδόν – «...чрезмерность атлетических занятий не позволяет телу оставаться в состоянии здорового покоя»; ἀθλοῦσιν αὐτοῖς διάκειται τὸ σῶμα, καταλύσασι δὲ πολὺ δὴ τι χεῖρον – «...У самих атлетов, пока они упражняются, тело находится в порядке, но, как только они бросили заниматься, оно в некотором отношении становится хуже – и очень даже сильно».

В-третьих, атлеты теряют здоровье в результате многочисленных спортивных травм: ὡς γὰρ τὰ διασεισθέντα τῶν τειχῶν ἀπὸ μηχανημάτων ἐτοίμως ὑπὸ τῆς τυχούσης διαλύεται βλάβης, οὔτε σεισμὸν οὔτ' ἄλλην τινὰ βραχυτέραν δυνάμενα φέρειν περίστασιν, οὔτω καὶ τὰ τῶν ἀθλητῶν σώματα σαθρὰ καὶ ἀσθενῆ ταῖς κατὰ τὴν ἐπιτήδευσιν γεγονότα πληγαῖς ἔτοιμα πρὸς τὸ πάσχειν ἐστὶν ἐπὶ ταῖς τυχούσαις προφάσεσιν – «...как расшатанные осадными машинами стены разрушаются от ничтожного повода и не в состоянии выдержать ни землетрясения, ни какого-либо другого внешнего воздействия, так и тела атлетов искалечены и не крепки перед потрясениями, случающимися во время занятий, и могут пострадать по всякому незначительному поводу».

### **5.1.2. Трактат Галена «О побуждении к медицине» и трактат Филострата «О гимнастике»**

На первый взгляд может показаться, что в «О побуждении к медицине» Гален выступает против занятий атлетикой, а Филострат в своем трактате «О гимнастике» – за. Но, во-первых, обратим внимание, что Гален пишет о выборе профессии, Филострат – о том, как лучше тренировать атлетов. Гален в своем трактате критикует занятия атлетов, а Филострат скорее размышляет о подходах к тренировкам атлетов.

Интересно также, что применительно к занятиям спортом авторы используют разные термины: Филострат – γυμναστική, Гален – ἀθλητική. В древнегреческом языке эти слова по происхождению совершенно разные: ἀθλητική подразумевает стремление к награде (ἄθλον – награда), γυμναστική – наготу (γυμνός – обнаженный). Прочитав трактат «О побуждении к медицине», не трудно заметить, что Гален не критикует тех, кто просто тренируется или занимается гимнастикой, вредными для здоровья он называет занятия атлетикой или участие в состязаниях ради награды. Заметим также, что в данном его трактате вообще не встречается слово γυμναστική, есть только слова: τῶν ἀθλητῶν ἐπιτήδευμα и ἀθλητική. Этот момент очень важен как аргумент против того, что Гален отрицал пользу занятий физкультурой.

Но поскольку оба трактата тем или иным образом затрагивают физические упражнения и поскольку цель нашей работы состоит в том, чтобы найти связь между мнениями авторов по данному вопросу, рассмотрим на конкретных примерах, в чем именно мы заметили эту связь.

Начнем с тем, в которых авторы согласны:

### 1. Разделение искусств на ручной и умственный труд<sup>151</sup>

Включение предмета изучения в число свободных искусств (τέχνη) или наук (σοφία) является традиционным для написания подобного рода трактатов. Это мы находим и у Галена, и у Филострата: ἔναι μὲν γὰρ αὐτῶν λογικάι τ' εἰσὶ καὶ σεμναί, τινὲς δ' εὐκαταφρόνητοι καὶ διὰ τῶν τοῦ σώματος πόνων, ὡς δὴ βαναύσους τε καὶ χειρωνακτικὰς ὀνομάζουσιν), ἄμεινον ἂν εἴη τοῦ προτέρου γένους τῶν τεχνῶν μετέρχεσθαι τινα. τὸ γάρ τοι δεύτερον γένος αὐτῶν ἐπιλείπειν εἴθε γηρῶντας τοὺς τεχνίτας. εἰσὶ δ' ἐκ τοῦ προτέρου γένους ἰατρική τε καὶ ῥητορική καὶ μουσική, γεωμετρία τε καὶ ἀριθμητική καὶ λογιστική, καὶ

<sup>151</sup>Подобное деление встречается уже у Аристотеля (Arist. Pol. VIII I 1).

ἀστρονομία καὶ γραμματικὴ καὶ νομικὴ· πρόσθετος δ' εἰ βούλει ταύταις πλαστικὴν τε καὶ γραφικὴν· εἰ γὰρ καὶ διὰ τῶν χειρῶν ἐνεργοῦσιν, ἀλλ' οὐκ ἰσχύος νεανικῆς δεῖται τὸ ἔργον αὐτῶν (Gal. Protr. 14) – «...некоторые из искусств являются духовными и священными, они находятся на первом месте и вдвойне превосходят вторичные искусства, называемые ремесленными или ручными. Именно вторые легко вызывают презрение из-за степени телесного труда. Безусловно, предпочтительнее искусства первого рода, ведь второй род искусств становится недоступным в старости из-за [телесного бессилия] мастеров. Первый род искусств включает в себя медицину, риторику, музыку, геометрию, счетное искусство, астрономию, грамматику и право. Добавь к этому еще скульптуру и живопись, ведь они не требуют юношеской силы рук»; Σοφίαν ἠγάμεθα καὶ τὰ τοιαῦτα μὲν, οἷον φιλοσοφῆσαι καὶ εἰπεῖν σὺν τέχνῃ, ποιητικῆς τε ἄψασθαι καὶ μουσικῆς καὶ γεωμετρίας, καί, νῆ Δία, ἀστρονομίας, ὀπόση μὴ περιττή: σοφία δὲ καὶ τὸ κοσμηῆσαι στρατιάν, καὶ ἔτι τὰ τοιαῦτα, ἰατρικὴ πᾶσα καὶ ζωγραφία καὶ πλάσται καὶ ἀγαλμάτων εἶδη καὶ κοῖλοι λίθοι καὶ κοῖλος σίδηρος. βάνανσοι δὲ ὀπόσαι, δεδόσθω μὲν αὐταῖς τέχνῃ, καθ' ἣν ὄργανόν τι καὶ σκεῦος ὀρθῶς ἀποτελεσθήσεται, σοφία δὲ ἐς ἐκείνας ἀποκείσθω μόνας, ἃς εἶπον (Philost. Gym. 1) – «Давайте считать науками следующие занятия: во-первых, философию, ораторское мастерство, поэзию, музыку, геометрию, и, клянусь Зевсом, астрономию – в той степени, в которой она не доходит до абсурда. А во-вторых, к мудрости относится построение войск, разная медицинская практика, живопись, пластика, выделка статуй, работа над камнем и кузнечное дело. Что же касается ремесел, пусть и требуется значительное мастерство, чтобы правильно изготавливать разные инструменты и предметы быта, но мудростью стоит считать только то, что я перечислил выше»<sup>152</sup>.

---

<sup>152</sup> Приводимый здесь и далее перевод трактата Филострата «О тренерском деле» выполнен автором

Сравнив эти две цитаты, мы заметили некие закономерности. Для наглядности мы изобразили перечисленные науки в виде таблицы.

Гален	Филострат
Искусства первостепенные	
<b>Медицина</b>	Философия
Риторика	Риторика
	Поэзия
Музыка	Музыка
Геометрия	Геометрия
Арифметика	
Логика	
Астрономия	Астрономия
Искусства второстепенные	
	Построение войск
	<b>Медицина</b>
	Живопись
Скульптура	Скульптура
Письмо	
	Выделка статуй
	Работа над камнем
	Кузнечное дело

Сходством на наш взгляд является деление искусств на первостепенные и второстепенные. Затем мы посчитали важным выделить место медицины в обоих списках (заметим, что Филострат причисляет ее к

---

настоящей работы.

второстепенным искусствам). Вообще отношение Филострата к медицине противоречиво: с одной стороны, он признает ее важность, говоря, что тренерская наука лишь часть медицины, и, если у атлета травма, нужно вести его к врачу, а с другой стороны, утверждает, что медицина только лечит, но не предотвращает болезни, и также, что медицина потакает лени на тренировках. Отметим, что *γυμνάστική* в числе искусств Гален вовсе не упоминает.

## 2. Неумеренность атлетов

И Филострат, и Гален пишут, что невоздержанность во всем вредит атлетам. Гален пишет следующее: ...*πῶς γὰρ ὅστις ἔστ' ἀνὴρ γνάθου τε δοῦλος νηδύος θ' ἠττημένος, κτήσαιτ' ἂν ὄλβον εἰς ὑπεκτροφὴν πάτρας* (Gal. Protr. 10) – «разве могут люди, которых держат в рабстве их челюсти и желудки прибавить что-то к отцовскому наследнию?»; ...*οἱ δὲ τοῦναντίον ἐπιτηδεύουσιν, ὑπερπονοῦντές τε καὶ ὑπερπιπλάμενοι καὶ ὅλως τὸν τοῦ παλαιοῦ λόγον ὡς Κόροιβ<ος> ἀνοήτως κατεγνώκότες. ὁ μὲν γὰρ ὑγιεινὴν δίαιταν ὑποτιθέμενος ἔλεγε 'πόνοι σιτία ποτὰ ὕπνοι ἀφροδίσια, πάντα μέτρια,' οἱ δὲ τὰ γυμνάσια πέρα τοῦ προσήκοντος ἐκάστης ἡμέρας διαπονοῦσι τροφάς τε προσφέρονται σὺν ἀνάγκῃ, πολλάκις ἄχρι μέσων νυκτῶν ἐκτείνοντες τὴν ἐδωδὴν* (Gal. Protr. 11) – «...атлеты же делают все наоборот, перенапрягая и изнуряя [свое тело], при этом неразумно пренебрегая словами древнего [атлета] Кореба. А ведь он, исповедуя здоровый образ жизни, говорил так: “Труды, еда, питье и сон, и все дела Афродиты должны быть в меру”. Современные же атлеты более, чем это необходимо, ежедневно упражняются в своих гимнасиях, питаются чем попало, часто до полуночи трапезничая». Филострат замечает: ...*σικελική τε ὀψοφαγία ἰσχυσεν* (Philost. Gym. 44) – «сицилийское обжорство возобладало [среди современных атлетов]»; *ἐπειδὴ κολακευτική [γε] ἐγκατελέχθη τῇ γυμναστικῇ. Ἐκολάκευσε δὲ πρῶτον μὲν ἰατρική, παρισταμένη ξύμβουλον ἀγαθὴν*

μὲν τέχνην, μαλακωτέραν δὲ ἢ ἀθλητῶν ἄπτεσθαι· ἔτι τε ἀργίαν ἐκδιδάσκουσα καὶ τὸν πρὸ τοῦ γυμνάζεσθαι χρόνον καθῆσθαι σεσαγμένους, οἷον ἄχθη λιβυκὰ ἢ αἰγύπτια, ὀψοποιούς τε καὶ μαγείρους ἡδοντας παραφέρουσα, ὑφ' ὧν λίχνοι τε ἀποτελοῦνται καὶ κοῖλοι τὴν γαστέρα, ἄρτοις τε μηκωνείοις καὶ ἀπεπτουμένοις ἐστιῶσα, ἰχθύων παρανομωτάτης βρώσεως ἐμφοροῦσα, καὶ φυσιολογοῦσα τοὺς ἰχθῦς ἀπὸ τῶν τῆς θαλάττης δήμων (Philost. Gym. 44) – «Когда в тренировке появилась излишняя снисходительность. И первая ее проявила медицина, которая, хотя и считается хорошим и мудрым советчиком, но для атлетов слишком мягка, она учит атлета лениться, сидеть перед тренировками и наполнять свое чрево, как египетский зерновой корабль, приглашает искусных кулинаров и поваров, которые делают атлетов ненасытными обжорами, потчует их хлебами с маком, вызывающими несварение, кормит непозволительными для атлетов рыбными блюдами, по-научному рассуждая о морской рыбе, сообщая, что жирные виды водятся в иле, нежные – там, где камни, мясистые – в открытом море; в подводных пещерах обитают костлявые рыбы, а в водорослях – мелкие»; Εἰ δὲ ἐξ ἀφροδισίων, καὶ ἄμεινον μὲν μὴ γυμνάζειν· οἱ γὰρ στεφάνων καὶ κηρυγμάτων αἰσχρὰν ἡδονὴν ἀλλαξάμενοι, ποῦ ἄνδρες; (Philost. Gym. 52) — «Если атлет пришел после дел Афродиты, лучше ему не тренироваться. Разве мужчины те, кто предпочел венкам и глашатаям позорное удовольствие?»

В качестве образца питания Филострат приводит рацион древних атлетов: Σίτια δὲ αὐτοῖς αἶ τε μᾶζαι, καὶ τῶν ἄρτων οἱ ἄπεπτοι καὶ μὴ ζυμῆται, καὶ τῶν κρεῶν τὰ βόειά τε καὶ ταύρεια καὶ τράγεια τούτους ἔβωσκε, καὶ δόρκοι – «Пищей им служила маза, бездрожжевой цельнозерновой хлеб, мясо быков и буйволов, коз и газелей».

### **3. Финансовое неблагополучие атлетов**

Данные примеры иллюстрируют финансовую сторону жизни атлетов. Материальное благополучие отнюдь не обязательно сопутствует карьере людей, занимающихся атлетикой, в этом уверены оба автора. Только Гален описывает проблему в общих чертах (атлеты – должники): τάχ' οὖν ἐπὶ τῶν χρημάτων πάντων ἀθροΐζειν πλεῖστα σεμνύνονται· καὶ μὴν ἔστιν ὑμῖν θεάσασθαι πάντας αὐτοὺς ὀφείλοντας οὐ μόνον ἐκεῖνον τὸν χρόνον καθ' ὃν ἀθλοῦσιν ἀλλὰ καὶ καταλύσαντας τὴν ἄσκησιν (Gal. Protr. 14) – «Возможно, их почитают за то, что у них больше, чем у других, денег? Но вы удивитесь, узнав, что все они должники – и не только, когда участвуют в соревнованиях, но и остаются ими по завершении своих атлетических занятий». Филострат же показывает частные случаи и последствия этой проблемы (атлеты вынуждены продавать победу, даже тренеры дают атлетам в долг): Τὸ δὲ οὕτω τρυφᾶν, δριμύ μὲν, καὶ ἐς ἀφροδισίων ὀρμήν· ῥῆρξε δὲ ἀθληταῖς καὶ τῆς ὑπὲρ χρημάτων παρανομίας, καὶ τοῦ πωλεῖν τε καὶ ὠνεῖσθαι τὰς νίκας· οἱ μὲν γὰρ καὶ ἀποδίδονται τὴν ἑαυτῶν εὐκλειαν, διὰ, οἶμαι, τὸ πολλῶν δεῖσθαι· οἱ δὲ ὠνοῦνται τὸ μὴ ξὺν πόνῳ νικᾶν διὰ τὸ ἀβρῶς διαιτᾶσθαι (Philost. Gym. 45) – «Такая жизнь в роскоши и страсть к плотским удовольствиям привела атлетов к корыстным преступлениям и к продаже и покупке победы. Одни отдают свою славу, я уверен, из-за алчности. Другие покупают незаслуженную победу из-за изнеженного образа жизни»; Οὐκ ἀφήμι τοὺς γυμναστάς καὶ ἀθλητάς ἐπὶ τῇ διαφθορᾷ ταύτῃ· πάρεισι μὲν γὰρ μετὰ χρημάτων ἐπὶ τὸ γυμνάζειν, καὶ δανείζοντες τοῖς ἀθληταῖς ἐπὶ τόκοις μείζοσιν ἢ ὧν ἔμποροι θαλαττεύοντες. Τῆς μὲν τῶν ἀθλητῶν δόξης ἐπιστρέφονται οὐδέν· ὑποῦ δὲ πωλεῖν τε καὶ ὠνεῖσθαι ξύμβουλοι γίνονται σφίσι, προνοοῦντες τοῦ ἑαυτῶν κέρδους (Philost. Gym. 45) – «Я не снимаю ответственности ни с тренеров, ни с атлетов за это разращение. Поскольку тренеры, наготове с деньгами, тренируя, дают атлетам в долг под проценты большие, чем

торговцы, что плавают по морю. Ни во что ни ставя славу атлетов, они становятся им советниками в купле-продаже, думая о собственной выгоде».

Во времена Римской империи атлеты в течении месяца перед состязанием получали пенсию на еду и крышу над головой. Победители получали такие привилегии на всю оставшуюся жизнь. Чтобы встать на материально устойчивую позицию, нужно было выиграть несколько состязаний, ведь деньги нужны были не только на жилье и еду, но и на другие нужды. По завершении спортивной карьеры атлеты могли создать свой бизнес, например, Марк Аврелий Асклепиад (200 г. н. э.) стал директором общественных бань, но это удавалось не всем, остальные продолжали участвовать и кормились на соревнованиях.

Далее перейдем к вопросам, в которых авторы не согласны.

### **1. Соотнесение физической силы человека с силой зверя**

Гален считает, что физически как бы человек не развивался, ему не превзойти животных: βέλτιον οὖν ἐστὶ τῆς πρὸς τὰ κρείττονα κοινωνίας αἰσθανόμενον ἐπιμελήσασθαι παιδείας, ἧς τυχόντες μὲν τὸ μέγιστον τῶν ἀγαθῶν ἔξομεν, ἀποτυχόντες δ' οὐκ αἰσχυνούμεθα τῶν ἀνοήτων ζώων ἐλαττούμενοι. Σώματος δ' ἄσκησις ἀθλητικὴ ἀποτυγχανομένη μὲν αἰσχίστη, ἐπιτυγχανομένη δὲ τῶν ἀλόγων ζώων οὐδέπω κρείττων. Τίς γὰρ λεόντων ἢ ἐλεφάντων ἀλκιμώτερος, τίς δ' ὠκύτερος λαγωῦ; (Gal. Protr. 9) — «...поэтому лучше общаться с высшими силами! Если человек удачно преуспеет в образовании, то получит наибольшее из благ, но если потерпит неудачу, то не будет предан позору, уступив животному началу. При атлетических занятиях, когда терпишь неудачу, она является наипозорнейшей, а когда преуспеешь, то не становишься выше неразумных животных. Ведь кто смелее львов или слонов, а кто быстрее зайца?»; ἐστὶ δὲ οὗτος· εἰ Διὸς γνώμη πᾶσι τοῖς ζώοις ὁμόνοια καὶ κοινωνία γένοιτο πρὸς τὸν βίον, ὡς τὸν ἐν Ὀλυμπίᾳ κήρυκα μὴ μόνον

ἀνθρώπους τοὺς ἀγωνιούμενους καλεῖν ἀλλὰ καὶ πᾶσιν ἐπιτρέπειν τοῖς ζώοις εἰς τὸ στάδιον ἦκειν, ἐν <τοῖς ἀγῶσιν> οὐδένα ἄν ἄνθρωπον οἶμαι στεφθήσεσθαι (Gal. Protr. 13) – «...если бы по воле Зевса, животные в миг оказались объединены и способны понимать друг друга, то глашатай мог бы созвать на Олимпийские игры состязаться не только людской род, но и разрешил бы прийти на стадион и участвовать в соревнованиях всем животным. В этом случае вряд ли кто-то из людей был бы увенчан лаврами победителя».

Но Филострат пишет, что атлеты в прошлом были достаточно хорошо развиты, чтобы состязаться с животными: Ἐγυμνάζοντο δὲ, οἱ παλαιοὶ οἱ μὲν ἄχθη φέροντες οὐκ εὐφορα· οἱ δὲ ὑπὲρ τάχους ἀμιλλώμενοι πρὸς ἵππους καὶ πτῶκας· οἱ δὲ ὀρθοῦντές τε καὶ κάμπτοντες σίδηρον ἐληλαμένον ἐς παχύ· οἱ δὲ βουσί συνεζευγμένοι καρτεροῖς τε καὶ ἀμαξεῦσιν· οἱ δὲ ταύρους ἐπαυχενζοντες· οἱ δὲ αὐτοὺς λέοντας (Philost. Gym. 43) – «Вот как тренировались древние: одни поднимали увесистые грузы; другие для скорости соревновались с конями и зайцами; третьи сгибали и разгибали что-нибудь, выкованное из толстого железа, четвертые запрягались с сильными быками и возили повозки, пятые боролись с быками, а шестые даже со львами».

Иными словами, Филострат верит в сверхъестественные способности человеческого тела, тогда как врач Гален более реалистичен в своих взглядах. Если сравнить скорость, силу и выносливость у лучших мировых спортсменов наших дней с аналогичными качествами у животных, окажется, что Гален отчасти прав. Для примера, лучший в мире современный бегун Усейн Болт показал максимальную скорость 43.45 км/ч, тогда как обычная антилопа способна бегать со скоростью 69.6 км/ч.

## **2. Зона комфорта**

По мнению Галена атлеты не способны переносить трудности: ἀλλὰ πρὸς κρῶς καὶ θάλλος ἰσχυροί; αὐτοῦ γε τοῦ Ἡρακλέους ζηλωταί, ὡς ἐνὶ καὶ

χειμῶνος καὶ θέρους σκέπεσθαι δέρματι, ὡς ἀνυπόδετοι διατελεῖν, ὑπαίθριοι κοιμᾶσθαι, χαμευνεῖν (Gal. Protr. 13) – «Может быть, они сильны для того, чтобы преодолевать холод и летний зной? Но они, подражая Гераклу, не укрываются зимой и летом одной шкурой, не ходят без обуви, не спят на одной подстилке под открытым небом».

Филострат же утверждает обратное: Ποταμοὶ τε αὐτοῦς ἔλουον καὶ πηγαὶ· καὶ χαμευνίαν ἐπήσκουν, οἱ μὲν ἐπὶ βυρσῶν ἐκταθέντες, οἱ δὲ εὐνάς ἀμήσαντες ἐκ λειμώνων (Philost. Gym. 43) – «Их омывали реки и источники. Они испытывали себя лежа на земле или вытянувшись на шкурах, или собрав траву с полей».

Гален считает, что атлеты не лучше обычных людей, а Филострат продолжает ссылаться на былых героев, утверждая, что они могли жить в любых условиях.

По-видимому, наиболее предпочтительным во времена Галена и Филострата была жизнь в гармонии с природой, ценилась способность выживать и порицалась изнеженность, зависимость от комфортной жизни.

### **3. Атлеты и война**

Гален считает, что атлеты непригодны в военном деле: Τίς γὰρ παλαίσας εὖ, τίς ὠκύπους ἀνὴρ ἢ δίσκον ἄρας ἢ γνάθον πλήξας καλῶς πόλει πατρῶα στέφανον ἤρκεσεν λαβῶν; εἰ δὲ καὶ τούτων ἔτι λεπτομερέστερον ἀκούειν ἐθέλεις, ἄκουε πάλιν ἃ φησι· πότερα μαχοῦνται πολεμίωσιν ἐν χεροῖν δίσκους ἔχοντες ἢ δι' ἀσπίδων ποσὶ θέοντες ἐκβαλοῦσι πολεμίους πάτρας; (Gal. Protr. 10) – «Человек отличился в борьбе или беге, он ловко метнул диск, свернул другому челюсть – венец ему. А в чем же его заслуга перед отечеством? Разве атлет понесет с собой на войну диск? Может быть силачам не надо и щитов: они сумеют кулаками прогнать напавших врагов?»

Филострат пишет, что современные ему атлеты, действительно, никуда не годятся: Ἐπεὶ δὲ μετέβαλε ταῦτα, καὶ ἀστράτευτοί μὲν ἐκ μαχομένων, ἀργοὶ δὲ ἐξ ἐνεργῶν, ἀνειμένοι δὲ ἐκ κατεσκληκότων ἐγένοντο, σικελικὴ τε ὀψοφαγία ἴσχυσεν, ἐξενευρίσθη τὰ στάδια (Philost. Gym. 44) – «Когда же все это изменилось и вместо атлетов, способных к войне, появились атлеты, ничего не смыслящие в военном деле, ленивые вместо неутомимых и деятельных, расслабленные вместо подтянутых, и возобладало сицилийское обжорство, стадионы потеряли популярность». Но, по его мнению, состязания возникли в связи с военными нуждами<sup>153</sup> и древние атлеты были лучшими воинами: Ἐμάχοντό τε ὑπὲρ τειχῶν, οὐδὲ ἐκεῖ πίπτοντες, ἀλλ' ἀριστείων τε ἀξιούμενοι καὶ τροπαίων, καὶ μελέτην ποιούμενοι, πολεμικὰ μὲν γυμναστικῶν, γυμναστικὰ δὲ πολεμικῶν ἔργα (Philost. Gym. 43) – «Они сражались на стенах и не только не падали, но были удостоены наград и трофеев, и война была для них тренировкой, а тренировка подготовкой к войне».

#### 4. Естественно ли развитие тела атлета?

Мнения Галена и Филострата по данному вопросу снова расходятся. Гален считает, что изменение тела атлета неестественно и потому вредно: Πρῶτον μὲν γὰρ Ἴπποκράτους ἀκούση λέγοντος ἑξ ἄθλητικῆς φύσει, ἕξις ὑγιεινῆς κρείσσων, ἔπειτα δὲ καὶ τῶν ἄλλων ἀπάντων τῶν μετ' αὐτὸν ἀρίστων ἰατρῶν (Gal. Protr. 10) – «Послушай, хотя бы для начала Гиппократ, говорящего, что “атлетическое состояние не от природы, природное же здоровье гораздо лучше”, а также всех остальных живших после него врачей»; <ταὐτὸ> δ' οἶμαι καὶ αὐτὸν τὸν Ἴπποκράτην φρονεῖν, ἐπειδὴν λέγει ἑξ ἄθλητικῆς φύσει, ἕξις ὑγιεινῆς κρείσσων. οὐ γὰρ μόνον τοῦ κατὰ φύσιν ἐστερηθῆναι τὸ ἐπιτήδευμα δι' ὃν εἶπεν ἐδήλωσεν, ἀλλ' οὐδ' ἕξις ὠνόμασε τὴν

---

<sup>153</sup> См.: Philost. Gym. 4—11

διάθεσιν αὐτῶν, ἀφαιρούμενος καὶ τῆς προσηγορίας αὐτοῦς ἢ προσαγορεύουσιν ἅπαντες οἱ παλαιοὶ τοὺς ὄντως ὑγιαίνοντας. ἡ μὲν γὰρ ἕξις ἔμμονός τις ἐστὶ καὶ δυσαλλοίωτος διάθεσις, ἡ δὲ τῶν ἀθλητῶν ἐπ' ἄκρον εὐεξία σφαλερά τε καὶ εὐμετάπτωτος, οὔτε γὰρ πρόσθεσιν ἔτι διὰ τὴν ἀκρότητα χωρεῖ καὶ τῷ μὴ δύνασθαι μένειν ἐπὶ ταύτου μηδ' ἀτρεμεῖν λοιπὴν ἔχει τὴν ἐπὶ τὸ χειρὸν ὁδόν (Gal. Protr. 11) – «...именно это и имел в виду Гиппократ, когда говорил: “Атлетическое состояние происходит не от природы, природное же здоровье гораздо лучше”. Тем самым Гиппократ показал, что атлетическое занятие искусственно и лишено подлинного природного начала; оно не придает телу устойчивое состояние. Их изменчивое состояние невозможно обозначить тем понятием, которым древние определяли подлинно здоровых людей. Дело в том, что устойчивое состояние есть некое прочное и не подверженное изменениям здоровье, а крайняя телесная крепость атлетов зыбка и неустойчива. Чрезмерность атлетических занятий не позволяет телу оставаться в состоянии покоя и более того – их состояние имеет обратное направление, ведущее к ухудшению».

Филострат считает, что развиваться свойственно природе человека, поэтому и развивать тело тоже: Ἐυμετοχὴ μὲν τῆς τέχνης ἦδε· γένεσις δὲ αὐτῆς, τὸ φῦναι τὸν ἄνθρωπον παλαῖσαι τε ἰκανὸν καὶ πυκτεῦσαι, καὶ δραμεῖν ὀρθόν· καὶ γὰρ οὐδ' ἐν ἄν γένοιτό τι τῶν τοιούτων, μὴ προυπάρχοντος τουτοῦ, δι' ὃ γίγνεται· Καὶ ὥσπερ χαλκευτικῆς γένεσις ὁ σίδηρος, καὶ ὁ χαλκός, καὶ γεωργίας γῆ, καὶ τὰ ἐκ τῆς γῆς, καὶ ναυτιλίας τὸ εἶναι θάλατταν, οὕτως ἡγώμεθα καὶ τὴν γυμναστικὴν ξυγγενεστάτην τε εἶναι καὶ συμφυᾶ τῷ ἀνθρώπῳ (Philost. Gym 16) – «Неразрывна с любой наукой причина его возникновения. Человек рожден способным бороться, заниматься кулачным боем и бегать на двух ногах. Однако ничего из этого не могло существовать, если бы прежде не появился тот, для кого нужна тренерская наука. И как железо и медь были началом

кузнечного дела, земля и ее дары началом земледелия, море началом мореходного ремесла, так и тренерскую науку мы считаем врожденной и свойственной природе человека».

### 5.1.3. Тренерское дело и медицина в «Фрасибуле» Галена

В трактате «Фрасибул» Гален задается вопросом: *πότερον ἰατρικῆς ἢ γυμναστικῆς ἐστὶ τὸ καλούμενον ὑγιεινόν* (Gal. Thras. 5) – «Так называемая гигиена<sup>154</sup> относится к медицине или к тренерскому делу?»<sup>155</sup>.

Гален начинает с рассуждения: что такое тренерское дело и что такое медицина? Чтобы ответить на эти вопросы, он сообщает, что существуют две цели, к которым стремится человек, заботясь о своем теле: телесная крепость (*ἡ εὐεξία*) и здоровье (*ἡ ὑγίεια*). Телесная крепость бывает по природе (*κατὰ φύσιν*) и атлетическая (*τῆς ἀθλητικῆς*), которую Гален считал противоестественной<sup>156</sup>. Обращаясь к Фрасибулу, Гален сообщает, что атлетически сложенные и естественные отличаются способом их тренировки (Gal. Thras. 5): *ἀκούειν γάρ σε χρὴ γυμναστικὰ σώματα λέγεσθαι νῦν οὐ τὰ τῶν ὀπωσοῦν γυμναζομένων, οἷον ἦτοι σκαπτόντων ἢ ἐρεσσόντων ἢ ἀμώντων ἢ τι τῶν ἄλλων, ὅσα κατὰ φύσιν ἀνθρώποις ἔργα, πραττόντων, ἀλλ' οἷς αὐτὸ τοῦτ' ἐστὶν ἀγώνισμα τὸ γυμνάζεσθαι καταβλητικὴν τῶν ἀντιπάλων ἰσχὺν ἐλασκοῦσιν* – «Поэтому, тебе следует послушать, что сказано об атлетических телах, мы сейчас не о тех телах, которые так или иначе тренируются или земледелием, или греблей, или уборкой палуб, или делая какие-либо из тех дел, что естественны для человека, а о тех, у кого сама тренировка является соревнованием и кто упражняет силу, способную опрокинуть противника».

---

<sup>154</sup> Гигиена (*τὸ ὑγιεινόν*) – наука о сохранении здоровья. Е. В. Клецинова называет ее гигиатикой (Клецинова, 2004: 5)

<sup>155</sup> Здесь и далее перевод трактата Галена «Фрасибул» выполнен автором настоящей работы.

<sup>156</sup> Gal. Protr. 11.

Бессмысленность атлетической силы Гален иллюстрирует так: ἀλλὰ νῆ Δία τῶν ἱερουργημένων ἓνα ταύρων ἀναθέμενος τοῖς ὄμοις ὁ Μίλων ἐκεῖνος ὁ Κροτωνιάτης διεκόμισέ ποτε τὸ στάδιον. ὃ τῆς ὑπερβαλλούσης ἀνοίας, ὡς μηδὲ τοῦτο γινώσκειν ὅτι πρὸ βραχέος τὸ βαρύτατον τοῦτο σῶμα τοῦ ταύρου ζῶντος ἐβάσταζεν ἢ ψυχὴ τοῦ ζώου, καὶ πολλῶ γ' ἀκοπώτερον ἢ ὁ Μίλων, εἴ γε καὶ θεῖν ἠδύνατο βαστάζουσα· ἀλλ' ὅμως οὐδενὸς ἦν ἀξία, παραπλησίως τῇ Μίλωνος (Gal. Protr. 13) – «Но, клянусь Зевсом, вспомним, как одного из быков, предназначенных для заклания, Милон<sup>157</sup> из Кротона, взвалив на плечи пронес целый стадий. О безмерное безумие! Неужели Милон не знал, что тяжелую тушу недолго живущего быка, душа этого животного носит гораздо более неутомимо, чем сам Милон? Если душа быка могла бежать и нести эту ношу, то в этом не было бы ничего ценного, впрочем, как и [в случае] несшего быка Милона». О том, что Гален подразумевает под здоровьем, мы узнаем из трактата «О разновидностях болезней», где он пишет, что «люди здоровы, когда их части тела безупречно исполняют то, что необходимо для жизни» (Гален. Сочинения. Том II 2015, перевод А. П. Щеглова). Причем и телесную крепость, и здоровье можно приобретать, а можно сохранять. Итак, медицина отвечает за приобретение и сохранение здоровья: εἴ τις ἐρωτηθεῖς, ὃ τί ποτ' ἐστὶν ἰατρικὴ, φαίη τέχνην εἶναι θεραπευτικὴν μὲν νοσοῦντων, φυλακτικὴν δ' ὑγιαίνοντων (Gal. Thras. 5. 810. 15) – «...если кого-то спросят, что такое лечебное искусство, пусть скажет, что это искусство лечения болезней и сбережения здоровья...». Но по поводу тренерского дела Гален не дает четкого определения: καὶ μὲν δὴ καὶ διττῆς οὔσης τῆς εὐεξίας, ὡς ἐν ἄλλοις ἀποδέδεικται, ποτέρας αὐτῶν ἢ γυμναστικὴ δημιουργός ἐστιν, χαλεπὸν ἔσται

---

<sup>157</sup> Милон (Μίλων) – атлет из Кротона, шестикратный чемпион олимпийских игр в борьбе один раз в детск. категории (540 г. до н. э.) и пять раз во взрослой (536, 520, 516 г. до н.э.), и семикратный чемпион пифийских игр. Подробнее о нем см.: Paus. VI 14.5; Philostr. Vita Apoll. IV, 28; Diod. XII, 9.

διελεῖν, ἄρα γε τῆς κατὰ φύσιν ἢ τῆς ἀθλητικῆς (Gal. Thras. 5.813.15) – «А поскольку телесная крепость двойственна, как было показано в других [трактатах], творцом какой из ее частей является тренерское дело, трудно определить, той, которая по природе или атлетической». Это связано с тем, что Гален не считает тренерское дело самостоятельной наукой: Τῆς οὖν ὑγιεινῆς τέχνης μέρος ἐστὶν γυμναστικὴ (Gal. Thras. 5.872.4) – «Тренерское дело является частью гигиены». А гигиена в свою очередь – часть медицины: οὐκ οὐκ οὐδ' ἀλεικός ἐστὶν ἐρωτηθέντα τινὰ νῦν, ἥστιν ἔστι τέχνης μέρος τὸ ὑγιεινόν, ἀποκρίνασθαι τῆς ἰατρικῆς; (Gal. Thras. 5.897.14) – «Поэтому не следует теперь задаваться вопросом частью какой науки является гигиена и отделять ее от медицины»; ...μόρια τῆς τέχνης αὐτῆς δύο τὰ μέγιστα, θεραπευτικόν τε καὶ ὑγιεινόν. αὐτοῦ δ' αὖ πάλιν τοῦ ὑγιεινοῦ μέρους ἴσασι τὸ γυμναστικόν, ὡς καὶ πρόσθεν ἐπιδέδεικται (Gal. Thras. 5. 897. 17) – «...есть две большие части этого искусства [медицины]: терапия и гигиена. И к гигиене относится тренерское дело.

Таким образом, гигиена относится к медицине, и никто кроме врача не вправе учить о ней. Поэтому к тренерам по гимнастике<sup>158</sup> (γυμναστής) Гален относится резко негативно: ἔν τε γὰρ ὁδοιπορίαῖς ἀπάσαις ἄχρηστοι τελέως ἦσαν ἔν τε [ταῖς] πολεμικαῖς πράξεσιν, ἔτι δὲ μᾶλλον ἐν πολιτικαῖς τε καὶ γεωργικαῖς, εἰ δέ που καὶ φίλῳ νοσοῦντι παραμεῖναι δέοι, πάντων ἀχρηστότατοι συμβουλευσαί τε καὶ συσκέψασθαι καὶ συμπρᾶξαι, ταύτη μὲν, ἥπερ γε καὶ οἱ σύες. ἀλλ' ὅμως οἱ τούτων ἀτυχεστάτοι καὶ μηδεπώποτε νικήσαντες ἐξαίφνης ἑαυτοὺς ὀνομάζουσι γυμναστάς, εἴτ' οἴμαι καὶ κεκράγασιν οὐδὲν ἧττον τῶν συῶν ἐκμελεῖ καὶ βαρβάρῳ

<sup>158</sup> Следует отличать тренеров по гимнастике (γυμναστής) от учителей физкультуры (παιδοτρίβης). Тренер по гимнастике, как врач, мог диагностировать болезни (Plat. Lg. 11.916 a; Plat. Grg. 416 a), давать рекомендации по питанию (Plat. Prt. 313 d), индивидуально подбирать упражнения (Plat. Lg. 4. 720 d–e). У Аристотеля тренеры по гимнастике приводили тело в надлежащее состояние, а педотрибы развивали ловкость (Arist. Pol. 8.1338 b). Филострат писал, что тренер по гимнастике должен был быть не только хорошим учителем физкультуры, но и обладать знаниями врача (Philost. Gym. 14). Позднее тренерами по гимнастике стали называть тренирующих профессиональных атлетов, а учителями физкультуры тренирующих детей.

φωνῆ (Gal. Thras. 5.894.10) – «Они были совершенно ненужными во всех путешествиях и в военных делах, и еще больше в политике и в земледелии; если же они по какой-то причине должны были оставаться с заболевшим другом, они оказывались самыми бесполезными советчиками из всех, чтобы сообща что-либо решить и плохими помощниками, как и свиньи. Однако, самые злополучные из них, хотя никогда не побеждали, вдруг назвались тренерами по гимнастике и, после я знаю, они издавали звуки не хуже свиней, неприятными, варварскими голосами». Они не имеют достаточно для врача знаний и вредят атлетам: τὰ μὲν δὴ περὶ κάλλους οὕτως αὐτοῖς ἔχει, ὥς<τε> μὴ μόνον ὠφελήθησαν <μηδέν> τι πρὸς τῆς ἀθλήσεως τὴν φύσιν, ἀλλὰ καὶ πολλοὺς αὐτῶν πάνυ συμμέτρως ἔχοντας τῶν μελῶν οἱ γυμνασταὶ παραλαβόντες, ὑπερπιάναντες δὲ καὶ διασάξαντες αἷματί τε καὶ σαρξὶν εἰς τοῦναντίον ἤγαγον. ἐνίων δὲ καὶ τὰ πρόσωπα παντάπασιν ἄμορφα καὶ δυσειδῆ κατέστησαν καὶ μάλιστα τῶν παγκράτιον ἢ πυγμὴν ἀσκησάντων (Gal. Protr. 12) – «Что же касается красоты, то совершенно очевидно, что никоим образом атлеты не улучшают свою природу, состязаясь. Многих из них, имеющих совершенное телосложение, тренеры по гимнастике, приняв к себе откормили, налили [их тела] кровью и плотью. Однако все эти усилия привели к противоположному: лица некоторых из них стали некрасивы и безобразны, особенно это очевидно у занимающихся панкратионом и кулачным боем».

Тренерскую науку Гален называет лженаукой (κακοτεχνία), приравнивания ее к косметическому искусству (ἡ κομμωτική): Ἄμεινον δ' ἴσως ἀκριβέστερον ἐπεξελεῖν τῷ λόγῳ πρῶτον μὲν τοῦτ' ἀναμνήσαντας, ὃ μηδεὶς ἀγνοεῖ, ἡτὰς μὲν κακοτεχνίας τὸ φαινόμενον ἀγαθὸν ἐκποριζομένας ἐκάστῳ τῶν ὄντων, τὰς τέχνας δὲ τὸ κατ' ἀλήθειαν ἐν αὐτοῖς ὑπάρχον, ἐφεξῆς δὲ τούτῳ λέγοντας, ὥς, εἴπερ ἡ κομμωτικὴ καλουμένη νόθου κάλλους ἐστὶ δημιουργός, αὕτη μὲν ἂν εἴη κακοτεχνία τε καὶ κολακεία, τέχνη δὲ τις ἕτερα συστήσεται περὶ τὸ

γνήσιόν τε καὶ ὄντως ἀληθινὸν κάλλος, ὅπερ ἐστὶν εὐχροιά τε καὶ εὐσαρκία καὶ συμμετρία τῶν μορίων, ἃ τῇ κατὰ φύσιν εὐεξία συμβέβηκεν, ἦν καὶ δι' ἄλλου μὲν λόγου τῆς γυμναστικῆς διωρισάμεθα, καὶ νῦν δ' ἂν ἴσως ἐπὶ κεφαλαίων οὐδὲν ἂν εἶη χεῖρον ὑπὲρ αὐτῶν εἰπεῖν ἀρχὴν τῷ λόγῳ τήνδε ποιησαμένους (Gal. Thras. 5) – «Лучше и правильнее продолжить, вспомнив сначала то, что никто не знает: во-первых, лженауки приносят только то, что кажется благом, а науки то, что по-настоящему [является благом], во-вторых, если так называемая косметическая хитрость создает ложную красоту, она является лженаукой и обманом, а другая наука ближе к истинной и подлинной красоте – цветущему виду, хорошей форме, совершенному телосложению, связанному с природной телесной крепостью, которую мы отделили от гимнастики в других трактатах». Похожая связь атлетики с косметическим искусством есть и в трактате «О побуждении к медицине»: ὅθεν οὐδὲ τὸ τῆς Φρύνης ἄκαιρον ἤδη μοι διηγήσασθαι. αὕτη ποτ' ἐν συμποσίῳ, παιδιᾶς τοιαύτης γενομένης ὡς ἕκαστον ἐν μέρει προστάξει τοῖς συμπόταις ὃ βούλοιο, θεασαμένη παρούσας γυναῖκας ἀγχούση τε καὶ ψιμυθίῳ καὶ φύκει κεκαλλωπισμένας ἐκέλευσεν ὕδατος κομισθέντος ἀρυσάμενας ταῖς χερσὶ προσενεγκεῖν ἅπαξ αὐτὸ τῷ προσώπῳ καὶ μετὰ τοῦτο εὐθέως ἀπομάξασθαι σινδονίῳ, καὶ αὐτὴ πρώτη τοῦτ' ἔπραξε. ταῖς μὲν οὖν ἄλλαις ἀπάσαις σπύλου τὰ πρόσωπα ἐπληρώθη, καὶ ἦν ὁμοιότατα ἰδεῖν τοῖς μορμολυκείοις, αὐτὴ δὲ <καὶ> καλλίων ἐφάνη· μόνη γὰρ ἦν ἀκαλλώπιστός τε καὶ αὐτοφυῶς καλή, μηδεμιᾶς πανουργίας κομμωτικῆς δεομένη. ὥσπερ οὖν τὸ ἀληθινὸν κάλλος ἀκριβῶς ἐξετάζεται μόνον αὐτὸ καθ' ἑαυτὸ τῶν ἔξωθεν αὐτῷ προσόντων ἀπάντων γυμνωθέν, οὕτω καὶ τὴν ἀθλητικὴν ἐπιτήδευσιν ἐξετάζεσθαι (Gal. Protr. 10) – «Поэтому самое время мне рассказать историю Фрины<sup>159</sup>.

---

<sup>159</sup> Фрина (ок. 390 –330 гг. до н. э., настоящее имя Мнесарета (Μνησαρετή – «помнящая о добродетелях») – афинская гетера. Согласно рассказам античных авторов, она позировала Праксителю, когда он изготавливал статую Афродиты. Это сочли кощунством, и она была обвинена в безбожии. Ее защитником в суде был оратор Гиперид. Когда он увидел, что его речи не производят на суд эффекта, он сдержнул с Фрины одежду.

Как-то на пиру она участвовала в игре, заключающейся в том, чтобы каждый по очереди показывал сотрапезникам, что хотел. Она же, глядя на присутствующих женщин, покрашенных румянами из анхуса<sup>160</sup>, различными белилами и пурпурной краской, приказала принести воду. Первой из всех она зачерпнула воду, омыла лицо и сразу же вытерла его покрывалом. Следом за ней омыли лица и остальные женщины. При этом у них на лицах появились пятна, и они стали похожи на пугала. Фрина же показалась всем еще краше, так как от природы она была красива, поэтому никогда не красилась и не нуждалась в косметической хитрости. Истинная красота проявляется сама по себе и не нуждается в чем-то извне. Также и с занятиями атлетикой».

О том, что должен делать врач, занимающийся гигиеной, Гален пишет следующее: ἐμοὶ μὲν δοκεῖ μήτ' ἐν τοῖς οὐκ ἐξ ἀνάγκης ὁμιλοῦσι τῷ σώματι μήτ' [ἐξ ἀνάγκης] ἐν τοῖς οὐδὲν διατιθεῖσιν, ἀλλ' ἐν οἷς διατρίβει πάντως τὸ σῶμα, κἂν ἡμεῖς μὴ βουλώμεθα, καὶ τούτων τοῖς ὠφελεῖν ἢ βλάπτειν δυναμένοις, ἐν τούτοις τε καὶ περὶ ταῦτα πραγματεύεσθαι. ξίφεσι μὲν οὖν καὶ θηρίοις καὶ κρημνοῖς καὶ βρόχοις οὐκ ἐξ ἀνάγκης περιπίπτει τὸ σῶμα, ἀλλὰ τῷ περιέχοντι ἀέρι κατὰ διττὸν τρόπον ἐξ ἀνάγκης ὁμιλεῖ καὶ πάντη περικεχυμένῳ καὶ διὰ τῆς εἰσπνοῆς ἐλκομένῳ τοιούτων ἐστίν· καὶ μὲν δὴ καὶ ὕπνος καὶ ἐγρήγορσις ἡσυχία τε καὶ κίνησις ἐκ τῶν ἀνάγκη γὰρ ἢ ὑπνοῦν ἢ ἐγρηγορέναι ἢ ἡσυχάζειν ἢ κινεῖσθαι, ὥσπερ οὖν καὶ λιμώττειν ἢ ἐσθίειν καὶ διψῆν ἢ πίνειν ἢ τινα μεταξὺ τούτων ἔχειν κατάστασιν. αἱ δὲ τῆς κοίτης διαφοραὶ καὶ τῶν ἱματίων οὐκ ἀναγκαῖαι πᾶσαι· κλίνη γὰρ

---

Ее красота произвела такое впечатление на судей, что ее оправдали. Фрина отличалась необычной для гетер стыдливостью: увидеть ее обнаженной было невозможно (она не посещала общественные бани, одевалась в плотные, непрозрачные одежды, прикрывала волосы, прятала запястья и т.д. По мнению исследователей, (Гален. Сочинения. Том I. 2014: 169), Гален, описывая природное совершенство Фрины, имеет в виду калокагатию (καλοκαγαθία – «нравственная чистота, безукоризненная честность, порядочность, благородство»; от καλὸς καὶ ἀγαθός – «красивый и порядочный»). В античной культуре – сочетание телесных и нравственных достоинств человека составляло подлинное совершенство человеческой личности, приближенное к природному началу.

<sup>160</sup> Анхус (ἄγχουσα) – растение, из корня которого добывали красную краску для румян.

ἐλεφαντόπους οὐδὲν οὐτ' ὠφελεῖ τὴν ὑγίειαν οὔτε βλάπτει, κατὰ ταῦτα δὲ καὶ σκίμπους εὐτελλῆς ἢ ἱματίους εὐτελέσιν ἢ πολυτελέσιν ἢ τοῖς σκεύεσιν ὑαλίνοις ἢ χρυσοῖς ἢ ἀργυροῖς ἢ ξυλίνοις χρῆσθαι καὶ παῖδας ἔχειν εὐμόρφους ἢ αἰσχροὺς τοὺς ὑπηρετούμενους ἢ μηδ' ὅλως ἔχειν ἀλλ' ἑαυτῷ διακονεῖσθαι. ταῦτα μὲν γὰρ οὐδὲν οὐτ' ὠφελεῖν οὔτε βλάπτειν ἡμᾶς πέφυκεν οὔτε καθ' ἑαυτὰ καὶ πρώτως οὔτε κατὰ συμβεβηκός. ἀήρ δὲ θερμὸς ἢ ψυχρὸς ἐδέσματα τε καὶ πόματα καὶ καὶ ἡρεμία καὶ κίνησις ἐγρήγορσίς τε καὶ ὕπνος ἐξ ἀνάγκης ὠφελεῖ καὶ βλάπτει κατὰ τὴν ἑαυτῶν δύναμιν· Ταῦτ' οὖν, ὅσα καθ' αὐτὰ δύναμιν ἔχει βλάβης τινὸς ἢ ὠφελείας, ὁ τῆς ὑγείας προνοούμενος ἐπισκοπεῖται. πῶς καὶ τίνα τρόπον; ἱμάτιον δὲ τρύχινον ἐν χειμῶνι καὶ βαρὺ καὶ πνιγῶδες ἐν [τῷ] θέρει βλάπτει μὲν <οὐκ> ἐξ ἀνάγκης ἀλλὰ κατὰ συμβεβηκός, ὅτι κρύει καὶ θάλλει τιμωρεῖται. μὲν ἱκανῶς ἤδη τὸ σῶμα κενώσεως ἔχη καὶ κίνδυνος ἦκη βλάβης αἰσθητῆς, τρέφεσθαι κελεύων ἐπειδὴν δὲ ξηραίνεται μᾶλλον ἢ τοῦ μετρίου καὶ κίνδυνος ἦ κἀντεῦθεν ἤδη βλαβῆναι, πίνειν ἀξιῶν· οὕτω δὲ καὶ γυμνάζων μὲν, ἐπειδὴν ῥῶσαι μὲν βούληται τὴν διοικοῦσαν ἡμᾶς δύναμιν, ἐκκαθῆραι δὲ τοὺς κατὰ λεπτὸν πόρους, ἡσυχάζειν δὲ προστάτων, ἐπειδὴν ἦτοι κάμνειν πρὸς τῶν γυμνασίων αἰσθηται ἢ διαφορεῖσθαι τὸ σῶμα πέρα τοῦ προσήκοντος, ἀλλὰ καὶ τὴν γαστέρα λαπάττων μὲν, ἣν ἴσχηται, κατέχων δέ, ἣν ἐκταράττηται, καὶ τᾶλλα δὲ πάντα κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ἕκαστα πραγματευόμενος, ἐν κεφαλαίῳ τῷδε προσέχων τὸν νοῦν, ἐπειδὴν μὲν ἀκριβῶς ὑγιεινῶς ἔχη τὸ σῶμα, μηδὲν νεωτερίζειν, ἐπειδὴν δὲ κατὰ τι τῆς ἀκριβοῦς ἐξιστῆται συμμετρίας, εὐθὺς ἀντεισάγειν τὸ λειπὸν, πρὶν μεγάλην γενέσθαι τὴν εἰς τὸ παρὰ φύσιν ἐκτροπήν... (Gal. Thras. 5ссылка) – «Мне кажется, изучать нужно ни то, что изредка случается с человеческим телом или что никак не влияет на его состояние, а то, в чем оно находится постоянно, даже если мы не хотим, и что может навредить ему или помочь. Например, тело человека необязательно столкнется с ножом, диким зверем, с острым утесом и попадет в сети, но оно неизбежно находится на

окружающем его воздухе по двум причинам, так как воздух повсюду и попадает в тело через вдох. Сон и бодрствование, покой и движение относятся к тому, в чем постоянно нуждается тело, ведь всем нужно спать и бодрствовать, отдыхать и двигаться так же, как голодать и есть, жаждать и пить или испытывать что-то среднее. [Для врача] не значимы виды кроватей и одежды. Постель на ножках из слоновой кости не укрепляет здоровье и не вредит ему, не важно, используется ли простая кровать, простая или дорогая одежда, имеются стеклянные украшения или золотые, серебряные и деревянные, прислуживают красивые мальчики или безобразные или совсем нет слуг и человек сам себя обслуживает. Ведь все это ничем нам не помогает и не вредит, ни когда оно есть сразу, ни когда приобретается впоследствии. А вот воздух теплый и холодный, пища и питье, покой и движение, бодрствование и сон обладают такими свойствами, что неизбежно способствуют или вредят здоровью. Рваная одежда зимой и слишком плотная летом не всегда вредят здоровью, но как дополнительный фактор, так как способствуют холодом или теплом повреждению организма. То, что по своим свойствам удерживается от какого-либо вреда или пользы, находится под наблюдением заботящегося о здоровье [врача]. Как и каким образом? Когда тело легко освобождается [от питательных веществ], но появляется опасность, и человек чувствует себя плохо, [врач защищает его здоровье], рекомендуя ему есть достаточно, а когда тело высыхает больше обычного и человек снова в зоне риска, врач советует ему больше пить. Также он тренирует тело, когда желает укрепить поддерживающую нас силу и очистить поры, и заставляет отдыхать, когда понимает, что тело ослабло от упражнений или измождено сверх меры. Он очищает желудок, в котором что-то задерживается, и успокаивает тело, когда человек взволнован, и так поступает со всем тому подобным. В основном обращая внимание на все

перечисленное, когда тело человека абсолютно здорово, врач ничего нового не предпринимает, а когда оно по какой-то причине человек лишается совершенного телосложения, врач сразу исправляет небольшой дефект, прежде чем он станет большим отклонением от нормы».

## **5.2. Теория и методика античной тренировки**

### **5.2.1. Процедуры перед упражнениями**

В своем труде *Περὶ ὑγιαίνων* (*De san. tuen.* II, 2) Гален рассматривает человека в возрасте от 14 до 21 года (*τῆς τρίτης ἑβδομάδος ἐτῶν ἀρχόμενος*) и ставит перед собой задачу формировать (*πλάττειν*) и совершенствовать (*κοσμεῖν*) его тело до наилучшего состояния (*καθ' ὅσον οἷόν τε κάλλιστα*). При этом он подчеркивает, что лучшее состояние у каждого свое и что к каждому человеку нужно подходить индивидуально.

Он считает, что идеальное здоровье может иметь лишь свободный от всяких обязанностей человек (*ἀκριβῶς ἐλεύθερος*), а человек трудящийся неизбежно получает вред от своей профессиональной деятельности (*βλάβεσθαι ἀναγκαῖόν ἐστὶν αὐτοῖς ἐξ ὧν πράττουσιν*). Поскольку только тот, у кого много времени, может в совершенстве заботиться о своем теле и полностью выполнять предписания врача, а человек, выбравший карьеру (*διὰ φιλοτιμίαν ἢ δι' ἐπιθυμίαν*), не может себе этого позволить. И врач должен учитывать это, рекомендуя какой-либо режим.

Он предлагает читателю сначала рассмотреть человека свободного, имеющего наилучшее состояние тела и его образ жизни как эталон (*καθ' ἅπερ τις κανὼν*), а затем перейти к менее совершенным вариантам жизни и состояния тела.

Итак, вот какой Гален рекомендует режим человеку 21 года при достаточном количестве свободного времени и при хорошем состоянии тела. Согласно Гиппократу, физическая нагрузка, пища, питье, сон, половые сношения — все должно быть в меру (πόννοι, σῖτα, ποτά, ύπνοι, ἀφροδίσια, πάντα μέτρια) и физическая активность должна предшествовать пище (πόννοι σιτίων ἡγείσθωσαν). Гален пишет, что для здоровья важно соблюдать и порядок, указанный Гиппократом. Так, в первую очередь идет физическая активность, затем пища, питье, сон и половые сношения. Причем последние необходимы лишь тем, кто находится в подходящем возрасте.

Физическая активность может быть упражнением<sup>161</sup> и особым образом воздействовать на организм человека. Она способствует мышечному тону (τὴν σκληρότητα τῶν ὀργάνων), благодаря которому тело становится болезнестойчивым и готовым к нагрузкам. Она увеличивает внутреннюю температуру, за счет чего в теле происходит мощная активизация пищеварения и лучшее питание и очищение всего тела, и благодаря такому очищению твердое становится мягче, полное становится тоньше и поры расширяются (τὴν τε τῶν ἀναδιδομένων ὀλκὴν ἰσχυρὰν καὶ τὴν ἀλλοίωσιν ἐτοιμοτέραν καὶ τὴν θρέψιν βελτίονα καὶ χύσιν ἀπάντων τῶν σωμάτων, ἐφ' ἧ χύσει τὰ μὲν στερεὰ μαλάττεσθαι, τὰ δὲ ὑγρὰ λεπτύνεσθαι, τοὺς πόρους δ' εὐροῦς γίνεσθαι). А благодаря усиленному дыханию во время упражнения очищаются поры и выводятся продукты обмена веществ<sup>162</sup>.

---

<sup>161</sup> Упражнение усиливает дыхание, способствует потовыделению и мышечному напряжению. См.: 5.3. Классификация античных упражнений.

<sup>162</sup> Здесь как продукты обмена веществ мы переводим слово περιτόματα, в LSJ это слово имеет значение «отходы», «экскременты», «выделения». В результате жизнедеятельности организма бывает два вида основных выделений: легкие — выдох (воздух) и выделение пота (огонь), и тяжелые — моча (вода) и кал (земля). Легкие выделения по своим свойствам текучие и постоянно выводятся из организма и истощают его, поэтому человеку постоянно нужно есть и пить, чтобы восполнить утраченное. А тяжелые выделения плотнее и тверже, выводятся они труднее, поэтому они могут застаиваться в организме, что лишает человека здоровья так же, как и слишком быстрое их выведение. Таким образом, для здоровья важен правильный баланс между задержкой и выведением таких выделений и нарушение этого баланса, как правило, вызывает

В связи с таким воздействием на организм упражнений правильное всего заниматься натошак, чтобы застой непереваренной пищи (πλήθος ὠμῶν καὶ ἀπέπτων οὔτε σιτίων οὔτε χυμῶν — «обилие сырого и непереваренного: ни пищи, ни химуса») не препятствовал положительному эффекту тренировки<sup>163</sup>. Также есть риск, что пища будет выведена организмом до ее усвоения. Таким образом, Гален рекомендует тренироваться до еды, причем чтобы после последнего приема пищи прошло достаточно времени, пища должна перевариться не только в желудке (ἐν τῇ γαστρῇ) но и в сосудах (ἐν τοῖς ἀγγείοις). Это время нужно знать точно, потому что если начать тренироваться слишком поздно, можно вызвать секрецию желтой желчи<sup>164</sup>. Цвет мочи свидетельствует о наличии непереваренной пищи в организме:

τὸ μὲν οὖν ὕδατῶδες ἀπεπτον ἔτι σημαίνει τὸν ἐκ τῆς γαστρὸς ἀναδοθέντα χυμὸν ἐν τοῖς ἀγγείοις περιέχεσθαι, τὸ δὲ πυρρὸν καὶ χολῶδες ἐκ πολλοῦ κατειργάσθαι, τὸ δὲ μετρίως ὠχρὸν ἄρτι τῆς δευτέρας πέψεως γεγενημένης ἐστὶ σημεῖον. ὅταν γὰρ μηδέπω χρώζεται τῇ χολῇ τὸ οὔρον, ὕδατῶδες τε καὶ λευκὸν φαίνεται, ὅταν δὲ πλέον ἀναδέξεται τοῦ προσήκοντος, πυρρὸν. ἢ μετρίως ὠχρὸν, τηνικαῦτα τοίνυν ἄγειν ἐπὶ τὰ γυμνάσια, προαποθέμενον ὅσον ἂν ἐν τῇ κύστει καὶ τοῖς ἐντέροις τοῖς κάτω περιεχόμενον ἢ περίττωμα· κίνδυνος γὰρ κακῶν τοιούτων εἰς τὴν ἕξιν τοῦ σώματος ἐνεχθῆναί τι τῇ ρύμῃ τῆς ἐν τοῖς γυμνασίοις θερμότητος ἀναρπασθέν. (Gal. De san. tuen. II, 2) — «Водянистая моча указывает на то, что

---

болезнь и автоинтоксикацию. Как правило, в организме чаще происходит задержка этих выделений, поэтому задача гигиенической медицины способствовать правильному и своевременному их выведению (См. Osborn, URL: [http://www.greekmedicine.net/hygiene/Retention\\_and\\_Evacuation\\_of\\_Wastes.html](http://www.greekmedicine.net/hygiene/Retention_and_Evacuation_of_Wastes.html)).

<sup>163</sup> Некоторые современные исследователи также рекомендуют заниматься утренней гимнастикой натошак. Поскольку такая гимнастика, особенно с упражнениями, воздействующими на органы брюшной полости, является основным способом естественного очищения желудочно-кишечного тракта. Естественная очистка ЖКТ и пробуждение «истинного» голода — два неперемных условия нормальной работы всей пищеварительной системы (Оздоровительная тренировка по системе Изотон. 2012: 68)

<sup>164</sup> Желтая желчь — один из четырех пищеварительных гуморов. Это гумор холериков, его элемент огонь, поэтому этот гумор горячий и сухой. Воздействие этого гумора на организм следующее: он возбуждает страсти, вызывает гнев, язвительность, злость, зависть, ревность и отвалу (Osborn, 2007-2015, URL: [http://www.greekmedicine.net/b\\_p/Four\\_Humors.html](http://www.greekmedicine.net/b_p/Four_Humors.html)).

химус, отправленный из желудка, все еще находится в сосудах; цвет огня и желчи свидетельствует о том, что пищеварение почти завершено; умеренно бледная свидетельствует о том, что происходит второй этап пищеварения<sup>165</sup>. И когда в моче не будет желчи и она будет выглядеть водянистой и светлой и цвета огня или умеренно бледной, когда ее наберется много, тогда можно приступать к упражнениям, предварительно удалив продукты обмена веществ, которые могут быть в мочевом пузыре или в кишечнике, поскольку есть риск, что они попадут внутрь тела, через тепло, которое выделяется во время упражнений»<sup>166</sup>.

Перед упражнениями очень важно избавиться от конечных продуктов обмена веществ, поскольку иначе они не только могут проникнуть внутрь организма, но и растянуть и забить поры, а также повредить что-нибудь в частях тела (ῥῆξαι τι καὶ σπάσαι τῶν στερεῶν σωμάτων). Необходимо также перед разогревом размять уплотнения, вывести лишнюю жидкость и расширить поры:

εἰ δὲ κατὰ μικρὸν προθερμήνας προμαλάξειε μὲν τὰ στερεά, προλεπτύνειε δὲ τὰ ὑγρὰ καὶ τοὺς πόρους εὐρύνειε, κίνδυνος οὐδεὶς ἔτι οὔτε τοῦ ῥῆξαι τι μόριον οὔτε τοῦ τοὺς πόρους ἐμφράξαι <ἂν> καταλάβοι τὸν γυμναζόμενον (Gal. De san. tuen. II, 2) — «Если незадолго перед разогревом смягчить уплотнения и вывести влагу, а также расширить поры, не будет риска повредить какую-нибудь часть тела и забить поры при тренировке».

---

<sup>165</sup> Согласно гуморальной теории, процесс пищеварения происходит в четыре этапа. Во время первого этапа в желудке и кишечнике и выделяется химус, остатком которого и является кал. На втором этапе пищеварения, который происходит в печени, выделяются четыре гумора: кровь, флегма, желтая желчь и черная желчь. Остатками этого этапа будут желчь, моча и пот. Третий этап пищеварения происходит в кровеносных сосудах, на этом этапе происходит питание основных органов тела. Отходы этого этапа удаляются через мочу и пот. И четвертый этап пищеварения происходит в тканях, и это последнее оседание четырех гуморов в живой ткани (Osborn, 2007-2015, URL: [http://www.greekmedicine.net/b\\_p/Four\\_Humors.html](http://www.greekmedicine.net/b_p/Four_Humors.html)). См. гл. 2.1. Работа пищеварительной системы.

<sup>166</sup> Здесь и далее перевод этого трактата Галена автора работы.

Этот эффект достигается за счет массажа (τριψις). Причем Гален рекомендует сначала растирать тело льняной тканью (σινδών) а затем, используя масло:

οὐ γὰρ δὴ εὐθέως γε χρῆσθαι τῷ λίπαι συμβουλεύω πρὶν θερμανθῆναι τε τὸ δέρμα καὶ τοὺς πόρους εὐρυνθῆναι καὶ συλλήβδην εἰπεῖν εὐτρεπισθῆναι τὸ σῶμα πρὸς τὸ καταδέξασθαι τὸ ἔλαιον. (Gal. De san. tuen. II, 2) — «Я не рекомендую сразу использовать жир, пока кожа не разогрета и поры не расширены, в общем говоря, пока тело не подготовлено, чтобы принять масло»;

ἱκαναὶ δ' εἰς τοῦτο παντάπασιν ὀλίγα περιαγωγαὶ τῶν χειρῶν ἄθλιπτοί τε καὶ μετρίως ταχεῖαι σκοπὸν ἔχουσαι θερμῆναι τὸ σῶμα χωρὶς τοῦ θλιῖναι — «Чтобы разогреть кожу перед массажем достаточно нескольких легких и небольших поворотов руками, до тех пока кожа не станет красной».

Тогда можно приступать к массажу с маслом. Массировать тело нужно умеренно, «чтобы не стянуть и не сжать тело, но и не распустить и не расслабить более необходимого» (ὅπως μήτε συνάγηκαὶ σφίγγηται τὸ σῶμα μήτε ἐκλύηται καὶ χαλᾶται περαιτέρω τοῦ προσήκοντος) (Gal. De san. tuen. II, 2).

Поначалу массаж должен быть лёгкий (ἀτρέμα), затем сильнее до максимального разминания, и такая степень разминания должна быть непродолжительной — один или два раза на каждом месте.

οὐ γὰρ ὥστε σκληρῶναι τὸ σῶμα τοῦ παιδὸς οὕτω τρίβομεν, ὅταν ἤδη τοῖς πόνοις προσάγωμεν, ἀλλ' ὑπὲρ τοῦ προτρέψαι τε εἰς τὰς ἐνεργείας καὶ συστρέψαι τὸν τόνον καὶ τὴν ἐκ τῆς μαλακῆς τρίψεως ἀραιότητα σφίγγει — «Мы массируем не для того, чтобы сделать твердым тело ребенка, но чтобы подготовить его к физической активности, пробудить энергию, привести его в тонус и собрать после расслабляющего массажа».

Важно знать, что массировать тело ребенка нужно в меру, чтобы не нарушить его естественного роста (μή πως ἐπίσχωμέν τι τῆς κατὰ φύσιν

αὐξήσεως). А при массаже юношей допускается более интенсивный массаж и в редких случаях холодные ванны после него:

τοῦ δὲ χρόνου προϊόντος, ὅταν ἤδη μειράκιον ἡμῖν γίνηται, τότε καὶ τῇ σκληροτέρᾳ τρίψει χρῆσόμεθα καὶ ταῖς μετὰ τὰ γυμνάσια ψυχρολουσίαις (Gal. De san. tuen. II, 2) — «Когда пройдет время, и он станет юношей, тогда мы будем применять более жесткий массаж и холодные ванны после упражнений».

### 5.2.2. Тренировка

Тренер (γυμναστής) должен знать свойства каждого упражнения (ποιότης) и его функцию (δύναμις). Для объяснения и показа правильного выполнения упражнения тренер приглашает помощника, опытного в том или ином виде упражнений:

εἴτ' οὖν ἐν ὄπλοις ἐθέλοι γυμνάζεσθαι τὸ τοιοῦτον μειράκιον ὁ γυμναστής αὐτοῦ, τὸν ἐμπειρότατον τῆς ὕλης τῶν ὀπλομαχικῶν ἐνεργειῶν παραλαβὼν ἀπάσας αὐτῷ δειχθῆναι κελεύσει, κάλειτ' αὐτὸς ἐκλέξεται καὶ διακρινεῖ καὶ προστάξει, κατὰ ποίας μὲν αὐτῶν ἐπὶ πλεον χρῆ γυμνάζεσθαι, κατὰ ποίας δ' ὀλιγάκις ἢ συμμέτρως ἢ οὐδ' ὅλως ἢ διαπαντός (Gal. De san. tuen. II, 12) — «Если такой юноша хочет тренироваться в бое с оружием, его тренер, взяв опытного в технике движений боя с оружием, попросит его показать их все и затем выберет, выделит и порекомендует, какие движения следует выполнять больше, какие меньше, или умеренно, или совсем не делать, или выполнять только одно движение».

Знание техники движений и правильное их выполнение не входит в компетенцию тренера: αὐτῆς μὲν γὰρ τῆς κατὰ μέρος ὕλης ἐν ἐκάστη τῶν τεχνῶν ἄλειρός ἐστιν ὁ γυμναστής, ἢ γυμναστής ἐστιν· εἰ δὲ ἅπαξ αὐτὴν θεάσαιτο, τὴν τε ποιότητα καὶ τὴν δύναμιν αὐτίκα γνωρίσει (Gal. De san. tuen. II, 12) — «Сам

тренер не знает в полной мере техники каждого вида движений, поскольку он тренер, но если он хоть раз посмотрит на упражнение, то сможет понять его характер и воздействие на организм».

Благодаря умению определять свойства и функции движений тренер способен не меняя привычного вида упражнений спортсмена, поправить его здоровье: μυρίους γοῦν ἡμεῖς ἀσθενέστερά τινα μέρη τοῦ σώματος ἔχοντας, ὡς συνεχέστατα τοῖς κατ' αὐτὰ νοσήμασιν ἀλίσκεσθαι, διὰ μόνης γυμναστικῆς ἀνερρώσαμεν οὐκ ἀπαγαγόντες ἀπὸ τῶν οἰκείων γυμνασίων, ἀλλ', εἴτ' ὀρχηστικὸς ἦν ὁ ἄνθρωπος εἴθ' ὀπλομαχικὸς εἴτε παγκρατιαστικὸς εἴτε παλαιστρικὸς εἴθ' ὅτιοῦν ἄλλο, τὰς ἐν ἐκείνῃ τῇ τέχνῃ κινήσεις ἀπάσας αὐτὸν ἐπιτάξαντες ἡμῶν παρόντων κινήθηναί κάξ αὐτῶν ἐκλεξάμενοι τὰς ἐπιτηδειοτάτας ἅμα καιρῷ τε καὶ μέτρῳ προσετάττομεν ταύταις χρῆσθαι (Gal. De san. tuen. II, 12) — «Мы восстановили тысячи больных, у которых по причине продолжительной болезни ослабли некоторые части тела, благодаря одним только упражнениям, не лишая их привычной физической активности, занимался человек танцами или борьбой в оружии, или панкратионом, или чем-то еще в палестре; мы просили его в нашем присутствии выполнять все движения, присущие его виду спорта и, отобрав из них наиболее полезные, мы рекомендовали ему их выполнять».

Филострат пишет, что тренер, кроме всего перечисленного, должен уметь визуально оценивать способности и (физические качества) состояние здоровья тренирующегося:

Ἐπεὶ δὲ ἐπιρρεῖ τῶν τοιούτων ὄχλος, ἐγκαταμιγνύντων ἡμῶν παλαιοῖς νέα, σκεψώμεθα τὸν γυμναστὴν αὐτόν, ὅποῖός τις ὢν καὶ ὅποσα εἰδῶς, τῷ ἀθλητῇ ἐφεστήξει. Ἔστω δὲ ὁ γυμναστὴς μήτε ἀδολέσχης, μήτε ἀγύμναστος τὴν γλῶτταν, ὡς μήτε τὸ ἔνεργον τῆς τέχνης ἐκλύοιτο ὑπὸ τῆς ἀδολεσχίας, μήτε ἀγροικότερον φαίνοιτο μὴ ξὺν λόγῳ δρώμενον. Φυσιογνωμονικὴν τε ἐπεσκέφθω πᾶσαν. Τοῦτὶ δὲ

κελεύω διὰ τόδε· παῖδα ἀθλητὴν ἔλλανοδίκης μὲν τις ἢ ἀμφικτύων κρίνουσιν ἀπὸ τῶν τοιῶνδε· εἰ φυλὴ τῶδε καὶ πατρίς, εἰ πατὴρ καὶ γένος, εἰ ἐξ ἐλευθέρων, καὶ μὴ νόθος· ἐπὶ πᾶσιν εἰ νέος, καὶ μὴ ὑπὲρ παῖδα· εἰ δ' ἐγκρατὴς, ἢ ἀκρατὴς; εἰ μεθυστής, εἰ λίχνος· εἰ θαρσαλέος, ἢ δειλός. Οὔτε εἰ γινώσκοιεν οὐδὲν, οἱ νόμοι σφίσιν ὑπὲρ τῶν τοιούτων διαλέγονται· τὸν δὲ γυμναστὴν ἐξεπίστασθαι ταῦτα, φύσεώς που κριτὴν ὄντα. - Γινωσκέτω δὴ τὴν ἐν ὀφθαλμοῖς ἠθικὴν πᾶσαν· ὑφ' ἧς δηλοῦνται μὲν οἱ νωθοὶ τῶν ἀνθρώπων, δηλοῦνται δὲ οἱ ζύντονοι· εἴρωνές τε καὶ ἥττον καρτερικοὶ καὶ ἀκρατεῖς· ἄλλα γὰρ μελανοφθάλμων, ἄλλα δὲ χαροπῶν τε καὶ γλαυκῶν καὶ ὑφαίμων ὀφθαλμῶν ἦθη· ἕτερα δὲ ξανθῶν καὶ ὑπεστιγμένων, προπαλῶν τε καὶ κοίλων· ἢ γὰρ φύσις ὥρας μὲν ἄστροις ἐσημήνατο, ἦθη δὲ ὀφθαλμοῖς. Ἦθη δὲ αὐτῶν σώματος, ὡσπερ ἐν ἀγαλματοποιίᾳ, ὧδε ἐπισκεπτέον· σφυρὸν μὲν καρπῶ ὁμολογεῖν· κνήμη δὲ πῆχυν, καὶ βραχίονα μηρῶ ἀντικρίνεσθαι, καὶ ὄμφη γλουτόν· μετάφρενα θεωρεῖσθαι πρὸς τὰ ἕτερα, καὶ στέρνα ἐκκεῖσθαι παραπλησίως τοῖς ὑπὸ τὸ ἰσχίον, κεφαλὴν τε, σχῆμα τοῦ παντὸς οὔσαν, πρὸς ταῦτα πάντα ἔχειν συμμέτρως. (Philostr. Gym. 25) — «Так как набралось уже много таких историй, ведь я смешал и старые, и новые, давайте поговорим о самом тренере, каким ему следует быть и что необходимо знать, тренируя атлета. Тренер не должен быть болтуном, но должен уметь говорить, чтобы не снизить эффективность тренировки пустой болтовней и не оказаться деревенщиной, обращаясь со словом. Он должен знать всю физиогномику<sup>167</sup>. И вот почему я так считаю: элландик или амфиктион<sup>168</sup> выбирают юного атлета по следующим критериям: есть ли у него родовая фила и родина, есть ли отец и род, из свободных ли он, законный ли он сын. Ко всему прочему, молод ли он, не старше ли детского возраста, сильный или слабый, не

<sup>167</sup> Особенности физиогномики атлетов, описанные Филостратом, см. в приложении 2.

<sup>168</sup> Амфиктеоны — официальные лица на Пифийских играх, другими словами Дельфийские элландики. (Rusten, 2014).

пьяница ли и не обжора ли, смелый или трусливый<sup>169</sup>. Если они не могут сразу это понять, их законы им ничем не помогут. А тренер должен все это знать хорошо, как настоящий судья природы атлета. И ему следует знать все о внутренних качествах тренируемого по его глазам. Ведь по ним сразу можно выявить и ленивых, и готовых переносить трудности, тех, кто притворяется<sup>170</sup>, и просто менее выносливых, и слабых. Да и у черноглазых, голубоглазых, синеглазых, кареглазых атлетов особенности одни, а у тех, у кого глаза желтые<sup>171</sup> или выпуклые<sup>172</sup>, или с темными кругами<sup>173</sup>, или глубоко посаженные — другие. И как в природе звезды показывают, какое сейчас время года, так и качества атлета видны по глазам. А телосложение оценивается, как в скульптуре<sup>174</sup>: соотносятся ли щиколотки с запястьями, предплечья с голенью, соразмерны ли руки бедрам и по отношению к плечам ягодицы, как выглядят спина с животом, на одной ли линии грудь с тазом и голова, какова вообще фигура, все ли в ней симметрично».

---

<sup>169</sup> Процесс допуска к участию в состязаниях проходил путем принесения атлетами, их родственниками и тренерами, а также судьями клятвы, что атлеты соответствуют предъявляемым к ним требованиям, прошли тренировочный этап и не будут нарушать правил игр (Paus. V. 24. 9). Требования были следующими: атлет должен быть эллином, свободным и законнорожденным, человеком добропорядочным, он должен соответствовать тому возрастному классу, в котором он хочет состязаться (Евдокимов 2005: 69-84).

<sup>170</sup> «Притворщик» — первое значение слова εἴρωνες в словаре, но дается альтернативный перевод (Jüthner 1909, 238): *sluggish* (неповоротливый) или *inactive* (вялый), эти варианты перевода подтверждаются отсылкой к Фотию (Phot., Lex. k. (греч.) 423. 2 κατεῖρωνες ὀβριεῖνοι) и к Гесихию (Hesych. Lex. epsilon 1070. 1: εἴρων). Некоторые исследователи расшифровывают в манускрипте слово εἴρωνες, по аналогии с Philostr Gym. 40, в данный контекст оно едва ли вписывается и больше подходит к Philostr Gym. 38 (Rusten 2014).

<sup>171</sup> Желтизна белков глаз может быть симптомом таких заболеваний, как вирусный гепатит, недостаточная функция печени, инфекционные заболевания, злокачественные образования конъюнктивы, а также наличия проблем с желчным пузырем и желчевыводящими путями (Дифференциальный диагноз внутренних болезней 2001).

<sup>172</sup> Вероятно, речь здесь идет о базедовой болезни, когда у больных нарушаются функции щитовидной железы, и в результате увеличиваются и выступают глазные яблоки и отекают веки (Дифференциальный диагноз внутренних болезней 2001).

<sup>173</sup> Темные круги под глазами – явный симптом таких заболеваний внутренних органов, как анемия, гальминтоз, болезни почек, печени, поджелудочной железы, болезни сердечно-сосудистой системы (Дифференциальный диагноз внутренних болезней 2001).

<sup>174</sup> Возможно, здесь отсылка к «канону Поликлета», в котором скульптор изложил правила эстетики на основе пифагорейской теории золотого сечения (вся длина так относится к большей части, как большая к меньшей).

Итак, человек здоровый должен выполнять упражнения умеренной интенсивности (σύμμετρά τε καὶ μέσα τῶν ἀμετριῶν), ведь ему не нужно ничего менять, а только поддерживать хорошее состояние тела: τὸ μὲν ἄριστον σῶμα ἐπειδὴ πρόκειται φυλάττειν ἄριστον, ἐξ ἀπάντων οὖν ἐκλεκτέον αὐτῷ τὸ σύμμετρον, ἐκ τρίψεων, ἐκ γυμνασίων, ἐκ λουτρῶν, ἐκ τροφῶν, ἐξ ὕπνων, μήτε μαλακωτέραν αὐτοῦ τὴν ἕξιν τοῦ σώματος ἐργαζομένους μήτε σκληροτέραν (ἢ μὲν γὰρ εὐνίκητος ὑπὸ τῶν ἕξωθεν αἰτίων, ἢ δὲ τὴν αὐξησιν κωλύει) μήτε πυκνοτέραν, ὡς ἴσχεσθαί τι τῶν κατὰ τὴν σάρκα περιττωμάτων, μήτ' ἀραιότεραν, ὡς ἀπορρεῖν τι καὶ τοῦ χρηστοῦ. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον οὐδ' ἰσχυοτέραν ἐαυτῆς ποιητέον οὐδὲ παχυτέραν, εἴπερ ἄριστα διέκειτο, γινώσκοντας, ὡς τὸ μὲν ἰσχυότερον εὐεληρέαστον ὑπὸ τῶν ἕξωθεν αἰτίων, τὸ δὲ παχύτερον ὑπὸ τῶν ἔνδοθεν καὶ αὐτοῦ τοῦ σώματος ὀρμωμένων (Gal. De san. tuen. II, 12) — «Тело в наилучшем состоянии нужно таким и сохранять. Во всем нужно выбирать для него середину: в массаже, в упражнениях, в ваннах, в пище, в сне, не делая такое тело ни мягче, ни тверже (ведь мягкость легко повреждается от внешних причин, а твердость препятствует росту тела), ни плотнее, поскольку это задерживает некоторые выделения из тела, ни более проницаемым, поскольку в этом случае быстро выводится все жизненно необходимое; по той же причине не нужно делать такое тело ни толще, ни худее, если оно находится в наилучшем состоянии, учитывая, что более худое повреждается от внешних причин, а толстое от внутренних, присущих самому телу».

### **Четырехдневный цикл тренировок**

В греческой атлетике был разработан четырехдневный цикл тренировок (тетράς). О нем упоминают Филострат в трактате «О гимнастике» и Гален в трактатах «О гигиене» и «Фрасибул». Флавий Филострат описывает его так: Προσεκτέα δὲ οὔτε ταῖς τῶν γυμναστῶν τετράσιν, ὑφ' ὧν

ἀπόλωλε τὰ ἐν γυμναστικῇ πάντα. Ἠγώμεθα δὲ τὴν τετράδα κύκλον ἡμερῶν τεττάρων, ἄλλο ἄλλην πράττουσαν· ἡ μὲν γὰρ παρασκευάζει τὸν ἀθλητὴν, ἡ δὲ ἐπιτείνει· ἡ δὲ ἀνίησιν, ἡ δὲ μεσεύει. Ἔστι δὲ τὸ παρασκευάζον γυμνάσιον σύντονος πρὸς βραχὺ καὶ ταχεῖα κίνησις, ἐγείρουσα τὸν ἀθλητὴν καὶ ὄξυν τῷ μέλλοντι μόχθῳ ἐφιστᾶσα· τὸ δὲ ἐπιτεῖνον ἔλεγχος ἀπαραίτητος τῆς ἐναποκειμένης ἰσχύος τῇ ἔξει· ἡ [δὲ] ἀνεσις, ὡς ὥρα κίνησις καὶ ξὺν λόγῳ ἀνακτωμένη· ἡ δὲ μεσεύουσα τῶν ἡμερῶν διαφεύγειν μὲν τὸν ἀντίπαλον, ὑποφεύγοντα δὲ, μὴ ἀνιέναι [διδάσκει]. Καὶ τὴν τοιάνδε ιδέαν πᾶσαν ἀρμονικῶς γυμνάζοντες, καὶ τὰς τετράδας ταύτας ὧδε ἀνακυκλοῦντες, ἀφαιροῦνται τὴν ἐπιστήμην τοῦ ξυνιέναι τοῦ ἀθλητοῦ τοῦ γυμνοῦ, καὶ ὅσα ἱκανὰ μὲν σιτία (Philostr. Gym. 47) — « Нельзя оставить без внимания четырехдневный цикл тренировок, который погубил все в тренерском деле<sup>175</sup>. Этот цикл из четырех дней, каждый из которых предназначен для определенной цели, мы называем тетрадой. В первый день атлет готовится к предстоящим нагрузкам, во второй – тренируется с максимальным напряжением, в третий – отдыхает, а в четвертый — атлет получает среднюю нагрузку. Подготавливающее упражнение — это сильное напряжение за короткий промежуток времени, быстрое движение, пробуждающее атлета и подготавливающее к предстоящим трудностям. Развивающее упражнение – испытание, необходимое для управления отложенной про запас силой. Отдых – это время восстановительного движения. День средней нагрузки учит атлета уворачиваться от противника и не расслабляться, когда противник уворачивается. И регулярно тренируя атлета таким образом, повторяя этот цикл, тренеры теряют навык просто понимать атлета и знать, сколько ему достаточно пищи».

---

<sup>175</sup> См.: Gal. Thr. 47, где есть похожая критика тетрады.

Гален пишет, что в первый день цикла нужно строго следить за тренирующимся, а во второй, третий и четвертый и все оставшиеся дни еще строже.

**В первый день** должен быть проведен осмотр мочи, чтобы проверить не осталось ли в организме непереваренных остатков пищи. После такого осмотра можно переходить к массажу, чтобы придать мышцам тренируемого мягкость. Тело будет готово к упражнениям, когда кожа слегка покраснеет, а мышцы будут легко проминаться (ἐπιτρέχον ἄνθος αὐτοῖς καὶ τὸ ῥαδίως ἐκμαλάττεσθαι). Далее можно выполнять упражнения. **Во второй, третий и четвертый дни** тренер должен тщательно наблюдать за состоянием занимающегося и тем, как он питается после тренировки. На основе этих наблюдений он назначает спортсмену меру в пище<sup>176</sup>, напитках, сне и прогулках. Если тело тренируемого остается неизменным, значит, меру пищи и упражнений нужно зафиксировать и сохранить. Если же есть какие-то изменения, то учтя их, тренер корректирует либо питание, либо упражнения: καὶ τοῦτ' οὐ παύσεται ποιῶν, ἄχριπερ ἂν ἐφ' ἐκάστῳ τῶν πραττομένων ἀκριβῶς

---

<sup>176</sup> О пище тренируемых Гиппократ пишет следующее:

Τὰ γλυκέα καὶ τὰ πίονα καὶ τὰ λιπαρὰ πληρωτικά ἐστί, διότι ἐξ ὀλίγου ὄγκου πολύχόα ἐστί· θερμαίνόμενα δὲ καὶ διαχεόμενα πληροῖ τὸ θερμὸν ἐν τῷ σώματι καὶ γαληνίζειν ποιεῖ. Τὰ δὲ ὀξεῖα καὶ δριμέα καὶ αὐστηρὰ καὶ στρυφνὰ καὶ συγκομιστὰ καὶ ξηρὰ οὐ πληροῖ, διότι τὰ στόματα τῶν φλεβῶν ἀνέφξέ τε καὶ διεκάθηρε· καὶ τὰ μὲν ξηραίνοντα, τὰ δὲ δάκνοντα, τὰ δὲ στύφοντα φρίζαι καὶ συστήναι ἐς ὀλίγον ἐποίησεν ὄγκον τὸ ὑγρὸν τὸ ἐν τῇ σαρκί· καὶ τὸ κενὸν πούλῳ ἐγένετο ἐν τῷ σώματι. Ὅκοταν γοῦν βούλη ἀπ' ὀλίγων πληρῶσαι ἢ ἀπὸ πλείονων κενῶσαι, τοῖσι τοιοῦτοισι χρέεσθαι. Τὰ πρόσφατα πάντα ἰσχὺν πλείονα παρέχεται τῶν ἄλλων διὰ τόδε, ὅτι ἐγγιον τοῦ ζῶντός ἐστί· τὰ δὲ ἔωλα καὶ σαπρὰ διαχωρεῖ μᾶλλον τῶν προσφάτων, διότι ἐγγιον τῆς σηπεδόνοσ ἐστί. Τὰ δὲ ἔνωμα στρωφώδεα καὶ ἐρευγμώδεα ἐστί, διότι ἂ δεῖ τῷ πυρὶ κατεργασθῆναι, ταῦτα ἢ κοιλίη διαπρήσεται ἀσθενεστέρη ἐοῦσα τῶν ἐσιόντων. Τὰ δὲ ἐν τοῖσιν ὑποτρίμμασιν ὅσα σκευαζόμενα καυσώδεα καὶ ὑγρὰ, ὅτι λιπαρὰ καὶ πυρώδεα καὶ θερμὰ καὶ ἀνομοίους τὰς δυνάμιας ἀλλήλοισιν ἔχοντα ἐν τῷ αὐτέῳ ἴζει. Τὰ δὲ ἐν ἄλλῃ ἢ ὀξει βελτίω καὶ οὐ καυσώδεα (Hr. Vict. II, 56) — «Сладкие, жирные и маслянистые вещества служат к наполнению, так как вследствие малого объема, они очень рассеиваются; согретые и распространившиеся, они восполняют теплоту в теле и успокаивают его. Кислые же, едкие, вяжущие, терпкие, грубые и сухие вещества не наполняют, так как открывают и очищают отверстия вен; и одни — осушая, другие — раздражая, третьи — стягивая, заставляют дрожать и сдавливают в малый объем влагу, заключающуюся в мясе, так что в теле образуется большая пустота. Итак, когда ты пожелаешь наполнить немногим или опорожнить от многого, ты станешь употреблять подобные вещи. Все свежее дает больше силы, чем что другое, тем, что оно ближе к живому, а старое, засохшее очищает больше, чем свежее, ибо оно ближе к гниению» (перевод В. И. Руднева).

ὀρίση τὸ μέτρον (Gal. De san. tuen. II, 12) — «И он не прекратит это делать пока точно не определит во всем меру».

Тренироваться нужно, пока мышцы не увеличатся в объеме, кожа не покраснеет, и движения не станут легкими, слаженными и ритмичными (μέχρις ἂν εἰς ὄγκον αἴρηται τὸ σῶμα καὶ εὐανθὲς ὑπάρχη καὶ αἱ κινήσεις ἔτοιμοί τε καὶ ὁμαλαὶ καὶ εὐρυθμοὶ γίνωνται). При этом будет выделяться тепло через пот и испарину (ἐν τούτῳ δὲ καὶ ἰδρῶτα θεάσει θερμὸν ἀτμῶ συμμιγῆ). Когда в движениях или в состоянии тела начнут происходить какие-либо изменения, нужно закончить тренировку: καὶ γὰρ εἰ φανεῖη συστελλόμενος ὁ τοῦ σώματος ὄγκος, αὐτίκα παύειν τὸ μειράκιον· εἰ γὰρ ἐπὶ πλεόν γυμνάζοις, ἐκκενώσεις τι καὶ τῶν χρηστῶν, ὥστ' ἰσχυρότερον ἀποδείξεις τὸ σῶμα καὶ ξηρότερον καὶ ἀναυξέστερον. ὡσαύτως δὲ καὶ εἰ τὸ τῆς χροῆς εὐανθὲς μαραίνοιτο, παύεσθαι· καὶ γὰρ καταψύξεις τὸ σῶμα καὶ διαφορήσεις ἐπὶ πλεόν, εἰ γυμνάζοις ἔτι. καὶ μὲν δὴ καὶ τὸ τῶν κινήσεων ἔτοιμον ἢ εὐρυθμον ἢ ὁμαλὲς ἐπειδὴν ἐνδιδόναι που φαίνεται καὶ ὀκλάζειν κατὰ τι, παύειν | αὐτίκα, καὶ εἰ περὶ τὸν ἰδρῶτα γίνοιτό τις ἢ κατὰ τὸ πλῆθος ἢ κατὰ τὴν ποιότητα μεταβολή. πλείονα γὰρ αὐτὸν ἀεὶ καὶ μᾶλλον χρῆ γίνεσθαι καὶ θερμότερον, ἐς ὅσον ἂν αἱ κινήσεις ἀνάγωνται πρὸς τὸ σφοδρότερον. ὅταν οὖν ἢ ἐλάττων ἢ ψυχρότερος γένηται, διαφορεῖται ἤδη τὸ σῶμα καὶ ψύχεται καὶ ἐκλύεται καὶ ξηραίνεται περαιτέρω τοῦ προσήκοντος (Gal. De san. tuen. II, 12) — «И если покажется, что объем мышц начал уменьшаться, в этот момент юноша должен прекратить тренировку. Поскольку, если ты будешь дальше его тренировать, ты настолько истощишь запасы его организма, что сделаешь его тело худым, изможденным и неспособным к росту. Также необходимо закончить упражнения, если кожа спортсмена побледнеет. Если ты продолжишь тренировать его, ты сильнее ослабишь и истощишь его тело. И если легкость, слаженность и ритмичность движений, когда и как бы они не выполнялись, будут нарушены, нужно тут же остановиться; то же самое, если

произойдут какие-либо изменения в объеме и в качестве потоотделения. Потому что всегда больший объем выделения пота происходит при перегреве, к которому приводят движения слишком высокой интенсивности. А когда пот выделяется меньше или более холодный, то тело истощается, становится холоднее, слабее и хуже, если продолжить тренироваться».

Четырехдневный тренировочный цикл требует коррекции при применении его с разными группами занимающихся. Об этом пишет Филострат:

Ἐλεγχος δὲ τῶν τετράδων ὡς παρητησάμην καὶ ἡ ἐπὶ Γερηνῶ τῷ παλαιστῆ ἀμαρτία, οὗ τὸ σῆμα Ἀθήνησιν ἐν δεξιᾷ τῆς Ἐλευσίνα ὁδοῦ. Ναυκρατίτης μὲν γὰρ ἦν οὗτος, καὶ τῶν ἄριστα παλαισάντων, ὡς τὰ ὑπ' αὐτῷ γε δηλοῦσιν·

#### ΑΡΙΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΑΜΕΝΟΣ

Ἐτύγχανε μὲν οὗτος ἐν Ὀλυμπία νενικηκώς· τρίτη δὲ ἀπ' ἐκείνης ἡμέρα, πίνων τὴν ἑαυτοῦ νίκη καὶ τινὰς τῶν γνωρίμων ἐστιῶν, ὀψοφαγία ἀήθει χρησάμενος ἀπηνέχθη τοῦ ὕπνου. Ἦκων οὖν τῆς ὑστεραίας ἐς τὸ γυμνάσιον ὠμολόγει πρὸς τὸν γυμναστήν, ὠμός τε εἶναι, πονήρως τε ἔχειν πη. Ὁ δὲ ἠγρίαινε τε καὶ ξὺν ὀργῇ ἤκουε, καὶ χαλεπὸς ἦν ὡς ἀνιέντι, καὶ τὰς τετράδας διασπῶντι, ἔς τε ἀπέκτεινε τὸν ἀθλητὴν ἐν αὐτῷ τῷ γυμνάζειν. Ἀγνωσία [καὶ] προειπόντος ἂ γυμνάζειν ἔδει, καὶ σιωπῶντος— Τοιῶνδε μὲν δὴ τῶν τετράδων τούτων, καὶ ὧδε ἀγυμνάστων ἀπαιδευτοῖς γυμνοῦ [οὐ] μέτρια πάθη· τὸ γὰρ τοιοῦδε ἀθλητοῦ ἀμαρτεῖν τὰ στάδια, πῶς οὐ βαρὺ; Οἱ δὲ ἀσπαζόμενοι τὰς τετράδας, τί χρήσονται αὐταῖς ἐς Ὀλύμπια νικῶντες; παρ' οἷς κόνις μὲν, ὁποῖαν εἶρηκα, γυμνάσια δὲ προστεταγμένα. Γυμνάζει δὲ ὁ Ἑλλανοδίκης οὐ τῇ προρρήσει, ἀλλ' ἐπεσχεδιασμένα πάντα τῷ καιρῷ, μάλιστα καὶ τῷ γυμναστῆ ἐπηρητημένης, ἵν' εἴ τι παρακελεύουσι, πράττοιτο. Κελεύουσι δὲ ἀπαραίτητα, ὡς παραιτουμένους ταῦτα ἔτοιμοι ὀλυμπίων εἶργεσθαι. Περὶ μὲν δὴ τῶν τετράδων τοσαῦτα, οἷς ἐπόμενοι, σοφίαν τε γυμναστικὴν ἐνδειξόμεθα, καὶ τοὺς ἀθλητὰς ἐπιρρώσομεν, καὶ ἀνηβήσει

τὰ στάδια ὑπὸ τοῦ εἵ γυμνάζειν (Philostr. Gym. 54) — «Дополнительным доводом против тетрад, о которых я уже говорил, является ошибка с борцом Гереном<sup>177</sup>, чей памятник находится в Афинах на правой стороне дороги в Элевсин: «Лучший атлет». Он был родом из Навкратиса и лучшим из борцов, о чем свидетельствуют его победы. Дело было так: он, победив в Олимпии, на третий день после победы<sup>178</sup>, устроил пир для друзей, после которого он с непривычки к обильной еде не смог уснуть. Придя на следующий день в гимнасий, он признался тренеру, что у него несварение желудка и он как-то плохо себя чувствует. Тренер сердито выслушал его, разгневался и был суров с атлетом, за то, что тот расслабился и нарушил четырехдневный тренировочный цикл, и убил его самой тренировкой из-за незнания, не услышав атлета, сказавшего то, что он и без слов должен был понимать. Таковы эти тетрады, которые неприменимы в тренировках. И из-за необразованного тренера случилось большое несчастье. Разве не жаль, что стадион потерял такого атлета? А как могут победить те, кто следуют этому тренировочному циклу, когда они придут в Олимпию? Ведь там песок такой, как я говорил, и предписаны определенные упражнения. Элланодик устанавливает упражнения не предупреждая<sup>179</sup>, а все происходит неопределенно по времени, и тренеру грозит плеть, если он не выполняет, что приказано. Предписания элланодиков непреклонны, так что нарушившие их лишаются участия в Олимпийских играх. Это все о тетрадах, а дальше мы покажем тренерскую науку, и сделаем атлетов сильнее. И стадион станет популярен благодаря правильным тренировкам».

---

<sup>177</sup> Герен – атлет из Навкратиса, победитель 247-ой олимпиады (209г. н. э.) в борьбе (Moretti 1957: 907). О нем нет никакой информации у других древних авторов (Rusten 2014).

<sup>178</sup> Другими словами, через два дня после победы. После боевых состязаний, весь следующий день был посвящен официальным празднествам, в число которых входил пир для победителей. И затем, на третий день атлет был свободен, чтобы отпраздновать победу среди друзей и семьи (Rusten 2014).

### **Особенности тренировок при различных болезненных состояниях**

Таким образом, тренер должен внимательно наблюдать за состоянием тренирующего и корректировать тренировочный процесс по мере необходимости. И у Галена, и у Филострата описаны особенности тренировок при разного рода недомоганиях атлетов. У Филострата также указано как отличить больного спортсмена от здорового: Λυπεῖ δὲ οἶνος, κλοπαὶ τε πάλιν σιτίων, καὶ ἀγωνία, καὶ κόποι, καὶ πλείω ἕτερα, τὰ μὲν ἐκούσια, τὰ δὲ ἀκούσια. Πῶς ἰασόμεθα τοῦτον τετράζοντες, καὶ κληροῦντες; Τοὺς μὲν δὴ ὑπερσιτήσαντας ὄφρῦς τε δηλώσει βαρεῖα, καὶ κοῖλον ἄσθμα, καὶ κύαθοι κλειδῶν ἀνεστηκότες, καὶ οἱ πλάγιοι κενεῶνες ὄγκου τι ἐνδεικνύμενοι· τοὺς δὲ ὑποίνους γαστήρ τε ἐρμηνεύσει περιττή, καὶ αἷμα ἰλαρότερον, καὶ ἰκμᾶς, ἢ μὲν κενεῶνος, ἢ δὲ ἐπιγουνίδος. Τοὺς δὲ ἐξ ἀφροδισίων ἤκοντας γυμναζομένους μὲν πλείω ἐλέγξει· τὴν ἰσχὺν τε γὰρ ὑποδεδωκότες, καὶ στενοὶ τὸ πνεῦμα, καὶ τὰς ὀρμᾶς ἄτολμοι, καὶ ἀπανθοῦντες τῶν πόνων. Καὶ τὰ τοιαῦτα μὲν ἄλις κείσθω. ἀποδύντας δὲ κλεῖς τε ἂν ἐνδείξαιτο κοίλη, καὶ ἰσχίον ἄναιμον, καὶ πλευρὰ ὑποχαράπτουσα, καὶ ψυχρότης αἵματος, εἰ ἐφαπτοίμεθα. Οὐς δὲ ἂν στέφοι ἀγωνία, λεπτὰ μὲν τούτοις ὑπόπια, λεπτὴ δὲ πήδησις καρδίας· λεπτοὶ δὲ ἰδρώτων ἀτμοὶ, λεπτοὶ δὲ ὕπνοι ἰθύνοντες τὰ σῖτα· βολαὶ τε ὀφθαλμῶν πεπλανημένοι, καὶ τὸ ἐρᾶσθαι δοκούντων ἀποσημαίνουσαι. (Philostr. Gym. 48) — «Беспокоит атлета пища, печалит вино, приносит вред похоть, истечение семени во сне, тревога, переутомление и многое другое, происходящее с атлетом по его воле и невольно. И как мы исправим такого атлета с помощью этого цикла и распределяя дни в постоянном порядке? Для обжор характерны тяжелые брови, заполненные надключичные ямки и тучные бока, отдышка. У пьяниц большое пузо, быстро бегущая кровь и влага в боках или над коленями. У пришедших тренироваться после половых сношений еще больше характерных признаков: они ослаблены, у них сдавлена пневма, они нападают нерешительно и

выглядят утомленными. Поэтому их легко уличить. А когда они разденутся, у них бывают выступающие ключицы, нестабильный таз, заметные ребра и холодная кровь. И даже если мы серьезно займемся ими, они не смогут стать олимпийцами. У них под глазами небольшие синяки, слабое сердцебиение, незначительное выделение пота, они плохо спят и это влияет на пищеварение, у них блуждающий взгляд, признак стремления быть любимыми».

Тренировка для спортсменов **при утомлениях** (κόποι) должна быть следующей:

Κόποι δὲ οἱ μὲν αὐτόματοι νόσων ἀρχαὶ· καὶ ἀπόχρη τοὺς μὲν πηλῶ καὶ παλαίστρα πονήσαντας ἀνιέναι μακρῶς τε καὶ ὡς εἶπον· τοὺς δὲ ἐν κόνει πεπονηκότας ἐπιγυμνάζειν τῆς ὑστεραίας ἐν πηλῶ ξὺν μικρᾷ ἐπιτάσει· ἢ γὰρ ἀθρόα μετὰ τὴν κόνιν ἄνεσις, ἰατρὸς πονηρὸς κόπων· οὐ γὰρ θεραπεύει τὴν ἰσχὺν ἀλλ' ἀποκρεμάννυσιν. Ἡ μὲν δὲ σοφωτέρα γυμναστικὴ καὶ ξυντείνουσα εἰς τὸν ἀθλητὴν τοιάδε ἂν εἴη (Philostr. Gym. 53) — « Утомление, которое появляется ни с того ни с сего — начало болезней<sup>180</sup>. И тем, кто достаточно тренируется на площадке, покрытой глиной (πηλός), в палестре, нужно немного снижать нагрузку, как я говорил, а тем, кто тренируется на площадке, покрытой песком, на следующий день тренироваться на покрытии из глины с небольшим повышением нагрузки<sup>181</sup>. Полный отдых после тренировок в песке плохо помогает от утомления, так как не способствует силе и расслабляет. Такая тренировка была бы более грамотной и эффективной».

---

<sup>180</sup> См.: Нр. Aph. 2.5 (Rusten 2014).

<sup>181</sup> В центре палестры обычно находился открытый двор, посыпанный песком. На этом дворе были вырыты специальные ямы для занятий кулачным боем, панкратионом и борьбой. Такая яма называлась «σκάμμα», на дне этой ямы была глина (См.: Miller 2004: 176).

У Галена<sup>182</sup> описано несколько видов утомления и особые рекомендации для устранения каждого (См.: 1.4.1. Утомление).

Специальная тренировка необходима спортсменам **после половых сношений** (ἐξ ἀφροδισίων). О таких тренирующихся Филострат пишет:

Εἰ δὲ ἐξ ἀφροδισίων, καὶ ἄμεινον μὲν μὴ γυμνάζειν· οἱ γὰρ στεφάνων καὶ κηρυγμάτων αἰσχροὺς ἡδονὴν ἀλλαξάμενοι, ποῦ ἄνδρες; Εἰ δὲ ἄρα γυμνάζονται, ὑπὲρ νοουθεσίας γυμναζέσθων, ἐλεγχόμενοι τὴν ἰσχὺν καὶ τὸ πνεῦμα· ταυτὶ γὰρ μάλιστα αἱ τῶν ἀφροδισίων ἡδοναὶ ἐπικόπτουσι— Ἡ δὲ τῶν ὄνειρωττόντων ἕξις, ἀφροδίσια μὲν καὶ ταῦτα, ἀκούσια δὲ, ὡς ἔφην. Γυμναστέοι δὲ ζῶν ἐπιμελεῖα καὶ τὴν ἰσχὺν ὑποθρεπτέοι μᾶλλον, ἐπειδὴ ἐπιλείπει σαφῶς, κάξικμαστέοι τοὺς ἰδρωτάς, ἐπειδὴ περιττοὶ τούτοις. Ἔστω δὲ ἐνδοσιμώτερα μὲν τὰ γυμνάσια, προηγμένα δὲ ἐς μῆκος, ἵνα τὸ πνεῦμα ἐγγυμνάζονται. Δεῖ δὲ αὐτοῖς ἐλαίου ζυμμέτρου καὶ πελαχυσμένου τῆ κόνει· τουτὶ γὰρ τὸ φάρμακον καὶ ζυνέχει τὸ σῶμα καὶ ἀνίησιν (Philostr. Gym. 52) — « Если атлет пришел после дел Афродиты, лучше ему не тренироваться. Разве мужчины те, кто предпочел венкам и глашатаем позорное удовольствие?<sup>183</sup> Если они тренируются, то пусть их тренируют с предупреждением, проверяя их силу и пневму<sup>184</sup>, поскольку они больше всего ослабевают от любовных удовольствий. Состояние тех, кто имеет истечения семени во сне, такое же, как у имевших половое сношение, но их порок невольный, как я говорил, поэтому нужно старательно тренировать их и больше развивать силу, поскольку она явно уменьшилась, и избавлять их от пота<sup>185</sup>, поскольку его у таких атлетов слишком много. Упражнения нужно подбирать легче, но увеличенной

---

<sup>182</sup> Gal. De san. tuend. III.

<sup>183</sup> В древней Греции, склонность иметь много половых сношений не была признаком мужественности, а наоборот, считалось, что такие люди изнежены и недостойны называться мужчинами, поскольку «соблазнитель является подобно женскому полу игрушкой своих наклонностей» (См.: Брюле 2005: 32).

<sup>184</sup> В греческой медицине под термином пневма (πνεῦμα) подразумевалось не просто дыхание, а двигательная энергия (См.: 1.3.6 Пневма)

<sup>185</sup> Скорее всего тренера вытирали пот атлетам во время тренировок (Rusten 2014).

продолжительности, чтобы тренировать пневму. Необходимо, чтобы такие спортсмены масло использовали умеренно, а пылью посыпались плотно. Такое лекарство бодрит и очищает тело».

Гален считает, что после половых сношений необходимо: ἀναρρῶσαί τὴν δύναμιν καὶ σφίγξαι τὴν ἀραιότητα καὶ μὴ παραυξῆσαι τὴν ξηρότητα (Gal. De san. tuend. III, 11) — «восстановить силу, укрепить расслабленное и не увеличить сухость».

Однако нужно сначала определить преобладающее состояние спортсмена. Если он вступил в половые сношения, будучи слабым либо по возрасту, либо по какой-то другой причине, ему необходимо восстановить силы. Для этого используют восстановительные упражнения. А если спортсмен силен и молод, скорее всего половые сношения расслабили его, и ему нужно прийти в тонус. Для коррекции этого состояния нужно использовать подготовительные упражнения (τὸ παρασκευαστικὸν γυμνάσιον), они выполняются быстро и интенсивно, но не долго (ἐν μὲν τῇ ποσότητι τῶν κινήσεων ἔλαττον τοῦ συμμέτρου, κατὰ δὲ τὴν ποιότητα συντονώτερόν τε καὶ ὀξύτερον — «По времени они меньше обычных, но по объему нагрузки интенсивнее и быстрее»). А сухость тела спортсмена можно скорректировать, используя холодные ванны и более влажную пищу<sup>186</sup>, но в небольшом количестве.

**После переедания, чрезмерного употребления алкоголя, после бессонницы, повышенного эмоционального напряжения спортсменам также нужна особая тренировка.**

Филострат рекомендует: Οἱ μὲν δὴ ὑπερσιτήσαντες, ἦν τε κούφων τύχῳσιν, ἦν τε βαρυτέρων ἀγωνισταί, μεταχειριστέοι ταῖς ἐς τὸ κάτω τρίψεσιν, ἵνα

---

<sup>186</sup> Вся пища по своим качествам делилась греческими врачами на сухую и влажную, горячую и холодную. Например, ячмень считался холодной и влажной пищей (Galen. On the properties of Foodstuffs 2003: 1-18).

τῶν κυριωτέρων τὰ περιττὰ ἀπάγοιτο· γυμναστέοι δὲ, πένταθλοι μέντοι ἀπὸ τῶν κούφων· δρομεῖς δὲ μὴ ξυντείνοντες, ἀλλὰ σχολαῖοι καὶ μεῖζόν τι διαβαίνοντες· πύκται δὲ, ἀκροχειρίζεσθων ἐλαφροί τε καὶ ἀερίζοντες. Πάλη δὲ καὶ παγκράτιον, ὀρθοὶ μὲν καὶ οἶδε μᾶλλον· [εἰ] δὲ ἀνάγκη κυλίεσθαι, κυλίεσθων μὲν, ἀλλ' ἐπικείμενοι μᾶλλον ἢ ὑποκείμενοι, καὶ μηδαμῆ περικυβιστῶντες, ὡς μὴ ἂν πω τινὶ ἔλκει πηροῖεν τὸ σῶμα. Μεταχειρίζεσθω τε γυμναστῆ κοῦφοι τε ὁμοίως καὶ βαρεῖς, τῶν διὰ μετρίου ἐλαίου τρίψεων, τῶν κάτω μάλιστα, καὶ τοῦ τε ἀπομάττειν ἀπολιμπάνοντες (Philostr. Gym. 50) — «Переешшим атлетам, выступают они в легких видах состязаний или в тяжелых, следует растирать нижние части тела, чтобы из главных частей тела уходило лишнее. Атлетов, занимающихся пятиборьем, нужно тренировать, используя легкие упражнения; бегунов – без лишнего напряжения, в спокойном темпе и больше ходьбой; кулачным бойцам нужно тренировать руки легкими ударами по воздуху. В борьбе и панкратионе таким атлетам лучше бороться в стойке, но бывает, что падение неизбежно, тогда пусть падают, но для них лучше лежать сверху, чем снизу, и избегать падений вниз головой, чтобы не получить смертельных увечий. Тренер должен массировать тела атлетов, участвующих и в легких, и в тяжелых состязаниях одинаково, умеренно втирая масло и больше в нижние конечности, а после массажа вытирать»;

Οἶνος δὲ περιτεύσας ἀθλητῶν σώμασιν, ἰδρῶτος πολλοῦ πάντα μεστὰ ὄντα [διὰ] τῶν γυμνασίων ἐκκαλεῖσθαι. οὔτε γὰρ (γε) ἐπιγυμνάζειν χρὴ τοὺς τοιούτους, οὔτε ἀνιέναι· τὸ γὰρ διεφθορὸς ὑγρὸν ἀποχετεύειν ἄμεινον, ὡς μὴ τὸ αἶμα ἀπ' αὐτοῦ κακουργοῖτο. Αποματτέτω δὲ ὁ γυμναστής καὶ ἀποστλεγγιζέτω, ζυμμέτρῳ χρώμενος [ἐλαίῳ], ὡς μὴ ἀποφράττειντο αἱ ἐκβολαὶ τοῦ ἰδρῶτος (Philostr. Gym. 51) — «Когда вино попадает в большом количестве в тело атлета, он сильно потеет даже от умеренных упражнений. Нужно его и не перегружать ими, и не давать расслабиться. А вышедшую влагу лучше удалять, но так, чтобы не

испортить этим кровь. Тренер должен вытирать ее счищать скребком с умеренным количеством масла, чтобы не препятствовать выделению пота»;

Ἀγωνιῶντες δὲ ἀθληταὶ θεραπεύεσθων μὲν καὶ τὰς γνώμας λόγῳ παραθαρσύνοντί τε αὐτοὺς καὶ καθιστάντι. Γυμναζέσθων δ' ἐν χώρᾳ [τοῖς] τῶν ἀϋπνούωντων τε καὶ μὴ εὐσίτων. Εὖ τοῦτοις ἔχει τὸ ἀρμονικὸν γυμνάσιον· αἱ γὰρ περιδεεῖς γνώμαι προθυμότεραί εἰσι μανθάνειν ἃ προσήκει φυλάττεσθαι. (Philostr. Gym. 53) — «Беспокойных атлетов следует поддерживать ободряющими словами и тренировать вместе с атлетами, страдающими бессонницей и плохим пищеварением. Им полезны регулярные физические упражнения<sup>187</sup>. Робкие умы больше стремятся научиться тому, что поможет им защититься».

Гален же пишет следующее. **Бессонница** (ἀγρυπνία) и **горе** (λύπη) делают тело худее, суше и непослушнее (λεπτότεροί τε καὶ ἀρχμηρότεροι καὶ δυσήκοοι). После бессонницы или горя нужно использовать восстановительные упражнения<sup>188</sup>, легкий массаж с большим количеством масла и теплые ванны. Но если при этом у человека еще и утрата пищеварительной функции (ἀπεψίας) нужно отказаться от упражнений совсем. Нужно также восстанавливать занимающегося после вспышек гнева при недостатке питья (τὰς ἐπὶ θυμοῖς ἢ δι' ἔνδειαν ποτοῦ).

А вот от чрезмерного употребления алкоголя (διὰ πόμα πλέον) и от переедания («от малоподвижного образа жизни и неумеренного употребления влажной пищи<sup>189</sup>» — ἐπ' ἀργία πλείονι καὶ ταῖς τῶν ὑγραινόντων

---

<sup>187</sup> Скорее всего, Филострат здесь имеет в виду более разумную систему регулярных тренировок, чем упомянутая тетрада (Philostr. Gym. 47).

<sup>188</sup> Восстановительные упражнения – упражнения умеренной интенсивности, они выполняются медленно с промежутками отдыха, в которых спортсмену делают массаж.

<sup>189</sup> В этой главе (Gal. De san. tuend. III. 12) Гален пишет что влажной пищей является большинство фруктов и не острых овощей (αἱ πλείστα τῶν ὀπωρῶν εἰσι καὶ τῶν λαχάνων ὅσα μὴ δριμέα).

ἔδεσμάτων ἀμέτροις) тело человека становится более влажным<sup>190</sup>, и его нужно делать суше. Влажность после неумеренного употребления алкоголя, которая проявляется головной болью и дискомфортом в животе (τι τὴν κεφαλὴν ἢ τὸ στόμα τῆς κοιλίας) можно вылечить за один день, используя сухой массаж (ἐν ταῖς ξηραῖς τρίψεσι), упражнения на скорость (γυμνάσαντας δ' ὀξύτερον), меньше употребляя напитков и принимая более сухую пищу. А влажность от переедания требует более длительного лечения (μακροτέρας δεῖται τῆς ἐπανορθώσεως).

Гален также описывает<sup>191</sup> **тренировку для коррекции фигуры**. Полнота (παχύτης) возникает из-за любви к текущим удовольствиям (τῆς ἐν τῷ παραχρῆμα νικηθέντες ἡδονῆς), слабоволия (ἀκρατεῖς) и недисциплинированности (ἀκόλαστος). Худоба (ἰσχνότης<sup>192</sup>) — из-за стремления к славе (ὑπὸ φιλοτιμίας) или честолюбия (κενοδοξία), которое не дает больным лечиться смолой. Физиологические причины худобы: во-первых, преобладание сухости и холода в теле (τὴν ἐπὶ τὸ ξηρόν τε καὶ ψυχρόν ὑπερβολήν), а во-вторых, врожденная недостаточность распределения и усвоения питательных веществ (διὰ τὴν ἀναδοτικὴν δύναμιν ἢ θρεπτικὴν ἢ ἀμφοτέρας ἀρρωστοτέρας οὔσας φύσει). Для лечения худобы людей намазывали смолой (πιπτοῦσθαι συνεχῶς ὅλον τὸ σῶμα συμβουλευόντων αὐτῶ τῶν ἰατρῶν τὸ βοήθημα τοῦτο διὰ τὴν ἰσχνότητα – «...намазывать смолой все тело, хотя такое лечение им советовали врачи из-за их худобы»), что называлось δρῶπαξ («смоляной пластырь»). При худобе также помогает

---

<sup>190</sup> Древнее понятие о «влажности» аналогично современному понятию «тучности», например Hp. Ali. 55: «Влажность — повозка для пищи»; Hp. Ali.60.2 «Бездействие увлажняет тело и обессиливает его, ибо душа, пребывая в неподвижности, не растрчивает жидкости из тела; труд, наоборот, сушит и делает тело крепким».

<sup>191</sup> Gal. De san. tuend. VI, 8.

<sup>192</sup> Худоба, обозначенная существительным ἰσχνότης означает худобу в результате недостатка питания. Существует и другое обозначение худобы – ξηρότης. Оно обозначает худобу от избытка жара в теле после длительной лихорадки или в следствие повышенной физической нагрузки (Новичкова О. А., "Пока толстый сохнет...": о значении глагола ἸΣΧΝΑΙΝΕΙΝ в трактате Галена "Гигиена", 2021: 111)

умеренный массаж до покраснения кожи перед принятием ванны, затем непродолжительный интенсивный массаж (τρίψει σκληρῶ μὴ πολλῇ), сдавливая кожу, чтобы сделать ее толстой и прочной, и умеренные упражнения, после них ванна, без долгого пребывания в ней (ἄνευ τοῦ χρονίσαι κατὰ τὸ βαλανεῖον). Затем нужно высушить кожу тренируемого сухим массажем и использовать массаж с маслом и в конце всего дать спортсмену еды. Благодаря таким процедурам в теле усилятся кровообращения и повысится усвоение пищи (εἰς τὸ σαρκῶδες γένος ἐλύσαντας αἷμα χρηστὸν ἐπιρρῶσαι τὴν ἐν αὐτοῖς θρεπτικὴν δύναμιν — «вызвав прилив крови к тканям тела, поможет усилить усвоение питательных веществ), что происходит за счет повышения температуры тела. И пища не выйдет просто так (οὐ διαφορεῖται), благодаря использованию масла, которое лучшее лекарство против удаления питательных веществ (ἐλαίῳ δύναμιν ἐμπλαστικὴν ἔχοντι φαρμάκου). Если возраст позволяет, полезно принимать холодные ванны, но только соблюдая все описанные выше правила<sup>193</sup>.

Тем, кто приобрёл неумеренную полноту (ἀμέτρως παχυνθέντοι), необходимо, наоборот, снизить усвояемость пищи и усилить удаление питательных веществ. Усвояемость снижается при постоянном использовании желудка (ἐκλύεται συνεχῆσιν ὑπαγωγαῖς γαστρὸς), и пищеварительные органы привыкают к быстрому удалению (τὴν ἀνάδοσιν) того, что находится в них. Таким спортсменам помогают упражнения на скорость, например, бег, а также продолжительный (ἐπὶ πλεῖστον) массаж с потогонными мазями (ἀλείμμασί τε διαφορητικοῖς). Такой массаж должен быть легким и выводящим влагу (μαλακὴν τε καὶ ἀραιωτικὴν).

---

<sup>193</sup> Холодные ванны применяются только в летнее время года, в безветренный день. Спортсмен должен хорошо выспаться, затем потренироваться и потом резко погрузиться в воду, после чего ему снова делают массаж, чтобы разогреть тело. Подробнее см.: гл. 4.5.2.1. Холодная вода.

Гален говорит, что привёл в форму многих полных спортсменов, с помощью быстрого бега, после которого пот полностью удалялся мягкой или жёсткой льняной тканью (τὸν ἰδρῶτα σινδόσιν ἤτοι λίαν μαλακαῖς ἢ λίαν τραχείαις) и использовался максимальный по продолжительности массаж с потогонным средством, который молодые врачи называют «восстановительным» (ἄκολα. После такого массажа тренируемый принимает ванну, затем он какое-то время воздерживается от пищи, занимаясь своими делами, и снова принимает ванну. Только после этой второй ванны он достаточно ест, но не питательную пищу (ὀλιγότροφον). Эта пища наполнит его, но полностью не усвоится телом.

При помощи физической активности можно изменить и характер человека. Так людям, горячей природы, эмоциональным, склонным к гневу, плачу, чрезмерной скорби Гален рекомендует писать мимы и оды. А людям ленивым, медлительным рекомендуется заниматься охотой и упражняться в оружии<sup>194</sup>.

### 5.2.3. Восстановительные процедуры

При прекращении упражнений необходима заминка («снизить напряжение от упражнений» — τῆς μὲν ἀκμῆς τῶν γυμνασίων ἐπισχεῖν). Она состоит в комплексе особых восстановительных процедур (ἀποθεραπεία): массаже с маслом<sup>195</sup>, дыхательных упражнениях и ваннах: εἰ βουλευθεῖς μετὰ κατοχῆς πνεύματος πληρῶσαι τὸν λαγόνα, περιχέοντα τοῦλαιον ἀποθεραπεύειν τοῦντεῦθεν. (Gal. De san. tuen. II, 12) — «Если хочешь после задержки

---

<sup>194</sup> Gal. De san. tuend. I, 8.

<sup>195</sup> О свойствах разных видов масел см.: Gal. De san. tuend. IV, 8.

дыхания<sup>196</sup> наполнить легкие, после проводи восстановительные процедуры, сделав массаж с маслом».

Задачи восстановительных процедур — удалить продукты обмена веществ и обезопасить тело от перегрузки<sup>197</sup> (κενῶσαί τε τὰ περιττώματα καὶ ἄκοπον φυλάξαι τὸ σῶμα): ἐπειδὴ γὰρ πρόκειται τῶν ἐν τοῖς στερεοῖς τοῦ ζῴου μέρεσι περιττωμάτων, ὅσα θερμανθέντα καὶ λεπυνθέντα πρὸς τῶν γυμνασίων ἔτι μένει κατὰ τὸ σῶμα, κένωσιν ἀκριβῆ ποιήσασθαι, χρῆ δήπου τάς τε δι' ἐτέρων ἀνατρίψεις παραλαμβάνεσθαι μετὰ τοῦ συντείνειν τὰ τριβόμενα μόρια καὶ πρὸς τούτοις ἔτι τὴν καλουμένην τοῦ πνεύματος κατάληψι (Gal. De san. tuend. III, 2) — «Поскольку есть цель совсем устранить из напряженных частей тела продукты обмена веществ, которые разогреты и утончены во время упражнений, но еще остались в теле, я считаю необходимым позаимствовать у других массаж вместе с растяжкой массируемых частей тела и требованием задерживать дыхание<sup>198</sup>».

О восстановительном массаже после упражнений см. гл. 3. 6. 4. Массаж после тренировки.

### Дыхательные упражнения

---

<sup>196</sup> В современной спортивной науке также существует понятие кислородного долга. В процессе тренировки потребление мышцами кислорода повышается медленнее, чем мощность мышечной работы. Скорость потребления кислорода отстает от энергетических потребностей мышц, поэтому вначале они покрываются из других источников, активизируя свои функциональные резервы. Следовательно, в начальной фазе мышечной работы в мышцах формируется кислородный дефицит. После окончания работы этот дефицит должен быть покрыт за счет дополнительного потребления кислорода, которое называется «кислородный долг». Благодаря этому явлению происходит накопление и утилизация молочной кислоты, лактат-ацидоз, что в свою очередь способствует расширению капилляров и к работающим мышцам поступает больше кислорода и питательных веществ (Мышцы в спорте. М., 2016: 176,177).

<sup>197</sup> Во время массажа в тканях организма происходит частичная гибель клеток и мышечных волокон, и во внеклеточной жидкости возникают продукты распада белка, что приводит к усиленному кровотоку, оттоку лимфы, в общем повышается интенсивность обмена веществ и увеличивается сократительная способность мышц. Также массаж выводит, накопившуюся во время тренировки молочную кислоту (Лечебная физическая культура, 2017, стр. 105).

<sup>198</sup> О том, что при массаже необходимо задерживать дыхание мы находим и у Плутарха: Ὅτι μὲν γὰρ ἰσχὺν ἐνδίδωσι τὸ πνεῦμα, δηλοῦσιν οἱ ἀλείπται, τοὺς ἀθλητὰς κελεύοντες ἀντερείδειν ταῖς τρίψεσι καὶ παρεγκόπτειν τείνοντάς ἀεὶ τὰ πλαττόμενα μέρη καὶ ψηλαφόμενα τοῦ σώματος (Plut. De tuend. san. praescept.) — «Да и умащающие показывают, что придают силу через дыхание, призывая атлетов задерживать его и противостоять массажу всегда, когда разминают и похлопывают части тела».

При восстановительном массаже также нужно задерживать дыхание (τοῦ πνεύματος κατοχή τε καὶ κατάληψις): ὀνομάζεται δὲ οὕτως, ἐπειδὴν ἅπαντας ἐντείναντές τε καὶ προσστείλαντες τοὺς μῦς τοῦ θώρακος, οἱ κατὰ τὰς πλευράς εἰσιν, ἐλέχωμεν τὴν ἐκπνοήν (Gal. De san. tuend. III, 2) — «Задержкой дыхания называется действие, когда мы задерживаем выдох, сжимая и стягивая все мышцы груди, которые находятся между ребрами».

При задержке дыхания продукты обмена веществ, накопившиеся между диафрагмой и внутренними органами, сдавленные ребрами и не пропускаемые для выдоха через глотку выталкиваются вниз, откуда они легче выводятся из организма: ἡ κένωσις ἐτοιμότερα τῶν ἐν τῇ κοιλίᾳ περιεχομένων ἢ περ ἢ τῶν ἐν πνεύμονί τε καὶ θώρακι. τὰ μὲν γὰρ ἐμεῖται τε καὶ ἀποπατεῖται ῥαδίως, τὰ δὲ μετὰ συντονίας τε καὶ βίας ὑπὸ βηχὸς ἐκβάλλεται (Gal. De san. tuend. III, 2) — «Движение легче у того, что находится в животе, чем у того, что находится в легких и в груди. Ведь первое легко выходит с мочой и калом, а второе с усилием, через кашель».

При этом воздух, сдавленный между диафрагмой и пищеварительными органами, активизирует их и растягивает мышцы подреберья: τοῦτῳ δὲ ὑποκειμένων ἥπατός τε καὶ σπληνὸς καὶ γαστρὸς καὶ τινῶν ἐτέρων, συνεξαίρεται ταῦτα σύμπαντα τῷ διαφράγματι. χρὴ δ' ἐν τούτῳ συνεντείνειν ἀτρέμα τοὺς κατ' ἐπιγαστριῶν μῦς (Gal. De san. tuend. III, 2) — «И благодаря этому лежащие ниже печень, селезенка, желудок и другие органы задействованы вместе со всей диафрагмой. И неизбежно при этом пассивно растягиваются мышцы подреберья».

Для того, чтобы полностью удалить продукты метаболизма, необходимо растягивать мышцы подреберья и при задержке дыхания не давить сильно на подреберные мышцы. Поскольку в противном случае продукты метаболизма будут удалены лишь из абдоминальной области, но не

из реберной и груди, что вызовет наполнение головы и шеи воздухом и кровью: εἰ μέντοι τις ὁμοίως ταῖς φρεσὶν ἐντείνει τοὺς κατ' ἐπιγάστριον μῦς ἐν ταῖς τοῦ πνεύματος καταλήψεσιν, ἀκριβέστερον μὲν ἐκκαθαρθήσεται τὰ κάτω τῶν φρενῶν σπλάγχνα, μεταστήσεται δὲ οὐδὲν ἐκ τῶν τοῦ πνεύματος ὀργάνων εἰς τὰ τῆς τροφῆς, ἀλλ' ἅπαν ἐν θώρακί τε καὶ πνεύμονι μενεῖ τὸ περίττωμα (Gal. De san. tuend. III, 2) — «Если кто-то одновременно с диафрагмой сожмет мышцы подреберья, при задержке дыхания, он сильнее освободит внутренности под диафрагмой, но никакого движения не произойдет от органов дыхания к органам пищеварения, и все продукты обмена веществ останутся в груди и в легких»; εἰ δ' ἀργοῦς ἀκριβῶς ἐάσαις τοὺς κατ' ἐπιγάστριον μῦς, οὐδενὸς μὲν τῶν εἰρημένων ἐκκενώσεις τὰ περιττώματα, τὰ δ' ἐν θώρακί τε καὶ πνεύμονι μεταστήσεις κάτω. (Gal. De san. tuend. III, 2) — «Если же ты аккуратно освободишь подреберные мышцы, то ничего из перечисленного [речь шла о животе, кишечнике и других органах ниже диафрагмы] не задействуешь, но двинешь то, что находится в груди и в легких вниз».

Существует три вида дыхательных движений: полный выдох (μεγίστης ἐκπνοή), задержка дыхания (ἐν δὲ ταῖς τοῦ πνεύματος καταλήψεσι) и постепенный выдох при игре на флейте и громком произнесении звуков (ἐπὶ δὲ τῶν αὐλούντων τε καὶ φωνούντων ὄξυ). Во всех случаях задействованы одни и те же мышцы ребер и подреберья (τὰς πλευρὰς μυῶν ἅμα τοῖς κατ' ἐπιγάστριον), но в первом случае воздух выходит полностью, во втором задерживается, а в третьем выходит постепенно. Это происходит за счет горла (ἡ φάρυγξ), которое полностью открыто во время выдоха, полностью закрыто при задержке дыхания и частично закрыто при игре на флейте и произнесении звуков.

Задержка дыхания более всего подходит для восстановительных процедур. Поскольку «поднимает желудок, так как все мышцы груди

приходят в тонус, расслабляя мышцы подреберья и диафрагму (ἐξαίρει τὴν γαστέρα, τεινομένων μὲν ἀπάντων τῶν τοῦ θώρακος μυῶν, ἀνιεμένων δὲ τῶν κατ' ἐπιγαστήριον τε καὶ τὰς φρένας'). Опытные тренеры используют задержку дыхания между основными упражнениями.

### **Ванны**

После массажа спортсмен должен принять ванну (λουτρόν), температура и состав которой также строго регулируется тренером. Причем этот этап правильно построенного занятия может быть опущен, если на улице зима и спортсмен не использовал специальный порошок (κονίς)<sup>199</sup>. Этот порошок Гален рекомендует использовать, если в помещении, где проводится тренировка, жарко. В случае если порошок использовался после занятия, его необходимо тщательно смыть.

Температура воды должна быть средняя, не слишком холодная и не слишком горячая.

Холодные ванны полезны только зрелым молодым людям, специально предварительно подготовленным (они должны быть выспавшимися и хорошо себя чувствовать), такие ванны можно использовать только в летнее время года в безветренный день. Тренировочное занятие должно быть проведено по всем правилам (массаж, упражнения, массаж). В холодную воду нужно погрузиться резко, одним прыжком. После такой процедуры спортсмену нужно сделать массаж с маслом, чтобы согреть его. И в этот день он должен больше, чем обычно есть и меньше пить<sup>200</sup>.

Эффект, который ванны оказывают на организм, хорошо описан у Плутарха:

---

<sup>199</sup> О разновидностях гимнастического порошка см.: приложение 1.

<sup>200</sup> Gal. De san. tuen. III, 4.

Λουτρῶ δὲ χρῆσθαι γυμνασαμένους ψυχρῶ μὲν ἐπιδεικτικὸν καὶ νεανικὸν μᾶλλον ἢ ὑγιεινόν ἐστιν. Ἦν γὰρ δοκεῖ ποιεῖν δυσπάθειαν πρὸς τὰ ἔξω καὶ σκληρότητα τοῦ σώματος, αὕτη μείζον ἀπεργάζεται περὶ τὰ ἐντὸς κακόν, ἐνισταμένη τοῖς πόροις καὶ τὰ ὑγρά συνάγουσα καὶ πηγνύουσα τὰς ἀναθυμιάσεις ἀεὶ χαλᾶσθαι καὶ διαφορεῖσθαι βουλομένας. Ἔτι δ' ἀνάγκη τοὺς ψυχρολουτοῦντας εἰς ἐκείνην αὐθις μεταβαίνειν ἣν φεύγομεν ἀκριβῆ καὶ τεταγμένην ἀποτόμως δίαιταν, ἀεὶ προσέχοντας αὐτοῖς μὴ παραβαίνειν ταύτην, ὡς εὐθὺς ἐξελεγκομένου πικρῶς παντὸς ἀμαρτήματος. Ἡ δὲ θερμολουσία δίδωσι πολλὴν συγγνώμην. Οὐ γὰρ τοσοῦτον εὐτονίας ὑφαιρεῖ καὶ ῥώμης, ὅσον ὠφελεῖ πρὸς ὑγίειαν, ἐνδόσιμα τῇ πέψει καὶ μαλακὰ παρέχουσα, τοῖς δὲ τὴν πέψιν διαφεύγουσιν, ἂν γε δὴ μὴ παντάσιν ὠμὰ καὶ μετέωρα μείνη, διαχύσεις ἀλύπους παρασκευάζουσα καὶ κόπους ἐκλεαίνουσα λανθάνοντας. Οὐ μὴν ἀλλ' ὅταν ἡ φύσις παρέχη μετρίως διακειμένου καὶ ἰκανῶς τοῦ σώματος αἴσθησιν, ἐατέον τὸ βαλανεῖον. Ἄλειμμα δὲ τὸ πρὸς πυρὶ βέλτιον, ἂν ἀλέας δέηται τὸ σῶμα, ταμιεύεται γὰρ αὐτῶ τῆς θερμότητος. Ὁ δ' ἥλιος οὔτε μᾶλλον οὔθ' ἧττον ἀλλ' ὡς κέκραται πρὸς τὸν ἀέρα κεχρῆσθαι δίδωσι. (Plu. De tuend. san. graec.) — «Купание в холодной воде после упражнений — скорее показное выступление и ребячество, чем польза для здоровья. Дело в том, что это купание, как кажется, закаляет и укрепляет тело снаружи, но оно больше приносит вреда внутри, забивая поры, накапливая влагу и препятствуя телесным гуморам, которые стремятся свободно распространяться по телу. К тому же нужно, чтобы принимающие холодные ванны вернулись к тому, чего мы избегаем, к точному и строго прописанному режиму дня, и постоянно придерживаясь правил, не нарушали такой режим, поскольку за любую оплошность они будут сурово наказаны. А купание в теплой воде приносит много пользы. Потому что оно не так отнимает энергию и силу, как способствует здоровью, мягко помогая пищеварению, способствуя безболезненному растворению избежавшего

переваривания, и оно не остается сырым и не усвоившимся, а также теплые ванны снимают скрытое утомление. Но всякий раз, когда природа дает понять, что тело находится в гармоничном и правильном состоянии, не нужно ходить в баню. А лучше умачение у огня, чтобы тело согрелось, поскольку умачение распределяет тепло по телу. Солнцем можно пользоваться не больше не меньше, но как позволяет погода»<sup>201</sup>.

Применение солнечных ванн также описано у Флавия Филострата:

Θέρους δὲ, οἱ μὲν ἀμαθεῖς αὐτὸ πράττοντες ἐν ἅπαντι τῷ ἡλίῳ καὶ πάντας· οἱ δὲ ζῦν ἐπιστήμη καὶ λόγῳ, οὔτε ἀεὶ, καὶ ὀπόσοις λῶον· οἱ μὲν γὰρ βόρειοι τῶν ἡλίων, καὶ οἱ νήνεμοι καθαροὶ τέ εἰσι καὶ εὖειλοι, ἅτε δὴ λευκοῦ ἐκβάλλοντες τοῦ αἰθέρος· οἱ δὲ νότιοί τε καὶ ἐκνεφία, ὑγροὶ τέ εἰσι καὶ ὑπερκαίοντες, οἷοι ἐπιθρύψαι μᾶλλον τοὺς γυμναζομένους ἢ θάλασαι. Τὰς μὲν δὴ εὐηλίους τῶν ἡμερῶν εἴρηκα· ἡλιωτέοι δὲ οἱ φλεγματώδεις μᾶλλον, ἵνα τοῦ περιττοῦ ἐξικμάζοντο· ἐπιχόλους δὲ ἀπάγειν χρὴ δὴ τούτου, ὡς μὴ πυρὶ πῦρ ἐπαντλοῖτο. Καὶ ἡλιούσθων οἱ μὲν προήκοντες ἀργοὶ κείμενοι καὶ πρόσσειλοι κατὰ ταῦτὰ ὀπτωμένοις· οἱ δὲ σφριγῶντες, ἐνεργοὶ, καὶ γυμναζόμενοι πάντα, καθάπερ Ἡλεῖοι νομίζουσι. Τὸ δὲ πυριᾶσθαι καὶ ξηραλοφεῖν, ἐπειδὴ τῆς ἀγροικοτέρας γυμναστικῆς ἔχεται, Λακεδαιμονίοις ἀφῶμεν ὧν τὰ γυμνάσια, οὔτε παγκρατίῳ, οὔτε πυγμῇ εἵκασται. Φασὶ δὲ αὐτοὶ Λακεδαιμόνιοι, μηδὲ ἀγωνίας ἔνεκα γυμνάζεσθαι τὴν ιδέαν ταύτην, ἀλλὰ καρτερίας μόνης· ὅπερ δὴ μαστιγουμένων ἐστίν, ἐπειδὴ νόμος αὐτοῖς ἐπὶ τοῦ βωμοῦ ξαίνεσθαι.(Philostr. Gym. 58) — «Летом неученые люди загорают везде и под любым солнцем<sup>202</sup>. А знающие и разумные не всегда, но только в месяц лой<sup>203</sup>. Северные солнечные лучи появляются без ветра, чисты и нагреты солнцем, потому что спускаются с

<sup>201</sup> Перевод выполнен автором данной диссертации.

<sup>202</sup> Считалось, что солнечные ванны, влияют на соотношение «телесных соков» в организме, поскольку они имеют согревающий и подсушивающий эффект (Rusten 2014)

<sup>203</sup> Лой – Λόιος (июль), месяц македонского календаря (Babiniotis 1990: 241-250).

ясного неба. Южные лучи появляются с ветром и проливными дождями, они влажные и слишком жгучие, такие больше вредят тренирующимся, чем согревают их. О солнечных днях я написал. Флегматики должны больше находиться на солнце, чтобы высушивать лишнее. Холериков же нужно держать подальше от солнца, так как огонь не может опалить огонь. Старикам нужно греться на солнце лежа, расслабившись, как будто они пекутся. А молодые, по обычаю элидцев<sup>204</sup>, должны загорать энергично, выполняя разные упражнения. Использование паровых ванн<sup>205</sup> и натирание маслом без бани<sup>206</sup>, поскольку это присуще первобытной тренировке, мы лучше оставим спартамцам, чьи упражнения не сравнимы ни с панкратионом, ни с борьбой<sup>207</sup>. Говорят, что сами спартамцы так тренируются не для победы на состязаниях, а только для развития выдержки. Именно ее вырабатывают избиваемые плетью, так как у спартамцев есть закон бичевать на алтаре<sup>208</sup>».

Таким образом, план тренировочного занятия по Галену будет следующий:

1. Перед тренировкой ничего нельзя есть, в организме не должно быть непереваренной пищи.
2. Необходимо провести массаж, сначала растерев тело тканью, затем промассировав с маслом.
3. Выполнение упражнений.

---

<sup>204</sup> Другими словами, 30-ти дневная подготовка перед состязаниями см. Philostr. Gym. 11 (Rusten 2014).

<sup>205</sup> Скорее всего это были своего рода сауны: большинство бань и гимнасиев имели маленькие сильно нагретые комнаты, чтобы заставить тело вспотеть. Изобретение большая часть древних текстов приписывает спартамцам (Rusten 2014).

<sup>206</sup> Эту фразу обычно относят к умощению маслом в гимнасиях, которое Филострат признает важной частью тренировки кое— где в других своих работах, в отличие от умощения тела после принятия ванн. В этом параграфе, однако, Филострат, кажется, имеет в виду умощения в сауне, и опять таки в контрасте с умощениями после бани (Rusten 2014).

<sup>207</sup> Другими словами, их состязания были, абсолютно, без правил, соблюдаемых в других областях Греции. См.: Philostr. Imag. 2.6.3, что у спартамцев в панкратионе разрешалось кусаться и царапаться.

<sup>208</sup> Имеется в виду ежегодное состязание на выносливость в Спарте, во время которого мальчиков били плетью на алтаре Артемиды Орфии (Rusten 2014).

4. Восстановительный массаж.

5. Ванна.

### 5.3. Классификация античных упражнений

По всей вероятности, античные врачи понимали под упражнением, особый вид физической активности. Так, например, Орибасий в собрании выписок из Галена пишет: Οὐ πᾶσα κίνησις γυμνάσιόν ἐστιν, ἀλλ' ἢ σφοδρότερα μόνον· ἐν δὲ τῷ πρὸς τι τὸ σφοδρόν· εἴη ἂν οὖν ἡ αὐτὴ κίνησις ἐτέρῳ μὲν γυμνάσιον, ἐτέρῳ δ' οὐ γυμνάσιον. ὄρος δὲ τῆς σφοδρότητος ἢ τῆς ἀναπνοῆς ἀλλοίωσις, ὡς αἶ γε κινήσεις οὐκ ἀλλοιοῦσι τὴν ἀναπνοήν, οὕτω καλοῦσι ταύτας γυμνάσια. ἐπεὶ τοίνυν κίνησις ἐστὶ σφοδρὰ τὸ γυμνάσιον, ἀνάγκη τρία μὲν πρῶτα ταῦτα γίνεσθαι πρὸς αὐτοῦ κατὰ τὸ γυμναζόμενον σῶμα, τὴν τε σκληρότητα τῶν ὀργάνων ἀλλήλοις παρατριβομένων καὶ τῆς ἐμφύτου θερμότητος αὔξησιν τὴν τε τοῦ πνεύματος κίνησιν βιαιοτέραν, ἔπεσθαι δὲ τούτοις τᾶλλα σύμπαντα κατὰ μέρος ἀγαθὰ τοῖς σώμασιν ἐκ γυμνασίων γινόμενα, διὰ μὲν τὴν σκληρότητα τῶν ὀργάνων τὴν τε δυσπάθειαν αὐτῶν καὶ τὴν πρὸς τὰς ἐνεργείας εὐτονίαν, διὰ δὲ τὴν θερμότητα τὴν τε τῶν ἀναδιδομένων ὀλκὴν ἰσχυροτέραν καὶ τὴν ἀλλοίωσιν ἐτοιμοτέραν καὶ τὴν θρέψιν βελτίονα καὶ χύσιν αὐτῶν τῶν σωμάτων, ἐφ' ἧ χύσει τὰ μὲν στερεὰ μαλακώτερα, τὰ δ' ὑγρὰ λεπτότερα, τοὺς πόρους δ' εὐρεῖς γίνεσθαι. (Orib. Coll. Med. VI. 11) — «Не каждое движение является упражнением, а только трудное, в котором присутствует усилие по отношению к чему-нибудь. Бывает, что одно и то же движение, для одного — упражнение, а для другого — нет. И мерой интенсивности усилия является изменение дыхания, поскольку движения, которые не изменяют дыхания, совсем не называются упражнениями. Отсюда следует, что когда упражнение является трудным, то

необходимо, чтобы с его помощью в тренируемом теле, в первую очередь, присутствовали следующие три составляющие: твердость функционирующих частей тела, трущихся друг о друга; повышение температуры тела; активное дыхание. После этого происходит все остальное полезное для организма, возникающее в результате упражнений: благодаря тому, что работающие части тела становятся твердыми, они делаются способными переносить нагрузку, и посредством движений активными; благодаря теплу, начинается усиленное всасывание полученного, готового к изменению, усиленное питание и выделение влаги, и через такое выделение закрепощенное становится более эластичным, полное — тоньше, и поры расширяются».

### **Классификация Гиппократата**

Одну из классификаций упражнений мы находим в сочинении Гиппократовского корпуса «О диете<sup>209</sup>».

В данном произведении даны сведения о элементах, из которых человек состоит, о пищевых веществах, и о гимнастических упражнениях. Основная информация об упражнениях содержится в третьей книге.

Автор текста делит всю физическую активность (πόνοϛ) на естественную (κατὰ φύσιν) и насильственную (διὰ βίης). Естественной физической активностью он считает зрение, слух, голос, мысль и прогулки (περίπατοι). Насильственными — любую намеренную физическую работу, например, бег (δρόμοϛ), борьбу (πάλη) и даже массаж (τριψιϛ). В его работе встречаются и конкретные упражнения. Среди них он перечисляет разновидности бега: бег по прямой (οἱ μακροὶ δρόμοι), бег огибающий (οἱ κάμπτοι δρόμοι), бег в одежде (οἱ ἐν τῷ ἱματίῳ δρόμοι), двойной бег<sup>210</sup> (οἱ δίαυλοι δρόμοι), бег с обручем (οἱ τροχοί). Также в его сочинении есть такие

---

<sup>209</sup> Под диетой в античности подразумевался образ жизни.

<sup>210</sup> Δίαυλος – двойной бег. Дистанция на два стадия, туда и обратно, это примерно 400 метров (Miller 2004: 31)

упражнения как езда верхом (οἱ ὑπῆρτοί ἵπποι), поднимание и опускание рук (τὰ ἀνακινήματα καὶ ἀνακουφίσματα), два вида борьбы — в положения стоя (ὀρθὰ πάλη) и в партере (γυρὰ πάλη) (борцы могли тренироваться в масле (ἐν ἐλαίῳ) или в гимнастической пыли<sup>211</sup> (ἐν κόνει) в зависимости от целей тренировки). Он не только перечисляет указанные упражнения, но и объясняет их воздействия на организм. Например, бег огибающий согревает тело и способствует правильному распределению энергии, получаемой от пищи (τὴν δύναμιν τῶν σιτίων τὴν ἐν τῇ σαρκὶ καταλέσσουσι), и полноте (παχύτερα τὰ σώματα παρασκευάζουσι), борьба делает тело крепким и увеличивает в размерах (τὴν σάρκα καὶ στερεοῖ καὶ αὔξεσθαι ποιέει).

### **Классификация Галена**

Гален предлагает несколько классификаций гимнастических упражнений. Этому посвящена преимущественно вторая книга сочинения «О гигиене» (περὶ ὑγιαίνων), большого произведения о правилах здорового образа жизни от рождения человека до смерти.

Все движения у Галена делятся на те, что человек совершает сам, на те, что выполняются при помощи других и на те, что совершаются в человеческом теле при помощи лекарств. Под движениями при помощи других Гален подразумевает: качание в колыбели (κινήσεις ἐν λίκνοις) или в специальном гамаке (ἐν σκίμλοσι), в руках няньки (ἐν ἀγκάλαις), езду в повозке (ὀχέεσθαι), езду верхом (ἵππεύειν), морские путешествия (πλόος). Под движениями при помощи лекарств подразумеваются разные способы

---

<sup>211</sup> Пыль, или порошок (κόνις) – особое вещество, наподобие талька, которое атлеты использовали после упражнений и мытья следующим образом: они подбрасывали его вверх, и оно облаком равномерно оседало на тела атлетов (Miller 2004: 17). Но судя по описанию Филострата (Philostr Gym. 56), пыль, смешивая с водой, наносили как косметическую глину. Пыль использовали, чтобы тела атлетов были не скользкие. Еще считалось, что это вещество задерживает в себе весь изливающийся пот, сохраняет силу и мешает ветрам вредить телу, поры которого открыты; пыль очищает грязь, делает более блестящим и сушит тело, а масло увлажняет (Luc. Anach. 26). Тренировки в пыли также использовали, чтобы научить борцов освобождаться от захватов, а в масле, чтобы научить удерживать хват. О разных видах гимнастической пыли см. приложение 1.

опорожнения желудка слабительными и рвотными средствами (ὕπὸ φαρμάκων ἐμετηρίων τε καὶ ὑψηλάτων). К движениям, что человек выполняет сам, как раз и относятся гимнастические упражнения.

По Галену упражнения укрепляют здоровье благодаря двум своим свойствам. Они могут удалить продукты метаболизма<sup>212</sup> (τῶν περιττωμάτων κένωσιν) улучшить состав тела (τῶν στερεῶν σωμάτων τὴν εὐεξίαν διαφέρουσαι).

Сами упражнения бывают двух видов: те, что выполняются только в тренировочных целях «только упражнения» (μόνον γυμνάσιον) и движения, которые являются повседневной работой, «трудом» (ἔργα), и могут быть упражнением, если они соответствуют критериям упражнений<sup>213</sup>. К «только упражнениям» относятся челночный бег (ἐκπλεθρίζειν), ходьба на мысках с размахиванием руками (πιτυλίζειν), бой с тенью (σκιομαχεῖν), легкий спаринг (ἀκροχειρίζεσθαι), прыжки (ἄλλεσθαι), метание диска и копья (δίσκον βάλλειν καὶ ἀποτομάδα), упражнения с боксерским мешком (διὰ κωρύκου), с мячами (διὰ σφαίρας) и с гантелями (δι' ἀλτήρων). К «трудю» относится копание (σκάπτειν), гребля (ἐρέττειν), пахота (ἀροῦν), ломание виноградных веток (κλᾶν ἀμπέλους), раскалывание дров (ξύλα σχίζειν), изготовление муки (κριθὰς ἐμβάλλοντες ἐν ὄλμῳ κόπτειν τε καὶ ἐκλεπίζειν), переноска тяжестей (ἀχθοφορεῖν), жатва (ἀμᾶν), езда верхом (ἵππεύειν), бой в полном вооружении (ὀπλομαχεῖν), путешествия пешком (ὁδοιπορεῖν), охота (κυνηγετεῖν) и рыбная ловля (ἀλιεύειν).

Гален также разделил упражнения на силовые (εὐτόνα γυμνάσια), скоростные (τάχα/ ὀξέα) и скоростно-силовые (σφόδρα).

---

<sup>212</sup> Накопленные в теле продукты метаболизма могут вызвать плетору. См. гд. 1.3. 1.

<sup>213</sup> Признаки упражнения, как указано выше, усиленное дыхание, повышение температуры тела, мышечный тонус.

Силовыми называются те упражнения, которые требуют усилия при их выполнении, но не требуют скорости. В качестве примеров Гален приводит следующие упражнения:

- поднятие тяжестей (εἴ τις ἀράμενος ὀτιοῦν μέγιστον φορτίον) и медленная ходьба с ними;
- подъем в гору (οἱ ἀνάντεις περίπατοι);
- лазание по канату (ὄστις ἀναρριχᾶται διὰ σχοινίου);
- вис, держась за веревку или перекладину (ἢ σχοινίου λαβόμενος ἢ τινος ὑψηλοῦ ξύλου μέχρι πλείστου κατέχει κρεμάμενος ἐξ αὐτοῦ);
- удерживание поднятых рук, сжатых в кулак, как можно более длительное время (προτείνας ἀνατείνας τῷ χεῖρι πύξ ἔχων ἀτρεμίζει μέχρι πλείστου);
- удерживание поднятых рук в неподвижном положении (ἀτρέμας ἔχει προτείνας ἢ ἀνατείνας). Оно могло выполняться в паре, когда один человек поднимает руки, а другой оказывает ему сопротивление. Также это упражнение могло выполняться с отягощением (βάρους: ἀλτήρες) или одновременно и с отягощением, и с партнером;
- упражнение, состоящее в том, чтобы удержаться на месте, когда кто-то пытается тренирующегося сдвинуть (εἰ δὲ δὴ καὶ κελεύσειε τινι καθέλκειν τε καὶ κάμπτειν βιαίως, ἑαυτὸν ἀκίνητόν τε καὶ ἄκαμπτον οὐ ταῖς χερσὶ μόνον, ἀλλὰ καὶ τοῖς σκέλεσι καὶ τῇ ῥάχει διαφυλάττων);
- удерживание какого-либо предмета в руках, когда кто-либо пытается его отнять (ἐν ταῖν χεροῖν ἔχων ἢ ῥοιὰν ἢ ἕτερόν τι τοιοῦτον ἀφαιρεῖσθαι τῷ βουλομένῳ παρεῖχε)
- сжимание ладони в кулак, когда кто-то пытается разжать кулак (ἐνίστε δέ, εἰ τὰς χεῖρας γυμνάζειν βούλοιτο, τὴν πυγμὴν διαλύειν κελεύοντα);
- разгибание туловища или шеи, преодолевая сопротивление партнера;

- высвобождение от захвата партнера (διαλύειν);
- поднятие партнера и удержание его со сменой позиции (ὥσπερ γέ τι φορτίον ἀράμενος ἀναφέρη τε ἅμα καὶ περιφέρη τὸν ἀρθέντα);
- переноска партнера на спине (βαστάζειν);
- сгибание и разгибание корпуса, поднимая партнера в качестве груза (εἰ ἐπινεύοι τε καὶ ἀνανεύοι βαστάζων);
- упор грудью в грудь партнера (τὰ στέρνα πρὸς ἀλλήλους ἀπερεισάμενοι βιαίως ὠθοῦσιν εἰς τοῦπίσω);
- разгибание шеи, преодолевая сопротивление партнера (τῶν ἀγχένων ἐκκρεμάμενοι κατασπῶσιν);
- разнообразные захваты партнера ногами и руками сдавливая его (περιπλέξαντες τοῖς ἑαυτοῦ δύο σκέλεσι τὸ ἕτερον σκέλος τοῦ προσπαλαίοντος).

Скоростными Гален называет такие упражнения, которые не требуют силы и выполняются с высокой скоростью. Он упоминает следующие скоростные упражнения:

- бег;
- бой с тенью;
- легкий спаринг;
- упражнения с боксерским мешком;
- упражнения с маленькими мячами;
- челночный бег;
- ходьба на мысках, размахивая руками (лучше рядом со стеной, чтобы если человек споткнется, он мог опереться о стену);
- перекаты самостоятельно или в схватке с партнером (κυλινδουμένων ὀξέως μεθ' ἑτέρων τε καὶ καταμόνας);

- быстрое выполнение борцовских захватов или из положения стоя, или из положения лёжа (ὀρθοὺς ἐνειλουμένους τε ἅμα καὶ μεταβαλόντας ἐν τάχει τὸν πέλας);
- прыжки на месте: в исходном положении одна нога впереди, другая сзади, быстро меняя ноги в прыжке (πολλάκις μὲν εἰς τοῦπίσω μόνον ἐφαλλόμενον, ἔστιν ὅτε δὲ καὶ εἰς τοῦμπροσθεν ἀναφέροντα τῶν σκελῶν ἐκάτερον ἐν μέρει);
- быстрые движения руками (καὶ μὲν δὴ καὶ διὰ τῶν χειρῶν ἔστιν ὄξυ γυμνάσιον ὁμοιόροπον γυμνάσασθαι χωρὶς τοῦ κατέχειν ἀλτῆρας, ἐπισπεύδοντα τὰς κινήσεις αὐτῶν εἰς πυκνότητά τε ἅμα καὶ τάχος, εἴτε πύξ ἐθέλοι τις εἴτε καὶ χωρὶς πυγμῆς ἀνασεῖειν ἀπλῶς).

Под скоростно-силовыми упражнениями Гален подразумевает упражнения, которые выполняются и с высокой скоростью, и со значительным усилием. В качестве примеров Гален приводит следующие упражнения: копание (σκάψαι), метание диска (δισκεῦσαι), прыжки без передышки (πηδῆσαι συνεχῶς ἄνευ τοῦ διαναπαύεσθαι), метание снаряда разного веса (τὸ ἀκοντίζειν ὁτιοῦν τῶν βαρέων βελῶν), быстрое перемещения с тяжелым оружием (βαρέσιν ὄπλοις ἐσκεπασμένον ἐνεργεῖν ὄξέως).

Все перечисленные упражнения допустимо выполнять с передышками, кроме бега на длинные дистанции (ὁ δόλιχός) и продолжительной ходьбы (αἱ ὁδοιπορίαι).

Гален также разделил упражнения по анатомическому признаку. Для поясницы (τὸ ὀσφύν) подходят разгибания и сгибания туловища, поднятие грузов с земли. Для рук (χεῖρες) — бой с тенью, легкий спаринг. Для ног (σκελή) — ходьба и бег. Для развития всего позвоночника (τὴν ράχιν ὅλην) — поднимание гантелей вытянутыми руками (ἢ αἶροντά τι βάρος ἀπὸ τῆς γῆς ἢ ἐν ταῖν χεροῖν βαστάζοντά τι διαπαντός), сгибание и разгибание (τὸ ἐπικύπτειν τε καὶ ἀνακύπτειν συνεχῶς); встав между гантелями, правой рукой поднимать

гантель с левой стороны, а левой рукой с правой, стоя ногами на одном месте (εἴτ' ἐν τῷ μέσῳ στάντες αὐτῶν [ἀλτῆρας] ἀναιροῦνται προκύπτοντες, τῇ μὲν δεξιᾷ χειρὶ τὸν ἐν τοῖς ἀριστεροῖς, τῇ δὲ ἀριστερᾷ τὸν ἐν τοῖς δεξιοῖς, καὶ αὐθις ἐκάτερον εἰς τὴν οἰκείαν κατατίθενται χώραν καὶ τοῦτο δρῶσιν ἐφεξῆς πολλάκις ἀτρεμίζοντες τῇ βάσει.). Для груди (τὸν θώρακα) и для легких (τὸν πνεύμονα) — глубокий вдох (αἱ μέγιστα τῶν ἀναπνοῶν), задержка дыхания (ἢ κατάληψις τοῦ πνεύματος). Для речевого аппарата (τῶν φωνητικῶν ὀργάνων) — произнесение звуков (крик (αἱ μέγιστα φωναὶ), спокойный голос). Для внутренних органов (τὰ σπλάγχνα) — езда верхом, произнесение звуков, глубокий вдох и выдох (αἱ μέγιστα τῶν ἀναπνοῶν), езда в повозке (ἐν τοῖς ὀχήμασι), растирание через ткань (διὰ τῆς τῶν ἀμμάτων περιθέσεως τρίβουσι). Некоторые упражнения могут воздействовать сразу на несколько частей тела. Например, езда верхом задействует ноги, позвоночник, легкие, зрение, шею и внутренние органы.

### **Оздоровительные упражнения у Орибасия**

Орибасий описывает следующие упражнения:

- ходьба;
- бег;
- качка (αἰώρα);
- бег с обручем (κρίκηλᾶσία);
- бег спиной;
- бег огибающий;
- плавание (νῆξις);
- борьба;
- бой с тенью;
- хирономия (χειρονομία) – нечто среднее между танцем и боем с тенью;
- выпрыгивание (ἀφαλμός) и прыжок с захлестом ног к ягодицам (ἐξαλμός);

- упражнения с мячами;
- упражнения с боксерским мешком (прототип современного боксерского мешка и боксерской груши);
- упражнения с гантелями (άλτηρία);
- борьба в оружии (όπλομάχια).
- верховая езда.

### **Классификация у Филострата**

Флавий Филострат написал трактат «О гимнастике» (Περί Γυμναστικῆς), в котором изложил много важной для истории спорта информации о разных видах спорта, их происхождении и о подготовке атлетов к состязаниям. Все виды упражнений он делит на легкие и тяжелые. К легким он относит бег на стадий (στάδιον), бег на длинные дистанции (δόλιχος), бег с оружием (όπλίται), двойной бег, прыжок (άλμα), а к тяжелым — панкратион (παγκράτιον), борьбу и кулачный бой. Интересно, что метание диска он относит к тяжелым видам состязаний, а метание копья (άκόντιον) к легким.

### **Упражнения у Плутарха**

Описание упражнений мы находим и у Плутарха (ок. 46 — ок. 127) в его сочинении «О гигиене» (ύγιεινά παραγγέλματα). Плутарх называет эти упражнения подходящими для ученых людей (περι γυμνασίων φιλολόγοις άρμοζόντων). Одним из таких упражнений он считает ежедневную декламацию вслух (‘Η γάρ καθ’ ήμέραν τοῦ λόγου χρεία διά φωνῆς περαινομένη). Он утверждает, что это упражнение укрепляет тело изнутри благодаря голосу:

ή δὲ φωνή, τοῦ πνεύματος οὔσα κίνησις, οὐκ ἐπιπολαίως ἀλλ’ ὥσπερ ἐν πηγαῖς περὶ τὰ σπλάγχνα ῥωννυμένη, τὸ θερμὸν αὔξει καὶ λεπτύνει τὸ αἷμα, καὶ

πᾶσαν μὲν ἐκκαθαίρει φλέβα, πᾶσαν δ' ἀρτηρίαν ἀνοίγει, σύστασιν δὲ καὶ πῆξιν ὑγρότητος οὐκ ἔᾶ περιττωματικῆς ὥσπερ ὑποστάθμην ἐγγενέσθαι τοῖς τὴν τροφήν παραλαμβάνουσι καὶ κατεργαζομένοις ἀγγείοις. (Plu. De tu. san. praes. 122b-137e) — «А голос, поскольку является движением дыхания не на поверхности, а, как в истоках, усиливаясь около внутренних органов, увеличивает тепло, разжижает кровь и расширяет артерии, а еще не позволяет скоплениям и сгусткам выделительной влаги застаиваться в получающих и переваривающих пищу сосудах<sup>214</sup>».

В качестве облегченного варианта этого упражнения Плутарх приводит чтение вслух (ἀναγινώσκειν) и занятия произношением (ἀναφωνεῖν). И еще одним упражнением для филологов является диалектическое состязание (Ἡ δὲ διάλεξις ἀγῶνα). Оно за счет сильных эмоций, по мнению Плутарха, также особым образом воздействует на организм.

До наших дней сохранилось деление упражнений по воздействию на разные физические качества: силовые – на силу, скоростные — на скорость, – осталось и деление упражнений по анатомическому признаку. Конечно, благодаря развитию медицинской науки древние классификации уточнились данными по биомеханике и физиологии. Современная наука позволяет определить на какую группу мышц воздействует то или иное движение, изолированно воздействовать на разные группы мышц. Теперь есть и деление на аэробные и на анаэробные. Добавились специальные упражнения на гибкость и координацию. Но несмотря на это, открытия древних медиков остаются актуальны. Много прекрасных упражнений можно до сих пор использовать. Древние упражнения также хороши тем, что не требуют специальных тренажеров для их выполнения. Многие идеи упражнений

---

<sup>214</sup> Перевод выполнен автором данной работы.

прошлого при помощи достижений современной науки можно развить и использовать, и они принесут еще не мало пользы человечеству.

#### 5.4. Упражнения для рук

##### **ἀκροχειρία (ή)**

Термин ἀκροχειρία обозначает легкий спаринг<sup>215</sup> или борьбу только руками, не приближаясь<sup>216</sup> (см. илл. 14). Гиппократ пишет, что это упражнение сушит и делает верхнюю часть тела мускулистее. Гален относит это упражнение к упражнениям на скорость (Gal. De san. tuend. VI, 10), не требующим силы.

##### **Hp.Vict. 2.64**

Ἀκροχειρίη ἰσχυαίνει καὶ τὰς σάρκας ἔλκει ἄνω, καὶ κορυκομαχίη καὶ χειρονομίη τὰ παραπλήσια διαπρήσσειται — «Борьба руками сушит и тянет плоть наверх<sup>217</sup>».

##### **ἀνακίνημα (τό)**

##### **ἀνακούφισμα (τό)**

Термины ἀνακίνημα и ἀνακούφισμα обозначают подъемы рук вверх без дополнительных отягощений. Можно перевести термин ἀνακίνημα, как сгибание руки в плечевом суставе, а ἀνακούφισμα — мах рукой вверх. Оба

---

<sup>215</sup> См. Янзина : 27, 189, 205

<sup>216</sup> Fuller 1711: 221.

<sup>217</sup> Перевод В. И. Руднева. Вероятно, происходит увеличение мышц конечностей и плечевого пояса, а живот наоборот становится более плоским. Поэтому зрительно кажется, что плоть притянули вверх.

термина встречаются только у Гиппократ. И Гиппократ рекомендует этими упражнениями лечить плетору, в результате которой бледнеет лицо.

#### **Hp.Vict.2.64.**

Ἀλλὰ χρὴ προμηθέεσθαι ὧδε· ἢ μὲν οὖν ταχύτερη θεραπείη, ἐλλέβορον πίσαντα προσάγειν, ὥσπερ γέγραπται μοι· ἢ δὲ ἀσφαλεστέρα ὑπὸ τῆς διαιτήσιος ὧδε· πρῶτον μὲν λουσάμενον θερμῷ ἔμετον ποιήσασθαι, εἶτα προσάγειν ἐς ἡμέρας ἀπὸ τοῦ ἐμέτου ἑπτὰ τὸ σιτίον τὸ εἰθισμένον· δεκάτη δὲ ἡμέρη ἀπὸ τοῦ ἐμέτου αὐθις ἐμέετω, καὶ προσαγέτω κατὰ τωυτό· καὶ τὸ τρίτον ὡσαύτως ποιησάτω· τοῖσι δὲ τροχοῖσιν ὀλίγοισι καὶ ὀξέσι καὶ ἀνακινήμασι καὶ τρίψει, καὶ διατριβῇ πολλῇ χρήσθω ἐν τῷ γυμνασίῳ, καὶ ἀλινδήσει χρεέσθω· τοῖσι τε περιπάτοισι πολλοῖσιν ἀπὸ τῶν γυμνασίων, ἀλλὰ μὴν καὶ ἀπὸ τοῦ δείπνου, πλείστοισι δὲ τοῖσιν ὀρθρίοισιν· ἐγκονιόμενος δὲ χριέσθω· ὀκόταν δὲ λούεσθαι θέλη, θερμῷ λουέσθω· ἀνάριστος δὲ διατελεέτω τοῦτον τὸν χρόνον. Καὶ ἦν μὲν ἐν μηνὶ καθιστῆται, θεραπευέσθω τὸ λοιπὸν τοῖσι προσήκουσιν· ἦν δέ τι ὑπόλοιπον ἦ, χρεέσθω τῇ θεραπείῃ — «Но более верное лечение таково: сначала после горячей ванны нужно вызвать рвоту, потом постепенно в течение семи дней, считая со дня рвоты, достигнуть обычного количества пищи; на десятый день после рвоты вызвать ее снова и вслед за тем идти в том же постепенном порядке. То же самое проделать и в третий раз. Нужно пользоваться в малой мере быстрым бегом с обручем, движением рук вверх, натиранием, долгим пребыванием в гимназии и борьбой в пыли; после упражнений — большие прогулки, как и после обеда, но главным образом утром; после борьбы в пыли надо натираться маслом. Если желательно принять ванну, ее следует принять горячую. В течение всего этого времени нужно отказаться от завтрака. Если в течение месяца симптомы болезни исчезнут, в остальное время лечение ведется соответственным этому образом, но если есть еще какой-нибудь остаток болезни, нужно держаться прежнего лечения».

### **Hp. Vict. 2.64.**

Τὰ δὲ ἀνακινήματα καὶ ἀνακουφίσματα τὴν μὲν σάρκα ἥκιστα διαθερμαίνει, παροξύνει δὲ τὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχὴν, καὶ τοῦ πνεύματος κενοῖ — «Движения и поднимания рук кверху меньше согревают мясо, но они возбуждают тело и душу и лишают воздуха».

### **παράσεισμα (τό),**

Термин παράσεισμα обозначает движение рук во время бега. Он встречается только у Гиппократов и, по его словам, сушит тело.

### **Hp. Vict. 2.64.**

Τὰ δὲ παρασείσματα ξηροῖσι μὲν καὶ ἐξαπίνης, ἀξύμορα· σπάσματα γὰρ ἐμποιέει διὰ τόδε· διαθερμασμένον τὸ σῶμα, τὸ μὲν δέρμα ἰσχυρῶς λεπτύνει, τὴν δὲ σάρκα ἥσσον ξυνίστησι τῶν τροχῶν, κενοῖ δὲ τὴν σάρκα τοῦ ὑγροῦ— «Резкое качание рук (при беге) для людей сухих отнюдь не полезно, ибо оно производит спазмы и вот почему: в условиях разогретого тела оно значительно истончает кожу, меньше, чем, например, бег с обручем, стягивая мясо, и тем извлекает из тела влагу».

### **σκιομαχία (ή)**

Термин σκιομαχία / σκιομαχία обозначает бой с тенью. Его описывает Орибасий, упоминают Гален и Филострат. Гален относит это упражнение к упражнениям на скорость. Орибасий пишет, что это упражнение помогает от переутомления, приводит в тонус плечи и укрепляет дрожащие руки, если при этом еще совершаются подъемы на мыски, как при боксе, и удары

ногами, то это упражнение также полезно для органов выделительной системы. Филострат отмечает, что бой с тенью кулачные бойцы используют во время тренировки, а также если спортсмену нельзя напрягаться из-за передания.

### **Orib. Coll. med. VI, 29**

Σκιομαχία δὲ χρήσιμος εἰς τὸ κοπώδη τε διάθεσιν παῦσαι καὶ ὤμους τονῶσαι καὶ νεύρων ἀκράτειαν καὶ τρόμον καταστήσαι. ἔστι δὲ καὶ ὕλης ὑποβιβαστικὴ καὶ μάλιστα τοῖς μιμουμένοις τοὺς πύκτας ἐπ' ἄκρων τῶν ποδῶν· χρήσιμος δὲ καὶ νεφροῖς καὶ κώλω, καὶ μὲν δὴ καὶ τοῖς περὶ θώρακα συμβαίνουσιν. δεῖ δὲ μὴ μόνον ταῖς χερσὶ σκιομαχεῖν, ἀλλὰ καὶ τοῖς σκέλεσι, ποτὲ μὲν ὥσπερ ἀλλομένους, ποτὲ δ' ὥσπερ λακτίζοντας — «Бой с тенью может снять усталость, привести в тонус плечи, устранить слабость нервов и дрожь. Он также способствует выведению продуктов обмена веществ у тех, кто подражает боксёрам при работе ног<sup>218</sup>. Бой с тенью полезен для почек, ободочной кишки и, конечно, всему, что находится в области груди<sup>219</sup>. Бой с тенью нужно вести не только руками, но и ногами, то будто прыгая, то будто нанося удары».

### **Philostr. Gym. 11**

ὁ μὲν γὰρ πύκτης ἐπειδὴν ὁ τοῦ σταδίου καιρὸς ἦκη, τρωθήσεται, καὶ τρώσει, καὶ προσβήσεται ταῖς κνήμαις· γυμναζόμενος δὲ, σκιὰν τῆς ἀγωνίας ἐπιδείξεται — «Ведь, например, кулачный боец всегда, будет бить, получать удары и нападать на противника только во время состязания. А во время тренировки покажет только видимость боя».

### **Philostr. Gym. 50**

---

<sup>218</sup> У Дарамберга это движение объяснено следующим образом: когда боксер занимает хорошую позицию, он поднимается на мыски и посылает корпус вперед, чтобы нанести удар весом всего тела (См.: Oeuvres d'Oribase 1876: 663).

<sup>219</sup> Гален пишет, что для выведения из грудной клетки продуктов метаболизма достаточно легкого ее сотрясения (Gal. De san. tuend. III, 2).

Οἱ μὲν δὴ ὑπερσιτήσαντες, ἦν τε κούφων τύχωσιν, ἦν τε βαρυτέρων ἀγωνισταί, μεταχειριστέοι ταῖς ἐς τὸ κάτω τρίψεσιν, ἵνα τῶν κυριωτέρων τὰ περιττὰ ἀπάγοιτο· γυμναστέοι δὲ, πένταθλοι μέντοι ἀπὸ τῶν κούφων· δρομεῖς δὲ μὴ ξυντείνοντες, ἀλλὰ σχολαῖοι καὶ μεῖζόν τι διαβαίνοντες· πύκται δὲ, ἀκροχειρίζεσθων ἐλαφροί τε καὶ ἀερίζοντες — «Переевшим атлетам, выступают ли они в легких видах состязаний или в тяжелых, следует растирать нижние части тела, чтобы из главных частей тела уходило лишнее. Атлетов, занимающихся пятиборьем, нужно тренировать, используя легкие упражнения; бегунов – без лишнего напряжения, в спокойном темпе и больше ходьбой; кулачным бойцам нужно тренировать руки легкими ударами по воздуху».

### **Χειρονομία/ χειρονομία (ή)**

Под существительным χειρονομία подразумеваются быстрые, разученные в определенном порядке движения руками<sup>220</sup>, как правило боевого характера. По словам Гиппократата, это упражнение сушит и делает мускулистыми верхние части тела. Орибасий пишет, что это легкое упражнение и подходит женщинам, детям и старикам.

### **Hippocr. Vict. 2. 64**

...κωρυκομαχίη καὶ χειρονομία τὰ παραπλήσια διαπρήσσε — «...борьба с мешком и хирономия производят то же самое действие [сушат и тянут плоть вверх]».

### **Oribasius Coll. med. VI, 30— 31**

Ὅρχησεως καὶ σκιομαχίας μεταξὺ χειρονομία ἐστίν· μᾶλλον μὴν ἔχεται σκιομαχίας. χρήσιμος δ' ἐπὶ τῶν αὐτῶν ἐφ' ὧν καὶ προκριτέα δ' ἐπὶ παίδων καὶ γυναικῶν καὶ γερόντων καὶ τῶν σφόδρα ἰσχνῶν καὶ ἀρρώστων τὸ σῶμα· πρόσφορον γὰρ τούτοις καὶ οἰκεῖον γυμνάσιόν ἐστιν — «Хирономия — нечто

---

<sup>220</sup> Fuller 1711: 221.

среднее между танцем и боем с тенью. Ближе, пожалуй, к бою с тенью. И полезна она в тех же случаях, что и бой с тенью. Ее предпочтительней использовать для детей, женщин и стариков, а также людям хрупкого и слабого телосложения. Поскольку это упражнение полезное и подходящее для них».

## 5.5. Упражнения для ног

### **περίπατος (ὁ)**

Термин περίπατος (чаще используется во мн. ч.) означает «ходьба». Это упражнение Гиппократ считал самым естественным из всех упражнений. По словам Гиппократа, ходьба помогает похудеть, особенно по утрам, освобождает голову и способствует выведению конечных продуктов метаболизма после упражнений.

Орибасий описывает около 24 видов ходьбы и каждый вид особым образом воздействует на организм. Во-первых, он делит ходьбу на оздоровительную и восстановительную. Оздоровительная помогает при болях в голове и в глазах, при заболевании язычка мягкого неба, при гастро-рефлюксной болезни, при нарушениях менструального цикла, при несварении, при метеоризме, при задержке мочеиспускания и при ишиасе. Восстановительная используется после тяжелых упражнений, после смазывания глаз и при различных болях. Во-вторых, Орибасий делит ходьбу по способам ее выполнения: ходьба бывает медленная, быстрая и умеренная; короткая и продолжительная; непрерывная и интервальная. Затем, ходьба делится на виды в зависимости от местности, на которой совершаются прогулки. Различные эффекты оказывают: ходьба в гору и с горы; по твердой поверхности и по песку или по мягкой почве; ходьба по лугу и по ущельям

или низинам и т.д. Также, Орибасий различает ходьбу в разную погоду: в солнечную, в пасмурную, в ветренную и т. д. Для того чтобы в работу включить и руки, тренирующиеся использовали также и гантели. Гален также относит ходьбу к упражнениям для ног, а ходьбу с гантелями к силовым упражнениям (Gal. De san. tuend. II, 8).

### **Hp.Vict. 2.62**

Οἱ δὲ περίπατοι κατὰ φύσιν μὲν εἰσὶ, καὶ οὗτοι μάλιστα τῶν λοιπῶν, ἔχουσι δέ τι βίαιον. Δύναμις δὲ αὐτέων ἐκάστων ἐστὶ τοιήδε· ὁ ἀπὸ δείπνου περίπατος ξηραίνει τὴν τε κοιλίην καὶ τὸ σῶμα, καὶ τὴν γαστέρα οὐκ ἔᾶ πείραν γενέσθαι διὰ τάδε· κινευμένου τοῦ ἀνθρώπου, θερμαίνεται καὶ τὸ σῶμα καὶ τὰ σιτία· ἔλκει οὖν τὴν ἰκμάδα ἢ σὰρξ, καὶ οὐκ ἔᾶ περὶ τὴν κοιλίην ξυνίστασθαι· τὸ μὲν οὖν σῶμα πληροῦται, ἡ δὲ κοιλίη λεπτόνεται. Ξηραίνεται δὲ διὰ τάδε· κινευμένου τοῦ σώματος καὶ θερμαινομένου, τὸ λεπτότατον τῆς τροφῆς καταναλίσκεται, τὸ μὲν ὑπὸ τοῦ ξυμφύτου θερμοῦ, τὸ δὲ σὺν τῷ πνεύματι ἀποκρίνεται ἔξω, τὸ δὲ καὶ διουρέεται· ὑρολείπεται δὲ τὸ ξηρότατον ἀπὸ τῶν σιτίων ἐν τῷ σώματι, ὥστε τὴν κοιλίην ἀποξηραίνεσθαι καὶ τὴν σάρκα. Καὶ οἱ ὄρθριοι περίπατοι ἰσχυαίνουσι, καὶ τὰ περὶ τὴν κεφαλὴν κοῦφά τε καὶ εὐαγέα καὶ εὐήκοα παρασκευάζουσι, καὶ τὴν κοιλίην λύουσι· ἰσχυαίνουσι μὲν, διότι κινούμενον τὸ σῶμα θερμαίνεται, καὶ τὸ ὑγρὸν λεπτόνεται καὶ καθαίρεται, τὸ μὲν ὑπὸ τοῦ πνεύματος, τὸ δὲ μύσσεται τε καὶ χρέμπτεται, τὸ δὲ ἐς τὴν τροφήν τῷ τῆς ψυχῆς θερμῷ καταναλίσκεται· τὴν δὲ κοιλίην λύουσι, διότι θερμὴ ἐοῦσα, τοῦ ψυχροῦ πνεύματος ἐσπίπτοντος ἄνωθεν, ὑποχωρεῖ τὸ θερμὸν τῷ ψυχρῷ. Κοῦφα δὲ τὰ περὶ τὴν κεφαλὴν ποιεῖ διὰ τάδε· ὅταν κενωθῇ ἡ κοιλίη, ἔλκει ἐς ἐωυτὴν ἐκ τε τοῦ ἄλλου σώματος καὶ ἐκ τῆς κεφαλῆς τὸ ὑγρὸν θερμὴ ἐοῦσα· κενουμένης δὲ τῆς κεφαλῆς, ἀποκαθαίρεται ἢ τε ὄψις καὶ ἡ ἀκοή· καὶ γίνονται εὐαγέες οἱ ἄνθρωποι. Οἱ δὲ ἀπὸ τῶν γυμνασίων περίπατοι καθαρὰ τὰ σώματα παρασκευάζουσι, καὶ ἰσχυαίνουσι, οὐκ ἔδωντες τὴν σύντηξιν τῆς σαρκὸς τὴν ὑπὸ τοῦ πόνου ξυνίστασθαι, ἀλλ' ἀποκαθαίρουσι —

«Прогулки тоже естественны и, может быть, самые естественные из остальных упражнений, однако они имеют нечто насильственное. Сила их такова: послеобеденная прогулка сушит и желудок, и тело и не позволяет животу стать жирным, и это вот почему: когда человек двигается, тело и пища согреваются; следовательно, мясо притягивает влагу, которой оно не позволяет собираться вокруг желудка; таким образом, тело полнеет, а живот худеет. Осушение в свою очередь происходит так: когда тело движется и согревается, то наиболее тонкая часть пищи частью расходуется врожденной теплотой, частью выходит наружу вместе с дыханием, частью выделяется через мочу. Следовательно, в теле остается наиболее сухая часть пищи, так что желудок и мясо высыхают. Утренние прогулки также вызывают похудание; они делают части вокруг головы легкими, свободными и обостряют слух; они также разрешают желудок; они причиняют исхудание потому, что движущееся тело согревается, а влага истончается и очищается частью через дыхание, частью через выделение носа и мокроту, частью же расходуется на питание теплоты души; они разрешают желудок потому, что, когда он горяч и в него вводится сверху холодный воздух, тепло уступает холоду. Части вокруг головы они делают легкими вот каким образом: когда желудок опустеет, он притягивает к себе своей теплотой влагу и из остального тела, и из головы; раз голова опросталась (от влаги), зрение и слух очищаются, и люди становятся свободными. Прогулки после гимнастических упражнений делают тело чистым и вызывают похудание, не допуская разжижения мяса от работы, но очищая его<sup>221</sup>».

**Orib. Coll. med. VI, 21**

Δύο εἶδη θετέον τοῦ περιπάτου, τὸ μὲν ἐν βοήθηματος μοίρᾳ παραλαμβανόμενον, τὸ δ' εἰς ἀποθεραπείαν τοῦ σώματος. ὡς βοήθημα μὲν οὖν

---

<sup>221</sup> Перевод В. И. Руднева.

ἐγκρίνομεν περίπατον ἐπὶ τῶν περὶ τὴν κεφαλὴν συμβαινόντων παθῶν καὶ τῶν περὶ τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ τὸν γαργαρεῶνα καὶ ἐπὶ τῶν κατὰ τὸν θώρακα πλὴν αἵματος πτύσεως· χρήσιμος δ' ἐν τοῖς μάλιστα καὶ στομάχῳ πλαδῶντι καὶ ὀδυνωμένῳ καὶ ἀποξύνοντι καὶ διαφθείροντι τὰς τροφὰς καὶ γυναιξὶν ἐπεχομέναις κάθαρσιν· ἐπιτήδειος καὶ γαστρὸς ἰσχομένης, καὶ σιτίων μετεώρων ὄντων, καὶ οὔρου ἰσχομένου. ὀνίνησι καὶ τοὺς ἰσχιαδικούς οὐ μετρίως, καὶ καθόλου ἐφ' ὧν δεῖ ἢ ἄνωθέν τι μεταρρυῆναι εἰς τὰ κάτω χωρία ἢ κάτω μὲν τὴν ῥοπὴν ἔχοντα, δεόμενα δ' ἐκκρίσεως. ἀποθεραπευτικῶ δὲ χρώμεθα περιπάτῳ μετὰ στιβαρότερα γυμνάσια καὶ μετὰ καθάρσεις τὰς ἀπὸ φαρμάκων μεθ' ὑπάλειψίν τε ὀφθαλμῶν καὶ μετ' ἔμετον πολὺν· καὶ ἀπλῶς περίπατος δύναται ὁ ἀποθεραπευτικὸς ἀνεῖναι μὲν ψυχὴν καὶ μεταστεῖλαι πνεῦμα καὶ εἰς τάξιν ἀγαγεῖν λῦσαί τε τὰ συντεταμένα καθάραι τε τὸν θώρακα καὶ εὔπνουν παρασκευάσαι ἐπιρρῶσαί τε τὰ αἰσθητήρια καὶ ῥῶσαι τὴν γαστέρα, τὸ δὲ μέγιστον, πᾶσαν κοπώδη διάθεσιν ἐνοχλοῦσαν διαλύσαι. δεῖ δὲ τὸν μὲν ἔνεκα βοήθειας παραλαμβανόμενον πλῆθος τε εἶναι πολὺν καὶ σύντονον μετὰ τε ἀπερείσεως τῶν σκελῶν καὶ τῆς ἐπὶ τῶν πτερνῶν βάσεως ἢ περὶ ἐπὶ τῶν στηθῶν τῶν ποδῶν γίνεσθαι μετ' ἐντάσεως ἰγνυῶν, καὶ κατὰ μὲν τὰς ἀρχὰς ἡρεμαῖον, αὐθις δὲ συντονώτερον, ἔπειτα πάλιν ἀνειμένον· πλῆθος δὲ τὸ πρὸς δύναμιν ἐκλογιζέσθω· τὸν δ' ἀποθεραπευτικὸν ὀλίγον τε καὶ προσηνῶς ἀνέντατον ἡρεμαῖόν τε μετὰ διαχύσεως τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος. οἱ μὲν οὖν ἡρεμαῖοι χρήσιμοι τοῖς ἀσθενεστέροις, ἔτι δὲ τοῖς μετὰ τροφὴν χρωμένοις τῷ περιπάτῳ καὶ τοῖς ἄρτι ἐκ τῶν ὕπνων ἀναστᾶσι καὶ τοῖς πρὸ γυμνασίων μειζόνων χρωμένοις εἰς προπαρασκευὴν αὐτῶ καὶ τοῖς δι' ὀδύνην ἠντινοῦν· οἱ δ' εὔτονοι τοῖς ἰσχυροτέροις καὶ τοῖς κατεψυγμένοις καὶ τοῖς δυσκίνητον καὶ νωθρὸν μετὰ δυνάμεως ἔχουσι τὸ πνεῦμα καὶ τοῖς ἀργότερον τὸν ὄγκον τοῦ σώματος κεκτημένοις καὶ τοῖς ἀναλαμβάνουσι σάρκα περιβεβλημένοις ἀναληθῆ. οἱ δὲ μετὰ συνεντάσεως τῶν σκελῶν ἢ μετὰ τοῦ τὰς πτέρνας ἀπερείδειν καταλληλότατοι κεφαλῇ πεπονθυία πείσιν ἢν δὴ τινα καὶ θώρακι ὑγροτέρῳ καὶ ὑστέρῳ

ἀνεσπασμένη καὶ καθάρσει ἐπεχομένη καὶ ἀτροφία τῶν κάτω μερῶν, καὶ ὅλως οἷς ὕλη τὴν ῥοπὴν ἄνω ποιεῖται. οἱ δ' ἀσύντατοι τοῖς ἀτρεμαίοις ὅμοιοι τυγχάνοντες εἰς τὰ αὐτὰ χρήσιμοι. οἱ δ' ἐπ' ἄκρων γινόμενοι τῶν δακτύλων ἰδίως ὀφθαλμιῶσι τετήρηνται χρησιμεύοντες καὶ γαστρὶ ἐπεχομένη· οἱ δ' ἀνάντεις θώρακι βραχυπνοοῦντι καὶ πρὸ τροφῆς, καὶ ὅταν ἀντὶ μειζόνων τινῶν γυμνασίων περίπατος παραλαμβάνηται. οἱ δὲ κατάντεις σκέλεσι μὲν κάματον ἐμποιοῦσι, τὴν δ' ὕλην μᾶλλον τῶν ἄλλων περιπάτων καταβιβάζουσιν, ἀπὸ τῆς κεφαλῆς κάτω συγκατάγοντες. οἱ δ' ἀνώμαλοι χρήσιμοι τοῖς καὶ ταχέως ἀπαυδῶσι πρὸς περίπατον. οἱ δ' ἐν πεδίῳ κοπωδέστεροι μὲν τούτων, καταστῆσαι δὲ καὶ πνεῦμα καὶ σῶμα τούτων ἰκανώτεροι. οἱ δ' ἐν ἀποκρότῳ κεφαλῆς συμπληρωτικοί. οἱ δ' ἐν ψάμμῳ, καὶ μάλιστα βαθείᾳ, γυμνάσιον μὲν ἐν τι τῶν ἐμβριθεστάτων εἰσὶ, τονῶσαι δὲ πᾶν μέρος τοῦ σώματος ἰκανώτατοι καὶ μεταγαγεῖν ὕλην ἐκ τῶν ἄνω μερῶν δυνατώτατοι. οἱ δ' ἐν μαλακῇ γῆ ἐγγίζουσί πως τοῖς ἐν ψάμμῳ. οἱ δ' ἐν λειμῶνι προσηνέστατοι καὶ ἀπληκτότατοι καὶ ἀσυγκινητότατοι· συμπληρωτικοὶ δ' εἰσὶ κεφαλῆς διὰ τε τὴν εὐωδίαν καὶ τὴν ἐν αὐτοῖς ὑγρότητα. οἱ δ' ἐν ταῖς ὁδοῖς τῶν ἐν περιπάτοις ἀκοπώτεροι. οἱ δ' ἐξελιγμοὺς ἔχοντες βλαβεροὶ τοῖς περὶ τὴν κεφαλὴν. οἱ δ' ἐπιμήκεις τοῖς ἐν ταῖς ὁδοῖς εἰσὶ παραπλήσιοι. οἱ δ' ὑπερῶοι πάντων περιπάτων προκριτέοι· τῆς γὰρ ἐκ τῆς γῆς ἀναθυμιάσεώς εἰσιν ἀπηλλαγμένοι ἀέρα τε καθαρώτερον ἔχουσιν· καὶ τούτων ἐπιτηδειότεροι οἱ ἐπὶ σανίδων κατεστρωμένων γινόμενοι· ὑπείκουσαι γὰρ τὴν τε κεφαλὴν κουφίζουσι καὶ τὴν ὕλην κατασπῶσιν. ὀλιγότης δὲ περιπάτου ὀνίνησι τοὺς κεκμηκότας, τοὺς ἀπὸ γυμνασίων μὴ λουμένους, τοὺς ἐπὶ τροφῆ δεομένους περιπάτου, τοὺς βαρύτητος ἀντιλαμβανομένους περὶ τὸ σῶμα. πολὺς δὲ περίπατος ὠφελεῖ τοὺς περὶ κεφαλὴν ἢ θώρακα διάθεσιν ἔχοντας καὶ τοὺς τὰ κάτω μέρη τοῦ σώματος ἠτροφηκότας καὶ τοὺς ἐν γυμνασίῳ στιβαρωτέρου δεομένους. καὶ οἱ μὲν παρὰ θάλασσαν ξηραντικοὶ καὶ λεπυντικοὶ τῶν ὑλῶν. οἱ δὲ παρὰ ποταμοῖς ἢ λίμναις ὑγραντικοί· κακίους δ' οἱ παρὰ λίμναις. οἱ δ' ἐν μεσογείοις τῶν μὲν ἄλλων τῶν προειρημένων βελτίους εἰσίν,

τῶν δὲ παρὰ θάλατταν ἀπολείπονται. οἱ δ' ἐν δρόσῳ τοῖς παρὰ λίμναις ἀφωμοίονται. οἱ δ' ἐν ἀναπεπταμένοις διαφορητικώτατοι καὶ κουφιστικώτατοι περὶ πάντων εἰσὶν· παραπλησίως δὲ καὶ οἱ ἐφ' ὑψηλῶν χωρίων. οἱ δ' ἐν κοίλοις χωρίοις καὶ φάραγξι <κακοί>· δύσκρατος γὰρ ὁ ἐν αὐτοῖς ἀήρ καὶ μοχθηρός. ὁμοίως δὲ καὶ οἱ κατάστεγοι χείρους τῶν ὑπαιθρίων· συμπληρωτικοὶ γάρ, καὶ μάλιστα εἰ ταπεινὰ τὰ τῆς στέγης εἶη. καὶ οἱ μὲν ἐν νηνέμῳ διαφορητικοὶ τε καὶ διασκορπιστικοὶ τῶν περιττωμάτων καὶ ἀνετικοὶ καὶ ἄπληκτοι. τῶν δ' ἐν πνεύματι οἱ μὲν ἐν βορείῳ βηχὸς γεννητικοὶ καὶ θώρακος βλαπτικοί, στόμαχον δ' ἐκλύομενον τονοῦσι καὶ δύναμιν διαρρέουσιν συνιστᾶσιν, εὐαισθησίας δὲ ποιητικοί· οἱ δὲ νοτιώτεροι συμπληρωτικοὶ κεφαλῆς καὶ τῶν αἰσθητηρίων ἀμβλυντικοί, κοιλίαν δὲ μαλάσσουσι καὶ εἰσι διαλυτικοί· οἱ δὲ περὶ ζέφυρον γινόμενοι πάντων ἄριστοι τῶν ἐν πνεύματι (τὰς μὲν γὰρ ἀηδίας τῶν βορείων οὐκ ἔχουσιν αὐτῶν μετὰ προσηγείας ὁμοῦ καὶ διαχύσεως)· οἱ δ' ἐν ἀφελιώτῃ κακοί, πληκτικοί. οἱ δ' ἐν ἡλίῳ διαχυτικοὶ καὶ συμπληρωτικοὶ κεφαλῆς καὶ ἀνωμαλίας ποιητικοί. οἱ δ' ὑπὸ δένδροις βελτίους τῶν ὑπὸ στέγην (ρίπιζεται γὰρ ὁ ἀήρ καὶ ὑγιεινότερος γίνεται)· κατὰ τε τὴν ποιότητα τῶν δένδρων ὠφέλειαν ἢ βλάβην τοῖς σώμασι παρέχονται. καὶ οἱ μὲν ἐν αἰθρίᾳ κουφιστικοί, διαφορητικοί, λεπτυντικοί, εὐπνοίας καὶ εὐκινήσιας παρασκευαστικοί. οἱ δ' ὑπονέφελοι συμπληρωτικοὶ μὲν κεφαλῆς καὶ βάρους ἐμποητικοί, διαφοροῦσι δ' ἦσσαν. καὶ οἱ μὲν ἐωθινοὶ κοιλίαν μαλάσσουσι καὶ τὰς νωθρότητας ἐκ τῶν ὕπνων ἀποδιαλύουσι, πνεύματα λεπτύνουσιν. δειλινοὶ δὲ περίπατοι πρὸς ὕπνον παρασκευάζουσι καὶ τὰς ἐμπνευματώσεις σκορπίζουσιν — «Следует различать два вида ходьбы — оздоровительную ходьбу и восстановительную. Мы рассматриваем ходьбу как средство оздоровления при болезнях головы, глаз, язычка мягкого неба и при болезнях в области грудной клетки, исключая кровохаркание<sup>222</sup>. Она

---

<sup>222</sup> Кровохарканье (πλὴν αἵματος πτύσιν) наиболее часто обусловлено заболеваниями дыхательных путей и лёгких — как бронхитом или пневмонией, так и раком лёгких, аспергилломой, туберкулёзом,

полезна больше всего при следующих заболеваниях: когда в пищевод забрасывается жидкость и там начинается брожение и разложение пищи<sup>223</sup>; когда у женщин бывает задержка цикла; когда желудок задерживает пищу<sup>224</sup>; когда пища вызывает вздутие<sup>225</sup>; когда случается задержка мочеиспускания. Прогулки помогают при сильном ишиасе<sup>226</sup> и в целом, для тех заболеваний, при которых нужно, чтобы что-то сверху перетекло вниз или в тех случаях, когда то, что находится в низу, требует опорожнения.

Восстановительную ходьбу мы используем после тяжелых упражнений, после чистки при помощи медикаментов, после смазывания глаз, после сильной рвоты. Одним словом, восстановительная ходьба может поднять дух, восстановить пневму, нормализовать кислородный обмен, снять напряжение в закрепощенных частях тела, освободить грудь и способствовать правильному вдоху и выдоху, а также развить органы чувств, укрепить желудок и, самое главное, снять любую усталость, причиняющую неудобство. Оздоровительная ходьба должна быть продолжительной и интенсивной: при выпрямлении ноги после сгибания бедра нужно наступать на пятку, а не на мысок, сначала без напряжения, затем более энергично, и после снова расслабляя ногу. Продолжительность должна соединяться с усилием.

Восстановительная ходьба — не продолжительная, приятная, легкая и спокойная, она даёт отдых и душе, и телу. Прогулки в спокойном темпе полезны слабым, а также тем, кто совершает их после еды или после сна, и

---

бронхоэктазами, тромбозом лёгочной артерии и т. д.

<sup>223</sup> Описываемая здесь болезнь напоминает желудочно-пищеводный рефлюкс.

<sup>224</sup> Ахилия желудка в современной медицине – это патологическое состояние, при котором в желудочном соке по каким-либо причинам отсутствуют соляная кислота и ферменты.

<sup>225</sup> Здесь речь идет скорее всего о метеоризме.

<sup>226</sup> Воспалении седалищного нерва.

тем, кто совершает их перед основными упражнениями в качестве разминки, а также при разных болях.

Ходьба большей интенсивности подходит: более сильным, тем, кто замёрз; тем, у кого неподвижная и вялая пневма; тем, кто приобрёл пассивную массу тела<sup>227</sup>; и тем, кто в процессе восстановления приобрёл ложную полноту.

Ходьба с сильным напряжением ног и давлением на пятки больше всего полезна при заболеваниях головы, при влажности в грудной клетке, при высоком положении матки, которое задерживает менструации, при атрофии нижних конечностей и, вообще, во всех тех случаях, когда флегма преобладает в верхних частях тела.

Ходьба без напряжения (ἀσύντατοι) напоминает ходьбу в спокойном темпе (ἀτρεμαίοι) и полезна в тех же случаях. Как отмечают, ходьба на мысках полезна для глаз и для желудка, если в нем задерживается пища.

Ходьба в гору полезна для грудной клетки при учащённом дыхании, перед едой и, если ходьба используется вместо основных упражнений. Ходьба вниз по склону утомляет ноги и больше других видов ходьбы перетягивает флегму вниз, удаляя от головы. Интервальная ходьба по пересечённой местности<sup>228</sup> подходит тем, кто быстро устаёт от прогулок. Непрерывная ходьба утомляет больше, чем интервальная. Но она нормализует дыхание и полезнее для тела.

Ходьба по твёрдой поверхности вызывает приливы к голове. Ходьба по песку, особенно по глубокому — одно из тяжелейших упражнений, оно

---

<sup>227</sup> Основными составляющими нашего тела являются кости, активная масса и пассивная масса — преимущественно жир. Под «активной массой тела» подразумевают суммарную массу костей, мышц, внутренних органов, кожи (без подкожной жировой клетчатки).

<sup>228</sup> Интервальная ходьба по пересечённой местности (ἀνώμαλοι). Согласно Феофрасту (Περὶ κόπων 14 и 15.) и Аристотелю (Probl. V, 40), περὶτατοι ἀνώμαλοι — это ходьба вверх и вниз. То же пишет и Цельс: *Atque haec non utique plana commodior est, siquidem melius ascensus quoique et descensus cum quadam varietate corpus moveat, nisi tamen id perquam imbecillum est* (См.: Oeuvres d'Oribase 1876: 659).

способно привести в тонус все части тела и лучше всего перенести флегму сверху вниз. Ходьба по мягкой земле схожа с ходьбой по песку. Ходьба по лугу наиболее приятная, умиротворяющая и не вызывает удара. Она наполняет голову из-за ароматов и луговой влажности. Ходьба по дороге легче всех перечисленных.

Ходьба по дороге с большим количеством поворотов вредна для головы. Ходьба по прямой подобна ходьбе по дороге.

Ходьба на балконах<sup>229</sup> предпочтительнее всех видов ходьбы. Поскольку во время неё не чувствуется запах земли и воздух чище. Также, лучше других прогулки по полу, ведь, благодаря удобству, они облегчают голову и тянут флегму вниз.

Короткие прогулки помогают тем, кто устал, тем, кто не моется после упражнений, и тем, кому нужно пройтись после еды, из-за ощущения тяжести в теле. Продолжительные прогулки полезны при заболеваниях головы или груди, когда нижние конечности атрофированы, или если нужны упражнения более интенсивные.

Ходьба около моря оказывает осушающее воздействие и делает стройнее. Ходьба около рек или водоемов увлажняет. Но ходьба у водоемов вредна. И лучше других ходьба в центральной части страны, но она все равно уступает ходьбе около моря. Ходьба по росе подобна ходьбе у водоемов. Ходьба по равнине больше всех вызывает выделение пота, способствует лёгкости. Она подобна прогулкам на этажах.

Ходьба в низинах и ущельях вредна, поскольку там плохой воздуха. По этой же причине ходьба под крышей хуже, чем на открытом воздухе. Дело в

---

<sup>229</sup> Прогулки по балконам по-латински называются *ambulationes pensiles*. Изобрёл архитектор Сострат, автор знаменитого Александрийского маяка. В городе занимались ходьбой на балконах и в гимназиях, и в специальных зданиях. А за городом богатые люди строили себе собственные строения, для личного использования (См.: *Oeuvres d'Oribase* 1876: 659-660).

том, что такая ходьба вызывает приливы, особенно если крыша расположена низко.

Ходьба в безветренную погоду усиливает потоотделение<sup>230</sup>, избавляет от лишнего, расслабляет, и не вызывает удара. Ходьба в ветреную погоду при северном ветре<sup>231</sup> вызывает кашель и вредна для груди. Но она приводит в тонус пищеводный сфинктер, если он ослаб, собирает силы, когда они рассеяны и развивает органы чувств. Ходьба при южном ветре вызывает приливы голове и притупляет органы чувств. Однако эта ходьба смягчает и освобождает брюшную полость. Ходьба при западном ветре – лучшая из всех видов ходьбы в ветреную погоду. У неё нет недостатков ходьбы при северном ветре, и вместе с тем она смягчает и расслабляет. Ходьба при восточном ветре вредна, так как она вызывает удар.

Ходьба под солнцем вызывает слабость, приливы в голове и другие недомогания. Ходьба под деревьями лучше, чем под крышей, потому что воздух обновляется и становится более здоровым. В зависимости от вида деревьев такая ходьба может приносить либо пользу, либо вред. Ходьба в безоблачную погоду придает лёгкость, способствует потоотделению, делает стройнее, усиливает дыхание и увеличивает подвижность. А ходьба в облачную погоду вызывает приливы к голове, придает тяжесть, но пот вызывает меньше.

Утренние прогулки смягчают брюшную полость и освобождает от тяжести после сна. Вечерние прогулки готовят ко сну и распределяют пневму внутри организма».

---

<sup>230</sup> В тексте стоит глагол διαφορεῖν, который в греческой медицине значит «выводить продукты метаболизма через пот» (Osborn, 2007-2015, URL: [http://www.greekmedicine.net/hygiene/Retention\\_and\\_Evacuation\\_of\\_Wastes.html](http://www.greekmedicine.net/hygiene/Retention_and_Evacuation_of_Wastes.html)).

<sup>231</sup> О влиянии ветров на тело человека также см.: Гиппократ (Hr. Aph. III, 5; Morb. Sacr., 13; Vict. II, 38), Цельс (Med. II, 1).

Орибасий описывает и ходьбу по пересеченной местности (Orib. Collect. med. 35):

Πνεύματος τονωτικὸν τοῦτο τὸ γυμνάσιον καὶ εὐκαμπείας τῆς περὶ τὸ σῶμα, μάλιστα δὲ τῆς περὶ σκέλη ποιητικὸν μετὰ τοῦ καὶ ἰσχὺν περιποιεῖν τοῖς κινουμένοις μέρεσιν· ἔστι δὲ καὶ μακροτονίας παρασκευαστικὸν καὶ νεύρων καταλλάξεως ἐπιτρεπτικόν· μεταβιβάζει καὶ ὕλην καὶ περιττώματα μετέωρα πρὸς τὰς ἐξόδους ἀπωθεῖ. εἰ δὲ καὶ μετὰ κρατήσεως ἀλτηρίων παραλαμβάνοιτο, τῶν στιβαρωτάτων γυμνασίων ἔν τι γίνεται, διαπονοῦν ὁμοίως καὶ τὰ ἄνω καὶ τὰ κάτω τοῦ σώματος — «Это упражнение приводит в тонус пневму и придаёт телу гибкость, особенно в ногах. Кроме того, оно развивает силу в тех частях тела, которые участвуют в движении. Это упражнение развивает выносливость и обеспечивает участие задействует разные сухожилия в движении. Оно распределяет флегму и выталкивает вызывающие вздутие конечные продукты метаболизма к путям выведения. А если выполнять это упражнение с гантелями, то оно становится одним из самых сложных упражнений, поскольку оно одновременно нагружает верхние и нижние конечности».

### **δρόμοι/ δρόμος (ὁ)**

Существительным δρόμος обозначают бег. В античности разделяли: бег в прямом направлении (μακροὶ δρόμοι) и бег огибающий (καμπτοὶ δρόμοι / περιτροχισμός)<sup>232</sup>; бег в одежде (Οἱ ἐν τῷ ἱματίῳ δρόμοι/ μετὰ τοῦ σκέπεσθαι) и без (χωρὶς τοῦ σκέπεσθαι); двойной бег (Οἱ δίαυλοι δρόμοι); бег с обручем (Οἱ τροχοὶ / κρικηλασία); челночный бег (ἐκπλεθρίζειν); бег спиной вперед

---

<sup>232</sup> При огибающем беге спортсмены бежали по дорожке до определенной границы, которая отмечалась воткнутым в землю колышком (καμπτήρ), они обегали его и возвращались обратно (Miller 2006: 44).

(ἀνατροχισμός), бег в оружии<sup>233</sup> (ὀπλιτοδρόμος / ἰπλίος ), бег на стадий (στάδιον), бег на длинные дистанции (δολιχοδρόμος). Каждый из этих видов бега особым образом воздействовал на организм. Но обобщая, можно сказать, что бег использовали, чтобы похудеть, улучшить распределение пищи. Гиппократ сообщает, что бег по прямой и огибающий усиливают пищеварение, бег в одежде согревает и делает стройнее, двойной бег тоже способствует похудению, бег с обручем избавляет от абдоминального ожирения. Орибасий пишет, что бег повышает аппетит, приводит в тонус пищеводный сфинктер и избавляет от неправильного смешения гуморов и других заболеваний, которые вызывают приливы. Также, по его словам, бег помогает при ишиасе. Бег спиной помимо всего прочего укрепляет зрение, мышцы шеи и поясницу. Бег с обручем<sup>234</sup>, снимает напряжение и увеличивает гибкость. Гален все виды бега относит к упражнениям на скорость, а также он единственный описывает челночный бег. Филострат сообщает о происхождении разных видов бега и об их особенностях. Он также подробно описывает телосложение атлетов бегунов.

### **Οἱ μακροὶ καὶ καμπτοὶ δρόμοι (Бег по прямой)**

#### **Hp.Vict. 2.63**

Τῶν δὲ δρόμων δύνανται οἱ μὲν μακροὶ καὶ καμπτοὶ, ἐξ ὀλίγου προσαγόμενοι, θερμαίνοντες τὴν σάρκα, συνεψεῖν καὶ διαχέειν, καὶ τὴν δύναμιν τῶν σιτίων τὴν ἐν τῇ σαρκὶ καταπέσσουσι, βραδύτερά τε καὶ παχύτερα τὰ σώματα παρασκευάζουσι τῶν τροχῶν· τοῖσι δὲ πολλὰ ἐσθίουσι ξυμφορώτεροι, καὶ χειμῶνος μᾶλλον ἢ θέρεος— «Бег в прямом направлении и бег огибающий, постепенно увеличиваемые, согревая мясо, могут его варить и растворять; они — переваривают и распределяют силу пищи, находящуюся в мышцах, и

<sup>233</sup> Бега ὀπλιτοδρόμος и ἰπλίος отличались друг от друга расстоянием, бег в доспехах был на две стадии, а так называемый конный на четыре. Причем конный проводился только в Нимее. См.: (Miller 2004: 32)

<sup>234</sup> См. рис.10.

делают тело более медленным и более толстым, чего не дает бег с обручем; они больше подходят людям, которые много едят, и более зимой, чем летом».

### **Οἱ ἐν τῷ ἱματίῳ δρόμοι (Бег в одежде)**

#### **Нр. Vict. 2.63**

Οἱ δὲ ἐν τῷ ἱματίῳ δρόμοι τὴν μὲν δύναμιν τὴν αὐτὴν ἔχουσι, μᾶλλον δὲ διαθερμαίνουσι, καὶ ὑγρότερα τὰ σώματα ποιέουσιν, ἀχροώτερα δὲ, διότι οὐκ ἀποκαθαίρει προσπίπτον τὸ πνεῦμα τὸ εἰλικρινές, ἀλλ' ἐν τῷ αὐτῷ ἐγγυμνάζεται πνεύματι· συμφέρει οὖν τοῖσι ξηροῖσι καὶ τοῖσι πολυσάρκοισιν, ὅστις καθελεῖν τὴν σάρκα βούλεται, καὶ τοῖσι πρεσβυτέροισι διὰ ψύξιν τοῦ σώματος — «Бег в платье имеет ту же самую силу, но он больше согревает, больше увлажняет тело и больше обесцвечивает, потому что чистый воздух не обвевает и не очищает тела, которое производит свои упражнения все в одном и том же воздухе; этот бег пригоден, следовательно, для людей сухих и мясистых, желающих потерять мясо, и для пожилых вследствие холода их тела»<sup>235</sup>.

### **Οἱ δίαυλοι δρόμοι (двойной бег)**

#### **Нр. Vict. 2.63.**

Οἱ δὲ δίαυλοι καὶ ὑπὲριοι ἵπποι τὴν μὲν σάρκα ἥσσον διαχέουσιν, ἰσχυαίνουσι δὲ μᾶλλον, διότι τοῖς ἔξω τῆς ψυχῆς μέρεσιν οἱ πόνοι ὄντες ἀντισπῶσιν ἐκ τῆς σαρκὸς τὸ ὑγρὸν καὶ τὸ σῶμα λεπτόνουσι καὶ ξηραίνουσι — «Двойной бег и поездки на чистом воздухе менее размягчают мясо, но больше заставляют худеть, ибо работа в наружных частях души отвлекает влагу из мяса, заставляя худеть и сушит тело».

### **Οἱ τροχοί<sup>236</sup> (Бег с обручем)**

#### **Нр. Vict. 2.63**

...τοῖσι δὲ πολλὰ ἐσθίουσι ξυμφορώτεροι, καὶ χειμῶνος μᾶλλον

---

<sup>235</sup> Перевод В. И. Руднева.

<sup>236</sup> См.: рис. 5

ἢ θέρεος — «...чего не дает бег с обручем; он больше подходит людям, которые много едят, и более зимой, чем летом».

Οἱ δὲ τροχοὶ τὴν μὲν σάρκα ἥκιστα διαχέουσιν, ἰσχυαίνουσι δὲ καὶ προστέλλουσι τὴν τε σάρκα καὶ τὴν κοιλίην μάλιστα, διότι ὀξυτάτῳ τῷ πνεύματι χρώμενοι τάχιστα τὸ ὑγρὸν ἔλκουσιν ἐφ' ἑωυτούς — «Бег с обручем меньше всего размягчает мясо, но он вызывает похудание и стягивает больше всего мясо и живот, ибо, ускоряя дыхание, он быстрее всего вытягивает влагу».

**περιτροχισμός (бег по кругу)**

**μετὰ τοῦ σκέπεσθαι (бег в одежде)**

**χωρὶς τοῦ σκέπεσθαι (без одежды)**

**ἀνατροχασμός (бег спиной вперед)**

#### **Orib. Coll. med. VI, 22**

Ὁ δρόμος σύντονος ὧν περίπατος ἐν τοῖς συντόνοις κατατάσσεται γυμνασίοις· ἐπιτήδειος δὲ καὶ κατὰ τὴν χειμερινὴν ὥραν, ὁμοίως δὲ καὶ θέρους μέσου. χρήσιμος δ' εἰς τὸ θερμᾶναι τὸ σῶμα, ὀρέξεις ἀνακαλέσασθαι καὶ ἐπιρρῶσαι τὰς τῆς φύσεως ἐνεργείας καὶ στόμαχον τονῶσαι καὶ ῥεῦμα στῆσαι· εἰ γὰρ καὶ τὴν πρώτην δοκεῖ παροξύνειν τὰ ῥεύματα, ἀλλ' ἐξ ὑστέρου στελεῖ τοὺς ῥευματισμούς· πληροῖ δὲ κεφαλὴν. ἐπὶ δὲ νεφριτικῶν καὶ γονορροϊκῶν ὡς τετηρημένον βοήθημα δρόμον παρειλήφαμεν. ὀνίνησιν ἰσχιαδικούς, ἐπὶ μὲν τὴν ἀρχὴν τοῦ δρόμου μόγις παραγινόμενους, ἐν αὐτῷ δὲ τῷ τρέχειν ὥσπερ ἐπιλανθανομένους τῆς διαθέσεως. ἐπὶ δὲ στροφουμένων καὶ μύκτης βεβρωκότων καὶ σκορπιοπλήκτων αὐτοὶ παρεφυλάξαμεν ὠφελοῦντα δρόμον. τὰς μὲν οὖν διαφορὰς τὰς τε παρὰ ποιότητα καὶ ποσότητα καὶ τὰς παραπλησίους ληψόμεθα ἐκ τῶν πρόσθεν εἰρημένων ἐπὶ τῶν περιπάτων· περὶ δὲ τῶν οὐκ εἰρημένων (εἰσὶ δὲ βραχεῖαι) νῦν ῥητέον. ἔστι μὲν οὖν ὁ μὲν εἰς τοῦμπροσθεν ἐπ' εὐθείας, ὃς αὐτὸ

τοῦτο εἴληφεν ὄνομα, ὃ δέ τις εἰς τοῦπίσω, ὄντινα καὶ ἀνατροχισμὸν καλοῦσιν, ὃ δ' ἐν κύκλῳ, καὶ τοῦτον περιτροχισμὸν καλοῦσιν. ὃ μὲν οὖν εἰς τοῦμπροσθεν τὰ ἤδη προειρημένα δύναται· ὃ δ' εἰς τοῦπίσω ὃ ἀνατροχισμὸς κεφαλῆ καὶ ὄμμασι καὶ τένουσι καὶ στομάχῳ καὶ ὀσφύϊ χρήσιμος, οὐ ταχὺς γινόμενος (διὸ οὐδὲ συμπληροῖ τὴν κεφαλὴν)· ἢ τε ἀναβάδισις ἀναγκάζουσα στερεώτερον βαίνειν καὶ ἐπ' ἄκρων τῶν ποδῶν ὑπὲρ τοῦ μὴ καταπεσεῖν καθέλκει τὴν ὕλην κάτω. περιτροχισμὸς δὲ θώρακι μὲν καὶ σκέλεσι κατάλληλός ἐστι, τοῖς δὲ περὶ κεφαλὴν ἀνάρμοστος. οἱ μὲν οὖν μετὰ τοῦ σκέπεσθαι τὸ σῶμα δρόμοι θερμαίνουσι τὴν σάρκα καὶ ἰδρῶτας κινουῦσιν· οἱ δὲ χωρὶς τοῦ σκέπεσθαι ἰδρῶτων μὲν οὐ πολλῶν εἰσι γεννητικοί, κατὰ δὲ τὸ ἄδηλον ἰσχυρῶς διαφοροῦσι, καὶ σκληρύνουσι δὲ καὶ ἀναξηραίνουσι τὰ σώματα — «Бег, поскольку является интенсивной ходьбой, относится к числу интенсивных упражнений. Он подходит для зимы, а также и для середины лета. Он полезен для разогрева, повышает аппетит, усиливает жизненные функции, приводит в тонус пищеводный сфинктер, и останавливает ревматизм. Даже если по началу и кажется, что бег способствует ревматическим выделениям, но в дальнейшем он уводит их. Однако он вызывает приливы крови к голове. Мы рассматриваем бег как проверенное лечебное средство при болезнях почек и при гонорее<sup>237</sup>. Бег также помогает при ишиасе<sup>238</sup>, поскольку эти боли присутствуют в начале бега, но во время тренировки не ощущаются. Мы заметили, что бег помогает при коликах, при отравлении грибами и при укусах скорпионов. Мы разделим бег на виды по качеству и по количеству, так же как мы делали при описании ходьбы. Необходимо теперь сказать ещё и о том, о чем не упоминалось (и что по содержанию кратко). Во-первых, существует бег по прямой, который и

---

<sup>237</sup> Гонорея (от др.греч. γόνος «семенная жидкость» и ῥέω «теку») — гнойное воспаление мочевых путей.

<sup>238</sup> Ишиас — воспаление седалищного нерва. Похожее утверждение о лечении ишиаса есть и у Цэлия Аврелиана (Chron. V, 1). Он пишет, что благодаря повышению температуры тела боль при ишиасе проходит. Также и Аретей описывает случай, когда больной подагрой, победил при состязании в беге (Aret. Caus. et sign. diut. II, 12) (См.: Oeuvres d'Oribase 1876: 661).

получил это самое имя (который так и называется бег). Далее есть бег, который называют анатрохасмом. Есть бег по кругу, его называют перитрохасмом. Воздействие на организм первого вида бега мы уже описали. Следующий за ним бег спиной вперед полезен для головы, глаз, для мышц шеи<sup>239</sup>, пищеводного сфинктера и для поясницы, поскольку он не быстрый. По этой же причине он и не вызывает приливов крови к голове. Движение назад, поскольку оно неизбежно требует большего напряжения и перемещения на носках, чтобы не упасть, тянет флегму вниз. Бег по кругу подходит для ног и грудной клетки, но не годится для головы. Бег в одежде согревает тело и усиливает потоотделение. Бег без одежды не вызывает пот, но незаметно выводит токсины через потовые железы, а также укрепляет и сушит тело.

**криκηλασία (бег с обручем)<sup>240</sup>**

**Orib. Coll. med. VI, 26**

Ἡ κρικηλασία δύναται μαλάξαι τὰ συντεταμένα τῶν σωμάτων καὶ εὐκαμπῆ παρασκευάσαι τὰ κατεσκληκότα διὰ τοὺς ἐξελιγμοὺς καὶ τὴν ποικιλίαν τῶν τοῦ σώματος σχημάτων νεῦρά τε ἐπιρῶσαι καὶ χαλάσαι ἠτονηκότα καὶ θερμασίαν ἐγεῖραι καὶ διάνοιαν ἐπτοημένην τε καὶ μελαγχολῶσαν καταστεῖλαι. ἐλάσσονα δ' ἐχέτω ὁ κρίκος τὴν διάμετρον τοῦ μήκους τοῦ ἀνθρώπου, ὥστε τὸ ὕψος αὐτοῦ μέχρι τῶν μαστῶν ἐξικνεῖσθαι. ἐλαυνέσθω δὲ μὴ κατὰ μῆκος, ἀλλὰ καὶ πεπλανημένως ἔστω δ' ὁ ἐλατήρ σιδηροῦς ξύλινον ἔχων τὴν λαβὴν. τοὺς μέντοι λεπτοὺς κρίκους τοὺς περικειμένους τῷ τροχῷ ᾠήθησάν τινες εἶναι περιττούς· τὸ δ' οὐχ οὕτως ἔχει, ἀλλ' ὁ ψόφος ὁ γινόμενος ἐξ αὐτῶν διάχυσιν ἐργάζεται καὶ ἡδονὴν τῇ ψυχῇ. δεῖ δὲ κατὰ μὲν τὰς ἀρχὰς ὀρθοὺς ἐλαύνειν τοὺς

<sup>239</sup> Здесь, как мышцы шеи мы переводим слово *τένοντες*. Руф пишет, что они тянутся вдоль трахей к бронхам (Appell. part. corp. hum. p. 28, ed. Clinch). Тоже пишет и Цельс (VIII, 1): “*Ac ne sustinere, quidem caput posset, nisi utrinque recti valentesque nervi collum continerent quos τένοντας Graeci appellant*”. Цэлия Аврелиан пишет так: *Majores cervicis nervi, quos tenontas appellant* (Acut. III,3 et 8) (см.: Oeuvres d’Oribase 1876: 661).

<sup>240</sup> См.рис.5.

κρίκους, μετὰ δὲ τὸ ἀναθερμανθῆναι τὸ σῶμα καὶ νοτερόν γενέσθαι, τότε διεκπηδᾶν τε καὶ διατρέχειν, ἐπὶ τέλει δὲ πάλιν ὀρθοῦς ἐπελαύνειν εἰς τὸ καταστεῖλαι τὴν σύστασιν τὴν ἀπὸ τοῦ γυμνασίου. καιρὸς δ' ὁ πρὸ τροφῆς ἢ πρὸ λουτροῦ, καθάπερ καὶ ἐπὶ τῶν ἄλλων τῶν μεγάλων γυμνασίων — «Бег с обручем может снять напряжение в теле, развить гибкость благодаря вращению обруча и разнообразным положениям тела, укрепить и расслабить утомлённые нервы. Обруч должен иметь диаметр меньше человеческого роста так, чтобы высота его доходила до груди. Его следует катить не только по прямой линии, но и в других направлениях. Палка для обруча должна быть железной с деревянной ручкой. Тонкие обручи, с кольцом внутри, по мнению некоторых, бесполезны. Однако это не так, поскольку шум, который возникает ради веселья, доставляет удовольствие душе. Сначала нужно катить обруч прямо, а затем разогреть тело, чтобы оно стало влажным, и тогда нырять через обруч и бегать сквозь него, а в конце снова катить его прямо, чтобы снизить напряжение, возникшее в результате выполнения упражнения. Правильное время для занятий – до еды и перед принятием ванны, как и при выполнении основных упражнений».



Рисунок 5. Мальчик катит обруч, держа в руке специальную палочку, а в левой полотенец. Краснофигурное тондо, 500 г. н. э. Музей Ашмола, Оксфорд (Miller 2006: 169, Fig. 250)

**ἐκπλεθρίζειν (челночный бег)**

**Gal. De san. tuend. VI, 10**

τὸ μὲν ἐκπλεθρίζειν ἐστίν, ἐπειδάν τις ἐν πλέθρῳ πρόσω τε ἅμα καὶ ὀπίσω διαθέων ἐν μέρει πολλάκις ἐφ' ἐκάτερα χωρὶς καμπῆς ἀφαιρῆ τοῦ μήκους ἐκάστοτε βραχὺ καὶ τελευτῶν εἰς ἐν καταστῆ βῆμα — «Челночный бег — это когда кто-либо, бегая туда и обратно на расстояние плетра<sup>241</sup>, постоянно постепенно сокращает дистанцию на каждой точке поворота, каждый раз понемногу, и, заканчивая, останавливается на одном месте».

Особенности атлетов-бегунов подробно описал Филострат (Philostr. Gym. 33):

Ὅπλίτην δὲ καὶ σταδίου ἀγωνιστὴν καὶ διαύλου διακρίνει μὲν οὐδεὶς ἔτι ἐκ χρόνων, οὓς Λεωνίδας ὁ Ῥόδιος ἐπ' Ὀλυμπιάδας τέτταρας ἐνίκα τὴν τρίτην ταύτην. Διακριτέοι δὲ ὅμως οἱ τε καθ' ἐν ἀγωνιζόμενοι ταῦτα, χοῖ ὁμοῦ πάντα. Τὸν μὲν δὴ ὀπλιτεύοντα πλευρά τε εὐμήκη παραπεμπέτω, ὦμος εὐτραφῆς, καὶ σιμὴ ἐπιγουνίς, ἴν' εὐφοροῖτο ἢ ἀσπίς ἀνεχόντων αὐτὴν τούτων· σταδιοδρόμοι δέ, τὸ κουφότατον τῶν ἐν ἀγωνία, κράτιστοι μὲν καὶ οἱ ξύμμετροι, βελτίους δὲ τούτων, οἱ μὴ ὑπερμήκεις, ἀλλὰ μικρὸν τῶν ξυμμέτρων εὐμηκέστεροι· τὸ γὰρ ὑπερβάλλον μῆκος ἀμαρτάνει τοῦ βεβαίου, καθάπερ τῶν φυτῶν τὰ ὑπερανεστηκότα. Συγκείσθω δὲ εὐπαγής· ἀρχὴ γὰρ τοῦ εὖ δραμεῖν τὸ εὖ στήναι. Ἀρμονία δὲ αὐτῶν ἦδε· τὰ σκέλη ἰσόρροπα εἶναι τοῖς ὤμοις· τὸν θώρακα εἶναι μείω συμέτρου καὶ εὐσπλαγχον, ἐλαφρὰν ἐπιγουνίδα, κνήμην ὀρθήν, χεῖρας ὑπὲρ τὸν λόγον. Ἔστω δὲ αὐτοῖς καὶ τὸ μυῶδες σύμμετρον· οἱ γὰρ περιττοὶ μύες δεσμοὶ τοῦ τάχους Διαύλου δὲ ἀγωνιστὰι κατεσκευάσθων ἐρρώμενέστεροι, μὲν [ἦ] οἱ τὸ στάδιον, κουφότεροι δὲ τῶν ὀπλιτευόντων. Οἱ δὲ τῶν τριῶν ἀγωνιστὰι δρόμων ἀριστίνδην συντετάχθων, συγκείμενοι ἐκ πλεονεκτημάτων, ὧν οὗτοι κατὰ ἓνα. Τουτὶ δὲ μὴ τῶν ἀπόρων ἠγείσθω τις· δρομεῖς γὰρ καὶ ἐφ' ἡμῶν τοιοῦτοι ἐγένοντο — «Участников в беге с

<sup>241</sup> Плетр (πλέθρον) — расстояние длиною в 100 футов или 305 метров.

оружием, бегунов на стадий и на двойной стадий не отделяют друг от друга уже со времен, когда родосец Леонид победил в четвертую олимпиаду сразу в трех видах бега. Но нужно отличать тех, кто участвует только в одном из видов, от тех, кто бегают во всех трех. У бегуна с оружием должны быть крупные бока, сильные плечи и развитые бедра, чтобы нести щит.

Бег на стадий — самое легкое состязание из всех, и сильнейшие бегуны на стадий гармоничного телосложения, лучшие из них не слишком высокие, но немного выше среднего. Чрезмерно высокие лишены устойчивости, как и все переросшие растения. А бегуны должны быть устойчивы, ведь чтобы хорошо бегать, нужно твердо стоять на ногах. Их телосложение следующее: ноги должны быть так же сильны, как и плечи, грудь меньше среднего и со здоровыми внутренними органами, подвижные колени, прямые голени, руки длиннее, чем обычно. Мышцы у них также должны быть развиты умеренно. Слишком крупные мускулы — помеха скорости.

Бегуны на два стадия должны быть сильнее, чем бегуны на стадию и легче, чем бегуны с оружием.

Атлетов, участвующих во всех трех видах бега следует особо выделять, потому что они обладают всеми качествами тех, кто соревнуется только в одном виде бега, и не надо считать, что это невозможно. И в наше время есть такие бегуны».

**ἀφαλμός (ὁ)**

**ἐξάλμός (ὁ)**

**ἄλμα/ ἄλμα (τό)**

**πήδημα (τὸ)**

Термин ἀφαλμός означает обычное выпрыгивание вверх; термин ἐξάλμός выпрыгивание вверх с захлестом ног к ягодицам; а термины ἄλμα и πήδημα спортивный прыжок в длину.

По описаниям у Орибасия выпрыгивание полезно при хронических заболеваниях головы и корпуса, при метеоризме, к тому же оно укрепляет ноги. А прыжок сильно сотрясает тело и приводит его в тонус, но у женщин вызывает выкидыш. Что касается спортивного прыжка в длину, Филострат сообщает, что его выполняли под звуки авла и с гантелями в руках, которые помогали движению вперед.

**ἀφαλμός (выпрыгивание)**

**ἐξάλμος (прыжок с захлестом)**

**Orib. Coll. med. VI, 31**

Διαφέρει τὸ ἀφάλεσθαι τοῦ ἐξάλλεσθαι· ἢ μὲν γὰρ ἄφασις δρόμῳ προσέοικεν, ἐν τῷ αὐτῷ τόπῳ μένοντος τοῦ σώματος μετὰ τοῦ κάμπειν τὰς ἰγνύας· ὁ δ' ἐξάλμος κομιδὴ σκελῶν ἐστὶ συνεχῆς. παράκειται δὲ τούτοις τὸ πρὸς πυγὴν ἄλλεσθαι, ᾧ καὶ αἱ Λάκαιναι γυναῖκες τὸ πρόσθεν ἐχρῶντο· τοῦτο δ' ἐστὶν ἄφασις, καμπτομένων τῶν σκελῶν, ὥστε τὰς πτέρνας τῶν πυγῶν προσάπτεσθαι, ποτὲ μὲν ἐναλλάξ τῶν σκελῶν ἀναλακτιζόντων, ποτὲ δ' ἀμφοτέρων ἅμα. ἄφασις μὲν τοῖς περὶ κεφαλὴν χρονίοις νοσήμασι χρησίμη καὶ θώρακι καὶ ὕλη ῥοπήν ἐχούσῃ πρὸς τὰ ἄνω μέρη καὶ σκέλεσιν ἀτόνοις καὶ ἀτρόφοις καὶ ἀσάρκοις καὶ ναρκώδεσι καὶ τρομώδεσιν. ἐξάλμος δ' ἀφάλσεως ὕλην μὲν ὑποβιβάζει μᾶλλον, σείων δὲ τὸν θώρακα καὶ τοῖς περὶ αὐτὸν πάθεσιν ἀνάρμοστος· εὐκίνητον δὲ καὶ ἐτοιμον πρὸς τὰς πράξεις ἰκανῶς παρασκευάζει τὸ σῶμα. ἢ δὲ πρὸς πυγὴν ἄλσις κεφαλὴν καθαίρει καὶ ξηραίνει, προκαλεῖται δὲ καὶ ἔμμηνα γυναίξιν καὶ ἔμβρυα ἀσύστατα ἐκβάλλει, καθάπερ καὶ <Ἱπποκράτης> ἐν τῷ Περὶ παιδίου φύσεως ἀνέγραψεν. ἐκβάλλει δὲ καὶ δεύτερα κατεχόμενα, καὶ ὑστέρας ἀναδρομῆς κατασπαστικὸν καὶ αἰμορροΐδος προκλητικόν — «Выпрыгивание отличается от подскока. Дело в том, что выпрыгивание было похоже на бег, но тело оставалось на том же самом месте после сгибания коленей. А подскок — это одновременное поджимание ног. Это движение напоминает захлест ног к

ягодицам, который выполняли спартанские женщины. Он выполняется так, чтобы при сгибании ног, пятки коснулись ягодиц, либо поочередно, либо одновременно. Выпрыгивание полезно при хронических заболеваниях головы, для корпуса, и для флегмы, вызывающей вздутие, а также для слабых ног, атрофированных, худых, немеющих и дрожащих».

А подскок в отличии от выпрыгивания флегму тянет вниз, поскольку сотрясает туловище, и по ощущениям в нем неприятен. И тело становится достаточно подвижным и готовым к работе. Прыжок с захлестом очищает голову и истощает, он вызывает месячные у женщин и выкидыш<sup>242</sup> жидкого эмбриона, как и писал Гиппократ в трактате «О природе детей».

**πήδημα**  
**Philostr. Gym. 55**

οἱ γὰρ νόμοι τὸ πήδημα χαλεπότερον ἡγούμενοι τῶν ἐν ἀγῶνι, τῷ τε αὐτῷ προσεγείρουσι τὸν πηδῶντα, καὶ τῷ ἀλτήρι προσελαφρύνουσι· πομπός τε γὰρ τῶν χειρῶν ἀσφαλής, καὶ τὸ βῆμα ἐδραῖόν τε καὶ εὐσημον εἰς τὴν γῆν ἄγει. Τοῦτι δὲ ὀπόσου ἄξιον οἱ νόμοι δηλοῦσιν· οὐ γὰρ συγχωροῦσι διαμετεῖν τὸ πήδημα, ἢν μὴ ἀρτίως ἔχη τοῦ ἵχνους — «Согласно правилам, прыжок считается одним из самых сложных видов состязаний, и поэтому требуется поддерживать атлета игрой на авле и облегчать его движение вперед с помощью гантелей, которые являются верными провожатыми рук и с устойчивым темпом точно ведут к земле (см. илл. 15, 16). В правилах ясно прописано, насколько это важно, так как прыжок не измеряется, если следы недостаточно четкие».

---

<sup>242</sup> О том, что прыжки вызывают выкидыш, писал и Гален (Gal. Comm. in Aph. IV, 1, V, 45, 53). См.: Oeuvres d'Oribase 1876: 664.

## 5.6. Комплексные упражнения для мышц всего тела

**ἀλίνδησις/ ἀλίνδω/ ἀλινδήθρα  
κύλισις/ κυλινδήθρα/ αὐτοκύλιστος/ κύλινδω/ κυλιστικός/ κυλίστρα/  
συναποκυλίνδω**

Слова ἀλίνδω и κύλινδω, а также все производные от них, указывают либо на валяние или катание объекта по земле, песку (в активном залоге), либо на действие, когда субъект сам себя валяет или катает по земле, песку (пассивный и медиальный залог). Можно перевести слова ἀλίνδησις, и κύλισις, как кувырок или перекат. Слово αὐτοκύλιστος подразумевает того, кто сам валяется и катается на что указывает приставка αὐτο. Συναποκυλίνδω предполагает борьбу на земле. Αλινδήθρα, κυλινδήθρα и κυλίστρα – названия места, где проходит валяние или катание. Κυλίστρα еще приспособление для размещения колесниц на Ипподроме перед стартом.

Все указанные выше слова, кроме ἀλινδήθρα, κυλινδήθρα и κυλίστρα употребляются как специальные спортивные термины для обозначения разного рода кувырков и перекатов во время схватки в борьбе или во время выполнения физических упражнений. Перекаты рекомендовали девушкам и людям, страдающим абдоминальным ожирением.

Ниже представлены контексты употребления этих слов в качестве специальных спортивных терминов. Эти термины часто употребляются при описании борьбы в песке.

Гиппократ рекомендует перекаты для тренировок в жару, и людям, страдающим абдоминальным ожирением. Филострат советует перекаты

атлетам, после переедания. Руфус рекомендует это упражнение девушкам. А Гален относит перекаты к упражнениям на скорость.

### **Hippocr. Vict. 3.68**

В данном отрывке Гиппократ описывает, как нужно тренироваться в течение летнего сезона.

Τοῖσί τε πόνοισι τοῖσι τροχοῖσι χρῆ γυμνάζεσθαι καὶ διαύλοισιν ὀλίγοισι μὴ πουλὸν χρόνον, καὶ τοῖσι περιπάτοισιν ἐν σκιῇ, τῇ τε πάλλῃ ἐν κόνει, ὅπως ἥκιστα ἐκθερμαίνηται· ἢ γὰρ ἀλίνδησις βέλτιον ἢ οἱ τροχοί· — «Следует тренироваться, занимаясь бегом по кругу и на два стадия, понемногу и не долго, ходьбой в тени и борьбой в пыли, поскольку такие нагрузки менее всего нагревают. Поэтому же перекаты, лучше, чем бег по кругу».

### **Hippocr. Vict. 3.64**

Ἀλίνδησις παραπλήσια τῇ πάλλῃ διαπρήσσεται, ξηραίνει δὲ μᾶλλον διὰ τὴν κόνιν καὶ σαρκῶ ἦσσον.— «Перекаты действуют почти так же, как борьба в положении стоя, но они осушают вследствие пыли и меньше развивают тело».

### **Hippocr. Vict. 3.89** (пациентам с изжогой и большим животом)

Γυμνασίοισι δὲ τροχοῖσιν ὀξέσιν, ἀλλὰ τρίψις μὴ πολλὴ προσέστω (to be added to,) ἀλλ' ὀλίγη, μηδὲ πάλλῃ· ἀκροχείρησις καὶ χειρονομίη καὶ κωρυκομαχίη καὶ ἀλίνδησις ἐπιτήδεια, ἀλλὰ μὴ πολλή· τοῖσι δὲ περιπάτοισι καὶ ἀπὸ τοῦ γυμνασίου χρήσθω πρὸς τὸν πόνον ἱκανοῖσι, καὶ ἀπὸ τοῦ δείπνου πρὸς τὰ σιτία πλείστοισι, καὶ πρῶτ' ἑξυμμέτρως πρὸς τὴν ἕξιν· λουέσθω δὲ χλιερῶ καὶ ἀτρεμεέτω· οὕτω δὲ διαιτηθεὶς ἡμέρας δέκα προσθέσθω τοῦ τε σιτίου τὸ ἥμισυ καὶ τῶν πόνων τὸ τρίτον μέρος·— «Пусть они тренируются быстрым бегом с обручем, но массаж должен быть не продолжительный, а короткий, борьбой совсем не стоит заниматься. Необходимы: легкий спаринг, хейрономия, бой с мешком и перекаты, но не много. Нужно также заниматься ходьбой после упражнений,

в том же объеме, что и выполненные упражнения; ходьбой после еды, намного больше, чем объем принятой пищи; ходьбой рано утром, соответственно способностям. Следует принимать теплые ванны и отдыхать. Проведя в таком режиме десять дней, нужно принимать пищу в два раза меньше и физическую активность сократить на треть».

**Hippocr. Vict. 4.89** (пациентам с изжогой и большим животом)

πόνοισι δὲ τοῖσι κατὰ φύσιν πλείστοισι χρέεσθαι καὶ δρόμοισιν ἐν ἱματίῳ πλείστοισι·

τρίψις δὲ μὴ ἔστω, μηδὲ πάλη, μηδὲ ἀλίνδησις — «... заниматься физической активностью больше естественной и бегом в одежде. Массажа не надо, борьбы и перекатов тоже».

**Philostr. Gym. 50**

Πάλη δὲ καὶ παγκράτιον, ὀρθοὶ μὲν καὶ οἶδε μᾶλλον· [εἰ] δὲ ἀνάγκη κυλίεσθαι, κυλιέσθων μὲν, ἀλλ' ἐπικείμενοι μᾶλλον ἢ ὑποκείμενοι, καὶ μηδαμῆ περικυβιστῶντες, ὡς μὴ ἂν πῶ τινὶ ἔλκει πηροῖεν τὸ σῶμα — «В борьбе и панкратионе таким атлетам лучше бороться в стойке, насколько я знаю, но бывает, что падение неизбежно и тогда пусть падают, но для них лучше лежать сверху, чем снизу, и избегать падений вниз головой, чтобы не получить смертельных увечий».

**Orib. Coll. Med. XVIII. 12. 1.** (режим для девушек)

τηνικαῦτα δὲ τὰς παρθένους καὶ περιπατεῖν πλείω κελεύειν, καὶ εἰ μηδὲν ἐμποδὼν εἴη, τρέχειν καὶ ὄλως ταῖς διὰ κονίας [καὶ ταῖς] ἀλινδήσεσι γυμνάζεσθαι — «Тогда девушкам рекомендовать больше заниматься ходьбой, и, если никаких препятствий не будет, бегать и выполнять полные перекаты в пыли».

**Gal. De san. tuend. VI 144 K**

κυλινδουμένων ὀξέως | μεθ' ἑτέρων τε καὶ καταμόνας — «Выполняя быстро перекаты, или в одиночестве, или с партнером».

**ἵππηλασία (ἦ) / ὑπήριοι ἵπποι (οἱ) / ἵππασία (ἦ)**

Термины ἵππηλασία, οἱ ὑπήριοι ἵπποι, ἵππασία и глагол ἵππεύειν обозначают езду верхом.

Гиппократ считает, что езда верхом предотвращает подагру, в частности ишиас, но вредна для детородных органов (Hr. De aer. aq. loc.22). Гиппократ также пишет, что езда верхом способствует похудению (Hr. Vict. 2. 63).

Орибасий в своих выписках из Антилла пишет, что верховая езда полезна, так как приводит в тонус тело и развивает органы чувств. Однако, как и у Гиппократа, у Орибасия написано, что она вредна для детородных органов. Гален пишет, что верховая езда — комплексное упражнение, которое задействует ноги, позвоночник, внутренние органы и даже зрение (Gal. De san. tuend. II, 11).

**Orib. Collect. med. 24**

Τῆς δ' ἵππασίας ὀλίγη χρῆσις ἐστὶν ἐπὶ νοσοῦντων· εἰ μὲν γὰρ ἡρέμα ὁ ἵππος ἐλαύνοιτο, οὐδὲν ἂν πλέον παρέχοι πλὴν κόπου, καὶ μάλιστα βουβῶνων· εἰ δὲ σφοδρῶς ἐλαύνοιτο, κλονεῖ μὲν πᾶν τὸ σῶμα ἐπιπόνως, ὅμως δ' ἔχει τι χρήσιμον· τοιοῦτο γὰρ ὑπὲρ πάντα τᾶλλα γυμνάσια τὸ σῶμα, καὶ μάλιστα τὸν στόμαχον, καθαίρει τε τὰ αἰσθητήρια καὶ ὀξύτερα ἐργάζεται· θώρακι δὲ κάκιστον γυμνάσιον — «От верховой езды для больных мало пользы. Если лошадь идёт медленно, такая езда, возможно, не принесёт ничего кроме усталости, особенно в паховой области. А если быстро, то такая езда болезненно тревожит все тело. Однако от верховой езды польза все-таки есть. Она лучше всех остальных

упражнений приводит в тонус все тело, особенно пищеводный сфинктер; очищает и развивает органы чувств. Но езда верхом — худшее упражнение для грудной клетки».

### **νηξίς (ή)**

Плавание обозначается существительным νηξίς и глаголом νέω. Орибасий сообщает, что плавание полезно больным водянкой, слоновой болезнью и людям, имеющим различные болезненные новообразования. Также плавание помогает больным с различными кожными заболеваниями: экзантемами, псориазом. Он различает оздоровительные эффекты плавания в пресной и в морской воде, отмечает различное влияние на организм воды разной температуры.

Филострат приводит плавание как пример идеального упражнения, которое использовали великие атлеты прошлого.

### **Orib. Coll. med. VI, 27**

Ὀλίγοις μὲν τῶν χρονίων παθῶν ἡ νηξίς ἀρμόδιος καὶ ὀλιγάκις· παραλαμβάνεται δὲ θέρους μόνον καὶ δύναται ἰσχυαίνειν, διαφορεῖν, τονοῦν, θερμαίνειν, λεπτύνειν, δυσπάθειαν παρασκευάζειν. ἡ μὲν οὖν ἐν θαλάττῃ ὑδεριώδεσι, ψωρώδεσι, τοῖς ὑπ' ἐξανθημάτων ἐνοχλουμένοις, ἔτι δὲ τοῖς ἐλεφαντιῶσι καὶ τοῖς ῥεῦμά τι κατὰ σκέλος ἢ μέρη τινὰ τοῦ σώματος ἐσχηκόσι κατάλληλος καὶ ἀτρόφοις καὶ τοῖς ἐκ νόσου παρωδηκόσιν· κεφαλῇ δ' ἀσύμφορος οὐχ ἡ ἐν θαλάττῃ μόνον, ἀλλὰ καὶ ἡ πανταχοῦ. ἡ δ' ἐν τοῖς γλυκέσιν ὕδασιν ἀσθενῶς καὶ ἀτόνως δύναται τὰ προειρημένα· διὸ καὶ παραιτητέα ὡς τὸ πολὺ· καὶ γὰρ κακοῖ τὸ νευρῶδες διὰ τὴν ψῦξιν καὶ τὴν ὑγρότητα τοῖς ἐγχρονίσασιν. ἡ δ' ἐν

τοῖς θερμοῖς τοῖς αὐτοφυέσι νῆξις ἀνάρμοστος, συμπληρωτικὴ τυγχάνουσα· ἔτι δὲ μᾶλλον παραιτητέος κόλυμβος ἐξ ὕδατος τεθερμασμένου. ἀλλ' εἴτε θαλάττη, εἴτε καὶ ἄλλω τις ὕδατι ἐννήχοιτο, δεῖ προαλειψάμενον μετρίως καὶ τρίψει προθερμάναντα τὸ σῶμα ἐξαπίνης ἐμπίπτειν τῷ ὕδατι — «Плавание подходит при немногих хронических заболеваниях и не всегда. Им занимаются только в тёплое время года, оно может подсушивать, истощать, приводить в тонус, согревать, делать стройным и закалять тело. Плавание в морской воде подходит для больных водянкой, псориазом<sup>243</sup>, экзантемами<sup>244</sup>, а также для больных слоновой болезнью, ревматизмом<sup>245</sup> в ногах или в других частях тела, и людям, страдающим худобой и имеющим припухлости на теле в результате болезни. Для головы оно не полезно ни плавание в море, ни плавание в другом месте. Плавание в пресной воде оказывает все перечисленные эффекты, но хуже и менее интенсивно. Поэтому, по большей части, его нужно избегать. Очевидно, что у тех, кто много проводит времени в воде из-за холода и влажности плохие нервы. Плавание в тёплых природных водоемах несообразно, поскольку оно вызывает конгистию<sup>246</sup>. Ещё больше следует избегать плавания в нагретой воде. Однако вне зависимости от того, плавают ли человек в море или в какой-то другой воде, необходимо, чтобы тело, достаточно смазанное маслом и разогретое массажем, резко погружалось в воду».

### **Philostr. Gym. 43**

Τίσανδρον δὲ τὸν ἐκ τῆς Νάξου πύκτην περὶ τὰ ἀκρωτήρια τῆς νήσου νέοντα, παρέπεμπον αἱ χεῖρες ἐπὶ πολὺ τῆς θαλάττης παραπεμπόμεναι,

---

<sup>243</sup> Возможно, что речь здесь идет о часотке, см.: Orib. Syn. VII, 48 (См.: Oeuvres d'Oribase 1876: 663).

<sup>244</sup> Кожные высыпания различного происхождения.

<sup>245</sup> Ревматизм – излишнее преобладание какого-либо гумора в разных частях тела, что вызывает боль и другие симптомы.

<sup>246</sup> Скопление крови или других жизненных соков в тканях.

γυμναζόμεναί τε καὶ γυμνάζουσαι — « А кулачный боец Тисандр из Наксоса<sup>247</sup> плавал вокруг острова, заплывал далеко в море, и так тренировал руки ».

### πάλη (ή)

Борьба называлась в античности *πάλη*, от этого слова и произошла «палестра» (*παλαίστρα*), место для гимнастических упражнений. В поэтическом языке употреблялось существительное *παλαίσμοσύνη* или его "асигматический" вариант *παλαίμοσύνη* ("искусство борьбы, борьба"). В некоторых памятниках античной литературы и эпиграфики встречается также слово *μονοπάλη* ("простая борьба"), которое было, по-видимому, придумано для того, чтобы отличать борьбу от панкратиона, включавшего в свой арсенал как приемы борьбы, так и кулачного боя<sup>248</sup>. Борьба входила в программу Олимпийских состязаний с 704 года (Philostr. Gym. 12).

Борьбу обычно делили на два этапа: *ὀρθή* (прямая) — при борьбе в стойке допускалось касание земли коленом, задачей атлета на этом этапе было повалить противника спиной на землю; борьба в партере *γυρά* — исследователям до сих пор не удалось ее реконструировать<sup>249</sup>. Повалить противника на спину нужно было три раза, иногда были случаи, когда награду присуждали атлету, выбросившему противника с боевой площадки. Вообще, бросок на спину считался очень успешным, а атлеты, которых ни разу не удавалось повалить на спину считались лучшими ( Янзина 2004:41). На олимпийских играх атлетов распределяли на пары не по весовым категориям, а по жребию, причем можно было победить «без состязания»

---

<sup>247</sup> Тисандр – четырёхкратный победитель олимпийских игр по боксу (52 - 55 олимпиады 572, 568, 564, 560 гг. до н. э.) (Moretti, 1957: 94, 98, 101, 105). См.: Paus. 6.13.8, который сообщает, что Тисандр был четырёхкратным победителем в кулачном бою на олимпийских играх, и прибыл не с острова Наксоса, как здесь, а из города Наксоса, который находился в Сицилии (Rusten, 2014).

<sup>248</sup> Янзина 2004: 36.

<sup>249</sup> Подробнее об особенностях античной борьбы и ее терминологии см.: Янзина 2004: 36-75.

(См.: Philostr. Gym. 11). Борьба могла проводиться в гимнастической пыли<sup>250</sup> и в масле. Первую использовали для развития способности освобождаться от захватов, а вторую — для развития цепкости или умения схватить скользкого партнера.

Гиппократ сообщает, что борьба увеличивает мышечную массу и делает тело крепче. Орибасий согласен с ним, только добавляет, что борьба также развивает дыхание. Он рекомендует борьбу при отеках, опухолях и водянке. Гален называет борьбу силовым упражнением, и упоминает большое количество упражнений с партнёром, заимствованные из борьбы (Gal. De san. tiend. II, 9). Филострат относит борьбу к тяжелым видам состязаний. Он также сообщает, что борьба была изобретена для войны и описывает особенности телосложения борцов.

#### **Hp.Vict.2.64**

Πάλη δὲ καὶ τρίψις τοῖσι μὲν ἔξω τοῦ σώματος παρέχει μᾶλλον τὸν πόνον, θερμαίνει δὲ τὴν σάρκα καὶ στερεοῖ καὶ αὐξεσθαι ποιεῖ διὰ τὰδε· τὰ μὲν στερεὰ φύσει τριβόμενα συνίστησι, τὰ δὲ κοῖλα αὐξεται, ὁκόσαι φλέβες εἰσὶ θερμαινόμεναι γὰρ αἱ σάρκες καὶ ξηραίνόμεναι ἔλκουσιν ἐφ' ἑωυτὰς τὴν τροφήν διὰ τῶν φλεβῶν, εἶτα αὐξονται — «Борьба и растирание доставляют больше работы наружным частям тела; они согревают мясо, делают его твердым и увеличивают на таком основании: части, по природе плотные, при растирании стягиваются, полые же части, каковы вены, расширяются; согретое и осушенное мясо притягивает к себе пищу через вены и таким образом увеличивается»<sup>251</sup>.

---

<sup>250</sup> Считалось, что гимнастическая пыль охлаждает (Hp. Diaeta II, 65; ср. III, 68; Gal. Sa. tu. VI, 162) и осушает тело человека (Hp. Diaeta II, 64; ср. III, 68). О пяти различных видах пыли см.: Philostr Gym 56 (приложение 1).

<sup>251</sup> Перевод В. И. Руднева.

О воздействии масла и пыли на организм Гиппократ пишет следующее: Τὰ ἐν κόνει καὶ τὰ ἐν ἐλαίῳ γυμνάσια διαφέρει τοσόνδε· κόνις μὲν ψυχρὸν, ἔλαιον δὲ θερμόν· ἐν μὲν τῷ χειμῶνι τὸ ἔλαιον αὐξιμώτερον, διότι τὸ ψῦχος κωλύει φέρειν ἀπὸ τοῦ σώματος· ἐν δὲ τῷ θέρει τὸ ἔλαιον ὑπερβολὴν θερμασίης ποιεῖν τήκει τὴν σάρκα, ὁκόταν καὶ ὑπὸ τῆς ὥρης ἐκθερμαίνεται καὶ τοῦ ἐλαίου καὶ τοῦ πόνου. Ἡ δὲ κόνις ἐν τῷ θέρει αὐξιμώτερον, ψύχουσα γὰρ τὸ σῶμα.— «Упражнения в пыли и упражнения в масле различаются так: пыль холодна, масло горячо; зимой масло больше увеличивает тело, ибо оно не дает холоду уносить что-либо из тела, но летом, когда тело согрето и временем года, и маслом, и работой, масло, производя излишек теплоты, растворяет мясо. Пыль больше увеличивает тело летом, так как, освежая его, она препятствует ему чрезмерно нагреваться, зимой же она охлаждает и морозит. Летом оставаться немного времени в пыли после упражнений полезно вследствие освежения, но более долгое промедление слишком осушает тело и делает его твердым, подобно дереву. Натирание маслом с водой смягчает и не дает сильно разгорячаться»<sup>252</sup>.

### **Orib. Coll. med. 28**

Ἡ μὲν σύντονος πάλη πνεύματος εὐτονίαν καὶ ἰσχὺν ἐργάζεται καὶ τὸ σῶμα στερεὸν καὶ μυῶδες νεῦρά τε κρατύνει καὶ τὰ αἰσθητήρια παροξύνει καὶ τὰς φυσικὰς ἐνεργείας ἐπιρρώνυσιν· σάρκα δὲ πυκνὴν μὲν καὶ ναστήν, ὀλίγην δὲ παντάπασι περιβάλλει· πιμελῆς δὲ καὶ οἰδημάτων καὶ ὄγκων ὑδέρων τε πάντων καταλυτικὴ, θώρακι δ' ἀνάρμοστος. ἡ δὲ πραεῖα ἀντιστρόφως σαρκὸς πολλῆς κατασκευαστικὴ· διὸ τοῖς ἀρχομένοις ἀναλαμβάνειν χρησιμωτέρα τῆς ἐτέρας. ἔτι ἡ μὲν ὀρθιος πάλη ὠφέλιμος κεφαλῆ καὶ θώρακι καὶ τονοῖ τὰ νεῦρα. ἡ δ' ἐπὶ τοῦ ἐδάφους ὀνίνησιν ὀσφὺν καὶ γόνατα καὶ ὑποχόνδριον καὶ ἔντερα κεκακωμένα,

---

<sup>252</sup> Перевод В. И. Руднева.

κεφαλῇ δ' ἀνοικειοτέρα — «Интенсивная борьба придает силу и мощь дыханию, делает тело крепким и мускулистым, укрепляет нервы, возбуждает чувства и увеличивает природную энергию. Она делает мышечную массу крепкой и тугой, но, в целом, немного избыточной. Борьба может удалить жир и устранить отеки, опухоли, разные виды водянки. Но не подходит для груди. В свою очередь, борьба умеренной интенсивности способствует большему увеличению мышечной массы. Поэтому она полезнее для тех, кто начинает восстанавливаться. Далее, борьба в стойке полезна голове и груди, а также тонизирует нервы. А борьба в партере помогает пояснице, коленям, органам подреберья и кишечнику, если они болят. Но для головы она вредна»<sup>253</sup>.

### **Philostr. Gym. 11**

Πάλη δὲ καὶ παγκράτιον ὡς ἐς τὸ πρόσφορον τῷ πολέμῳ εὕρηται. Πρῶτον μὲν δηλοῖ τὸ Μαραθῶνι ἔργον, διαπολεμηθὲν οὕτως Ἀθηναίοις, ὡς ἀγχοῦ πάλης φαίνεσθαι, προσόντος πολέμου τῷ ἔργῳ· δεύτερον δὲ, τὸ ἐν Θερμοπύλαις, ὅτε Λακεδαιμόνιοι, κλασθέντων αὐτοῖς ξιφῶν τε καὶ δοράτων, πολλὰ ταῖς χερσὶ γυμναῖς ἔπραξαν. Ὅποσα δὲ ἐστὶν ἐν ἀγωνίᾳ, προτετίμηται πάντων τὸ παγκράτιον, καίτοι συγκείμενον ἐξ ἀτελοῦς πάλης καὶ ἀτελοῦς πυγμῆς· προτετίμηται δὲ παρ' ἕτερα. Ὡς Ἡλεῖοί γε, τὴν πάλην καρτερὰν νενομίκασι καὶ ἀλεγεινὴν κατὰ τοὺς ποιητάς, οὐ μόνον ἐπὶ ταῖς διαπλοκαῖς τῶν παλαισμάτων, αἷς δεῖ τοῦ σώματος ὑγροῦ καὶ εὐκόλου, ἀλλὰ καὶ τῷ πρὸ αὐτῶν ἀγωνίζεσθαι τρίς, ἐπεὶ δεῖ τοσοῦτων δὴ πτωμάτων. Παγκράτιόν γε οὖν, καὶ πυγμὴν, καὶ πάλην ἀκονιτὶ στεφανοῦν δεινὸν ἡγούμενοι, τὸν παλαιστὴν οὐκ ἀπελαύνουσιν, ἐπειδὴ ὁ νόμος τὴν τοιάνδε νίκην μόνη ξυγχωρεῖν φησι τῇ γυρᾷ καὶ ταλαιπώρῳ πάλη. Καὶ σαφὴς ἐμοίγε οὖν ἡ αἰτία δι' ἣν ὁ νόμος οὕτω προστάττει· τοῦ γὰρ δὴ ἀγωνίσασθαι ἐν Ὀλυμπίᾳ δεινοῦ

---

<sup>253</sup> Перевод В. И. Руднева.

ὄντος, χαλεπώτερον ἔτι τὸ γυμνάζεσθαι δοκεῖ. Τὰ μὲν οὖν τῶν κούφων γυμνάζεται ὁ δολιχοδρόμος, καὶ ὁ πένταθλος· χαλεπὸν [δὲ] ἀπὸ τῶν τοιούτων οὐδέν; ὁ γὰρ τρόπος τῶν γυμνασίων ὁ αὐτὸς, ἦν τε Ἥλειοι γυμνάζωσιν, ἦν τε ἕτεροι· ὁ δὲ βαρύτερος ἀθλητῆς γυμνάζεται μὲν ὑπὸ Ἥλειων κατὰ τὴν ὥραν τοῦ ἔτους, ὅτε μάλιστα ὁ ἥλιος τὴν ἰλὸν ἐν κοίλῃ Ἀρκαδία αἶθει, κόνιν δὲ ἀνέχεται θερμοτέραν τῆς Αἰθιοπῶν ψάμμου· καρτερεῖ δὲ ἐκ μεσημβρίας ἀρξάμενος. Καὶ τούτων οὕτω ταλαιπώρων ὄντων, τὸ ἐπιπονώτατον οἱ παλαισταὶ εἰσιν· ὁ μὲν γὰρ πύκτης ἐπειδὴν ὁ τοῦ σταδίου καιρὸς ἦκη, τρωθήσεται, καὶ τρώσει, καὶ προσβήσεται ταῖς κνήμαις· γυμναζόμενος δὲ, σκιὰν τῆς ἀγωνίας ἐπιδείξεται. Καὶ ὁ παγκρατιαστῆς ἀγωνιεῖται μὲν πάντα τρόπον, ὅποσοι ἐν παγκρατίῳ εἰσίν· γυμνάζεται δὲ ἄλλοτε ἄλλω. Πάλῃ δὲ, ταῦτόν μὲν ἐν προαγῶνι, ταῦτόν δὲ καὶ ἐν ἀγῶνι· παρέχεται γὰρ ἑκατέρα πεῖραν, ὅποσα οἶδε καὶ ὅποσα δύναται. Γυρὰ τε εἰκότως εἴρηται· γυρὸν γὰρ πάλης καὶ τὸ ὀρθόν, ὅθεν Ἥλειοι στεφανοῦσι τὸ γυμναστικώτατον, καὶ μονονοῦ τοῦ γεγυμνάσθαι — «Борьба и панкратион были изобретены с пользой для ведения войны. Впервые это обнаружилось в сражении при Марафоне, в котором битва афинян очень напоминала борьбу на состязаниях. Второй раз — в Фермопильском сражении, когда спартанцы, сломав мечи и копья, убили много противников голыми руками. Но выше всех видов состязаний ценится панкратион, хотя и происходит от неправильной борьбы и от неправильного кулачного боя, но почитается больше других. Элидцы, например, считали борьбу трудной и приносящей муки, как сказал поэт, не только из-за разнообразия приемов, требующих гибкое и подвижное тело, но еще и от того, что для победы нужно трижды повалить противника. К тому же они, хотя и признавали, что слишком снисходительно награждать победивших «без состязания» в панкратионе, кулачном бое и борьбе, борцов все-таки награждали, поскольку закон утверждает, что такую победу можно позволить только при согнутой и причиняющей много страданий борьбе. И я понимаю,

почему закон это допускал. Ведь хоть и трудно состязаться в Олимпии, но, я думаю, еще труднее готовиться к состязаниям. Подготовка в легких видах состязаний: у бегунов на длинные дистанции — восемь или десять стадий, у бегунов в трех остальных забегах — дистанции на одну или две стадии, или и на одну, и на две, а у пятиборцев один забег из трех. И в этом нет ничего сложного. И сам метод подготовки одинаков и у элидцев, и у других. Но атлета тяжелых видов состязаний тренируют элидцы в то время года, когда солнце накаляет землю в окруженной горной цепью Аркадии, а песок нагревается еще жарче, чем в пустыне Эфиопии, и начиная с полудня атлет вынужден страдать. И хотя все так мучаются, борцам тяжелее всех. Например, кулачный боец, будет бить, получать удары и наступать на голени противника только во время состязаний, а во время тренировки, покажет только видимость боя. И борец панкратиона, в схватке использует все приемы, которые существуют, но тренирует каждый прием отдельно. А вот борьба та же и в подготовительном состязании, и в реальном бою. И так проверяется каждый борец, что он знает и может. Согнутой же борьба называется не просто так, ведь даже в борьбе из прямой стойки тело согнуто. Вот почему элидцы награждали венком в самом сложном состязании даже просто за тренировочный период».

Филострат также подробно описал особенности телосложения атлета-борца ( Gym. 35):

Ἴωμεν ἐπὶ τοὺς παλαίσοντας. Ὁ παλαιστής ὁ κατὰ λόγον εὐμήκης μὲν ἔστω μᾶλλον ἢ ξύμμετρος. Ἡρμόσθω δὲ ὥσπερ οἱ ξύμμετροι, μήτε ὑψαύχην μήτε ὤμοις τὸν αὐχένα ἐπεξευγμένος, τουτὶ γὰρ δὴ προσφυὲς μὲν, παραπλήσιον δὲ κεκολασμένῳ μᾶλλον ἢ γεγυμνασμένῳ τῷ γε ξυιέντι καὶ τῶν Ἡρακλείων ἀγαλμάτων ὄσφ ἠδίω καὶ θεοειδέστερα τὰ ἐλευθέρια τε καὶ μὴ ξυντράχηλα. Ἄλλ' ἔστω αὐχὴν μὲν ἀνεστηκώς, ὥσπερ ἐν ἵππῳ καλῶ καὶ ἑαυτοῦ ξυιέντι, καθήκουσα

δὲ ἐς κλεῖν ἑκατέραν ἢ βάσις τῆς δειρῆς, συναγωγοὶ δὲ ἐπωμίδες. Κεφαλαὶ ὤμων ἀνεστηκυῖαι μέγεθος τε ξυμβάλλονται τῷ παλαίσοντι, καὶ γενναιότητα εἶδους καὶ ἰσχὺν, καὶ τὸ παλαίειν ἄμεινον· οἱ γὰρ τοιοῖδε ὄμοι καὶ καμπτομένου τοῦ ἀυχένος, καὶ στρεβλουμένου ὑπὸ τῆς πάλης, ἀγαθοὶ φύλακες, προσερείδοντες τὴν κεφαλὴν ἐκ τῶν βραχιόνων. Βραχίων εὔσημος, ἀγαθὸν πάλης· βραχίονα δὲ καλῶ εὔσημον τὸν τοιόνδε· εὐρεῖται φλέβες ὥσπερ οἱ κίρσοι. Οἷς δὲ ἂν βαθεῖαι τύχῃσι καὶ ὑποκυμαίνουσαι, ἐκθερμαίνουσι τούτοις τὸ εὐδίων τῶν χειρῶν πνεῦμα καὶ τὸν βραχίονα προηκόντων μὲν ὑπονεάζουσι, νεαζόντων δὲ λήγουσι, ὀρμητὴν τε φαίνεσθαι, καὶ ἐν ἐπαγγελίᾳ πάλης. Στέρνα δὲ ἀμείνω τὰ προέχοντά τε καὶ ἐκκείμενα· τὰ γὰρ σπλάγχνα αὐτοῖς ὥσπερ ἐν οἰκίσκῳ στερεῶ τε καὶ εὐσχήμονι ἴδρυται, γενναῖα, ἰσχυρὰ, ἄνοσα, θυμοειδῆ ζῶν καιρῷ· καὶ μύοντα δὲ τῶν στέρνων, καὶ τὰ μετρίως μὲν ἐκκείμενα, περιεσκληκότα δὲ σὺν γραμμαῖς· ἰσχυρὰ τε γὰρ ταῦτα καὶ εὐφορα· καὶ παλαῖσαι μὲν ἥττονα, παλαιστικώτερα δὲ τῶν ἄλλων. Μικρὰ δὲ στέρνα καὶ ἐσέχοντα οὔτε ἀποδύειν ἀξιῶ, οὔτε γυμνάζειν· καὶ γὰρ κακοστόμαχοι ἀλίσκονται, καὶ οὐκ εὐσπλαγχοὶ, καὶ τὸ πνεῦμα στενοί. Γαστήρ δὲ ὑπεστάλθω μὲν πρὸς τὸ ἥτρον· οὐ γὰρ χρηστὸν ἄχθος ἢ γαστήρ τῷ παλαίοντι. Ἐποχείσθω δὲ μὴ κενοῖς τοῖς βουβῶσιν, ἀλλ' ἔστω τι κάκείνων εὐτραφές· οἱ γὰρ τοιοῖδε βουβῶνες συνδῆσαί τε ἱκανοὶ πᾶν ὅπερ [ἂν] ἢ πάλη παραδιδῶ, καὶ ξυνδεθέντες ἀνιάσουσι μᾶλλον ἢ ἀνιάσονται. Νῶτα δὲ χαρίεντα μὲν ὀρθά· γυμναστικώτερα δὲ τὰ ὑπόγυρα, ἐπειδὴ καὶ προσφυέστερα τῷ τῆς πλάτης ὀχήματι γυρῶ τε ὄντι καὶ προνεύοντι. Κρινέτω δὲ αὐτὰ μὴ κοίλη ράχιν· ἐπιλείπει γὰρ μυελοῦ τοῦτο. Καὶ οἱ σπόνδυλοι ἐκεῖ κάμπτοιτο, καὶ προσαναγκάζονται ὑπὸ τῶν παλαισμάτων καὶ ὀλισθησαί τε (τί) ποτε εἰς τὸ ἔσω, ἀλλ' ὑπονοεῖσθω τάδε μᾶλλον ἢ ἔστω. Τὸ δὲ ἰσχίον οἷον ἄξονα ἐμβεβλημένον τοῖς ἄνω τε καὶ κάτω μέλεσιν, ὑγρὸν τε εἶναι χρῆ, καὶ εὐστροφον, καὶ ἐπιστρεφές. Τουτὶ δὲ ἐργάζεται μῆκός τε αὐτοῦ, καὶ νῆ Δία εὐσαρκία περιττοτέρα τοῦ λόγου. Τὰ δὲ ὑπὸ τῷ ἰσχύῳ μήτε ὑπόλισπα ἔστω, μήτ' αὖ περιττά· τὸ μὲν γὰρ ἀσθενές, τὸ δὲ ἀγύμναστον, ἀλλ'

ἐκκείσθω σφοδρῶς τε καὶ προσφυῶς τῷ παλαίσοντι. Πλευρὰ δὲ εὐκαμπῆς καὶ προσεγείρουσα τὸ στέρνον ἱκανῶς ποιεῖ παλαίειν τε καὶ παλαίεσθαι· καὶ γὰρ ὑποκείμενοι τοῖς ἀντιπάλοις δυσάλωτοι οἱ τοιοῖδε, καὶ οὐκ εὐφοροὶ ὑποκειμένοις. Γλουτοὶ δὲ, οἱ μὲν στενοὶ ἀσθενεῖς, οἱ δὲ εὐρύτεροι ἀργοί· οἱ δ' εὐάγωγοι ἱκανοὶ ἐς πάντα. Μηρὸς δὲ εὐπαγῆς, καὶ ἐς τὸ ἔξω ἐπεστραμμένος ζῆν ὥρα ἔρρωται, καὶ ἀνέχει εὖ πάντα, καὶ μᾶλλον ἢν μηδαμοῦ ἐκκλίνουσα κνήμη φέρηται, ἀλλ' ὀρθῶς ὁ μηρὸς ἐποχῆται τῆς ἐπιγουνίδος. Σκέλη δὲ μὴ ὀρθὰ τῶν σφυρῶν, ἀλλὰ λοξὰ τε καὶ εἰς τὸ ἔσω διανενευκότα σφάλλει τὸ σῶμα, καθάπερ τοὺς ἐδραίους τῶν κίωνων μὴ ὀρθαὶ οὔσαι βάσεις. τοιόσδε μὲν ὁ παλαιστής καὶ παγκρατιάσει γε ὁ τοιόσδε τὸ κάτω παγκράτιον, ἀκροχειριεῖται δὲ ἥττον. τελεώτεροι τῶν παγκρατιαστῶν οἱ ξυγκείμενοι παλαιστικώτερον μὲν ἢ οἱ πύκται, πυκτικώτερον δὲ ἢ οἱ παλαίσοντες — «Теперь перейдем к борцам. Борец должен быть крупнее среднего атлета, но при этом так же хорошо сложен; его шея не должна быть ни вытянута вперед, ни уходить глубоко в плечи<sup>254</sup>; ведь атлеты с такими шеями больше напоминают инвалидов, чем тренированных мужчин, во всяком случае для тех, кто понимает и кому больше нравятся богоподобные, свободные фигуры статуй Геракла, у которых головы не уходят в плечи<sup>255</sup>. Но шея борца должна быть, как у красивого и гордого коня, и чтобы ее основание касалось каждой ключицы, лопатки должны быть сведены, а вершины плеч<sup>256</sup> придают борцу статность, величавый вид, силу, и помогают бороться лучше. Ведь такие плечи, когда шея согнута и зажата во время борьбы, хорошие защитники, так как крепко держат голову на плечах.

---

<sup>254</sup> О том, что такое телосложение непригодно Филострат уже писал (Philost. Gym. 30). См. также : Philostr. Her. 49.3 (свободно выпрямленная шея – признак тренированности); и Imag. 2.21.4 (где показано, что шея вросшая в плечи является признаком грубой и дикой силы погруженной в плечи) (Rusten, 2014).

<sup>255</sup> Вероятно, Филострат здесь имеет в виду контраст между идеальными статуями атлетов классического периода и более «реалистичными» мускулистыми статуями атлетов, которые появились в эллинистический период, например статуя «Геркулеса Фарнезского» (Rusten, 2014).

<sup>256</sup> Скорее всего речь идет о развитых дельтовидных мышцах.

Рука, имеющая хорошие признаки — это большое преимущество для борьбы. И вот, какая рука имеет хорошие признаки: широкие вены идут от шеи и горла, покрывая с каждой стороны плечо, спускаются на предплечья и кисти и выступают на локтях. Если они выпуклые и слишком заметные, они не приносят силы и выглядят неприятно, как варикозные вены. А когда вздувшись, вены находятся глубоко под кожей, они нагревают пневму рук, и, если это бывает у пожилых, то делают их руки моложе, а если у молодых, то показывают, что атлет готов к бою и находится в ожидании борьбы.

Для борцов лучше иметь выступающую и широкую грудь. Ведь в такой груди внутренности<sup>257</sup> располагаются, как в крепком и красивом помещении, благородные, сильные, здоровые и они всегда готовы включиться в работу. Если грудь выступает слегка, не объемна и рельефна<sup>258</sup>, такая грудь и сильна, и легка, но для борьбы эта грудь хуже, хотя лучше, чем следующие: маленькая и впалая грудь не стоит того, чтобы ее обнажать и тренировать. Потому что у людей с такой грудью больной желудок, чахлые внутренности и сдавленная пневма.

Живот у борца должен быть убран в нижней части, потому что тяжелый живот не приносит никакой пользы. Он должен находиться не на пустых мышцах паха<sup>259</sup>, потому что эти мышцы должны быть хорошо развиты. Их можно использовать во всех разрешенных в борьбе приемах, и когда они сокращаются, они больше приносят боль противнику, чем страдают сами<sup>260</sup>.

---

<sup>257</sup> Здесь, имеются в виду скорее всего легкие (Rusten, 2014).

<sup>258</sup> Как «рельефная» мы переводим словосочетание *σὺν γραμμῶν* – буквально, «с линиями», можно также понять как «хорошо очерченная» грудь по аналогии с другим местом у Филострата (Philostr. Gym. 38), где похожее значение имеет прилагательное *εὐγραμμός* (Rusten 2014).

<sup>259</sup> Возможно, речь идет о приводящих мышцах бедра и о том, что они должны быть развитыми и крепкими.

<sup>260</sup> Хороший пример использования этих мышц, См.: Philostr. Imag. 2.6.4, где панкратист Аррихион захватил противника, зажав его между ног (Rusten 2014).

Красивая спина — прямая, а спина у тренированного атлета — слегка изогнута, и она больше подходит для борьбы, в которой требуется гибкость и способность сгибаться. Спина должна быть с крепким позвоночником. Слабому позвоночнику не хватает костного мозга. И позвонки, когда противник их сдавливает, могут вывернуться, но это скорее предположение, чем факт.

Тазу как основе для верхних и нижних конечностей следует быть гибким, хорошо развитым и подвижным. Этому способствует его размер, и клянусь Зевсом, большая телесная полнота. Часть же ноги под тазом не должна быть ни плоской, ни слишком объемной, поскольку в первом случае ноги – слабые, а во втором — не пригодны для тренировки. Но эта часть ног должна выдаваться сильно и пропорционально борцу.

Правильный изгиб ребра<sup>261</sup>, делает грудь подходящей и для нападения, и для защиты. Когда такие ребра находятся под противником, им не повредить, и они тяжелы для лежащего под ними.

Узкие ягодицы – слабы, широкие — непригодны, а хорошо натренированные подходят ко всему.

Устойчивое и вывернутое наружу бедро в нужный момент укрепляет и отлично поддерживает все тело, и лучше, если голень никуда не отклоняется, а бедро находится прямо над коленом.

Ноги, не прямые от щиколоток, а кривые и вывернутые внутрь способствуют падению, они как крепкие столбы, не имеющие ровных оснований. Такой атлет занимается панкратионом в партере, но хуже проявляет себя в легком спаринге.

---

<sup>261</sup> См.: Philost. Imag. 15.4, где описано нечто очень похожее, что округленная грудь связана с хорошим дыханием: «бока при легком дыхании округляют его грудь».

Успешнее те панкратисты, которые лучше в борьбе, чем кулачные бойцы и лучше в кулачном бое, чем борцы».

### **πιτυλίζειν**

Упражнение, обозначаемое глаголом *πιτυλίζειν*, встречается только у Галена. Это упражнение сейчас могли бы отнести к упражнениям на равновесие: при его выполнении спортсмен идет на мысках, быстро размахивая руками. Гален относит это упражнение к упражнениям на скорость. Возможно, слово *πίτυλος* «рассечение кораблем воды, стремительная атака» однокоренное с этим глаголом.

### **Gal. De san. tuend. II, 10**

*τὸ δὲ πιτυλίζειν, ἐπειδὴν ἐπ' ἄκρων τῶν ποδῶν βεβηκῶς ἀνατείνας τὸ χεῖρε κινῆ τάχιστα, τὴν μὲν ὀπίσω φέρων, τὴν δὲ πρόσω. μάλιστα δὲ τοίχῳ προσιστάμενοι γυμνάζονται τοῦτο τὸ γυμνάσιον, ἴν', εἰ καὶ ποτε σφάλλοιντο, προσασάμενοι τοῦ τοίχου ῥαδίως ὀρθῶνται· — «Упражнение, называемое *πιτυλίζειν* — это когда спортсмен, двигаясь на мысках и поднимает быстрыми движениями руки, одну вынося вперед, а другую назад. И лучше всего выполнять это упражнение у стены, чтобы, если вдруг спортсмен потеряет равновесие, он, оперевшись о стену быстро его воостановит».*

### **ὄπλομαχία (ή)**

Термин *ὄπλομαχία* обозначает бой в оружии. Гален пишет, что вес вооружения при бое в оружии строго регулируется тренером в зависимости от нужд тренируемого (*Gal. De san. tuend. I, 8*). Орибасий пишет, что в этом упражнении бороться можно было не только с партнером, но и с манекеном. Бой в оружии делает тело подвижным и мускулистым, а также развивает дыхательные мышцы.

**Orib. Coll. med. 36**

Οὐ τῶν παλαιῶν γυμνασίων τοῦτο, λέγω δὲ τῶν τοῖς κάμνουσιν ὠφελίμων, ἐπεὶ ἄλλως ἢ ἐν ὄπλοις ἄσκησις παλαιά. Ῥωμαῖοι δ' ἐξεῦρον τὴν ὀπλομαχίαν τήνδε, πρῶτον δ' ὑπὲρ τῆς εἰς πόλεμον παρασκευῆς· τὸ δὲ νῦν ὑπὲρ τοῦ διαπονεῖν τὰ σώματα οἱ γε οὖν στρατιῶται· μονομάχων γὰρ ὄπλα ἐνδύομενοι ἢ πρὸς ἀντιπάλους ἢ πρὸς κίονα ὡς πρὸς ἀντίπαλον διαμάχονται. δύναται δὲ τοῦτο τὸ γυμνάσιον εὐκίνητόν τε ποιῆσαι τὸ σῶμα καὶ εὐσαρκόν· πλαδαρὰν μέντοι σάρκα περιποιεῖ· κεφαλῇ δ' ἀλυσιτελὲς διὰ τε τὸ σκέπεσθαι λίαν αὐτὴν ὑπὸ τῶν πέλων καὶ τῆς περικεφαλαίας διὰ τε τὸ μοχθεῖν ὑπὸ τοῦ βάρους. μέγιστον δ' ἐπάγγελμα τοῦδε τοῦ γυμνασίου μακρόπνοια καὶ συντονία τοῦ σώματος, ἔνθεν οἱ προεθίσαντες αὐτῷ πᾶσαν ἄλλην ἀπο— δίωξιν πνεύματος ὑποφέρειν εἰσὶν ἱκανοί — «Это упражнение не из древних, и я считаю, оно полезно для больных, хотя в основном тренировка с оружием существует давно. Этот бой в оружии изобрели римляне и вот зачем: в первую очередь для подготовки к войне. Да и теперь солдаты его используют ради тренировки. Ведь сражаясь в вооружении один на один либо с противником, либо с манекеном, в качестве противника, они ожесточённо ведут бой.

Это упражнение может сделать тело подвижным и крупным. Хотя оно сохраняет тело влажным. Да и для головы оно не полезно из-за сильного закутывания её войлоком и шлемом, и из-за большого давления на неё грузом. А более всего ценно это упражнения из-за глубокого дыхания и напряжения тела. Поэтому те, кто регулярно делает это упражнение, способны переносить любое другое выталкивание пневмы».

## 5.7. Дыхательные упражнения

### **πνεύματος κατάσχεσις**

Задержка дыхания (πνεύματος κατάσχεσις) – упражнение, которое Гален рекомендует делать после всей тренировки, для восстановления (Gal. De san. tuend. III, 2)<sup>262</sup>, поскольку способствует выведению продуктов обмена веществ. Об этом упражнении упоминает также Гиппократ:

### **Hr. Vict. 2.64**

Πνεύματος δὲ κατάσχεσις τοὺς πόρους διαναγκάσαι καὶ τὸ δέρμα λεπτῶναι καὶ τὸ ὑγρὸν ἐκ τοῦ δέρματος ἐξῶσαι δύναται — «Задержка дыхания может расширить поры, сделать кожу тонкой и удалить из нее влагу».

### **διὰ φωνῆς περαινομένη, ἀναγιγνώσκειν**

Произнесение вслух речей (διὰ φωνῆς περαινομένη) и чтение вслух (ἀναγιγνώσκειν)<sup>263</sup> также считались дыхательными упражнениями, положительно воздействующими на организм в целом и на внутренние органы в частности (Gal. De san. tuend. II, 11). Подробное описание такого упражнения есть у Плутарха, который рекомендует его ученым людям:

### **Plu. De tu. san. graec. 130-131**

πρῶτον δὲ περὶ γυμνασίων φιλολόγοις ἀρμοζόντων λέγωμεν ὅτι ὥσπερ ὁ φήσας μηδὲν γράφειν παραθαλαττίοις περὶ ὀλκάδων<sup>264</sup> ἐδίδαξε τὴν χρεῖαν, οὕτω καὶ φιλολόγοις φαίη τις ἂν μὴ γράφειν περὶ γυμνασίων. Ἡ γὰρ καθ' ἡμέραν τοῦ λόγου χρεῖα διὰ φωνῆς περαινομένη θαυμαστὸν οἶόν ἐστι γυμνάσιον οὐ μόνον

<sup>262</sup> Подробнее смотрите в главе 5. 2. Теория и методика тренировки.

<sup>263</sup> Подобные упражнения выполняет и Плиний Младший (Plin. Epist. IX 36)..

<sup>264</sup> Здесь в критическом издании отмечены разночтения. Автор издания считает, что нужно читать περὶ τριοδόντων.

πρὸς ὑγίειαν ἀλλὰ καὶ πρὸς ἰσχύν, οὐ παλαιστικὴν οὐδὲ σαρκουσαν καὶ πυκνουσαν τὰ ἐκτὸς ὥσπερ οἰκοδομήματος, ἀλλὰ τοῖς ζωτικωτάτοις καὶ κυριωτάτοις μέρεσι ῥώμην ἐνδιάθετον καὶ τόνον ἀληθινὸν ἐμποιοῦσαν. Ὅτι μὲν γὰρ ἰσχὺν ἐνδίδωσι τὸ πνεῦμα, δηλοῦσιν οἱ ἀλεῖπται, τοὺς ἀθλητὰς κελεύοντες ἀντερεΐδειν ταῖς τρίψεσι καὶ παρεγκόπτειν τείνοντας ἀεὶ τὰ πλαττόμενα μέρη καὶ ψηλαφώμενα τοῦ σώματος· ἡ δὲ φωνή, τοῦ πνεύματος οὔσα κίνησις, οὐκ ἐπιπολαίως ἀλλ' ὥσπερ ἐν πηγαῖς περὶ τὰ σπλάγχνα ῥωννυμένη, τὸ θερμὸν αὔξει καὶ λεπτύνει τὸ αἷμα, καὶ πᾶσαν μὲν ἐκκαθαίρει φλέβα, πᾶσαν δ' ἀρτηρίαν ἀνοίγει, σύστασιν δὲ καὶ πῆξιν ὑγρότητος οὐκ ἔᾶ περιττωματικῆς ὥσπερ ὑποστάθμην ἐγγενέσθαι τοῖς τὴν τροφήν παραλαμβάνουσι καὶ κατεργαζομένοις ἀγγείοις — «...давайте начнем с упражнений, подходящих для филологов, как верно учил тот, кто сказал, что нет смысла писать живущим у моря о судах, так пусть кто-нибудь скажет, что и для филологов не нужно писать об упражнениях. Ежедневная декламация вслух — это такое хорошее упражнение, которое укрепляет не только здоровье, но и силу, не ту, которая нужна борцу или которая способствует мышечному росту, укрепляя внешнее, как дом снаружи, но ту, что усиливает и тонизирует важнейшие и жизненно необходимые части тела. Показывают и умащающие, что и пневма придает силу, призывая атлетов задерживать дыхание во время растирания и всегда, когда части тела прощупываются и разминаются. А голос, поскольку является движением дыхания не на поверхности, а, как в истоках, усиливаясь около внутренних органов, увеличивает тепло, разжижает кровь и расширяет артерии, а еще не позволяет скоплениям и сгусткам выделительной влаги застаиваться в получающих и переваривающих пищу сосудах».

Διὸ δεῖ μάλιστα ποιεῖν ἑαυτοὺς τούτῳ τῷ γυμνασίῳ συνήθεις καὶ συντρόφους ἐνδελεχῶς λέγοντας, ἂν δ' ἢ τις ὑποψία τοῦ σώματος ἐνδεέστερον ἢ κοπωδέστερον ἔχοντος, ἀναγιγνώσκοντας ἢ ἀναφωνοῦντας. Ὅπερ γὰρ αἰῶρα πρὸς

γυμνάσιόν ἐστι, τοῦτο πρὸς διάλεξιν ἀνάγνωσις, ὥσπερ ἐπ' ὀχήματος ἀλλοτρίου λόγου κινουῖσα μαλακῶς καὶ διαφοροῦσα πρῶς τὴν φωνήν — «Поэтому особенно необходимо с помощью этого упражнения выработать у себя привычку и приучиться постоянно произносить речи, а если кажется, что тело измождено и устало, нужно читать вслух или заниматься произношением. Поскольку езда в носилках так отличается от упражнений, как чтение от выступлений с речью, так как последние слегка двигают и как бы несут голос в носилках чужой речи.

Ἡ δὲ διάλεξις ἀγῶνα καὶ σφοδρότητα προστίθησιν, ἅμα τῆς ψυχῆς τῷ σώματι συνεπιτιθεμένης. Κραυγὰς μέντοι περιπαθεῖς καὶ σπαραγμῶδεις εὐλαβητέον· αἱ γὰρ ἀνώμαλοι προβολαὶ καὶ διατάσεις τοῦ πνεύματος ῥήγματα καὶ σπάσματα ποιοῦσιν — «А выступления с речью связаны с сильными эмоциями и соревновательным духом, и в этот момент душа воздействует на тело. При этом нужно избегать яростных криков, потому что оскорбления и ругань срывают дыхание и вызывают спазмы».

Ἀναγνόντα δ' ἢ διαλεχθέντα λιπαρᾶ καὶ ἀλεινῆ τρίψει χρηστέον πρὸ τοῦ περιπάτου καὶ μαλάξει τῆς σαρκός, ὡς ἀνυστόν ἐστι, τῶν σπλάγχων ποιούμενον ἀφήν καὶ τὸ πνεῦμα πρῶς διομαλύνοντα καὶ διαχέοντα μέχρι τῶν ἄκρων. Μέτρον δὲ τοῦ πλήθους τῆς τρίψεως ἔστω τὸ προσφιλὲς τῇ αἰσθήσει καὶ ἄλυπον. Ὁ γὰρ οὕτω καταστήσας τὴν ἐν βάθει ταραχὴν καὶ διάτασιν τοῦ πνεύματος, ἀλύπω τε χρῆται τῷ περιττώματι, κἂν ἀκαιρία τις ἢ χρεία κωλύση τὸν περίπατον, οὐδὲν ἐστι πρᾶγμα· τὸ γὰρ οἰκεῖον ἢ φύσις ἀπέιληφεν. Ὅθεν οὔτε πλοῦν ποιητέον οὔτε καταγωγὴν ἐν πανδοκείῳ σιγῆς πρόφασιν, οὐδ' ἂν πάντες καταγελῶσιν. Ὅπου γὰρ οὐκ αἰσχρὸν τὸ φαγεῖν, οὐδὲ τὸ γυμνάζεσθαι δήπουθεν αἰσχρὸν· ἀλλ' αἰσχίον τὸ δεδοικέναι καὶ δυσωπεῖσθαι ναύτας καὶ ὀρεωκόμους καὶ πανδοκεῖς καταγελῶντας οὐ τοῦ σφαιρίζοντος καὶ σκιαμαχοῦντος ἀλλὰ τοῦ λέγοντος, ἂν ἅμα διδάσκη τι καὶ ζητῆ καὶ μανθάνῃ καὶ ἀναμιμνήσκηται γυμναζόμενος — «После чтения или

выступления нужно сделать массаж с теплым маслом перед прогулкой и размять тело насколько возможно, чтобы воздействовать на внутренние органы и равномерно распределить пневму и довести ее до верхних частей тела. Интенсивность растираний должна быть приятной по ощущениям и безболезненной. Успокоивший так внутреннее смятение и напряженное дыхание, безболезненно освобождается от излишков пищи. И даже если какая-то неотложность или необходимость помешает прогулке, это не имеет значения, ведь природа получила свое. По этой причине не следует делать ни морское путешествие, ни остановку на постоялом дворе поводом для молчания, боясь, что все будут смеяться. Как не стыдно поесть, так и поупражняться не стыдно. Но стыдно испугаться и постесняться морских попутчиков, погонщиков мулов и трактирщиков, не играя в мяч или занимаясь боем с тенью, а произнося речь, когда, упражняясь, ты что-то исследуешь, изучаешь и вспоминаешь.

Ὁ μὲν γὰρ Σωκράτης ἔλεγεν ὅτι τῷ κινουῦντι δι' ὀρχήσεως αὐτὸν ἐπτάκλινος οἶκος ἰκανός ἐστιν ἐγγυμνάζεσθαι, τῷ δὲ δι' ᾠδῆς ἢ λόγου γυμναζομένῳ γυμνάσιον ἀποχρῶν καὶ ἐστῶτι καὶ κατακειμένῳ πᾶς τόπος παρέχει — «Сократ говорил, что для тренировки в танце нужно иметь дом, вмещающий семь кроватей, а тому, кто упражняется в пении или в прознесении речей, и когда он стоит и когда лежит, годится всякое место».

Μόνον ἐκεῖνο φυλακτέον, ὅπως μήτε πλησμονὴν μήτε λαγνείαν μήτε κόπον ἑαυτοῖς συνειδότες ἐντεινώμεθα τῇ φωνῇ τραχύτερον, ὃ πάσχουσι πολλοὶ τῶν ῥητόρων καὶ τῶν σοφιστῶν, οἱ μὲν ὑπὸ δόξης καὶ φιλοτιμίας, οἱ δὲ διὰ μισθοῦς ἢ πολιτικὰς ἀμίλλας ἐξαγόμενοι παρὰ τὸ συμφέρον ἀγωνίζεσθαι — «Только следует остерегаться того, чтобы ни обжорством, ни похотью, ни усталостью мы не повредили сильно голосу. Это испытывают многие ораторы и

софисты, одни ради славы и честолюбия, другие ради платы или политических споров вынуждены вопреки пользе состязаться».

## 5.8. Гимнастический инвентарь

### αἰώρα (ἦ)

Носилки (αἰώραι), паланкины (φορεῖα \ σκίμλοδες), люльки (λίκνα), суда (νήες), ручные повозки (χειραμάξια), специальные подвесные кровати (κρεμαμέναι κλίνας), качающиеся кровати (κλίνας ὑπόβαθρα ἐχούσης κατὰ τοὺς διαγωνίους πόδας), кровати со специальными механизмами для качки (ὀχήματα), запряжные повозки (ζεύγεα) — все эти приспособления использовались в качестве реабилитационных тренажеров при выполнении упражнения, которое называется существительным αἰώρα, качка. Это упражнения использовали для грудных детей (Gal.De san. tuend. II, 2) и для очень больных или ослабленных людей. В современной реабилитационной медицине такие упражнения называются пассивными, потому что человек выполняет их не сам, а при помощи тренажера или специалиста, которые приводят его тело в движение. Также это упражнение напоминает современную вестибулярную тренировку. Такая тренировка направлена на повышение статокINETической устойчивости человека к воздействию раздражителей, возникающих при активных и пассивных перемещениях в пространстве<sup>265</sup>. В книге Орибасия сообщается, что качка помогает при бессоннице и при лихорадке. Виды качки различаются в зависимости от средства передвижения, на котором больного укачивают. Объём и продолжительность качки также регулировались врачом критерием служило расстояние, на которое проносили больного. Качку, как и другие виды гимнастических упражнений, рекомендовалось проводить до еды.

### Orib. Coll. med. 23

---

<sup>265</sup> Копанев В. И. Вестибулярная тренировка. Большая медицинская энциклопедия. URL: [бмэ.орг/index.php/вестибулярная\\_тренировка](http://бмэ.орг/index.php/вестибулярная_тренировка).

Τὰ μὲν ἄλλα γυμνάσια ἐν τῇ τοῦ σώματος κινήσει κεῖται· ἢ δ' αἰώρα συμμιγῆς ἐστὶν ἕκ τε κινήσεως καὶ σχέσεως, τῶν <μὲν> μερῶν τοῦ σώματος ἀτρεμούντων, παντὸς δ' ὑπὸ τῆς φορᾶς κινουμένου· ἐντεῦθεν ὠφελιμώτατόν τε γυμνάσιον καὶ προσηνέστατον <οὐδὲ κόπον ἐμποιοῦσα τοῖς σώμασι> κινουῦσά τε αὐτὰ οὐδὲν ἦσσαν τῶν μεγάλων γυμνασίων. δύναται δ' αἰώρα πᾶσα ἐπεγείρειν τὸ ἔμφυτον θερμὸν σκορπίζειν τε πλῆθος ὕλης τονοῦν τε τὴν ἔξιν καὶ ἐπεγείρειν τὰ νεναρκωμένα τῶν ἐνεργημάτων· πρὸς δὲ καὶ νοθρότητος διαλυτικὴ καὶ τaráχου τοῦ περὶ σῶμα κατασταλτικὴ ὕπνου τε τοῖς ἠγρυπνηκόσι παρασκευαστικὴ, καὶ ἐκ τῶν ἐναντίων ἐπιστροφῆς τε καὶ ἐγρηγόρσεως τοῖς νοθροῖς καὶ διαλελυμένοις· τὸν μὲν γὰρ ὕπνον ἐπάγει τῷ διαφορεῖν τὰ τε ἀπὸ τῆς κεφαλῆς καὶ τοῦ στομάχου περισσώματα, τούτων μάλιστα τῶν μερῶν ἀγρυπνίας ὄντων ποιητικῶν· τὴν δ' ἐγρηγόρσιν ἐργάζεται ἐπιστρέφουσα καὶ ἐπιρρωννύουσα τὸν τόνον. διαφοραὶ δ' αἰώρας ἄνευ τῶν κοινῶν, ἃς εἰρήκαμεν ἐν τῷ Περὶ τοῦ περιπάτου λόγῳ, ἴδιοι αἶδε, ἢ τε ἐπὶ κλίνης (<διπλῆ δ' αὕτη, ἢ κρεμαμένης τῆς κλίνης> ἢ ὑπόβαθρα ἐχούσης κατὰ τοὺς διαγωνίους πόδας), ἢ ἐν φορείῳ (διπλῆ δὲ καὶ ἦδε, ἦτοι καθεζομένων τῶν αἰωρουμένων ἢ κατακειμένων), ἢ ἐπὶ ζεύγους, ἢ ἐπὶ νηός, καὶ τῆς ἐπὶ νηὸς δ' ἢ μὲν τις οὐριοδρομούσης, ἢ δ' ἐρεσσομένης. θετέον δ' ἐν αἰώρας μέρει καὶ ἵπασίαν, εἰ καὶ τινες περὶ αὐτὴν ἰδίᾳ <δια>λέγονται. τῇ μὲν οὖν ἐπὶ κλίνης αἰώρα χρηστέον ἐπὶ τε πυρεσσόντων ἢ τῶν ἀρρωστίαν χρονίαν ἀρρωστούντων ἐπὶ τε ἐλλεβοριζομένων, ἔν τε ἀναλήψει χρήσιμος ἐπὶ τῶν ἀτονούντων ἔτι καὶ τοῖς ἀγρυπνοῦσι, τοῖς ὀκνηρῶς διακειμένοις, τοῖς ἐπιτεταμένοις κυνωδῶς τὰς ὀρέξεις, παύουσα τὴν ἐπίτασιν, τοῖς βραδέως διοικοῦσι τὰς τροφάς, τοῖς πρὸς τᾶλλα γυμνάσια ἀδυνάτως ἔχουσιν· κατὰ τὸ ἀνάλογον δὲ καὶ τοῖς χρονίως ἀρρωστοῦσιν ὠφέλιμος. ἀλλὰ τὸ μὲν ἕτερον εἶδος τὸ διὰ τοῦ κρεμαστοῦ κλινιδίου καὶ πρὸ τροφῆς καὶ ἐπὶ τροφῆς χρήσιμον· τὸ δ' ἕτερον ἄχρηστον μὲν ἐπὶ τροφῆς. ὁ δὲ τρόπος τῆς χρήσεως αὐτῶν ἐν τῷ Περὶ ἐλλεβόρου δεδήλωται. ἐν φορείῳ δὲ κατακειμένους αἰωροῦμεν πυρέσσοντας, τούτων δὲ ληθαρ— γικούς τε μᾶλλον καὶ κατεχομένους

τούς τε ἀπλῶ καὶ ἐμμόνῳ καὶ χρονίῳ πυρετῶ κατεχομένους. δεῖ δέ, εἰ τὰ τῆς δυνάμεως ὑπείη, ἐπὶ πλεῖον κεχρηῆσθαι τῇ αἰώρᾳ· ἢ γὰρ ἐπ' ἔλαττον ἀνακινουῖσα τὰ σώματα ἐνίοτε παροξύνει τοὺς πυρετούς. ἐπὶ μὲν οὖν πυρεσσόντων τοὺς εἰς ἄνεσιν εἰλικρινῆ παραγινομένους ἢ μακράν γε τὴν ἄνεσιν ἔχοντας ἢ ἐν πυρετοῖς μακροῖς, κἂν μὴ μεγάλα ἦ τὰ διαλείμματα, τῶν δ' ἀπυρέτων <τοὺς .....> καθεδρίῳ σχήματι αἰωρητέον. ἀσκέπαστον μᾶλλον ἢπερ ἐσκεπασμένον ἔστω τὸ φορεῖον. τοὺς δὲ καιροὺς τῆς αἰώρας καὶ τοὺς τόπους, ἐν οἷς αἰωρητέον, καὶ τρόπους, καθ' οὓς παραληπτέον, εὐρήσομεν ἐκ τῶν εἰρημένων ἐν τοῖς <Περὶ> περιπάτου λόγοις. ἢ δ' ἐπὶ ζεύγους αἰώρα μοχλευτικὸν ἔχει τι καὶ κινητικὸν τῶν ἐμμόνων νοσημάτων. τῆς δ' ἐπὶ νηὸς αἰώρας ἢ μὲν δι' ἐρεσίας ὡς τὰ πολλὰ βραχεῖά τε καὶ παρὰ τὴν γῆν γίνεται καὶ ἐν ἀκύμονι τῇ θαλάσῃ· κλόνον οὖν οὐ πολὺν ἔχει οὐδ' αἰκισμὸν, ὥστε σχεδόν τι τούτοις ἀρμόδιός ἐστιν, οἷς καὶ <ἢ> διὰ τοῦ ὀρήματος, πλήν γε δὴ τοῦτο ἔχει περιττότερον, ὅτι ἐν καθαρῷ τε ἀέρι γίνεται καὶ ἀναθυμιάσεις ὑγρὰς οὐκ ἔχοντι, ἀλλὰ ξηρὰς τε καὶ δριμείας· διὸ προκριτέα. ἢ δὲ διαπόντιος αἰώρα, πνεύματι φερομένης νηὸς, ποικιλωτάτη τε καὶ ἐκ τῶν ἐναντιωτάτων συνεστῶσα· κίνησίν τε γὰρ ὀξύτατην καὶ σφοδροτάτην καὶ ἀδιάπαυστον κατὰ τὴν τῆς νηὸς φορὰν ἔχει συμμιγῆς τέ ἐστιν ἔκ τε ῥαθυμίας καὶ φόβου· μεταβολὰς γὰρ ῥάστας καὶ ταχίστας ἔχει· αἱ δὲ τοιαῦται μεταβολαὶ πᾶσαν χρονίαν διάθεσιν νόσων ἀνασκευάζουσιν. ὁ δὲ γινόμενος σάλος ἐν τῷ πλῶ δύναμιν ἔχει παραπλησίαν ἐλλεβόρῳ κούφῳ λευκῷ — «Другие упражнения заключаются в движении тела. Качка объединяет в себе движение и статичное положение, так как части тела не двигаются, хотя все тело подвижно посредством укачивания. Это упражнение не вызывает утомления в теле, двигая его не меньше, чем основные упражнения. Качка может всё: повысить внутреннюю температуру тела, расщепить излишек материи, улучшить болезненное состояние тела, привести в тонус имеющиеся жизненно важные органы и системы и восстановить двигательные функции. Более того, оно может избавить от тяжести и успокоить телесные волнения.

Оно благоприятствует сну у людей, страдающих бессонницей. А больных и ослабленных оно, наоборот, бодрит. Оно способствует сну посредством выведения через пот продуктов обмена веществ из головы и от пищеводного сфинктера, поскольку эти части тела, более всего способствуют бессоннице. Это упражнение придаёт бодрость, вращая и придавая тонус. Разные виды качки, без общих черт, о которых мы писали в главе «О прогулках», отличаются друг от друга вот как: качка на кровати, которая бывает двух видов — либо подвешенная, либо имеющая опору на ножки, расположенные диагонально; качка на носилках, которые тоже бывают двух видов: либо фиксирующие положение сидя, либо положение лёжа; качка в повозке; качка на корабле, на котором можно плыть либо под парусами, либо на вёслах. Следует полагать, что верховая езда является разновидностью качки, даже если некоторые рассматривают её отдельно. Качание на кровати нужно применять для больных с высокой температурой или для страдающих хронической слабостью или для больных, которых лечат чабрецом. Оно полезно при реабилитации больных с пониженным тонусом, для страдающих бессонницей, для находящихся в тяжелом состоянии, для страдающих ненасытным влечением к пище<sup>266</sup>, поскольку качка снимает напряжение. Оно полезно для тех, кто плохо усваивает пищу и для тех, кто не в состоянии выполнять другие упражнения.

Но один вид качания на двигающемся ложе полезен и до еды, и после, а другой после еды не полезен. Каким образом их использовать, описано в главе «О чемерице». Мы укачиваем в положении лёжа больных с жаром: как охваченных сильной литаргической лихорадкой, так и тех, у кого обычный жар, но долгий и хронический. Если у больного будет достаточно сил, нужно

---

<sup>266</sup> Возможно, здесь речь идет о булимии, расстройстве пищевого поведения, когда человек поглощает огромное количество пищи и не чувствует сытости.

пользоваться качкам больше. Поскольку жар усиливается, если больной двигается меньше. Если у больных долгая ремиссия, но потом снова продолжительный жар, их нужно качать в положении лёжа, даже если не большой интервал между жаром и ослаблением болезни. Тех больных, у которых нет жара, нужно качать в положении сидя. Сами носилки для укачивания предпочтительнее использовать открытые, чем закрытые. О том, когда и где нужно проводить качку, и каким образом, мы узнаем из сказанного в главах «О прогулке».

Качание в повозке происходит посредством рычажного механизма и восстанавливает двигательные функции после длительных болезней.

И о качке на корабле<sup>267</sup>. На корабле, приводимом в движение при помощи весел, не далеко от берега и когда на море штиль, происходит много коротких колебательных движений. Этот тип качки не сильно возбуждает и раскачивает. И благодаря подобию этот тип качки подходит во всех случаях, в которых и качание в специальной кровати для качки, хотя имеется больше преимуществ, так как занятие проходит на свежем воздухе, состав которого не влажный, а сухой и терпкий, поэтому такой тип качки следует считать предпочтительней.

Качка на море, когда корабль несет ветер, очень разнообразна, поскольку сочетает в себе противоположные свойства. При такой качке из-за перемещения корабля движение очень быстрое и очень интенсивное. Эта качка совмещает в себе отдых и страх, поскольку она легко и быстро меняется. И такие изменения устраняют все хронические болезненные

---

<sup>267</sup> Морские путешествия, или по-латински *navigatio*, считались также лечебной процедурой. Плиний пишет (Plin. Lib. 31 Cap. 6.), что некий консул Анний Галлий вылечился от чахотки, отправившись в морское путешествие.

состояния. А морская качка, которая бывает во время путешествий производит тот же эффект, что и легкая белая чемерица<sup>268</sup>».

У Орибасия также есть сведения о том, как использовать качку при лихорадке:

**Orib. Coll. med. 25**

Μέτρον δ' αιώρας ἔστω ἐπὶ μὲν πυρετῶν, τῆς διὰ φορείου ἢ καθέδρας γινομένης αιώρας, τὸ πρῶτον μήτε ἔλαττον σταδίων πέντε μήτε πλείον τοῦ διπλασίου, τηρουμένου τοῦ αὐτοῦ μέτρου καὶ τῆ δευτέρᾳ τῶν ἡμερῶν· ἀπὸ δὲ τῆς τρίτης προστιθέσθω πέντε στάδια καθ' ἑκάστην ἡμέραν ἄχρι τῶν τριάκοντα σταδίων. οἱ δὲ μακροτέρας αιώρας δεόμενοι τῆς διὰ χειραμάξης χρήσουσιν, οὓς ἀπὸ τριάκοντα σταδίων ἀρξάμενοι κινεῖν ἐπὶ τὰ διπλασίονα προάξομεν. τοὺς δ' ἀγρύπνους ἐν πυρετοῖς μέχρι τῶν ὕπνων αἰωρεῖν δεῖ καὶ τοὺς ἐν ὀδύνη τυγχάνοντας ἢ ἐν ἄλλῳ τινὶ τοιούτῳ συμπτώματι μέχρι τῆς ὑπεξαίρεσεως τοῦ διοχλοῦντος. τῆς δὲ διὰ τοῦ κρεμαστοῦ κλινιδίου αιώρας μέτρον ἀριθμῶ μὲν οὐκ εὐόριστον· συλλογιστέον δὲ χρόνον τὸν ἐν ᾧ τις φορεῖω φερόμενος ἀνύσαι σταδίων τεσσαράκοντα μῆκος. τοὺς δ' ἐν ζευκτοῖς αἰωρουμένους ἀπὸ σταδίων ἀρχομένους τριάκοντα ἢ τεσσαράκοντα προβιβάζειν δεῖ μέχρι τῶν διπλῶν. πλείονος δὲ προσδέονται μέτρου οἱ ταῖς ἰππασίαις εἰωθότες χρῆσθαι, ὅπερ δοκιμαστέον κατὰ τε τὰς φύσεις αὐτῶν καὶ τὰς συνηθείας. τοῖς δὲ διὰ πλοίων αἰωρουμένοις ἀφ' ἐξήκοντα σταδίων ἀρχομένους καταλήγειν ἐπὶ τὰ διπλάσια δεῖ — «Μερα качки при лихорадке на носилках или на кровати должна быть не меньше пяти стадиев и не больше десяти при выполнении такого же расстояния и во второй день. С третьего дня нужно укачивать больного, проходя по пять стадиев каждый день, и так до 30 стадиев. Тем, кому необходимы более продолжительные укачивания, нужна каталка (χειραμάξιον). Начав перемещать их с расстояния в 30 стадиев, мы увеличим

<sup>268</sup> Известно, что белая чемерица (*veratrum album*) обладает слабительным эффектом.

его до 60. Больных, у которых бессонница, нужно укачивать до тех пор, пока они не уснут. Тех, у кого боль или какой-либо другой симптом, нужно укачивать до устранения дискомфорта. Трудно определить меру укачивания в подвесных кроватях. Но должно быть рассчитано время, за которое совершается перенос пациента в носилках на расстояние 30 стадиев. Тем, кого укачивают запряженной повозке, нужно начинать с 30 или 40 стадиев и увеличить это расстояние до вдвое большего. Привыкшие к верховой езде должны использовать ещё большую меру качки, которая должна быть установлена через наблюдение за их особенностями и привычками. Тем, кого укачивают на судне, нужно начинать с 60 стадиев и закончить на вдвое большем расстоянии.

### **ἀλτήρες (οἱ)**

Прототип современных гантелей в античности называли гальтерами (ἀλτήρες). У Филострата есть сведения, что гантели изобретены для прыжков, что они бывают продолговатой и круглой формы (см. рис. 6, 7). Целий Аврелиан сообщает, что гантели изготавливались из воска или из дерева, сверху они покрывались свинцом (Chron. V, 2). Но Чарльз Виктор Дарамберг пишет, что такие гантели использовали только в оздоровительной гимнастике, остальные изготавливались полностью из свинца<sup>269</sup>.

Стефан Миллер добавляет, что помимо свинца для изготовления гантелей использовали и камень (Miller 2004: 63–68). С гантелями выполняли различные упражнения: с ними прыгали<sup>270</sup> (Philostr. Gym. 55), их метали (Orib. Coll. med. VI, 32), с ними выполняли различные статические силовые

---

<sup>269</sup> См.: Oeuvres d'Oribase 1876: 665.

<sup>270</sup> Гантели для прыжка обычно весили около двух кг., для совершения прыжка атлет брал по одному в каждую руку. См.: Miller 2004: 63–68, где есть подробное описание техники прыжка с гантелями (См.: рис. 8).

упражнения (Gal. De san. tuend. II, 9), их брали в руки, чтобы увеличить нагрузку при ходьбе (Orib. Collect. med. 35).

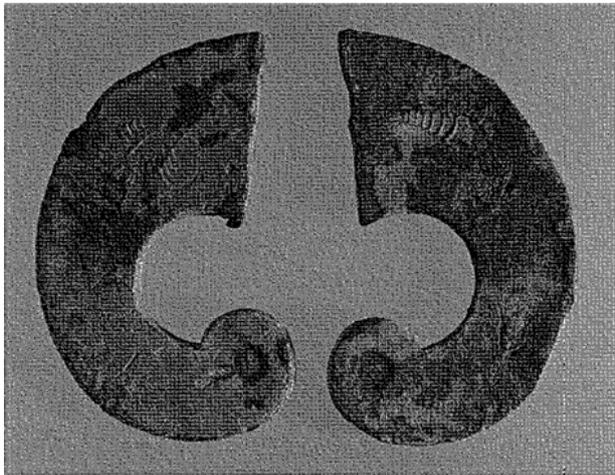


Рисунок 6: длинные гантели. Вес: 1.611 и 1.480 кг. V век до н. э. Копенгаген. Национальный музей. (Miller 2006: 65. Fig. 118)



Рисунок 7: цилиндрическая каменная гантель из Камира. Вес: 2,27 кг. Лондон. Британский музей. (Miller 2006:65. Fig. 120)

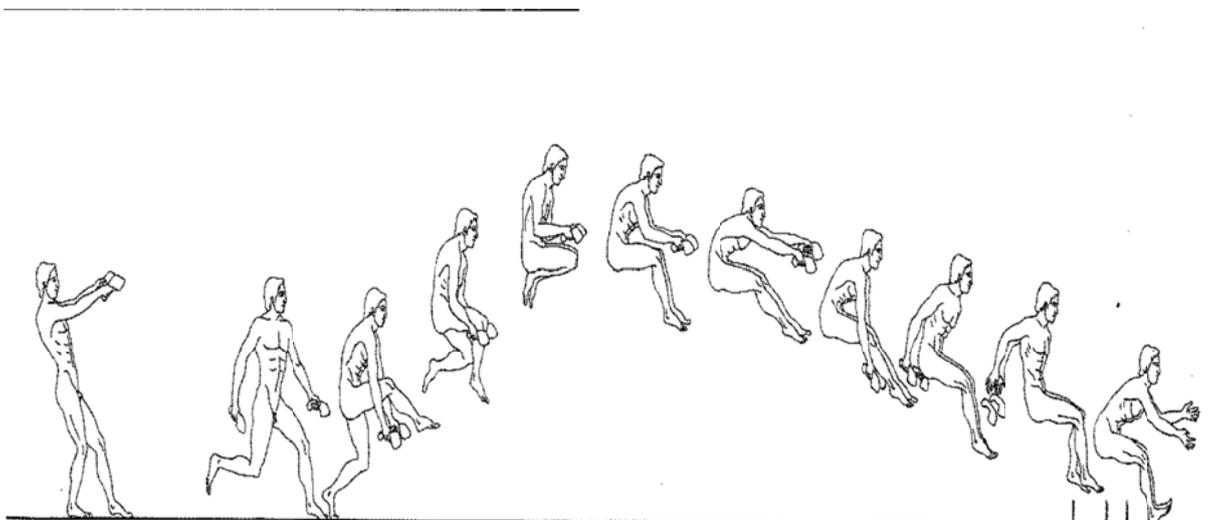


Рисунок 8: реконструкция прыжка в длину, последовательность движений, выстроенная на основе вазописи. (Miller 2006: 67. Fig. 129)

### **Philost. Gym. 55**

Ἀλτήρ δὲ, πεντάθλων μὲν εὕρημα· εὕρηται δὲ ἐς τὸ ἄλμα, ἀφ' οὗ δὴ καὶ ὠνόμασται· οἱ γὰρ νόμοι τὸ πήδημα χαλεπώτερον ἠγούμενοι τῶν ἐν ἀγῶνι, τῷ τε αὐτῷ προσεγείρουσι τὸν πηδῶντα, καὶ τῷ ἀλτήρι προσελαφρύνουσι· πομπός τε γὰρ τῶν χειρῶν ἀσφαλής, καὶ τὸ βῆμα ἐδραϊόν τε καὶ εὔσημον εἰς τὴν γῆν ἄγει. Τοῦτι δὲ ὀπόσου ἄξιον οἱ νόμοι δηλοῦσιν· οὐ γὰρ ξυγχωροῦσι διαμετρεῖν τὸ πήδημα, ἢν μὴ ἀρτίως ἔχη τοῦ ἵχνους. Γυμνάζουσι δὲ οἱ μὲν μακροὶ τῶν ἀλτήρων ὄμους τε καὶ χεῖρας· οἱ δὲ σφραιροειδεῖς καὶ δακτύλους. Παραληπτέοι δὲ καὶ κούφοις ὁμοίως καὶ βαρέσιν εἰς πάντα γυμνάσια, πλὴν τοῦ ἀναπαύοντος — «Гантели, приспособление пятиборья, изобретены для прыжка, от которого и получили название. По правилам прыжок считается одним из самых сложных видов состязаний, и поэтому требуется поддерживать атлета игрой на авле<sup>271</sup> и облегчать его движение вперед с помощью гантелей, которые являются верными провожатыми рук, и с устойчивым темпом точно ведут к земле. В правилах ясно прописано, насколько это важно, так как прыжок не измеряется, если следы недостаточно четкие. Продолговатые гантели тренируют плечи и руки, круглые – пальцы<sup>272</sup>. Их следует использовать и легкоатлетам, и тяжелоатлетам во всех упражнениях, но только не в период отдыха.

### **ἀλτηριοβολία (ή)**

Термин ἀλτηριοβολία означает метание гантелей. Больше всего об этом упражнении написано у Орибасия, но оно также упоминается и Галеном. По словам Орибасия, это упражнение полезно при различных заболеваниях

---

<sup>271</sup> Аккомпанемент авла обычно использовали во время прыжка, чтобы атлеты учились двигаться не только технически правильно, но и ритмично. Еще об этом См.: Paus. 5.7.4 (Rusten, 2014)  
Авл — особый музыкальный инструмент, напоминающий флейту, но имеющий раздвоенную дудку (West M. L. Antient greek music. UK., 1987).

<sup>272</sup> Здесь Филострат от прыжка с гантелями переходит к использованию гантелей, в качестве дополнительного веса во время тренировки (Rusten, 2014).

желудка, вероятно, благодаря наклону при подъеме снаряда и скручиванию корпуса во время броска. Эти движения до сих пор используются для лечения некоторых заболеваний пищеварительного тракта<sup>273</sup>.

**Orib. Coll. med. VI, 32**

Σκληρὸν γυμνάσιον ἀλτηρίων βολίς· στομάχῳ δὲ ρευματιζομένῳ καὶ ἀτονοῦντι καὶ ἀποξύνοντι καὶ γαστρὶ δυσχερῶς πεττούσῃ κατάλληλον· γυμνάζει δὲ καὶ ὤμους εὖ μάλα καὶ σαρκοῖ· κεφαλῇ δ' οὐ χρήσιμον οὐδὲ θώρακι. διαφορὰ δ' ἐστὶν αὐτῶν τῶν ἀλτηρίων· ἢ γὰρ βάλλονται, παρὰ μέρος τῶν χειρῶν ἐκτεινομένων τε καὶ συγκαμπτομένων, ἢ κρατοῦνται μόνον, ἐν προτάσει τῶν χειρῶν ἡσυχαζουσῶν ὡς τὰ πολλὰ βραχεῖάν τε κίνησιν κινουμένων, αὐτῶν τε τῶν γυμναζομένων ἐμβαινόντων καὶ ἀνασειόντων τοῖς πύκταις ὁμοίως, ἢ κατὰ σύννευσιν τῆς ῥάχεως ταῖς χερσὶ παρεγκαμπτόντων τῶν γυμναζομένων. τὸ μὲν οὖν πρῶτον εἶδος τὰ προειρημένα δύναται· τὸ δὲ δεύτερον σκελῶν κρατυντικὸν καὶ νεύρων καὶ ὕλης ὑποβιβαστικόν· τὸ δὲ τρίτον ῥάχιν μὲν καὶ ὀσφὺν ὀνίνησι καὶ μαλάσσει, κεφαλὴν δὲ κάκιστα διατίθησιν — «Метание гантелей упражнение тяжелое. Оно подходит людям, имеющим ревматический<sup>274</sup>, расслабленный пищеводный сфинктер, в который попадает кислота, и плохо переваривающий желудок. Оно хорошо тренирует плечи, делает их крупными. Но для головы не полезно и для груди тоже. Существуют различия самих гантелей. Дело в том, что их либо кидают поочередно, сгибая и разгибая руки; либо просто держат, при этом руки, вытянутые вперед, остаются неподвижными или выполняют небольшие движения, и те, кто тренируются, ходят и двигают руками как боксёры; либо когда

<sup>273</sup> Физическая и реабилитационная медицина 2017: 117— 139.

<sup>274</sup> Гален использует прилагательное *ρευματικός* применительно к заболеваниям, которые имеют не одну причину возникновения, которую легко выявить, а происходят либо в результате нарушения гуморального баланса, либо в результате какого-либо болезненного состояния (см.: Gal Nat. fac. III 13). Например, комментируя афоризм Гиппократов (Gal. In Hippocratis Aphorismos com. V, 22), Гален называет «ревматическими язвами» то, что Феофил, комментируя то же место, называет «язвы с приливами».

тренирующиеся одновременно с руками сгибают позвоночник. Первый вид гантелей может то, что я сказал выше. Второй — укрепить ноги и сухожилия, а также помочь движению пищи по пищеварительному тракту. А третий полезен для позвоночника и поясницы. Однако голову это упражнение приводит в наихудшее состояние».

### **κόρυκος (ὀ)**

В античной спортивной терминологии существительным κόρυκος обозначается прототип боксерской груши, кожаный мешок, который подвешивался к потолку или к дереву. По сообщению Филострата (Gymn. 57), мешок кулачного бойца, работавшего, в основном, над техникой нанесения ударов руками, был легким, а мешок панкратиаста — более тяжелым и объемным, потому что он применял удары ногами, руками и головой (ср. Timoc. Πύκτης. Frg. 49; Plaut. Rud. 721; Oribas. Coll. med. VI, 14; 33; Gal. Sa. tu. VI, 134)<sup>275</sup>. Орибасий сообщает, что нагрузка в упражнениях с мешком регулировалась тяжестью мешка: легкие мешки набивали финиковыми семечками или мукой, тяжелые — песком. Мешок должен был висеть на уровне пупка занимающегося. Мешок толкали и руками, и грудью, и спиной, и головой, но сначала его просто раскачивали.

---

<sup>275</sup> Янзина 2014.

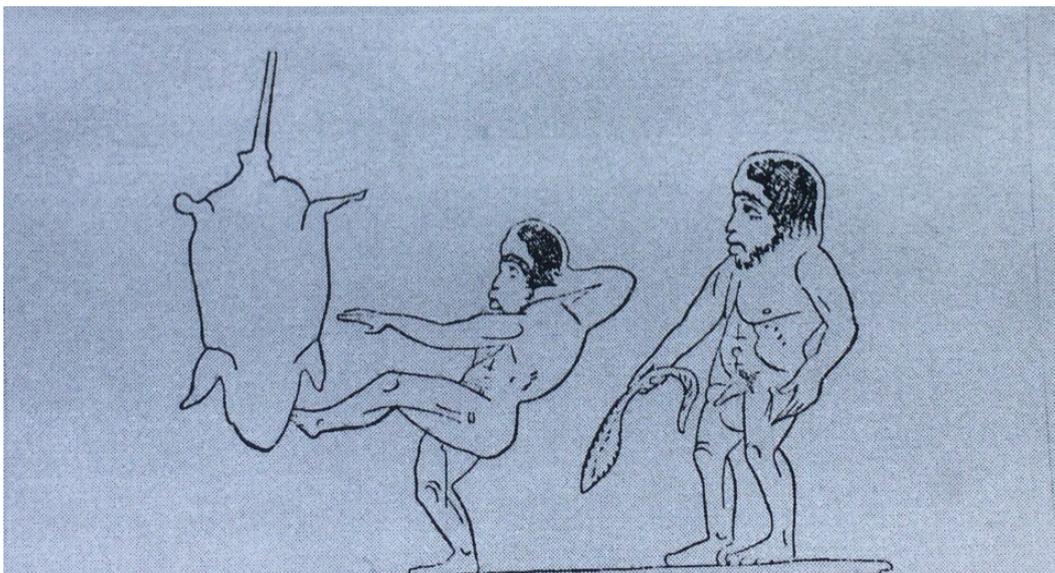


Рисунок 10 Панкратиаст, отрабатывающий удар ногой с применением большого мешка (кóρυκος). Чернофигурная пелика. Около 420 г. до н. э. Санкт-Петербург, Эрмитаж, 1611 (Gardiner. Athletics. 1930: Fig. 50)

Упражнения с мешком (κóρυκομαχία) развивают руки, по словам Гиппократа, наравне с хиромией. А Орибасий пишет, что упражнения с мешком развивают все тело и полезны для внутренних органов. Филострат утверждает, что, помимо всего прочего, упражнения с мешком развивают и пальцы рук.

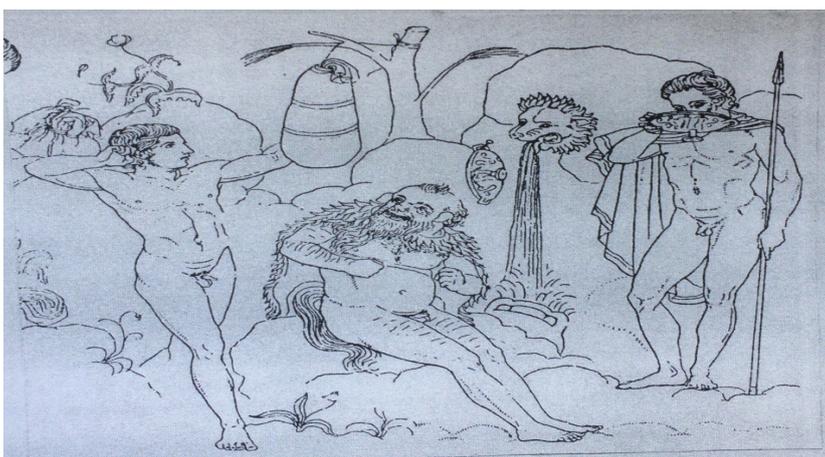


Рисунок 11 Тренировка атлета с использованием легкого мешка (кóρυκος). Фрагмент гравировки цисты Фикорини. Сделана в Риме Новием Плавтием. Конец IV в. до н. э. Рим Вилла Джулия (Gardiner. Athletics 1930: Fig. 49)

**Philostr. Gym. 57**

Κώρυκος δὲ ἀνήφθω μὲν καὶ πύκταις· πολὺ δὲ μᾶλλον τοῖς ἐπὶ τὸ παγκράτιον φοιτῶσιν. Ἔστω δὲ καὶ κοῦφος μὲν ὁ πυκτικός, ἐπειδὴ κωρύκου γυμνάζονται μόναι αἱ τῶν πυκτῶν χεῖρες· ὁ δὲ τῶν παγκρατιαστῶν ἐμβριθέστερος καὶ μείζων, ἵνα γυμνάζοιντο μὲν τὴν βᾶσιν, ἀνθιστάμενοι τῇ τοῦ κωρύκου ἐπιφορᾷ, γυμνάζοιντο δὲ ὤμους τε καὶ δακτύλους, ἐς ἀντίπαλόν τι παίοντες. Ἡ κεφαλὴ ἐναραπτέτω καὶ πάντα ὁ ἀθλητῆς ὑποκείσθω τοῦ παγκρατίου τὰ ὀρθὰ εἶδη — «Кожаный мешок нужно вешать для кулачных бойцов, но для занимающихся панкратионом больше размером. Для кулачных бойцов мешок должен быть легким, потому что они на нем тренируют только руки, а для панкратистов тяжелее и больше, чтобы они могли тренировать и ноги, сопротивляясь весу мешка, и развивать плечи и пальцы, ударяя по мешку, как по противнику. Головой нужно тоже толкать мешок, когда атлет в панкратионе выполняет удары из положения стоя».

### **κωρυκομαχίη/ κωρυκομαχία (ἦ)**

Упражнения с боксерским мешком обозначаются существительным κωρυκομαχία. Они описаны Орибасием и упомянуты Гиппократом.

### **Hippocr. Vict. 2. 64**

...κωρυκομαχίη καὶ χειρονομίη τὰ παραπλήσια διαπρήσσε «...борьба с мешком и хирономия производят то же самое действие (сушат и тянут плоть наверх)».

### **Orib. Coll. med. 33**

Κώρυκος ἐπὶ μὲν τῶν ἀσθενεστέρων ἐμπίπλται κεγχαμιδῶν ἢ ἀλεύρων, ἐπὶ δὲ τῶν ἰσχυροτέρων ψάμμου. τὸ δὲ μέγεθος αὐτοῦ πρὸς τε δύναμιν καὶ ἡλικίαν συναρμοζέσθω. κρεμάννυται δ' ἐν τοῖς γυμνασίοις ἄνωθεν ἐξ ὀροφῆς, ἀπέχων τῆς γῆς τοσοῦτον, ὥστε τὸν πυθμένα κατὰ τὸν ὀμφαλὸν εἶναι τοῦ γυμναζομένου. τοῦτον διχείρως ἔχοντες ἀμφοτέραις αἰωροῦσιν οἱ γυμναζόμενοι, τὴν μὲν πρώτην

ήσύχως, ἔπειτα σφοδρότερον, ὥστε καὶ ἐπεμβαίνειν ἀποχωροῦντι αὐτῷ καὶ πάλιν προσιόντος ὑπέκειν ἐξωθουμένους ὑπὸ τῆς βίας· τὸ δὲ τελευταῖον ἀφιᾶσιν αὐτὸν ἔξω τῶν χειρῶν ἀπόσαντες, ὥστε ὑποστρέψαντα σφοδρότερον ἐμπίπτειν τῷ σώματι ἐκ τῆς προσελεύσεως· τὰ δ' ὕστατα ἐπὶ πλεῖστον αἰκίσαντες αὐτὸν ἀποπέμπουσιν, ὥστε ἐκ τῆς προσόδου, εἰ μὴ σφόδρα προσέχοιεν, ἀποστρέφεσθαι. ποτὲ μὲν οὖν ταῖς χερσὶν ἀντιβαίνουσιν αὐτῷ προσιόντι, ποτὲ δὲ τῷ στέρνω, τὰς χεῖρας ἀναπετάσαντες, ἄλλοτε δ' ἐπιστρέφοντες κατὰ μετάφρενον. δύναται μὲν οὖν μυῶσαι σῶμα καὶ τόνον περιβαλεῖν, καὶ ὅμοις καὶ παντὶ τῷ σώματι δυνατὸν γυμνάσιον· σπλάγχνοις δὲ πᾶσι κατάλληλον διὰ τὰς πληγὰς — «Боксёрский мешок для слабых тренирующихся наполняется финиковыми семечками или мукой, а для тех, кто сильнее — песком. Размер его должен соответствовать силе и возрасту занимающихся. Его подвешивают в гимназиях к потолку на такой высоте от земли, чтобы он был на уровне пупка тренирующегося. Его раскачивают, держа двумя руками, сначала спокойно, затем сильнее настолько, чтобы ударить по нему, когда он отлетает, и увернуться от его удара, когда он возвращается назад. Затем, его пускают, отталкивая от рук так, чтобы, возвращаясь, он с размаху обрушивался на толкающего. И наконец, ударяя по мешку руками, его отталкивают с такой силой, чтобы упасть от удара, если не будут очень внимательны. То руками, сопротивляясь напору мешка, то, разведя руки, грудью, а то и, повернувшись спиной. Это упражнение может сделать тело мускулистым и привести его в тонус. Это отличное упражнение для плеч и для всего тела. Оно полезно и для всех внутренних органов из-за ударов.

**σφαῖρα (ή)/ πάλλα ή)/ ἄρπαστόν(τό)**

В античной гимнастике использовались и мячи (σφαῖρα, πάλλα, ἀρπαστόν). Наиболее общий термин для обозначения этого снаряда — σφαῖρα.

Известно несколько названий игр в мяч: οὐρανία, ἐφεδρισμός, ἀρπαστόν, ἀπόρραξις<sup>276</sup>.

Ἀρπαστόν — это слово, обозначающее и мяч, и игру в мяч. Это маленький жесткий мячик, покрытый кожей и набитый чем-то вроде конского волоса. Он был размером примерно с бейсбольный мяч или чуть больше. Его можно было легко схватить, поэтому он так и назывался «тот, который легче схватить».

Слово πάλλα (или по-латински pila) означает мяч, который был легче первого и набивался птичьим пухом.

В античности существовали мячи разнообразных размеров, набитые разными материалами: песком, землёй, мукой, шерстью, конским волосом, пухом тряпками, веревками. Более крупные мячи покрывались кусками кожи, сшитыми вместе. Надутые желудки животных также использовались в качестве мячей. Мячи бывали окрашены в разные цвета.

### **Игры в мяч**

Об играх в мяч сохранилось мало сведений в письменных источниках, но довольно много изображений. Некоторые игры описаны ритором и софистом II века Юлием Полуксом (Pollux Onom. IX 103 –107, 119).

По его словам, детские игры в мяч назывались: ἐπίσκυρος, φαίνινδα, ἀπόρραξις, οὐρανία.

Ἐπίσκυρος также назывался ἐφεβικός, то есть для эфебов. В него обычно играли двумя командами с равным количеством игроков в каждой.

---

<sup>276</sup> См.: Oeuvres d'Oribase 1876: 664.

Посредине игрового поля камнем, чертили черту (σκῦρος), на которую клали мяч. Каждая команда чертила другую линию позади себя. Когда игра начиналась, команда игроков бросала мяч за линию противников, чья задача была поймать мяч на лету и бросить назад, снова за линию соперника. Игра продолжалась пока одна команда не выталкивала другую за линию, прочерченную сзади (См. Рис.12)

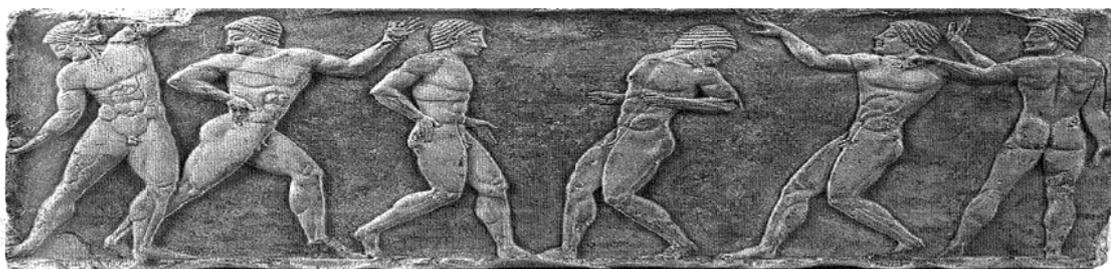


Рис.12: юноши играют в игру с мячом под названием ἐπίσκῦρος или ἐφηβικός. Основание мраморной статуи с остатками рисунка, 510 г. до н. э. Афины, Национальный музей. (Miller 2006: 173. Fig. 255)

Φαίβινδα получила своё название либо от своего создателя Файнинда (Φαίβινδος), либо от глагола φαίβεσθαι «казаться, притворяться», поскольку игрок прикидывался, что кидает мяч одному игроку, а на самом деле кидал другому. У Поллукса эта игра еще называется ἀρπαστόν, от глагола ἀρπάζειν «отнимать». Φαίβινδα также иногда называли игрой с мягким мячом.

Во время игры ἀπόρραξις нужно было с силой чеканить мячом о землю, пока мяч не остановится. Ударам о землю велся счёт (Miller 2004:172).

В игру οὐρανία играли два игрока. Один должен был, разогнувшись, с силой подбросить мяч вверх, а другой поймать мяч, пока тот не коснулся земли. Ещё есть игра, когда игроки подбрасывают мяч вверх у стены, и ведётся подсчёт количества ударов о стену. Проигравшего называют ослом, а победителя царем, и осел должен выполнять приказы царя (Miller 2004: 172).

В игре ἐφεδρισμός игроки ставят камни на определенном расстоянии и пытаются сбить их мячом или другим камнем. Тот, кто совсем не коснулся камня, берет на спину игрока, который коснулся, и с закрытыми глазами

проигравший, неся победителя, должен добраться до камня, который назывался δῖρος.

Почти все игры, описанные Полуксом, можно также реконструировать по изображениям на вазах (Miller 2004: 173). На вазах также есть изображения игр, описание которых не найдено в письменных источниках.

Интересная игра, напоминающая хоккей на траве, обозначается глаголом κερατίζειν «ударять рогом» (см. рис. 11). По изображению на мраморном рельефе<sup>277</sup> рог в этой игре использовали как хоккейную клюшку. Но, к сожалению, подробного описания данной игры, также не сохранилось.

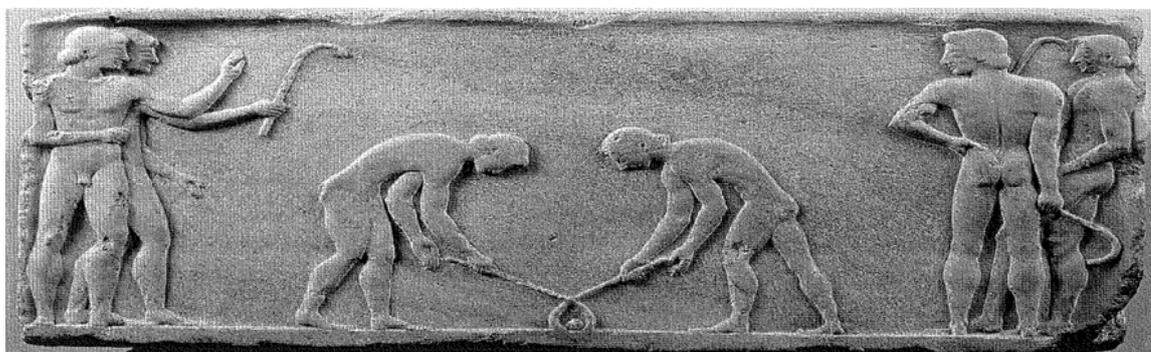


Рисунок 13: игра в мяч, обозначаемая глаголом κερατίζειν «ударять рогом». Основание мраморной статуи 510 г. до н. э. Афины. Национальный музей. (Miller 2006: 175. Fig. 259).

### **Виды мячей и воздействие упражнений с ними на организм**

Орибасий в выписках из Антилла о существовании пяти видов мячей: трёх маленьких, но немного отличающихся друг от друга по размеру; одного, очень большого; и одного надувного.

Каждый вид мяча используется в определённой игре и особым образом воздействует на организм. Например, игра с самым маленьким мячом укрепляет ноги, туловище и руки. Игра с мячом побольше вдобавок укрепляет мышцы шеи и зрение. Вообще, игра в мяч, как пишет Орибасий, делает тело подвижнее и функциональнее.

---

<sup>277</sup> См. рис. 11.

Γαλέν ὀφείλει τὴν ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας πρὸς τὴν ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας καὶ γράφει τὴν ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας ὡς τὴν ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας. Ὁ Γαλένος θεωρεῖ τὴν ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας ὡς τὴν ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας, ὅτι ἐκείνη ἐπιφέρει τὴν ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας ἐπὶ τὸ σῶμα καὶ ἐκείνη ἐπιφέρει τὴν ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας ἐπὶ τὸ σῶμα. Ἐν τῇ ἀσπῇ τῆς ἀσφαίρας ἔστι τὸ ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας, ὅτι ἐκείνη ἐπιφέρει τὴν ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας ἐπὶ τὸ σῶμα καὶ ἐκείνη ἐπιφέρει τὴν ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας ἐπὶ τὸ σῶμα.

Ἐν τῇ ἀσπῇ τῆς ἀσφαίρας ἔστι τὸ ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας, ὅτι ἐκείνη ἐπιφέρει τὴν ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας ἐπὶ τὸ σῶμα καὶ ἐκείνη ἐπιφέρει τὴν ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας ἐπὶ τὸ σῶμα. Ἐν τῇ ἀσπῇ τῆς ἀσφαίρας ἔστι τὸ ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας, ὅτι ἐκείνη ἐπιφέρει τὴν ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας ἐπὶ τὸ σῶμα καὶ ἐκείνη ἐπιφέρει τὴν ἀσπὴν τῆς ἀσφαίρας ἐπὶ τὸ σῶμα.

### **Orib. Coll. med. 32**

Τὸ ἀπὸ τῆς σφαίρας γυμνάσιον εὐκίνητοτέρους τοὺς χρωμένους ἀπεργάζεται καὶ τὰς ζωτικὰς ἐνεργείας ῥώννυσιν. διαφοραὶ δ' αὐτοῦ παρὰ τὰς διαφορὰς τῆς σφαίρας· ἡ μὲν γάρ ἐστι μικρά, ἡ δὲ μεγάλη, ἡ δὲ μέση, ἡ δ' εὐμεγέθης, ἡ δὲ κενή. τῆς δὲ μικρᾶς ἐν μεγέθει εἶδη τρία· καθ' ἕκαστον δὲ τῶν εἰδῶν ἐν γυμνάσιον. ἡ μὲν γάρ ἐστι σφόδρα μικρά· γυμνάζονται δ' αὐτῇ, συνερείσαντες μάλιστα τὰ σώματα τῶν συσφαιριστῶν τὰς τε χεῖρας ταῖς χερσὶ συσφαιριζούσας ἐγγυτάτω καταστήσαντες· καὶ ἔστι τὸ ἀπ' αὐτῆς γυμνάσιον σκέλεσι μὲν ἐπιτηδειότατον, ἅτε μετ' ἐντάσεως γινόμενον τῶν σκελῶν, χρήσιμον δὲ καὶ μεταφρένω καὶ πλευραῖς τεθλησμέναις καὶ αὐτοῖς βραχίουσιν· ἔστι δὲ καὶ σαρκὸς στερεωτικόν. ἄλλο δὲ σφαιρίον, ὀλίγω τοῦδε μείζον, ᾧ χρῶνται τοὺς μὲν πήχεις τοῖς πήχεσι τῶν γυμναζομένων ἐπιβάλλοντες, οὔτε τοῖς σώμασιν ἐγχριμπτόμενοι τοῖς ἀλλήλων οὔτε προσνεύοντες, ποικίλως δὲ καὶ κινούμενοι καὶ μεταβαίνοντες διὰ τοὺς μετασφαιρισμούς. καὶ ἔστι κάλλιστον τῶν ἀπὸ σφαίρας τόδε τὸ γυμνάσιον, ὅτι καὶ τὸ σῶμα ὑγιὲς καὶ εὐκίνητον μετὰ ῥώμης παρέχεται καὶ τὴν ὄψιν τοιοῦτο καὶ οὐδὲ κεφαλὴν συμπληροῖ. τρίτον δὲ σφαιρίον μείζον τοῦδε, ᾧ σφαιρίζουσιν ἐξ ἀποστήματος διεστῶτες. τούτου δὲ τὸ μὲν στάδιον ἐστὶ, τὸ δὲ



Упражнение с таким мячом очень подходит для ног, поскольку в них бывает напряжение. Оно также полезно для спины, при слабости в области рёбер для самих рук. Кроме того, оно способствует увеличению мышечной массы.

Другой мячик немного больше, чем первый. Его используют, соприкасаясь локтями с предплечьями других тренирующихся, но телами не касаясь друг друга, совершая разнообразные движения и перемещаясь в зависимости от движения мяча. Это упражнение — лучшее из всех упражнений с мячами, оно делает тело здоровым, подвижным, сильным; укрепляет зрение и не вызывает приливов к голове.

Третий мяч больше второго. В него играют, находясь на определённом расстоянии друг от друга. Одно из упражнений с таким мячом выполняют стоя, а другое, бегая. Стоя на месте, игроки непрерывно с силой бросают мяч, и благодаря этому укрепляют руки и глаза. Игра в мяч на бегу, как и предыдущее упражнение, укрепляет руки и улучшить зрение, но также развивает ноги за счёт бега и позвоночник за счёт наклонов во время бега. Это все, что касается маленьких мячей.

Упражнение с большим мячом отличается от вышеописанных не только размерами мяча, но и положением рук. Во всех предыдущих упражнениях кисти рук всегда находятся ниже плеч. А в этом упражнении — выше головы. И из-за этого при выполнении такого упражнения происходит прогиб в пояснице. Бывает встают на мыски и стараются поднять руки, а бывает выпрыгивают, когда мяч летит сверху. Такое упражнение приводит в тонус все тело и полезно для головы, перетягивая флегму вниз.

Очень большой мяч укрепляет руки во время броска. Из-за большого размера его бросают двумя руками. Такой мяч способен нанести сильные удары и вреден не только больным или выздоравливающим, но также и здоровым.

Полый мяч, который также называется «мешок», тренирует, так же как игра в мяч во время бега. Но он недостаточно лёгок и изящен, поэтому он заслуживает упразднения».

Гален пишет, что это упражнение могут использовать все и политики, и врачи, и скульпторы, поскольку оно не требует сложного инвентаря, нужны лишь небольшие мячи. По этой же причине, упражнение с мячами доступно даже беднякам:

...τοῦτο δὲ μόνον οὕτω μὲν φιλόανθρωπον, ὡς μηδὲ τὸν πενέστατον ἀπορεῖν τῆς ἐπ' αὐτὸ παρασκευῆς (οὐ γὰρ δικτύων οὐδ' ὄπλων οὐδ' ἵππων οὐδὲ κυνῶν θηρευτικῶν, ἀλλὰ σφαίρας μόνης δεῖται καὶ ταύτης σμικρᾶς)... (Gal. Parv. Pil. V. 901. 5.) — «...Это упражнение настолько доступно, что даже беднейшие люди могут себе позволить инвентарь для его выполнения (для этого им не требуется ни сетей, ни оружия, ни коней, ни охотничьих собак, а только мячи, да и то, небольшие)...»

Упражнение с мячами доступно людям в любом возрасте и при любом уровне тренированности, поскольку при его выполнении всегда легко регулировать нагрузку. К тому же в этом упражнении тренируются все части тела:

Ἵτι δὲ καὶ πολυαρκέστατον τῶν ἄλλων | γυμνασίων, ὧδ' ἂν μάλιστα μάθοις, εἰ σκέψαιο καθ' ἕκαστον αὐτῶν, ὅ τι τε δύναται καὶ οἷόν τι τὴν φύσιν ἐστίν. εὐρήσεις γὰρ ἢ σφοδρὸν ἢ μαλακὸν ἢ τὰ κάτω μᾶλλον ἢ τὰ ἄνω κινεῖν ἢ μέρος τι πρὸ τῶν ἄλλων, οἷον ὀσφὺν ἢ κεφαλὴν ἢ χεῖρας ἢ θώρακα, πάντα δ' ἐξ ἴσου τὰ μέρη τοῦ σώματος κινεῖν καὶ δυνάμενον ἐπὶ τε τὸ σφοδρότατον ἀνάγεσθαι καὶ ἐπὶ τὸ μαλακώτατον ὑφίεσθαι τῶν μὲν ἄλλων οὐδέν, τοῦτο δὲ μόνον τὸ διὰ τῆς σμικρᾶς σφαίρας γυμνάσιον, ὀξύτατον <γ'> ἐν μέρει καὶ βραδύτατον γενόμενον, σφοδρότατόν τε καὶ πρᾶτοτον, ὡς ἂν αὐτός τε βουλευθῆς καὶ τὸ σῶμα φαίνεται δεόμενον. οὕτω δὲ καὶ τὰ μέρη κινεῖν ἔστι μὲν αὐτοῦ πάνθ' ὁμοῦ, εἰ τοῦτο

συμφέρειν δόξειεν, ἔστι δὲ πρὸ ἄλλων ἄλλα, εἰ καὶ τοῦτό ποτε δόξειεν (Gal. Parv. Pil. V, 902. 1-13) — «Оно наиболее полезное из всех упражнений. И это ты легко поймешь, если согласишься на каждую фазу движения: что она может и какова она. Ты обнаружишь, что это упражнение может действовать сильно или слегка верхние части тела или нижние. Оно может действовать на какую-то часть тела больше, чем на остальные, например, на поясницу или на голову, или на руки, или на грудь. Ни одно из упражнений не может в равной мере действовать все тело, и увеличиваться по интенсивности до максимума и опускаться до минимума, только упражнение с маленькими мячами. Его можно выполнять как очень быстро, так и очень медленно, с максимальным напряжением или расслабленно, в зависимости от желания тренирующегося и от потребностей тела. Оно может действовать как все части тела одновременно, если так угодно, так и какую-то часть тела больше других, если и в этом есть необходимость».

О том, как происходит игра в мяч и на какие части тела она воздействует, Гален пишет следующее:

Ὅταν μὲν γὰρ συνιστάμενοι πρὸς ἀλλήλους καὶ ἀποκωλύοντες ὑφαρπάσαι τὸν μεταξύ διαπονῶσι, μέγιστον αὐτὸ καὶ σφοδρότατον καθίσταται πολλοῖς μὲν τραχηλισμοῖς, πολλὰ δ' ἀντιλήψεις παλαιστικαῖς ἀναμεμιγμένον, ὥστε κεφαλὴν μὲν καὶ ἀχένα διαπονεῖσθαι τοῖς τραχηλισμοῖς, πλευρὰς δὲ καὶ θώρακα καὶ γαστέρα ταῖς τε τῶν ἀμμάτων περιθέσεσι καὶ ἀπώσεσι καὶ ἀποστηρίξεσι καὶ ταῖς ἄλλαις παλαιστικαῖς λαβαῖς. τούτῳ δὲ καὶ ὀσφὺς τείνεται σφοδρῶς καὶ σκέλη, <καὶ δὴ ῥώννυται καὶ τὸ> ἔδραϊον τῆς βάσεως τῷ τοιοῦτῳ πόνῳ. τὸ δὲ καὶ προβαίνειν <καὶ ὑποβαίνειν> καὶ εἰς τὰ πλάγια μεταπηδᾶν οὐ μικρὸν σκελῶν γυμνάσιον, ἀλλ', εἰ χρὴ τάληθές εἰπεῖν, μόνον δικαιοτάτα κινουῖν πάντ' αὐτῶν τὰ μόρια. τοῖς μὲν γὰρ προϊοῦσιν ἕτερα νεῦρα καὶ μύες, τοῖς δ' ὑποβαίνουσιν ἕτερα διαπονεῖται πλέον, οὕτω δὲ καὶ τοῖς εἰς τὰ πλάγια μεθισταμένοις ἄλλα. καὶ ὅστις καθ' ἓν εἶδος

κινήσεως κινεῖ τὰ σκέλη καθάπερ οἱ θεόντες, ἀνωμάλως οὗτος καὶ ἀνίσως τὰ μέρη γυμνάζει. Ὡς δὴ τοῖς σκέλεσιν, οὕτω καὶ ταῖς χερσὶ τὸ γυμνάσιον τοῦτο δικαιοτάτον ἐν παντὶ σχήματι λαμβάνειν ἐθίζομένων τὴν σφαῖραν. ἀνάγκη γὰρ κἀνταῦθα τὴν ποικιλίαν τῶν σχημάτων ἄλλοτ' ἄλλους τῶν μυῶν τείνειν σφοδρότερον, ὥστε πάντας ἐν μέρει πονοῦντας ἴσον ἔχειν, ἀνάπαυλάν τε τοῖς ἡσυχάζουσιν εἶναι τὸν χρόνον τῶν ἐνεργούντων, καὶ οὕτως ἐν μέρει πάντας ἐνεργοῦντάς τε καὶ ἀναπαυομένους οὐτ' ἀργοὺς μένειν τὸ πάμπαν οὔτε κόποις ἀλίσκεσθαι μόνους πονοῦντας. ὅψιν δ' ὅτι γυμνάζει, μαθεῖν ἔνεστιν ὑπομνησθέντας, ὡς, εἰ μὴ τις ἀκριβῶς τὴν ῥοπὴν τῆς σφαίρας εἰς ὃ τι φέροιτο προαισθάνοιτο, διαμαρτάνειν τῆς λαβῆς ἀναγκαῖόν ἐστιν αὐτόν. ἐπὶ τούτῳ δὲ καὶ τὴν γνώμην θήγει τῇ φροντίδι τοῦ τε μὴ καταβαλεῖν καὶ τοῦ διακωλύσαι τὸν μέσον ἢ αὐτόν ὑφαρπάσαι, εἴ<περ> ἐν τούτῳ κατασταίη. φροντὶς δὲ μόνη μὲν καταλεπτύνει, μιχθεῖσα δὲ τινι γυμνασίῳ καὶ φιλοτιμίᾳ καὶ εἰς ἡδονὴν τελευτήσασα τὰ μέγιστα καὶ τὸ σῶμα πρὸς ὑγίειαν καὶ τὴν ψυχὴν εἰς σύνεσιν ὀνίνησιν (Gal. Parv. Pil. V 902. 14 – 904. 13. ) — «Когда тренирующиеся, стоя друг напротив друга стараются не дать схватить мяч игроку, находящемуся посередине, это упражнение становится очень тяжёлым и интенсивным за счёт многочисленных захватов за шею, и поскольку оно объединяет в себе такое множество борцовских приёмов, что за счёт захватов за шею оно тренирует голову и шею, за счёт узловых захватов, толчков, поисков точки опоры, и других борцовских приемов оно тренирует латеральные мышцы, грудь и желудок. За счет того же напрягается поясница и ноги и укрепляется стабильность положения тела. Передвижение вперед и назад, прыжки из стороны в сторону неплохо тренируют ноги, и, по правде говоря, только это упражнение воздействует на все их части. При движении вперед задействованы одни сухожилия и мышцы, при движении назад больше работают другие, также и при перемещениях в стороны работают разные

сухожилия и мышцы. И если кто-то задействует ноги только в одном типе движений, как например, бегуны, он тренирует их недостаточно и неравномерно. Конечно, это наилучшее упражнение как для ног, так и для рук, поскольку игроки учатся ловить мяч во всех позициях. Дело в том, что при этом необходимо, чтобы разнообразие позиций воздействовало интенсивнее в разное время на разные мышцы так, чтобы все имели равномерную нагрузку и чтобы во время активности были паузы для отдыха, чтобы по очереди действуя и отдыхая, ни одна мышца не оставалась совсем нетренированной и не перенапрягалась, работая в одиночку. Можно заметить, что это упражнение также развивает и зрение, поскольку, если игрок не просчитает точно траекторию полёта мяча, он, непременно, упустит мяч. К тому же оно обостряет ум, заботой о том, чтобы мяч не упал, и чтобы не позволить игроку посередине его схватить, если ум и в этом участвует. Одна эта забота истощает, соединяясь с упражнением, честолюбием и завершаясь радостью, и это приносит большую пользу как телу относительно здоровья, так и душе относительно скорости мысли».

В данной главе мы рассмотрели 59 терминологических обозначений, которые в основном являются названиями гимнастических упражнений и гимнастического инвентаря.

Сам Гален ввел 14 гимнастических терминов в медицинскую литературу. Среди них *παρασκευαστικὸν γυμνάσιον*, *σφοδρὸν γυμνάσιον*, *σκιωμαχία* и др.

Много упражнений описано и названо до Галена, преимущественно в трактатах Диоскорида, Гиппократы и Орибасия. Например, в трактатах Диоскорида впервые встречается *ὀπλομαχία*, *παγκράτιον*, *δρῶπαξ*, *ἀποθεραπεία* и др.; у Гиппократы – *δόλιχος*, *ὀπλίται*, *χειρονομία* и др.; у Орибасия – *κριηλασία*, *περιτροχασμός*.

Любопытно, что одни и те же упражнения античные медицинские авторы именуют по-разному. Так, например, скоростные упражнения большинство врачей античного и византийского периода, начиная с Гиппократов, называют ὀξέα γυμνάσια, и только у Галена и Орибасия мы находим наименование ταχὺ γυμνάσιον. Точно так же бег с обручем чаще называется τροχός, но у Орибасия встречается альтернативное название – κρικηλασία. Бег по извилистой дороге многие авторы вслед за Гиппократом именуют καμπτοὶ δρόμοι, а Орибасий называет его περιτροχασμός. Езду верхом вслед за Гиппократом часто называют ἵπλασία, однако в одном месте у Гиппократов езда верхом называется ὑπέριοι ἵπποι, а у Орибасия – ἵππηλασία.

Ряд названий упражнений встречается только в трудах отдельных медицинских авторов. Например, только в Гиппократовском корпусе встречаются названия упражнений κορυκομαχία – упражнение с боксерским мешком, παράσεισμα – движение рук при беге, ἀνακίνημα и ἀνακούφισμα – подъемы рук вверх; только у Орибасия мы находим ἀλτηριοβολία – метание гантелей, ἐξαλμός – прыжок с захлестом ног к ягодицам, ἀφαλμός – выпрыгивание.

Относительно способов терминологического образования для обозначений гимнастики наиболее продуктивным является прямое заимствование, например, ἄλμα прыжок, как в быденном языке, так и в гимнастической терминологии.

Довольно часто встречается и морфологическое терминологическое образование. Например, ἐκπλεθρίζειν – челночный бег, περιτροχασμός – бег по кругу и др.

Для образования многих терминологических обозначений, рассмотренных в данной главе, также используются основосложения

(ὁδοιπορία, κρικηλασία, χειρονομία) и синтаксический способ (ὑπέριοι ἵπποι, εὐτόνον γυμνάσιον).

И пять терминов образованы семантическим способом. Это τροχός, στάδιον, δόλιχος, ὀπλῖται и αἰώρα.

## Приложение 1

### Ο γυμναστικῶν ποροσκή или ο γυμναστικῶν ποροσκή

Ο σποῦσθα σποσάλῶν γυμναστικῶν ποροσκή (κόνις) Φλαβίῶν Φιλοστράτῶν ποσῶσῶν (Philostr. Gym. 56):

Κόνις δὲ ἡ μὲν ποηλώδῶν, ἰκανὴ ἀπορρύψαι καὶ ζυμμετρίαν δοῦναι τοῖς ποριποῖς· ἡ δὲ ὀστρακώδῶν ἀνοῖζαί τε ἐπιτηδεῖα, καὶ ἐς ἰδρωτά ἀγαγεῖν τὰ μεμυκότα· ἡ δὲ ἀσφαλτώδῶν ὑποθάλλειν τὰ ἐπεσυγμένα. Μέλαινα δὲ καὶ ζανθὴ κόνις, γεώδεις μὲν ἄμφω, καὶ ἀγαθαὶ μαλάζαι τε καὶ ὑποθρέψαι· ἡ δὲ ζανθὴ κόνις καὶ στυλποῦς ἐργάζεται, καὶ ἡδίους ἰδεῖν, ὥσπορ εἰ γενναίω τε καὶ ἡσκημένω σώματι. Ἐπισκεδαννύναι δὲ χρῆ τὴν κόνιν ὑγρῶ τῶ καρπῶ καὶ διοστῶσι τοῖς δακτύλοις διορραίνοντα μᾶλλον ἢ ἐπιπάττοντα, ἴν' ἐς τὸν ἀθλητὴν ἡ ἄχνη πίπτη — «Глинистая пыль<sup>279</sup> хорошо очищает и приводит в норму то, что в избытке; крупная пыль, открывает закупоренные поры и выводит пот. Асфальтоподобная<sup>280</sup> разогревает замерзшие части тела; черная и красная (обе глинистые) хороши, чтобы смягчать и увеличивать тело в размере. Бледно-каменная пыль придает сияние и приятный вид, особенно прекрасному и тренированному телу. Наносить пыль следует влажной ладонью с растопыренными пальцами и скорее намазывать, чем посыпать, чтобы она попадала на атлета в кашицеобразном виде».

---

<sup>280</sup> Ασφάλτῶν (ἄσφαλτος) — горная смола.

## Приложение 2

### Ο методе зрительного анализа состояния атлетов

Μεθοδ зрительного анализа состояния атлетов или как определить плохого атлета с первого взгляда, подробно описывается Филостратом (Philostr. Gym. 29):

Ἡ μὲν οὖν γενναία σπορὰ καὶ νεανίας ὁποῖους ἀνήσει δεδήλωκα· ἡ δὲ ἐκ τῶν προηκόντων ὧδε ἐλεγκτέα· λεπτὸν μὲν τούτοις τὸ δέρμα· κυαθῶδεις δὲ αἱ κλεῖδες· ὑπανεστηκυῖαι δὲ αἱ φλέβες καθάπερ τοῖς πεπονηκόσι· καὶ ἰσχίον τούτοις ἄναιμον· καὶ τὰ χυμώδη ἀσθενῆ. Γυμναζομένων δὲ πλείους ἔλεγχου· καὶ γὰρ νωθοὶ καὶ ὠμοὶ τὸ αἷμα ὑπὸ ψυχρότητος· καὶ οἱ ἰδρῶτες ἐπιπολάζοντες μᾶλλον ἢ τῶν κυρτῶν τε καὶ κοίλων ἀνίσχοντες· καὶ οὐδὲ ἐπανθοῦσιν οὗτοι τοῖς πόνοις, εἰ μὴ ἀμύνομεν τοὺς ἰδρῶτας· τινὲς οὐδὲ ἐπιτήδειοι ἄραι οὐδὲν· ἀλλὰ ἀνοχῶν δέονται· ἀναλίσκονται δὲ καὶ πόνοις ὑπὲρ τὰ πονηθέντα. Ἐγὼ δὲ τούτους πάντων ἀπαξιῶ τῶν ἐν ἀγωνίᾳ· τοῦτο γὰρ ἐς ἄνδρα οὐ βεβαιοῖ· παγκρατίου δὲ καὶ πυγμαῖς μάλιστα· εὐάλωτοι γὰρ πληγαῖς τε καὶ τραύμασιν οἱ μὴδὲ τὸ δέρμα ἐρρώμενοι. Γυμναστέοι δὲ ὅμως, μᾶλλον δὲ κολακευτέον τῷ γυμνάζοντι, ἐπειδὴ δέονται τούτου καὶ πονοῦντες καὶ γυμναζόμενοι. – Εἰ δὲ κατὰ τὸν ἕτερον τῶν τοιούτων ἡ σπορὰ παρηβηκυῖα φαίνεται, τὰ μὲν ἐλαττώματα ἔσται ὅμοια, ἥττον δὲ ἐπίδηλα. Τὰς δὲ νοσῶδεις τῶν ἕξεων ἐξελέγξει τὸ αἷμα· θολερὸν γὰρ που ἀνάγκη αὐτὸ φαίνεσθαι, καὶ βεβυθισμένον ὑπὸ τῆς χολῆς. Τὸ δὲ τοιοῦτον αἷμα κἂν ἔμπνουν ποτὲ ὑπὸ γυμναστοῦ γίγνηται, μεθίσταται αὖ καὶ θολοῦται· χαλεπὰ γὰρ συμβαίνει τὰ μὴ εὖ φύντα — «Итак, я показал какое потомство бывает у молодых и благородных родителей, а вот, как можно определить потомство пожилых

родителей : кожа у них тонкая, ключицы как чаша<sup>281</sup>, вены вздуты как у утомленных от труда, таз бескровный и слабые мышцы. А если их тренировать, у них проявляются еще большие недостатки, потому что они вялые и у них сырая кровь<sup>282</sup> из – за холодности [их тел]. Пот выступает у них, в основном, по всей поверхности, а не только на выпуклых и впалых местах<sup>283</sup>. И они не краснеют во время упражнений, если мы не можем остановить пот. Они не способны поднять никакой вес<sup>284</sup>, нуждаются в передышках и устают больше, чем можно устать от такой нагрузки. И я считаю, что они не подходят ни для каких видов олимпийских состязаний, поскольку им не хватает мужественности, особенно, они не способны заниматься панкратионом и кулачным боем, так как они легко получают ушибы и раны из-за недостаточно толстой кожи. Тем не менее их необходимо тренировать, и во время тренировок их нужно больше хвалить<sup>285</sup>, поскольку они нуждаются в этом, когда с большим трудом тренируются.

Если же бессильное потомство получилось только из-за одного из родителей, то недостатки будут те же, но менее явные. Предрасположенность же к болезням определяет кровь, которая неизбежно окажется мутной и

---

<sup>281</sup> Скорее всего имеется в виду, такой дефект осанки как грудной кифоз (сутулость), плечи поданы вперед, ключицы выступают, правда в современных медицинских книгах при оценке осанки больше внимания уделяют положению лопаток, а не ключиц см.: Патерсон 2016: 47. Филострат уделяет особое внимание ключицам и при «диагностировании» тучных атлетов: см. Philostr. Gym.48.

<sup>282</sup> Телесная теплота, как считалось, способствует перевариванию пищи, так же как тепловая обработка способствует приготовлению пищи. А низкая температура тела является причиной плохого пищеварения и появления непереваренных питательных веществ в крови, отсюда «сырые по крови» - ὄμοι τὸ αἷμα (Rusten 2014). В древней медицине было понятие «плетора» - переполнение неиспользованными, непереваренными веществами. В случаях, когда плетора становилась стойкой, возникала болезнь (Глязер 1969).

<sup>283</sup> Потовые железы у человека расположены в среднем слое кожи – дерме. Они встречаются почти во всех участках кожного покрова. А наиболее богата потовыми железами кожа лба, лица, ладоней, подошв, подмышечных и паховых складок, наверно именно эти места Филострат и обозначил словами τῶν κερτῶν τε καὶ κοίλων (выпуклых и впалых). Повышенное потливость, также симптом многих заболеваний от ожирения до злокачественных опухолей в организме

<sup>284</sup> Поднимание весов широко использовалось в древних тренировках, особенно среди атлетов архаического периода. Например, см.: Ael. VH 12.22 про Милона из Кротона (Rusten 2014).

<sup>285</sup> Вероятно, речь идет о том, что тренера очень много хвалят атлетов и о мягко с ними обращаются; см.: Plut. Adul. 16, где глагол κολλᾶσθαι используется в похожем контексте, тренера и преподаватели льстят своим знатым ученикам и тем самым портят их. (Rusten 2014)

залитой желчью. И такая кровь, даже если и может быть как-нибудь оживлена тренером, вновь меняется и мутнеет. Ведь трудно исправить врожденные пороки».

Еще несколько характерных качеств плохого атлета согласно Филострату:

### **Philostr. Gym. 30**

Δηλούτο τι καὶ προπαλῆς φάρυγξ καὶ ὤμων πτέρυγες, καὶ αὐχὴν ἀνεστηκῶς, καὶ ἄγαν ὑπολισθάνων καθ' ὃ συμβάλλουσιν αἱ κλειῖδες. Καὶ μὴν καὶ οἱ ξυγκεκλιμένοι τὰ πλευρὰ καὶ ἀναπεπταμένοι ὑπὲρ τὸ μέτριον πολλὰ τοῦ νοσώδους ἐπισημαίνουσι· τοῖς μὲν γὰρ πεπιέσθαι ἀνάγκη τὰ σπλάγχνα, καὶ μὴ εὔρουν τὸ πνεῦμα ἐκφέρειν, μηδὲ ἐσφέρειν ἐν τοῖς πόνοις, φθορᾶ τε σιτίων συνεχεῖ ἀλίσκεσθαι· τοῖς δὲ βαρέα τε εἶναι τὰ σπλάγχνα, καὶ ἀπηρημένα ἔσται, καὶ ἀμβλὺ τὸ ἀπ' αὐτῶν πνεῦμα· καὶ ὀρμῆ ὑπτίον. Καὶ τὰ σιτία ἥττον διαδοθήσεται τούτοις, ἐς γαστέρα χωροῦντα μᾶλλον, ἢ ἐς τροφήν τοῦ σώματος. Ταυτὶ μὲν περὶ τροφῆς τῶν ἀγωνιουμένων· τὸν δὲ ἐκάστῳ τῶν ἀγωνισμάτων πρόσφορον, ὧδε χρὴ ἐξετάζειν — «Также плохими признаками являются выступающее горло<sup>286</sup>, крыловидные лопатки, шея вытянута вперед, голова уходит в плечи<sup>287</sup>. Соединенные или слишком раскрытые ребра<sup>288</sup> тоже свидетельствуют о многих болезнях. У первых сжаты внутренние органы, и во время упражнений их пневма<sup>289</sup> не может свободно выходить и входить, и еще они страдают от плохого пищеварения. А у вторых внутренние органы тяжелы,

---

<sup>286</sup> Выступ гортани (кадык, «адамово яблоко») (лат. *prominentia laryngea*) - передне-верхняя часть щитовидного хряща, выступающая на передней поверхности шеи, в большей степени у мужчин (Frank H. Netter, 2014, 70).

<sup>287</sup> Крыловидные или выступающие лопатки, вытянутая вперед и укороченная сзади шея, так что голова уходит в плечи - известные дефекты осанки, признаки грудного кифоза (сутулость) или кифолордоза (сутулость с прогибом в пояснице). Такая осанка приводит к нарушениям подвижности позвоночника, болям и мышечному дисбалансу (Патерсон, 2016, 48,51).

<sup>288</sup> Соединенные или сросшиеся ребра признак грудного кифоза (сутулость), раскрытые и выступающие ребра – признак поясничного лордоза (выгнутая поясница).

расположены слишком свободно, у них слабое дыхание, и они довольно пассивны. У них тоже плохо распределяется пища, которая больше идет в живот, чем питает тело. Итак, это все о тех, кто будет участвовать в состязаниях. Теперь, необходимо рассмотреть то, что полезно для каждого вида состязаний.

### Приложение 3

#### Сравнительная характеристика заболеваний и оздоровительных упражнений в древности и в современности

Заболевания и патологические состояния	Упражнения и тренировочный режим	врач	Современные рекомендации
Болезни старческого возраста	Рекомендуемые упражнения: - хейрономия	Орибасий	Общеукрепляющие упражнения, дыхательные упражнения, специальные, укрепляющие костную ткань, тренирующие равновесие, упражнения на растяжение мышц. (Физическая и реабилитационная медицина 2017: 497-500)
Бессонница	Рекомендуемые упражнения: - качка	Орибасий	Сначала определяется этиология заболевания, если она не эндогенная <sup>290</sup> то показаны: вибромассажная релаксация 15 минут ежедневно; подвижные и спортивные игры, бег, прогулки и любая физическая активность на природе. Если этиология эндогенная то любая физиотерапия противопоказана. (Физическая и реабилитационная медицина 2017:260)
Боли в животе (колики, пищевые отравления)	Рекомендуемые упражнения: - бег	Орибасий	Упражнения противопоказаны в острую стадию. Легкие упражнения

<sup>290</sup> К эндогенным факторам относятся.

1. Генетическая предрасположенность.

2. Внутриутробные нарушения развития, нарушения развития в раннем возрасте.

3. Иммунологические расстройства и нарушения обмена веществ.

4. Соматические заболевания, которые влияют на состояние головного мозга вследствие недостаточного кровоснабжения (дисциркуляторная энцефалопатия при болезнях сердца и артериальной гипертонии), аутоинтоксикации (тяжелые заболевания печени и почек) или нарушения гормонального фона (гипотиреоз, гипертиреоз).

	- чтение вслух		рекомендуются в предострую стадию заболевания и во время ремиссии. Показана умеренная двигательная активность. Физические упражнения способствуют ускорению опорожнения желудка (Епифанов 2002: 161-164) Ходьба, легкий бег. Упражнения для крупных мышечных групп, частая смена исходных положений, диафрагмальное дыхание.
Булимия, расстройство пищевого поведения	Рекомендуемые упражнения: - качка	Орибасий	То же, что и при бессоннице
Водянка	Рекомендуемые упражнения: -легкий спаринг - борьба	Гиппократ Орибасий	Водянка, скопление жидкости (транссудата) в полостях, тканях, органах, суставах и оболочках организма человека вследствие усиленного пропотевания жидких частей крови и лимфы при недостаточном обратном всасывании их тканями. Общая возникает в результате сердечно-сосудистых заболеваний, опухолях, поражениях почек, голодании, некоторых отравлениях и т.д. Местная может возникнуть в результате сдавления вен определенной части тела. Ложная возникает в результате скопления жидкости в железистых или секреторных полостях при закупорке их выводных протоков (например,

			Водянка почки, маточной трубы). Лечение: устранение основной причины, вызвавшей Водянку. (Большая советская энциклопедия)
Гастро-рефлюксная болезнь	Рекомендуемые упражнения: - ходьба - бег - метание гантелей	Орибасий	Терренкур <sup>291</sup> до 3000 метров в день. (Физическая и реабилитационная медицина 2017:110)
Головная боль хроническая	Рекомендуемые упражнения: - ходьба - выпрыгивания	Орибасий	(Мигрень) Можно использовать аэробные нагрузки или упражнения для шейного отдела позвоночника. Но следует избегать изменения положений головы, толчковых движений (подскоки, удары руками и т.п.) и упражнений связанных с большим натуживанием. (Физическая и реабилитационная медицина, 2017:229-230)
Запор	Рекомендуемые упражнения: - ходьба - качка - метание гантелей	Орибасий	То же, что и при болях в животе.
Кожные заболевания (псориаз, экзантема)	Рекомендуемые упражнения: - плавание	Орибасий	Морские купания 2-3 раза в день. Купание включает плавание различными стилями в спокойном медленном темпе. (Физическая и реабилитационная медицина, 2017:316) Гидротерапия: Различны местные и общие пресные ванны исходя из объема воздействия на часть или все тело. Снижает ощущение зуда и

<sup>291</sup> Дозированные пешие прогулки, восхождения в гористой местности по размеченным маршрутам.

			проявления болезни. (Там же : 320)
Лихорадка	Рекомендуемые упражнения: - качка	Орибасий	При заболеваниях в стадии обострения и при гипертермии занятия лечебной физкультурой строго противопоказаны. (Физическая и реабилитационная медицина, 2017:505)
Метеоризм	Рекомендуемые упражнения: - ходьба - ходьба по пересеченной местности - выпрыгивания	Орибасий	Вибротерапия; при запорах упражнения способствующие расслаблению передней брюшной полости; Ходьба по пересеченной местности.(Физическая и реабилитационная медицина, 2017:135)
Нарушения менструального цикла	Рекомендуемые упражнения: - ходьба	Орибасий	Легкая физкультура применяется как профилактика застойных явлений в малом тазу. (Физическая и реабилитационная медицина, 2017:345)
Недостаток массы тела	Особенности тренировки: умеренный массаж, до покраснения кожи, перед принятием ванны, умеренные упражнения, после них ванна, без долгого пребывания в ней высушить тренируемого массажем с льняной тканью, и массаж с маслом прием легкоусвояемой пищи при хорошем состоянии полезны	Гален	Особенности тренировки: Многочасовое выполнение упражнений с субмаксимальным напряжением до состояния отказа. (Мышцы в спорте, 2016:198-199) Закаливающие процедуры (для снижения тонуса симпатической нервной системы). Легкоусвояемая пища после тренировки. (Оздоровительная тренировка Изотон, 2012: 73-74)

	холодные ванны		
Неинфекционные заболевания глаз	Рекомендуемые упражнения: - ходьба - езда верхом	Орибасий	В качестве профилактики заболеваний глаз рекомендуется ежедневные прогулки на улице, чтобы взгляд мог фиксироваться на предметах, удаленных не менее чем на 6 метров от человека. (Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний, 2015:234)
Несварение	Рекомендуемые упражнения: - ходьба - качка - метание гантелей	Орибасий	Ходьба по пересеченной местности (Физическая и реабилитационная медицина, 2017:111)
Ожирение	Рекомендуемые упражнения: - движение рук при беге - бег - бой с тенью - перекаты - езда верхом Особенности тренировки и питания: частые приемы пищи, трудноусваиваемая пища любые упражнения на скорость продолжительный легкий массаж с потогонными средствами	Гиппократ Гален. Орибасий	Особенности тренировки и питания: 1) частые приемы пищи 5-6 раз в день, 2) в день тренировки - последний прием пищи заканчивается за 5-6 часов до занятия (Оздоровительная тренировка Изотон, 2012: 69) 3) рекомендуется силовая, аэробная тренировка (с низкой ударной нагрузкой, например, ходьба) и тренировка гибкости ( Основы персональной тренировки, 2012: 547) 4) можно принимать низкокалорийную пищу только через 90 минут после тренировки (Оздоровительная тренировка Изотон, 2012: 69)
Отеки, опухоли	Рекомендуемые упражнения: - плавание - борьба	Орибасий	Поскольку отеки бывают разной этиологии конкретные рекомендации дать трудно. Обычно

			<p>применяется пневматическая компрессия тканей конечностей. При онкологии в предоперационный период используют специальные упражнения, учитывая характер предстоящей операции. В послеоперационный период рекомендованы дыхательные упражнения. У ослабленных больных применяют гидрокинезиотерапию в сочетании с коррекцией осанки. В поздний послеоперационный период больному назначают утреннюю гимнастику и групповые занятия.</p>
Перетренированность	<p>Рекомендуемые упражнения: -бой с тенью Тренировочный режим: 1) легкий массаж с маслом 2) легкие упражнения/ полный отдых 3) теплые ванны</p>	Гален	<p>Профилактика: тщательная разминка. Широко распространенными лечебными мероприятиями являются холодные компрессы, ванны с водой переменной температуры, массаж, восстановительный бег на длинные дистанции, растягивание и нестероидные противовоспалительные препараты.</p>
Плетора	<p>Рекомендуемые упражнения: - поднимания рук</p>	Гиппократ	<p>Сейчас, как правило, используют кровопускание.</p>
Подагра (Ишиас)	<p>Рекомендуемые упражнения: - ходьба - бег - езда верхом</p>		<p>Аэробные нагрузки (бег, ходьба и др.) обязательны каждый день. (Физическая и реабилитационная медицина, 2017:148-149)</p>
Ревматизм	<p>Рекомендуемые упражнения: - бег</p>	Орибасий	<p>Упражнения назначают на фоне базисной медикаментозной терапии в</p>



## Заключение

В настоящей работе предпринимается попытка выделить и систематизировать древнегреческие термины, связанные с методами оздоровления в античности, используя комплексный историко-филологический анализ текста трактата Галена «Гигиена» с привлечением всех имеющихся у нас данных, представленных у данного автора, в сравнении с контекстами сочинений медицинских авторов с V века до н. э. по VII век н. э. Основное внимание в работе было уделено малоизученной до сих пор терминологической стороне античной превентивной медицины, а именно ее общей терминологии, наименованиям, касающимся массажа, диетологии, банных процедур и гимнастических упражнений, что имеет огромное значение для понимания многих античных и византийских медицинских текстов, а также для лучшего восприятия классических текстов, касающихся медицинской тематики.

В результате проведенного исследования были выделены и уточнены значения многих специальных терминов. Работа содержит Терминологический словарь греческих терминов, который включает в себя 446 наименований. Из них около 70 относятся к обозначениям массажа: обозначениям видов массажа (ἑωθινός, ἑσπέρας), массажным приемам (ῥυθμίζειν, διαπλάττειν, παρακροτεῖν, σύντασις), определениям состояния тканей тела (εὐαφής, ἀπαλός, δυσαφής), или подвергшихся воздействию массажа, названиям массажных инструментов (ἄμμα, χειρίς, σινδών); 37 терминов касаются античной диетологии, обозначая названия определенных режимов питания (ἡ λεπτόνουσα διαίτα, ἡ κενοῦσα διαίτα), характеристик

продуктов питания (γλίσχος, αὐστηρός), функций органов пищеварительной системы (ἀνάδοσις, πέσις), процессов, происходящих при переваривании пищи (πρόσθεσις, πρόσφυσις), названий нутриентов на разных этапах пищеварения (τροφή, χυλός) и конечных продуктов метаболизма (περιττώματα); 25 обозначений относятся к области банных процедур: лексике, касающейся устройства ванн (θόλοι, βαλανεῖον, λουτρών), качества и температуры воды (γλυκὸ ὕδωρ, ζέον ὕδωρ, ἀσφαλτῶδες ὕδωρ), особенностям воздействия ванн на здоровье человека (καθέψειν, χεῖν τὰς ὕλας); 139 наименований относятся к античной гимнастике. Из них 59 являются названиями упражнений, применяемых в оздоровительной гимнастике (например, ἀκροχειρία, ἀλίνδησις, ἀλτηριοβολία, διάβασις, δολχοδρόμος, ἐξάλμός и т.д.). Отдельную группу составляют названия физиологических явлений и анатомических наименований (παχύτης, λεπτός, πνεύμονα, ῥάχις, περιττώματα и пр.), а также некоторые названия и характеристики болезненных состояний тела (ἀγρυπνία, ρευμᾶτικός, ἰσχίας, ἀπεψία, κόπος и т.п.). Кроме того, в словарь вошли наименования спортивного инвентаря (πάλλα, σφαῖρα, ὄχημα, κόρυκος и др.), а также базовая лексика, касающаяся организации и правил проведения оздоровительной тренировки (αἱ τῶν ἀμμάτων περιφοραί, γυμναστής, λουτρών, τετράς, τρῖσις, и др.). В словарь были также включены и названия оздоровительных игр с мячом (например, οὐρανία, ἐφετίνδα, ἀρπαστόν, ἀπόρραξις). Отдельную группу составляют названия физиологических явлений и анатомических наименований, о которых необходимо знать врачу-гигиенисту (180 терминов). В эту группу входят названия болезненных состояний и симптомов болезней (βραγχώδης, δυσπεψία), характеристик состояний здоровья человека (σχέσις, ἕξις, εὐεξία), обозначения структур человеческого тела (ὁμοιομερής, ὀργανικός) и важных элементов состава тела, таких как пневма (πνεῦμα) или внутреннее тепло

(θερμόν). Кроме того, в терминологический словарь вошли наименования некоторых лекарственных средств (ἀμβροσία, τῆς καλαμίνθης φάρμακον), помогающих справиться с легкими нарушениями в организме человека (около 12 терминов), в работе указан состав средств и сфера их применения.

Кроме того, результатом проведенного нами анализа стали частные выводы о функционировании медицинской терминологии в антично-византийский период. Свой вклад в развитие терминологии неспецифических методов оздоровления внесли не только Гиппократ и Гален, но и такие авторы, как Диокл (IV в. до н. э.), Диоскорид (I в. до н.э.) и Орибасий (IV в. н. э.).

Относительно вклада Галена в терминологию неспецифических методов оздоровления, стоит отметить, что Гален добавил много терминологических обозначений в область оздоровительной гимнастики. Однако относительно других сфер неспецифических методов оздоровления нельзя сказать то же самое. Гален скорее уточнил и систематизировал терминологию, нежели дополнил ее: например, он пояснил, чем πλήθωρα отличается от какоχυμία, τροφή от χυλός, какова температура χλιαρόν ὕδωρ и многое другое.

Среди способов терминообразования описанных выше терминов наиболее продуктивным и интересным является семантический способ, при котором слова из обыденного языка в медицинской терминологии приобретают новое значение. Так πέψις – приготовление еды становится пищеварением; ὄχημα – повозка становится транспортирующей для нутриентов субстанцией, находящейся в крови; ἄμμα – узел становится названием для специальной ленты, которую использовали для стимуляции дыхательного процесса в конце тренировки во время массажа. Этот способ терминообразования преобладает среди терминологических обозначений,

касающихся базовых понятий превентивной медицины, терминов античной нутрициологии и обозначений античного массажа. Среди наименований античной гимнастики преобладает способ прямого заимствования, когда и форма, и содержание слова заимствуется из обыденного языка (ἄλμα, δρόμος, περίπατος). Часто прямое заимствование комбинируется с синтаксическим способом, так, например, даются названия различным видам бега (δίαυλοι δρόμοι, μακροὶ καὶ καμπτοὶ δρόμοι). Среди терминологических выражений, касающихся питания, есть множество наименований, созданных морфологическим способом (πρόσφυσις, ἀνάδοσις и др.). Часто новые обозначения образуются за счет субстантивации глагольных форм: например, δεξαμενή (аор. прич. от δέχομαι «принимать, выпитывать») – резервуар для воды в ваннах; или πεπλημένος (перф. страд. прич. к πλέω «сдавливаться») – плотный (о тканях тела). Еще одним продуктивным способом терминообразования является способ основосложения (ψυχρολουσία, στενοχωρία, δολιχοδρόμος)

Несмотря на то, что многие термины используются Галеном для обозначения одного явления или метода оздоровления (например, πέψις – пищеварение, τρίψις – массаж), существует лексика, значение которой меняется в зависимости от контекста. Некоторые медицинские явления имеют два обозначения, и понять, о чем именно идет речь, возможно только по контексту. Например, слово κοιλία может обозначать и желудок, и кишечник. Встречаются также случаи, когда одни и те же явления разные авторы именуют по-разному. Например, бег с обручем, который в большинстве трактатов называется τροχός, у Орибасия называется κρικηλασία; езда верхом имеет целых три обозначения в медицинских текстах: ἵππασία, ὑπέριοι ἵπποι и ἵππηλασία; «массаж называют τρίψις и ἀνάτριψις.

На основании этого и других примеров можно заключить, что в трактате «Гигиена» и в других сочинениях Галена медицинская терминология находится еще на этапе становления. При этом мы видим, что Гален приложил значительные усилия к тому, чтобы ясно обозначить спорные в медицине его времени понятия, на что указывает в том числе тот факт, что много страниц «Гигиены» посвящены именно терминологии (De san. tuend. I 1, 2; II 5). Настоящая работа может представлять интерес как для исследователей специальной античной медицинской и оздоровительной терминологии, так и для исследователей истории медицины.

Во время написания работы была выявлена значимость изучения трудов врачей антично-византийского периода для возможного расширения сведений, представляющих интерес для современной медицинской науки. Древняя медицина ставит перед исследователями вопросы, ответы на которые не всегда можно легко найти в современных медицинских учебниках. Гален описал явления, которые он наблюдал и которым предлагал свои объяснения. Современная медицина может столкнуться с теми же явлениями, и опыт врача прошлого, а также решения, найденные им, могут послужить человечеству и теперь. Ведь очень многое, использованное тогда, применимо и сейчас.

## Словарь терминов

В данный словарь включены слова и выражения, имеющие в медицинских текстах специфические значения, отличные от обыденного употребления и важные для понимания неспецифических методов оздоровления в антично-византийского периода.

ἀγγεῖον διπλοῦν (τό): двойной сосуд, для приготовления лекарств на водяной бане.

αἰγείρου ἄνθη (τά): цветки черного тополя, используемые для приготовления мази против плотных и вязких гуморов в тканях тела.

αἷμα (τό): кровь как первоэлемент.

αἰσθητικαὶ ἀρχαί (αἰ): сенсорные анализаторы.

αἰτία φθορᾶς ἐκ τῶν ἔξωθεν (αἰ): внешние патологические факторы.

αἰώρα (ἦ): качка, пассивное упражнение в античной медицине.

Это упражнения использовали для грудных детей и для очень больных или ослабленных людей.

ἀκοντίζειν: метание копья.

ἀκροχειρία (ἦ): легкий спарринг, борьба с использованием только рук.

ἀλειπτήριον (τό): массажный кабинет.

ἀλίνδησις (ἦ): кувырок, элемент борьбы в партере, или борьба в партере.

ἀλλοιωτικὴ δύναμις (ἦ): метаболическая способность.

ἄλμα, ἄλμα (τό): спортивный прыжок в длину.

ἄλμη (ἦ): вкус морской соли у женского грудного молока.

ἀλοιφή (ἦ): лекарственная мазь.

ἀλυκός, 3: солоноватый вкус, пища с таким вкусом могла ускорить опорожнение желудка.

ἀλτήρες (οἰ): гимнастические гири, которые также использовались при выполнении прыжка в длину.

ἀλτηριοβολία (ἦ): метание гантелей.

ἀμβροσία (ἦ): лекарство, принимаемое при нарушении диеты.

ἄμμα (τό): повязки из мягкой ткани, которые завязывали в узлы на области грудины, ребер и поясницы, с целью создать компрессию грудной клетки при выполнении дыхательных упражнений.

ἀναβρώσεις (αἰ): эрозии в желудке.

ἀναγιγνώσκειν: чтение вслух, считалось дыхательным упражнением.  
ἀνάδοσις (ἦ): распределение пищи.  
ἀνακίνημα (τό): подъемы рук вверх с целью их тренировки. Синоним ἀνακούφισμα (См. далее).  
ἀνακούφισμα (τό): у Гиппократа синоним ἀνακίνημα (подъем рук в верх с целью тренировки).  
ἀναληπτικός, 3: восстановительный (о части медицины, которая отвечает за восстановление здоровья).  
ἀνανεύειν: разгибать корпус к с грузом с целью тренировки. Антоним ἐπινεύειν – сгибать корпус.  
ἀναπνοή (ἦ): полный дыхательный цикл, вдох и выдох.  
ἀνάτριψις (ἦ): массаж (согласно Галену устаревшее обозначение массажа в отличие от τρίψις).  
ἀνατροχασμός (ὀ): бег спиной вперед.  
ἀνорεξία (ἦ): отсутствие аппетита.  
ἀπαλός, 3: нежный (о тканях тела после мягкого массажа).  
ἀπεψία (ἦ): утрата пищеварительной функции.  
ἀποθεραπεία (ἦ): восстановительные процедуры после упражнений.  
ἀποθεραπευτικὴ τρίψις (ἦ): восстановительный массаж.  
ἀποθεραπευτικὸν γυμνάσιον (τό): восстановительное упражнение.  
ἀπομάττειν τὸν ἰδρῶτα: вытирать пот, обязательная процедура в процессе тренировки людей после употребления алкоголя.

ἀπόρραξις (ἦ): игра с мячом, в которой нужно было с силой чеканить мяч о землю до тех пор пока он не остановится.  
ἀποφλεγματίζοντα φάρμακα (τά): лекарственные средства, которые выводят мокроту.  
ἀραιός, 3: обладающий крупными порами.  
ἀραιῶσαι τὸ δέρμα: расширить поры кожи.  
ἀρπαστόν (τό): оздоровительная игра с мячом. Мяч нужно было отнимать у противника. Название произошло от глагола ἀρπάζειν «отнимать».  
ἀρρωστία (ἦ): слабость.  
ἀρχή (ἦ): источник или начало, благодаря которому функционирует человеческое тело по Галену, душа.  
ἀσύντατος, ον: прилагательное, характеризующее медленную расслабляющую ходьбу.  
ἀσφαλτῶδες ὕδωρ: вода с асфальтом.  
ἀτέραμνον ὕδωρ: жесткая вода из водоемов, текущих на север.  
ἀτμιδῶδες πνεῦμα (τό): "дымная" пневма, которая производит отрыжку и урчание в животе.  
ἀτρεμαῖος, 3: прилагательное, характеризующее ходьбу в спокойном темпе, синоним прилагательного ἀσύντατος.  
αὐστηρὸν ἔλαιον (τό): настоявшееся масло для массажа с крепким вкусом.  
αὐστηρός, 3: крепкий (вкус выдержанного вина).

αὐτάρκης τρῖψις: массаж, средний по продолжительности.  
ἀφαλμός (ὁ): выпрыгивание вверх.  
ἀχθοφορεῖν: переноска тяжестей.  
ἀψίνθιον (τό): полынь.  
βαλανεῖον (τό): комната с ванной и отопительной системой.  
βλάβαι ἀναγκαῖαι, σύμφυτοι (αἱ): внутренние патологические факторы.  
βραγχώδης, 2: хриплый (о голосе).  
βραδυλεψία (ἡ): замедленное переваривание пищи.  
βρομώδης, 2: плохо пахнувший (о пище).  
βρῶσις ὀδόντων (ἡ): кариес зубов.  
γεώδης, 2: землянистый (о вкусе вина).  
γῆρας (τό): старение.  
γλαυκόν (τό): ушные капли.  
γλίσχρος, 3: вязкий (о гуморах и о пище).  
γλυκὸ ὕδωρ (τὸ): пресная вода.  
γλυκύς, 3 / ἡδύς, 3: сладкий, приятный вкус, считалось, что пища с таким вкусом создавала влажность вокруг языка.  
γυμνάσια (τά): гимнастические упражнения.  
εὖτονα γυμνάσια – силовые упражнения;  
σφόδρα γυμνάσια – скоростно-силовые упражнения;  
τάχα/ ὀξεῖα γυμνάσια – скоростные упражнения;  
γυμναστής (ὁ): тренер  
γυμναστική (ἡ): физическая тренировка, производное от слова γυμνός – обнаженный, так как

полезным считалось тренироваться без одежды.  
δεδεμένος (перф. страд. прич. к δέω "связывать, закрепощать"):  
малоподвижный (об органе, структуре тела или части тела) по каким-либо причинам (сухость, холод, воспаление, твердая опухоль, напряжение, полнота, вес).  
δεῖν: закрепощать (о свойстве массажа).  
δεξαμενή (ἡ) резервуар с водой.  
διαλύειν: высвободиться от захвата партнера с целью тренировки.  
διαπλάττειν: выполнять массажный прием, буквально формировать, лепить тело ребенка.  
διαφθείρειν: разлагаться (о пище).  
διαφθορά (ἡ): гниение пищи.  
διαφορεῖν: выводить излишки за счет потовыделения.  
δισκεῦσαι: метать диск.  
δριμύς, 3: острый на вкус, пища с таким вкусом согревала.  
δρόμος (ὁ): бег. Встречаются следующие виды бега:  
ἀνατροχασμός (ὁ) – бег спиной вперед;  
δίαιλοι δρόμοι (οἱ) – бег на дистанцию в два стадия, туда и обратно по стадиону, приблизительно 400 метров;  
δολιχοδρόμος (ὁ): бег на длинные дистанции;  
ἐκπλεθρίζειν (τό): челночный бег на расстояние плетра (приблизительно 305 метров), постепенно сокращая дистанцию.

μακροὶ καὶ καμπτοὶ δρόμοι (οἱ)  
– бег по прямой;  
ἐν τῷ ἱματίῳ δρόμοι/ μετὰ τοῦ  
σκέλεσθαι (οἱ) – бег в одежде;  
ὀπλιτοδρόμος / ἰπλίος – бег с  
оружием;  
χωρὶς τοῦ σκέλεσθαι – бег без  
одежды;  
στάδιον (τό) – бег на стадиий;  
τροχοί (οἱ)/ περιτροχισμός (ὁ) –  
бег с обручем.  
δρῶπλαξ (ὁ): смоляной пластырь. Его  
накладывали на тело пациента,  
чтобы предотвратить чрезмерное  
истощение, причину которого  
видели в слишком широких порах  
кожи, через которые человек  
быстро терял получаемые  
энергетические ресурсы.  
δύναμις (ἡ): назначение части тела  
для выполнения какой-либо  
функции, способность.  
δυσαφής, 2: твердый на ощупь (о  
тканях тела).  
δυσκрасία (ἡ): нарушение в  
смешении первоэлементов.  
δυσπεψία (ἡ): плохое переваривание  
пищи.  
δύσφθαρτος, 2: относящийся к  
пище, которая не разлагается  
быстро.  
ἐγκαρσία\ строγγύλη φορά (ἡ):  
движение рук при массаже прямо  
из поперечного положения.  
ἐκκρίνουσα δύναμις (ἡ): способность  
выделения.  
ἔλαιον χαλαστικόν (τὸ):  
расслабляющее массажное масло.  
ἔλαιον (τό): массажное масло.

ἐλατίνης ῥητίνη (ἡ): сосновая смола,  
использовалась в качестве  
наполнителя при изготовлении  
мазей для массажа.  
ἔλκεα (τά): язвы.  
ἔλκουσα δύναμις (ἡ) способность  
всасывания.  
ἔμφραξις (ἡ): закупорка.  
ἐνέργεια (ἡ): функция тела или  
частей тела.  
ἐνερευθής, 2: покрасневший (о теле  
после массажа).  
ἐπινεύειν: сгибать корпус из  
положения стоя с целью  
тренировки.  
εὐάνθης, 2: румяный (о теле после  
массажа).  
ἐντασις (ἡ): напряжение.  
ἐξάλμος (ὁ): выпрыгивание вверх с  
захлестом ног к ягодицам.  
ἔξις (ἡ): устойчивое состояние  
здоровья, при котором пациент  
способен вынести большую  
нагрузку и не ограничен в  
действиях.  
ἐπιθυμητικὸν μορίον (τό): страстная  
часть души.  
ἐπίσκυρος (ὁ): игра в мяч, также  
называлась ἐφηβικός, то есть для  
эфебов. В нее обычно играли двумя  
командами с равным количеством  
игроков в каждой. Посредине  
игрового поля камнем, который  
назывался σκῦρος, чертили черту,  
на которую клали мяч. Каждая  
команда чертила другую линию  
позади себя. Когда игра  
начиналась, команда игроков  
бросала мяч за линию противников,  
чья задача была поймать мяч на

лету и бросить назад, снова за линию соперника. Игра продолжалась пока одна команда не выталкивала другую за линию, прочерченную сзади.

ἐπίσχεσις (ἦ): задержка конечных продуктов метаболизма.

ἔργον (τό): действие органа или части тела, реализация функции. Например, желудок имеет функцию (δύναμις) "переваривание пищи", и когда он ее переваривает, он совершает ἔργον.

ἐρυγή (ἦ): отрыжка.

ἐσπέρας τρίψις (ἦ): вечерний массаж, выполнялся мягко и не долго, со свежим маслом.

ἐσφιγμένον (τό): нечто уплотненное, твердое.

εὐανθής, 2: румяный (о здоровом покраснении тела после массажа, дословно, «цветущий»).

εὐαφής, 2: податливый, мягкий на ощупь (о тканях тела после массажа).

εὐεκτήκος, 3: оберегающий здоровье путем выработки правильных привычек (о части медицины, которая отвечает за сохранение здоровья путем выработки правильных привычек).

εὐεξία, (ἦ): состояние силы, при котором пациент способен переносить высокие нагрузки и его тело отлично функционирует.

εὐθύτης (ἦ): движение рук массажиста прямо из продольного положения.

εὐκρασία (ἦ): правильное смешение четырех гуморов в организме человека.

εὐκратον ὕδωρ (τό): вода температуры тела.

εὐπεριγύρατος, 3: рельефный (о теле).

εὐρυεδές (τό): чрезмерное расширение пор.

εὐσαρκος, 2: здоровое телосложение, среднее между полнотой и худобой.

εὐτονος, 2: умеренный (о вкусе вина).

εὐφθαρτος, 2: быстро портящийся (о пище).

εὐχυμος, 2: с правильным смешением гуморов (о человеке), полезный, вкусный (о пище).

ἐφεδρισμός (ό): игра с мячом, во время которой игроки ставят камни на определенном расстоянии и пытаются сбить их мячом или другим камнем. Тот, кто совсем не коснулся камня, берет на спину игрока, который коснулся, и с закрытыми глазами проигравший, неся победителя, должен добраться до камня, который назывался δίωρος.

ἐωθίνη τρίψις (ἦ): утренний массаж. Подбирался в зависимости от состояния пациента. Мог выполняться жестко и мягко, с маслом и без.

ζέον ὕδωρ (τό): проточная, "бурлящая" вода в сейсмически активных регионах.

ζύμη (ἦ): закваска для хлеба.

μαλακὴ τριψίς (ἦ): мягкий, легкий массаж.  
ἠλιοῦσθαι: принимать солнечные ванны.  
θειῶδες ὕδωρ: серная вода.  
θεραπευτικός, 3: терапевтическая (о части медицины, которая отвечает за лечение больных).  
θερμαῖνον ἔλαιον (τὸ) : разогревающее массажное масло.  
θερμόν (τὸ): внутреннее тепло.  
Согласно Галену, появляется в теле в процессе эмбриогенеза, локализуется в сердце и разносится по телу вместе с пневмой через артерии.  
θηριακὸν ἀντίδοτον (τό): "Териак" противоядие, содержащее от 40 до 64 ингредиентов, изготавливалось из трав, ядов змей и растений, мяса и крови животных, из минералов.  
θλίψις (ἦ): сдавливание какого-либо анатомического протока окружающими тканями.  
θόλοι: комнаты, где находились резервуары с водой.  
θυμοειδὲς μορίον (τό): страстная часть души.  
θυμός (ὁ): гнев, вызванный употреблением вина.  
θυμοῦσθαι: испытывать гнев.  
ἰππηλασία (ἦ)/ ὑπέριοι ἵπποι (οἱ)/ ἰππασία (ἦ): езда верхом.  
ἴσχεσθαι: задержка чего-либо.  
ἰσχναίνειν: "подсушивать", избавлять от лишней влаги тело пациента.  
ἰσχνότης (ἦ): сушка тела.  
ἰσχυρὰ κεφαλὴ (ἦ): "сильная" голова, здоровое состояние головы

и органов, находящихся в ней, при котором они не задерживают конечные продукты метаболизма.  
ἰσχυρός, 3: крепкий (о вине), сильный (об органе).  
καθαίρειν: очищать (от конечных продуктов метаболизма).  
καθαρτικός, 3: очищающий (о пище).  
κακοχυμία (ἦ): нарушение смешения, при котором преобладает один из гуморов.  
καλαμίνθη (ἦ): кошачья мята, лекарственное растение, из которого изготавливали лекарство, применявшееся при нарушении диеты.  
καρδία (ἦ): кардиальное отверстие желудка.  
κατὰ φύσιν: букв. "по природе", правильное функционирование органа или части тела.  
κατάληψις τοῦ πνεύματος (ἦ)/ πνεύματος κατάσχεσις (ἦ): задержка дыхания.  
κατάχρησις (ἦ): умощение.  
καθέψειν: смягчать тело без упражнений.  
κενοῦν: выводить по внутренним каналам конечные продукты метаболизма.  
κενοῦσα δίαιτα (ἦ): очищающая диета.  
κένωσις (ἦ): опорожнение.  
κερατίζειν (τό): игра в мяч, напоминающая хоккей на траве, в качестве клюшки использовали рога животных.  
κεχυμένος (перф. страд. прич. к χέω "лить"): пропускающий влагу.

κινήσεις (αί): произвольные и произвольные движения в теле человека: как сгибания и разгибания конечностей, так и метаболизм питательных веществ, биение сердца и т. д..

κίρρος, 3: рыжевато-коричневый цвет вина.

κλίνας κρεμαμένα (αί): специальные подвесные кровати, для упражнения качка (αίώρα).

κλύδων (ό): урчание в животе.

κοιλία (ή): желудок или кишечник.

κολλύριον (τό): мазь для глаз.

κολυμβήθρα: бассейн для плавания.

κόνις (ή): гимнастическая пыль, специальный порошок, напоминающий тальк, который спортсмены использовали в тренировочных и косметических целях.

κόπος (ό): утомление.

έλκώδης κόπος (ό): язвенное утомление, ощущается острой болью, возникает из-за накопления тонких и едких продуктов обмена

τωνώδης κόπος/ όστεοκόπος/ κόπος συντάσεως (ό): напряженное утомление, ощущается как напряжение мышц и сухожилий, возникает, если атлет тренируется не натошак.

φλεγμονώδης κόπος (ό): воспалительное утомление, ощущается как жжение в тканях тела. Бывает вызвано слишком интенсивными упражнениями.  
κράσις (ή): смешение четырех гуморов в теле человека.  
κρικηλασία (ή): бег с обручем.

κύλισις (ή): кувырок как элемент борьбы в партере или борьба в партере.

κωρικομαχίη (ή): упражнения с мешком.

κώρυκος (ό): кожаный мешок, набитый финиковыми косточками, мукой или песком, прототип боксерской груши.

λεπτός, 3: тонкий (о вкусе вина), жидкий (о консистенции молока, жидкостей тела)

λεπτύνειν: расщепление питательных веществ до конечных продуктов метаболизма.

λεπτύνουσα δίαιτα (ή): растворяющая диета, назначалась при различных заболеваниях с целью вывести излишки гуморов, состояла из овощей, острых специй и трав, ячменя и гороха, нежирной рыбы, мяса птицы и молока ослиц.  
λευκός, 3: белый (о соусе), этот соус представлял собой обычный бульон из мяса птицы со специями и травами.

λουτρών (ό): ванная комната в тренировочном комплексе.

λίθοι (οί): камни в почках.

λιπαρός, 3: жирный (о пище), маслянистый (о вине).

λόβοι (οί): бобы лобия, запрещенные при растворяющей диете.

λογιζόμενον/λογιστικόν μορίον (τό): разумная часть души.

λοξη φορά (ή): движение рук массажиста наискосок.

λύειν: расслаблять (о свойствах массажа).

μαλάττειν: смягчать (о свойствах массажа).  
μέθοδος (ή): простой путь лечения в медицине, основанный на идее, что организм имеет всего три состояния: расслабления, напряжения и смешанное состояние.  
μέλας, 3: темный (о цвете вина).  
μέτριος, 3: умеренный по продолжительности (о массаже).  
μινύθειν: уменьшаться в связи с атрофией.  
μύσις (ή): окклюзия анатомических протоков.  
νῆξις (ή): плаванье.  
νέος, 3: молодой (о вине).  
νιτρῶδες ὕδωρ (τό): щелочная вода.  
ξανθὴ χολή (ή) желтая желчь, субстанция от желтого до зеленоватого цвета, накапливалась в желчном пузыре.  
ξανθός, 3: желтый (о белом вине).  
ξηρὰ τρίψις (ή): сухой массаж.  
ξηρόν (τό): сухость (качество земли, одного из гуморов). Это прилагательное используется для описания телосложения.  
ὄδοιπορεῖν: путешествия пешком в оздоровительных целях.  
ὀθόνιον (τό): жесткая льняная ткань для выполнения массажа.  
οἶνομέλι (τό): вино с медом.  
οἶνος (ὀ): вино.  
οἰνώδης, 2: насыщенный винный вкус.  
οἰσοφάγος (ὀ): пищевод.  
ὀλίγη τρίψις (ή): короткий по продолжительности массаж.

ὀλιγοτρόφος, 2: малопитательный (о пище).  
ὀμαλός, 3: однородный (о консистенции молока).  
ὀμαλῶσαι τὰς ἀνωμαλίας: сглаживать все дефекты неправильного смешения гуморов в теле.  
ὀμοιομερής, 2: гомеомерный, относящийся к гомогенным структурам тела: сосудам, нервам, костям, мышцам и т. д.  
ὀμοίωσις (ή): уподобление пищи телу человека в процессе пищеварения.  
ὄξειαι κινήσεις (αἱ): быстрые движения (при выполнении физических упражнений).  
ὄξύμελι (τό): мед с уксусом.  
ὄξυρεγμία (ή): изжога.  
ὄξύς, 3: кислый вкус, пища с таким вкусом обжигала или разъедала ткани тела.  
ὄπλομαχία (ή): бой с оружием.  
ὀρρώδης, 2: имеющий осадок (о молоке).  
ὀστεοκόπος (ὀ): утомление, которое ощущается в костях.  
οὐρανία (ή): игра в мяч, которая подходила для двух игроков. Один должен был, разогнувшись, с силой подбросить мяч вверх, а другой поймать мяч, пока тот не коснулся земли.  
ὄχημα (τό): транспортирующее средство для нутриентов. А также повозка для выполнения упражнения качка (αἰώρα).  
παγετώδης, 2: очень холодная вода.  
παλαιός, 3: выдержанное (о вине).

πάλη (ή): борьба. В поэзии борьба обозначалась παλαισμοσύνη или его "асигматический" вариант παλαιμοσύνη ("искусство борьбы, борьба"). Иногда борьба обозначалась μονοπάλη ("простая борьба"), которое помогало отличить борьбу от панкратиона, включавшего в свой арсенал как приемы борьбы, так и кулачного боя. Было два вида борьбы:

ὀρθή πάλη – борьба в стойке;  
γυρὰ πάλη – борьба в

партере.

πάλλα (ή): мяч (или по-латински pila), который набивался птичьим пухом.

παρακροτεῖν: похлопывать (о массаже перед тренировкой).

παρασκευαστική τρίψις (ή): массаж до тренировки.

παρίσθμια (τά): миндалины.

παρουλίσ (ή): флюс.

παχύνειν: сгущать (о крови), делать тучным, плотным (о теле человека).

παχύς, 3: густой (о вине, о крови, о молоке, о гуморах), полный (о человеке).

παχύχυμα (ή): густые гуморы, соки.

πελιδνός, 3: серое (о цвете плохого грудного молока).

πεπλημένος (перф. страд. прич. к πλέω "сдавливать"): плотный (о тканях тела).

πέπερι (τό): перец, важная с точки зрения античной медицины пищевая добавка, способствующая "разжижению" гуморов. Из сочетания трех перцев – белого красного и черного –

изготавливали лекарство – τῶν τριῶν πεπέρων φάρμακον "лекарство из трех перцев", которое применялось при гуморальном дисбалансе в желудке и при нарушении диеты.

περιαγωγή (ή): поворот рук массажиста.

περίπατος (ὀ): ходьба.

περιττώματα (τά): конечные продукты метаболизма, "излишки" нутриентов в теле.

αἰθαλώδη/ λιγνυώδη/ καπνώδη περιττώματα: продукты обмена напоминающие сажу или дым, образуются из-за преобладания тепла в теле пациента и при избытке крови или желтой желчи;

πικρόχολον περίττωμα (τό): желчные конечные продукты метаболизма.

πέψις (ή): пищеварение.

πήδημα (τό): спортивный прыжок в длину, синоним ἄλμα/ ἄλμα.

πηλός (ὀ): площадка, покрытая глиной в палестре.

πικρός, 3: горький (о вкусе).

πιτυλίξειν (τό): упражнение на равновесие. Оно выполнялось следующим образом: спортсмен шел на мысках, быстро размахивая руками.

πλαγία φορά (ή): движение рук массажиста диагонально из поперечного положения.

πλαδαρός, 3 и συνκεχυμένος (прич. пф. пасс. от глаг. συγγέω "сливать вместе"): наполненный влагой (о теле).

πληθώρα (ή): избыток всех гуморов в теле человека.

πνεῦμα (ή): воздух в теле человека, дыхание жизни, которое в разных органах способствует правильному их функционированию.

ζωτικὸν πνεῦμα (τὸ): жизненная пневма, обеспечивает процессы размножения и питания.

ψυχικὸν πνεῦμα (τὸ): разумная, "одушевленная" пневма, обеспечивающая мыслительные процессы.

φυτικὸν πνεῦμα (τό): растительная пневма, обеспечивающая в организме процессы роста.

πέψις (ή): пищеварение.

πνευματοῦσθαι: наполняться воздухом, увеличивать циркуляцию пневмы.

πολλὴ τρίψις (ή): продолжительный массаж.

προθερμαίνειν: разогреть тело перед массажем или упражнениями.

πρόσθεσις (ή): присоединение как часть процесса превращения нутриентов в ткани тела.

πρόσφυσις (ή): приращение как часть процесса превращения нутриентов в ткани тела.

προτρέπειν τὰς ἐνέργειας: улучшить функционирование различных органов и систем.

πυκνός, 3: обладающий узкими порами.

πυκνῶσαι τὸ δέρμα: уплотнить кожу.

πυριατήριον (τό): парилка.

ῥαπτὴ χειρίς (ή): сшитая перчатка из льняной ткани для массажа.

ῥωννύναι τὰς δυνάμεις: улучшить функционирование органов и систем человеческого тела.

ῥυθμίζειν: формировать тело ребенка.

σαρκοῦν: наращивать ткани тела.

σηπεδών (ή): стоматит.

σιμὴ φορά (ή): движение рук массажиста диагонально из продольного положения.

σινδών (ή): мягкая льняная ткань для массажа.

σκίρρον (τό): отверждение.

σκιαμαχία, σκιομαχεῖν: античное упражнение "бой с тенью".

σκληρός, 3: грубый (о вкусе вина), (о массаже), твердый (о тканях тела)

σπέρματα ἐλάτης (τά): семена пихты благородной, используются для изготовления лечебных массажных масок

σταφυλή (ή): мягкое небо.

στέγνωσις (ή): закупорка пор.

στενοχωρία (ή): сужение анатомических протоков.

στλεγγίς (ή): скребок для удаления пота и масла после массажа.

στοιχεῖον (τό): первоэлемент.

στόμα τῆς γαστρὸς (τό): кардиальное отверстие желудка.

στόμαχος (ὀ): пищевод или кардиальное отверстие желудка.

στροβιλίνη ῥητίνη (ή): смола сосновых шишек. Применялась при изготовлении массажных масел для удалении вязких и едких конечных продуктов метаболизма.

στρυφνός, 3: незрелый (о вкусе незрелых плодов), пища с таким

вкусом, по мнению античных врачей, стягивала поры во рту.  
στυπτηριῶδες λουτρόν (τό): ванна, содержащая квасцы алюминия или сульфат железа.  
στυπτηριῶδες ὕδωρ (τό): вода, содержащая квасцы алюминия или сульфат железа.  
στυφός, 3: вяжущий (о вкусе).  
συμμετρία (ή): соразмерность гуморов и качеств в организме человека, один из главных атрибутов здоровья.  
σύμμετρος τρῖψις (ή): массаж умеренной интенсивности.  
σύμφυτον θερμόν (τό): врожденное внутреннее тепло.  
συνδεῖν: закрепощать (свойство массажа).  
συνέντασις (ή): натяжение мышц при растяжке.  
σύντασις (ή): напряжение (усилие), (зажатость мышц).  
σύντηξις (ή): патологическое «разжижение» тканей тела, вызывающее утомление (κόπος), возникающее в связи с повышенными нагрузками, накоплением конечных продуктов обмена и нарушениями в смешении первоэлементов.  
συστρέφειν τὸν τόνον: повесить тонус, "напряжение" души, что дает человеку силы не отступать в достижении задуманного и действовать с мудростью.  
σχέσις (ή): временное состояние тела выздоравливающего.  
τέμνειν: удалять вредные гуморы.

τερμίνθινη ῥητίνη (ή): смола Теребентина, один из ингредиентов для изготовления лечебных массажных масел.  
τετράς (ή): четырехдневный цикл тренировок. В первый день атлет готовился к предстоящим нагрузкам, во второй – тренировался с максимальным напряжением, в третий – отдыхал, а в четвертый — атлет получал среднюю нагрузку.  
τραχέα (ή): трахея.  
τρῖψις (ή): массаж.  
ἰσχυρὰ τρῖψις (ή): жесткий массаж.  
λιπαρὰ τρῖψις (ή): массаж с маслом.  
μαλακὴ τρῖψις (ή): мягкий массаж.  
τροφή (ή): пища, еще не переработанная организмом.  
τρυφερός, 3: нежный (о вкусе вина)  
τυρεῦσθαι: створаживаться.  
τυρωδής, 2: напоминающее творог (о женском молоке плохого качества).  
ὕγεια (ή): здоровье. По мнению Галена, способность организма правильно, по природе, выполнять все заложенные демиургом функции. Все внутренние структуры тела должны находиться в должном количестве, быть правильно расположены и достаточно развиты. Залогом этого является соразмерность и правильное смешение первоэлементов.  
ὕγιεινός, 3: гигиенический (о части медицины, которая отвечает за сохранение здоровья).

ὕγρον (τό): влажность, качество одного из гуморов.  
ὕδατώδης, 2: водянистый.  
ὕπαγειν: опорожнять.  
ὕπότριμμα (τά): маринованные в уксусе овощи. Блюдо, назначаемое пациентам в составе "растворяющей диеты" для выведения избыточных гуморов  
φαίνινδα (ή): игра в мяч. В этой игре игрок с мячом прикидывался, что кидает мяч одному игроку, а на самом деле кидал другому.  
φάρμακον (τό): лекарство, яд.  
φλέγμα (τό): флегма, один из четырех гуморов тела. Так называли всю слизь в живом организме. Считалось, что флегма обладает выталкивающей силой. Этимологически флегма связана с глаголом φλέγειν – "гореть".  
φλεγμονή (ή): воспаление.  
φρίκη (ή): дрожь.  
φρικώδης, 2: покрытый мурашками.  
φροντίζειν: тревожиться.  
φυλάττειν: сохранять и оберегать от повреждения.  
φύσις (ή): природа, внутренняя сила живого организма, способная к самоисцелению и защите от вредных внутренних и внешних воздействий.  
φυσῶδες (τό): вздутие.  
χαλᾶν: расслаблять (о массаже).

χάλασις (ή): расслабление.  
χαλαστικός, 3: расслабляющий (о массажном масле).  
χειρίδιον (τό): перчатка для выполнения массажа.  
χεῖν τὰς ὕλας: делать материю (гуморы и другие внутренние субстанции) жидкими за счет нагревания.  
χειρονομία/ χειρονομία (ή): как правило специальное упражнение, выполнение быстрых, разученных в определенном порядке движений руками, как правило боевого характера.  
χεῖσθαι: выводить лишнюю жидкость.  
χλιαρὸν ὕδωρ (τό) : теплая вода, теплее холодной (ψυχρός) , но прохладней воды температуры тела (εὔκρατος).  
χύλωσις (ή): разжижение, превращение пищи в гуморы.  
χυμοί (οί) жидкости тела, гуморы: кровь, желтая и черная желчь, флегма.  
ψυχρόν (τό): холод, качество воздуха, одного из первоэлементов, составляющих тело человека.  
ψυχρὸν λουτρόν (τό): бассейн с холодной водой.  
ψυχρολουσία (ή): прием холодных ванн.  
ὠχρός, 3: бело-желтый (о вине).

## Сокращения

*В ссылках на источники*

**Aet. – Aëtius**

Iatr. – Iatricorum

**Arist. – Aristoteles**

PA – De Partibus Animalium

HA – Historia animalium

Mirab. Auscul. – Mirabilium auscultationes

**Ath. – Athenaeus**

Deipnosoph. - Naucraticae deipnosophistarum

**Hp. – Hippocrates**

Morb. – De morbis

Diaet. – De diaeta

Ali. – De alimento

**Hesych. – Hesychius**

Lex. – Lexicon

**Discor. – Dioscorides**

Mat. Med. – De materia medica

**Gal. – Galen**

Aliment. Fac. – De alimentorum facultatibus

Animi mores – Quod animi mores corporis temperamenta sequuntur

Antid. – De antidotis

Caus. Morb. – De causis morborum

Comp. Med. Loc. – De compositione medicamentorum secundum locos

Composit. Med. – De compositione medicamentorum per genera

Consuetud. – De consuetudinibus

Cris. – De crisibus

De san. tuend. – De sanitate tuenda

De temp. – De temperamentis

Diff. respir. – De difficultate respirationis

Hipp. Aph. – In Hippocratis aphorismos commentarii vii

Hipp. Nat. hom. – In Hippocratis de natura hominis

Hipp. Vict. – In Hippocratis de victu acutorum commentaria IV

MM – De methodo medendi

Morb. Diff. – De morborum differentiae

Nat. Fac. – De naturalibus facultatibus

Opt. Const. – De optima corporis nostri constitutione

Opt. Medic. Philos. – Quod optimus medicus sit quoque philosophus.

Parv. Pil. – De parvae pilae exercitio

PHP – De Placitis Hippocratis et Platonis

Plnt. – De plenitudine liber

Praesag. Puls. – De praesagitione ex pulsibus

Ptis. – De ptisana

Simpl. Med – De simplicium medicamentorum temperamentis ac facultatibus

Sympt. Caus. – De symptomatum causis

Sympt. Diff. – De symptomatum differentiis

Synops. – Synopsis librorum suorum de pulsibus

Temp. – De temperamentis

Thras. – Thrasybulus sive utrum medicinae sit an gymnasticae hygiene

Trem. – De tremore, palpitatione, convulsione et rigore

UPart. – De usu partium

Vict. Att. – De victu attenuatate

**Orib. – Oribasius**

Coll. Med. – Collectiones medicae

**Paul. – Paulus**

Epit. Med. – Epitomae medicae libri septem

**Philostr. – Flavius Philostratus**

Gym. – De gymnastica

**Phot. – Photius**

Lex. – Lexicon

**Plu. – Plutarchus**

De tu. san. praec. – De tuenda sanitate praecepta

**Ps. Gal. – Pseudo-Galenus**

Def. med. – Definitiones medicae

**Ps. Zon. – Pseudo-Zonaras**

Lexicogr. – Lexicon

**Ruf. – Rufus**

Corp. Hum. – De corporis humani appellationibus

Satyr. Gonor. – De satyriasmis et gonorrhoea

**Theoph. – Theophrastus**

Fr. – Fragmenta

## Список литературы

### *Древнегреческие авторы*

1. Aëtius Amidenus. Libri medicinales i-iv, ed. A. Olivieri. Corpus medicorum Graecorum 8.1. Leipzig: Teubner, 1935.
2. Aretaeus. De curatione diuturnorum morborum libri duo, ed. K. Hude. Corpus medicorum Graecorum, vol. 2. Berlin: Akademie-Verlag, 1958.
3. Aristoteles. Opera, vol. 2, ed. I. Bekker, Berlin: Reimer, 1831 (repr. Berlin: De Gruyter, 1960): 830a5-847b10.
4. Athenaeus. Naucratis deipnosophistarum libri xv, 3 vols., ed. G. Kaibel. Leipzig: Teubner, 1-2:1887; 3:1890 (repr. 1-2:1965; 3:1966): 1:1-491; 2:1-498; 3:1-560.
5. Dion Cassios., Cocceiani historiarum Romanarum quae supersunt, 3 vols., ed. U.P. Boissevain. Berlin: Weidmann, vol.1 :1895; vol. 2:1898; vol. 3:1901. Retrieved from:  
<http://stephanus.tlg.uci.edu/Iris/Cite?0385:001:2677827>.
6. Dioscorides Pedanius. Anazarbei de materia medica libri quinque, 3 vols., ed. M. Wellmann. Berlin: Weidmann, vol. 1:1907; 2:1906; 3:1914 (repr. 1958): 1:1-255, 2:1-339, 3:1-108. Retrieved from:  
<http://stephanus.tlg.uci.edu/Iris/Cite?0656:001:0>.
7. Galen. On the Natural Faculties, ed. et transl. by A. J. Brock. Cambridge: Harvard University Press, 1916.
8. Galen: Hygiene. Books 1-4, ed. Johnston I. London: Loeb classical library, 2018.

9. Galen: Hygiene. Books 5-6. Thrasybulus. On exercise with a small ball, ed. I. Johnston. London: Loeb classical library, 2018.
10. Galenos. Περὶ κρίσεων, ed. B. Alexanderson. Göteborg: Elanders, 1967.
11. Galenus. De atra bile libellus, ed. W. De Boer CMG 5.4.1.1. Leipzig: Teubner, 1937. Retrieved from:  
<http://stephanus.tlg.uci.edu/Iris/Cite?0057:030:11895>.
12. Galenus. De alimentorum facultatibus, ed. G. Helmreich. Leipzig et Berlin: Teubner, 1923.
13. Galenus. De naturalibus facultatibus libri tres, ed. T. Linacro. Lyon: Rouillé, Guillaume, 1550.
14. Galenus. De optima corporis nostri constitutione, ed. G. Helmreich. [Programm Gymnasium Hof, 1900-1901. 1901]: 7-16. Retrieved from:  
<http://stephanus.tlg.uci.edu/Iris/Cite?0057:024:0>.
15. Galenus. De ptisana libellus. CMG 5.4.2., ed. O. Hartlich. Leipzig: Teubner, 1923. Retrieved from: <http://stephanus.tlg.uci.edu/Iris/Cite?0057:039:2594>.
16. Galenus. De sanitate tuenda, ed. K. Koch, vol. 4. 2. Leipzig et Berlin: Konkordanz, 1923.
17. Galenus. De sanitate tuenda, ed. T. Linacro. Lyons: G. Rouille, 1547.
18. Galenus. De temperamentis libri iii, ed. G. Helmreich, Leipzig: Teubner, 1904, Repr. 1969.
19. Galenus. De temperamentis libri iii, ed. G. Helmreich, Leipzig: Teubner, 1904: 1-115.
20. Galenus. De usu partium libri xvii, ed. G. Helmreich. Leipzig: Teubner, 1:1907; 2:1909, Repr. 1968.
21. Galenus. De victu attenuante, ed. K. Kalbfleisch. Corpus medicorum Graecorum, vol. 5.4.2. Leipzig: Teubner, 1923.

22. Galenus. Pergameni scripta minora, vol. 2, ed. G. Helmreich, J. Marquardt, and I. Müller, Leipzig: Teubner, 1891 (repr. Amsterdam: Hakkert, 1967).
23. Galenus. Quod optimus medicus sit quoque philosophus, ed. E. Wenkebach. Quellen und Studien zur Geschichte der Naturwissenschaften und Medizin 3.4 (1933): 170-175. Retrieved from:  
<http://stephanus.tlg.uci.edu/Iris/Cite?0057:003:0>.
24. Galenus. Opera omnia, vol. 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, ed. C. G. Kühn. Leipzig: Knobloch, 1824, 1825, 1826, Repr. 1965.
25. Galien: Exhortation à l'étude de la médecine; Art medical, ed. V. Boudon Paris: Les Belles Lettres, 2002.
26. Hippocrates. De diaeta, ed. R. Joly adiuvente S. Byl, Berlin: Academia Scientiarum, 1984.
27. Hippocrates. Oeuvres complètes d'Hippocrate, vol. 3, 5, 6, 7, 9, ed. É. Littré, Paris: Baillière, 1849, 1851 (repr. Amsterdam: Hakkert, 1962).
28. Iohannes Zonara. Lexicon ex tribus codicibus manuscriptis, 2 vols., ed. J.A.H. Tittmann, Leipzig: Crusius, 1808 (repr. Amsterdam: Hakkert, 1967).
29. Oribasius. Collectiones medicae, vol. I, libros I-VIII, ed. Ioannes Raeder. Lipsiae et Berolini: Teubner, 1928.
30. Palladius. Commentarii in Hippocratis librum sextum de morbis popularibus. Scholia in Hippocratem et Galenum, vol. 2, ed. Dietz, F.R.Königsberg: Borntraeger, 1834, Repr. 1966.
31. Paulus Aegineta. Epitomae medicae libri septem, 2 vols. ed. J. L. Heiberg, Corpus medicorum Graecorum 9.1 & 9.2. Leipzig: Teubner, 9.1:1921; 9.2:1924.
32. Pausanius. Graeciae descriptio, 3 vols., ed. F. Spiro, Leipzig: Teubner, 1903 (repr. 1:1967).

33. Philostrate. *Traité sur la gymnastique*, ed. et trad. Ch. Daremberg. Paris: Librairie de Firmin Didot frères, fils et Cie, 1858.
34. Rufus Epheseus. *Oeuvres de Rufus d'Éphèse*, ed. C. Daremberg, C.É. Ruelle, Paris: Imprimerie Nationale, 1879, Repr. 1963.
35. Steckerl, F. *The Fragments of Praxagoras of Cos and His School*, Leiden: Brill, 1958.
36. Stephanus. *Commentarii in priorem Galeni librum therapeuticum ad Glauconem Scholia in Hippocratem et Galenum*, vol. 1, ed. F.R. Dietz, Königsberg: Borntraeger, 1834, Repr. 1966.
37. Strabon. *Geographika, Epitome und Chrestomathie*, Band 9, ed. S. Radt. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2010.
38. Theophrastus Eresius. *Opera, quae supersunt, omnia*, ed. F. Wimmer, Paris: Didot, 1866, Repr. 1964.
39. Xenophon. *Xenophontis opera omnia*, vol. 4. Oxford: Clarendon Press, 1910 (repr. 1970).

### *Переводы*

1. Белоусов А. В. "Жизнь Аполлония Тианского" и "Героика": Флавий Филострат в религиозном контексте эпохи Северов: дис...канд.филол.наук : 10.02.14 / Правосл.Свято-Тихон. гуманитар. ун-т, [Моск.гос.ун-т им. М. В. Ломоносова, Филол.фак.] . – М., 2010. – 289 с. : 200.00 Библиогр.: с.253-289.
2. Гален. *Сочинения. Т. I-V / общ. ред., сост., вступ. Ст. и комм. Д. А. Балалыкина; пер. с древнегреч. А. П. Щеглова, З.А. Барзах, И. В. Хорьковой; науч. ред. А. П. Щеглова, Н. П. Шок. – М.: Весть, 2014-2018.*

3. Гиппократ. Избранные книги / пер. с древнегр. под ред. В. П. Карпова, В. И. Руднева .– М.: Государственное издательство биологической и медицинской литературы, 1936.
4. Ксенофонт. Киропедия / пер. с древнегр. под ред. С. Л. Утченко, В.Г. Борухович, Э.Д. Фролов .– М.: Наука, 1976.
5. Цельс, Авл Корнелий. О медицине: в 8 т. / Пер. с латин. / [Вступ. статьи] под ред. действ. чл. АМН СССР В. Н. Терновского и Ю. Ф. Шульца; Второй Моск. гос. мед. ин-т им. Н. И. Пирогова . – Москва : [б. и.], 1959.
6. A translation of Galen's Hygiene (De sanitate tuenda). Translated by R. M. Green. Canada: the Ryerson Press, 1951.
7. Aristotle. On the Parts of the Animals. ed. and transl. by Ogle W. Greek and Roman Philosophy Series., Garland Publishing, 1987.
8. Galen. On the properties of Foodstuff. Translated by O. Powel. U.K: Cambridge university press, 2003.
9. Oeuvres d'Oribase: Tome I. trad. Drs Bussemaker et Daremberg.1876.
- 10.Philostratus. Heroicus. Gymnasticus. Discourses 1 and 2 / ed. and transl. by Jeffrey Rusten, Jason König. New York: Harvard University Press, 2014.
- 11.Philostratos über Gymnastik, ed. Von Julius Jüthner. Pp. viii + 336. Leipzig u. Berlin: B. G. Teubner, 1909.
- 12.Plutarque. Oeuvre morales: Tome I: PRÉCEPTES DE SANTÉ.ΥΓΙΕΙΝΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΑ/ Trad. fr. D. Richard. Paris: Lefebvre, 1844.
- 13.Philostratos: Conserving gymnastics. Translated by T. Woody. American Physical Education Association: 1936.
- 14.Theopheastus of Eresius: On Sweat. On Dizziness and On Fatigue, ed. W. W. Fortenbaugh, R. W. Sharples, M. G. Solenberger. Leiden: E. J. Brill, 2003.

*Общая литература*

1. Адигезалова В.А. Нафталанская нефть Азербайджана, ее свойства и бальнеологическое действие // НефтеГазоХимия .– 2020 .– № 2 .– С. 27–32.
2. Балалыкин Д. А. Преемственность взглядов Гиппократ и Галена на природу организма человека // История медицины .– 2014 .– №4 .– С. 89-184.
3. Балалыкин Д. А., Шок Н. П., Щеглов А. П. Соотношение духовного и физического в понимании Галеном здоровья и болезни. Часть II (на примере работы «Способ распознавание и лечения страстей любой, в том числе и собственной души») // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки .– 2014 .– № 1 .– С. 251-261.
4. Балалыкин Д.А. Преемственность взглядов Гиппократ и Галена // История медицины .– 2014 .– №4 .– С. 89-184.
5. Брюле П. Повседневная жизнь древнегреческих женщин в классическую эпоху / Пер. с фр. Т.А. Левиной, под ред. А.В. Петрова .– М.: Молодая гвардия; Палимпсест, 2005.
6. Гимадеев И. Р. Терминология жертвенного хлеба у Греческих и латинских авторов. Москва, 2015.
7. Глязер Г. О мышлении в медицине / Пер. В. О. Горенштейна; ред. Ю. А. Шилинис. М.: Медицина, 1969.
8. Зорин К.В. Вклад великого античного врача Галена в зарождение основ ЛФК и спортивной медицины // Лечебная физическая культура: достижения и перспективы развития. Материалы Всероссийской

- научно-практической конференции с международным участием .– 2015 .– 27-28 мая .– С. 77-79.
9. Клещинова Е. В. Диететика – наука о здоровом образе жизни в корпусе Гиппократов и сочинениях Галена: дис. канд. истор. наук: М., 2004.
  10. Майер-Штейнег. Т. Древняя медицина ( Медицина Древнего Востока и классической древности) .– М.: Вузовская книга, 2013.
  11. Новичкова О. А. О семантических различиях древнегреческих глаголов со значением «снижение массы тела» в трактате Галена «Гигиена». // Индоевропейское языкознание и классическая филология .– Санкт-Петербург.– 2021 .– № XXV .– С. 984-995.
  12. Новичкова, О. А. "Пока толстый сохнет...": о значении глагола  $\text{ΙΣΧΝΑΙΝΕΙΝ}$  в трактате Галена "Гигиена" / О. А. Новичкова // Вестник Московского университета. Серия 9: Филология. – 2021. – № 5. – С. 111-121.
  13. Новичкова, О. А. Древнегреческие обозначения банных процедур в трактате Галена "Гигиена" / О. А. Новичкова // Индоевропейское языкознание и классическая филология. – 2022. – № 26-2. – С. 876-891.
  14. Ривкин Б. И. В долине Алфея. Олимпийские игры в искусстве Древней Греции. Москва: 1969.
  15. Солопова М.А. Античный атомизм: к вопросу о типологии учений и истоках генезиса // Вопросы философии. .– 2011 .– № 8. .– С. 157-168.
  16. Чернявский М. Н. Латинский язык и основы медицинской терминологии .– М.: Шико, 2007.
  17. Щеглов А.П. Логические посылки научного метода Галена. // Scholē. Философское антиковедение и классическая традиция. Т. 12 .– 2018 .– № 1 .– С. 147-166.

18. Янзина Э. В. Античные спортивные единоборства в терминологическом, практическом и общекультурном аспектах: дисс. канд. филол. наук. – М.: 2004.
19. Янзина Э. В. Корнеев О.В. О некоторых аспектах подготовки античных атлетов-единоборцев к состязаниям: практика и терминология тренировочного процесса. Индоевропейское языкознание и классическая филология. – Санкт-Петербург. – 2016. – № XX. – С. 1143-1161.
20. Amneris, R. Theophrastus Περὶ κόπων and Greek medical theories of fatigue. Franz Steiner Verlag Stuttgart: On the Opuscula of Theophrastus, 2002: pp. 123-139.
21. Babiniotis G. Ancient Macedonian: The Place of Macedonian among the Greek Dialects. // A. M. Tamis (ed.), Macedonian Hellenism. — Melbourne, 1990.
22. Barnes, J. Galen on logic and therapy. Galen's usage of the word (in medicine and logic) *Studies in ancient medicine*. ed. John Scarborough Vol. 1: 50-102.
23. Boudon-Millot Introduction general, Sur l'ordre de ses propres livres, Sur ses propres livres, Que l'excellent médecin est aussi philosophe. Paris: Les Belles Lettres, 2007.
24. Cassels, I. A brief note in Arabic equivalents to Galen's Ἐνδειξις. *Studies in ancient medicine*, ed. John Scarborough. Vol. 1. Leiden: Brill, 1991: 114-116.
25. Chantraine, P. Remarques sur la langue et le vocabulaire du Corpus Hippocratique, in La Collection Hippocratique et son rôle dans l'histoire de la médecine. Leiden: 1975.

26. Dalby, A. Food in the ancient world from A to Z. London: Routledge, 2003.
27. Diels, H. A. H., Die Handschriften der antiken Ärzte. Vol. 1/ Hippocrates and Galen. Leipzig: Zentralantiquariat 1970 reprint.
28. Durling, R.J. A Chronological Census of Renaissance Editions and Translations of Galen/ / Journal of the Warburg and Courtauld Institutes, 24 1961:230-305.
29. Foxcroft, L. Calories and Corsets: A History of Dieting Over 2,000 Years. London: Profile books ltd, 2012.
30. Freeman, M. Sport, Health and the Body in the History of Physical Education. Oxon: Routledge, 2015: pp. 21-22.
31. Fuller, F. M. A. Gymnastica or a treatise concerning the power exercise with respect to the Animal Oeconomy and The Great Necessity of it in the cure of several distempers. London: Bihofs Head in St. Paul's ChurchYard, 1711.
32. Gardinier, E. N. Athletics of the Ancient World. Oxford: Clarendon Press, 1930.
33. Goldstone, L.A. Massage as an orthodox medical treatment past and future. Complementary Therapies in Nursing and Midwifery 6(4), December 2000:169-75.
34. Henrique N. Ferreira S. Evaluating Foodstuff Properties in Antiquity: A Hierarchy of Breads in De alimentorum Facultatibus proposed by Ancient Scientist. // Graeco-Latina Brunensia 24, 2019.
35. Hodgson, B. In the Arms of Morpheus: The Tragic History of Morphine, Laudanum and Patent Medicines. Firefly Books, 2001.
36. Durling, R.J., Kudlien, F. "Endeixis" as a scientific term: Galen's usage of the word (in medicine and logic) // Studies in ancient medicine, ed. J. Scarborough Vol. 1. Leiden: Brill, 1991.

37. Larsen, S. Chr. *Studia critica in Plutarchi Moralia*. Harvard University Lybrary, 1889.
38. Lehmann, C. M. *Early greek athletic trainers // Journal of sport history*. Vol. 36, № 2. The University of South Dakota, 2009: 187- 204.
39. Maréchal, S. *Public and Private Bathing in Late Antique North Africa. Changing Habits in a Changing Society? Proceedings of the Twenty-Fifth Annual Theoretical Roman Archaeology Conference, Leicester*. Oxford: Oxbow Books, 2015.
40. Maréchal, S. *Public Baths and Bathing Habits in Late Antiquity. A Study of the Evidence from Italy, North Africa and Palestine A.D. 285-700*. Leiden: Brill, 2020.
41. Mcdaniel, W. B. *Some Passages concerning Ball games // Transactions and Proceedings of the American Philological Association 37*. USA: UNIVERSITY OF PENNSYLVANIA, 1906: 121-134.
42. Miller S. G. *Ancient greek athletics*. New Haven and London: Yale University Press, 2006.
43. Moretti, L. *Olympionikai, i vincitori ntgli antichi agoni olimpici*. Roma: Accademia nazionale dei lincei, 1957.
44. Moretti, L. *Olympionikai, i vincitori ntgli antichi agoni olimpici*. Roma: Accademia nazionale dei lincei, 1957.
45. Paulas, J. *Tastes of the extraordinary. Flavour lists in Imperial Rome. // The Senses in Antiquity*, ed. Kelli C. Roudolph. NY: Routledge, 2018: 212-227.
46. Pillon, M. A., *Handbook of Greek synonymes*, ed. Thomas Kerchever Arnold M. A. London: Francis and John Rivington, 1850.
47. Poliakoff, M. *Studies in the terminology of the Greek combat sports// Beiträge zur klassischen Philologie*. Königstein: 1982.

48. Ravenstein, E.G., Hulley J. The Gymnasium and its Fittings. London: N. Trubner & Co, 1867.
49. Reece, S. The Homeric Ἀσάμινθος: Stirring the Waters of the Mycenaean Bath // Mnemosyne: A Journal of Classical Studies 55.6 . Leiden: Brill, 2002: 703-708.
50. Sands, J. E. Outlines of Greek and Roman medicine. New York: Willam Wood and Company, 1914.
51. Schiefsky M. Galen and the tripartite soul// Plato and divided self, ed. R. Barney, T. Brennan, Ch. Brittain. Cambridge: Cambridge University Press, 2012: 331-349.
52. Schiefsky M. Galen's teleology and functional explanation// Oxford Studies in Ancient Philosophy 33, ed. D. Sedley. Oxford: Oxford University Press, 2007: 369-400.
53. Schironi, F. Technical Languages: Science and Medicine // Blackwell's Companion to the Ancient Greek Language ed. E. J. Bakker. Oxford: Oxford University Press, 2010: 338-353.
54. The Encyclopedia of Ancient Natural Scientists, ed. by Keyser G. L., Irby-Massie London: Routledge, 2008.
55. Walter, M. Hill De Re Coquinaria of Apicius. Chicago: IL, 1936.
56. West, M. L. Antient greek music. UK: Oxford University Press, 1987.
57. Wilkins, J. The contribution of Galen De subtiliante diaita (On the thinning diet). Bulletin of the Institute of Classical Studies, Volume 45, Issue Supplement 77, January 2002, P. 47–55.
58. Zytka, M. A Cultural History of Bathing in Late Antiquity and Early Byzantium, NY: Routledge, 2019.

*Специальная литература*

1. Дифференциальный диагноз внутренних болезней / под ред., А. В. Виноградова .– М.: Медицина, 2001.
2. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / под ред. Н. Д. Ющука, И. В. Маева, К. Г. Гуревича. Учебное пособие .– 2-е изд., испр. и доп. .– М.: «Практика», 2015.
3. Кароматов И. Д., Тураев П.Т. Медь и ее значение в медицине. Биология и интегративная медицина. .–2017 .– № 11 .– С. 207-213.
4. Кирьянова, В. В. Псориаз: значение физиотерапевтических факторов в комплексной терапии хронического дерматоза. // Вестник Авиценны. Т. 21.– 2019 .– № 1 .– С. 154-164.
5. Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация / пер. с нем. под. ред. Д. Г. Калашников; общ. ред. Йегер Й. М., Крюгер К. .– М.: Практическая медицина, 2016.
6. Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация/ пер. с нем. под. ред. Д. Г. Калашников; общ. ред. Йегер Й. М., Крюгер К. .– М.: Практическая медицина, 2016.
7. Мякинченко Е. Б., Селуянов В. Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон .– М.: ТВТ Дивизион, 2012.
8. Основы персональной тренировки / Под ред. Р. В. Эрла, Т. Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреева. .– Киев: Олимп. лит., 2012.
9. Патерсон Д. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм/ пер. с англ..– М.: Издательство БИНОМ. 2016
10. Плотников В.П. Вводный курс основ классического и сегментарного массажа. Учебно-методическое пособие для начинающих массажистов. М.: 2012.

11. Салем Халед Мохаммад Аль-Букан. Физиолого-биомеханические факторы, обуславливающие гипертонус мышц у спортсменов: дисс. канд. биол. наук. – Краснодар: 2004.
12. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство. Краткое издание/ под ред. Г.Н. Пономаренко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017.
13. Bak J.P, Kim Y.M., Son J., Kim C.J., Kim E.H. Application of concentrated deep sea water inhibits the development of atopic dermatitis-like skin lesions in NC/Nga mice. // BMC Complement Altern Med. – 2012. – Jul 26;12:108.
14. Chun S.Y., Lee K.S., Nam K.S. Refined Deep-Sea Water Suppresses Inflammatory Responses via the MAPK/AP-1 and NF-κB Signaling Pathway in LPS-Treated RAW 264.7 Macrophage Cells// Int J Mol Sci. – 2017. – Oct 31. – 18(11):2282. – doi: 10.3390/ijms18112282. PMID: 29088069; PMCID: PMC5713252.
15. Sheu M.J., Chou P.Y., Lin W.H., Pan C.H., Chien Y.C., Chung Y.L., Liu F.C., Wu C.H., Deep sea water modulates blood pressure and exhibits hypolipidemic effects via the AMPK-ACC pathway: an in vivo study // Mar Drugs. – 2017. – Jun 17;11(6):2183-202. doi: 10.3390/md11062183. PMID: 23774889; PMCID: PMC3721228. doi: 10.1186/1472-6882-12-108. PMID: 22834904; PMCID: PMC3517761.

*Справочные издания и словари*

1. Бинт: история перевязочного материала. [Электронный ресурс]. – М.: Euromedgroup, 2019. – Режим доступа: <http://hroniki.org/articles/bint-istoriya-perevyazochnogo-materiala>

2. Большой медицинский словарь [Электронный ресурс] .– 2000 .–  
Режим доступа: <http://med.niv.ru/doc/dictionary/big-medical/index.htm>
3. Большая медицинская энциклопедия [Электронный ресурс] .– М.  
Большая мед. энцикл., 1974-1989 .– Режим доступа: <https://xn--90aw5c.xn--c1avg/>
4. Большой энциклопедический словарь. / гл. ред. А. М. Прохоров. 2-е  
изд., перераб. и доп. .– М.: Большая Рос. энцикл. ; СПб. : Норинт,  
1997, 1999, 2001, 2004.
5. Герценштейн Г. М. Кровохаркание / Энциклопедический словарь  
Брокгауза и Ефрона: в 86 т. (82 т. и 4 доп.) .– СПб.: 1890 - 1907.
6. Кубарко А. И. Нормальная физиология Ч2. [Электронный ресурс] .–  
2014 .– Режим доступа:  
[https://studref.com/505854/meditsina/fiziologiya\\_vydeleniya](https://studref.com/505854/meditsina/fiziologiya_vydeleniya)
7. Bailly A. Dictionnaire grec-français; Gréco, Gérard; Charbonnet, André;  
Wilde, Mark de; Maréchal, Bernard. Dictionnaire grec-français. (4th ed.)  
[online], 2020. URL: <http://gerardgreco.free.fr/spip.php?article52>
8. Beekes, J. Etymological dictionary of Greek. Ed. Lubotsky A., Leiden:  
Brill, 2010.
9. Frisk, W. H. Griechisches Etymologisches Wörterbuch. Griechisches  
Etymologisches. Heidelberg: Carl Winter universitätsverlag, 1954-1972.
10. Osborn D. Greek medicine. [online] United states, 2007-2015. URL:  
<http://www.greekmedicine.net/>
11. Encyclopedia iranica. [online] NY, 1990-2017. URL:  
<https://iranicaonline.org/>
12. Medical dictionary by Farlex. [online] 2003-2020, URL: <https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/>