

Основания к долговременной жизни

Публикация Виталия Ковалинского по материалам книги Христофа Гуфеланда (1762–1836) «Наука, показывающая способы к достижению долговременной жизни».

(Продолжение, начало в №№ 1–2 (36–37) 2013)



Виталий Ковалинский

К средствам, «жизнь сокращающим», Гуфеланд относит:

- 1 – изнеженное воспитание;
- 2 – любовное распутство, ведущее к истощению детородной силы, – онания, как физическая, так и нравственная;
- 3 – чрезмерное напряжение душевных сил;
- 4 – болезни и неблагоприятное с ними обхождение; насильственные виды смерти, склонность к самоубийству;
- 5 – нечистый воздух (следствие проживания в больших городах);
- 6 – неумеренность в пище и питье, утонченное поваренное искусство; спиртные напитки;
- 7 – жизнь сокращающие расположения души и страсти, досада, слишком большая заботливость;
- 8 – боязнь смерти;
- 9 – праздность, бездействие, скука;
- 10 – излишне напряженное воображение, приводящее к присвоению мнимых болезней, меланхолическая мечтательность;
- 11 – физические и заразительные яды;
- 12 – старость и преждевременное ее привитие.

Свой рассказ обо всех этих средствах автор начинает так: «Ничто столь не способно сообщить

Христоф Гуфеланд: «Мы непрестанно бываем окружены друзьями и врагами жизни. Кто обращается с первыми, тот достигает глубокой старости, но кто последним отдает преимущество, тот делает кратковременнее свою жизнь. Вообще искусство достигать долговременной жизни состоит наипаче в том, чтобы научиться различать друзей от врагов и удаляться от последних; или иными словами, искусство продолжения жизни разделяется на две части: на избежание средств, жизнь сокращающих, и на познание и употребление средств, способствующих ее продолжению»

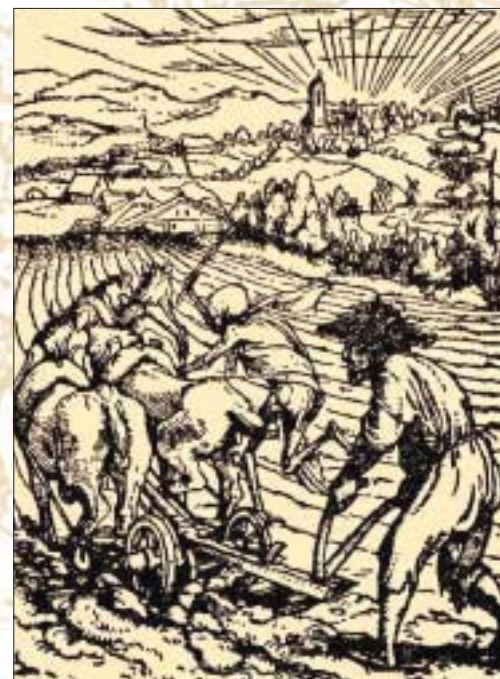
детям с самого начала краткую и слабую нить жизни, как когда в первых летах давать им нежное и деликатное воспитание, то есть оберегать их от каждого сурового ветерка, целый год зарывать их в пух и перья, наполнять неумеренно пищей, и всю их жизненную деятельность сильно возбуждать посредством кофе, шоколада, вина, горячительных приправ, которые подлинный яд для детей».

В результате действия всего перечисленного происходит ускорение внутреннего истощения, увеличивается напряжение в организме и очень скоро «врожденная способность жить 60 лет может быть уменьшена до половины и более. Скорое совершенствование всегда влечет за собой и скорое разрушение». Эту мысль Христоф Гуфеланд проиллюстрировал примером венгерского короля Людовика II: «Он родился гораздо прежде надлежащего, так, что и кожи не имел еще на теле, на втором году жизни был коронован, на 10-м вступил по наследству в правление, на 14-м имел уже бороду, на 15-м году вступил в супружество, на 18-м получил седые волосы, а на 20-м убит был в битве при Могаче».

Среди всех средств, «жизнь сокращающих», автор книги особо выделяет одно, самое главное, – *неумеренность в наслаждении физической любовью*, которая соединяет в себе все свойства, способные уменьшить продолжение жизни. И Гуфеланд доказывает свою мысль:

«Что способнее уменьшать в нас сумму жизненной силы, как расточение того сока, который содержит ее в самом усиленном состоянии,

который заключает в себе первую искру жизни для нового существа и наилучший бальзам для собственной нашей крови? Второй образ сокращения состоит в уменьшении потребной плотности и упругости волокон и органов; но ничто не делает их столь слабыми и вялыми, как распутство. В-третьих, истощение внутреннее не может ничем



Земледелец и Смерть

столь ускоряемо быть, как таким действием, которое составляет высочайшую степень напряженности, которое даже у некоторых животных служит пределом их бытия. В-четвертых, сие чрезвычайно препятствует и надлежащему вознаграждению утраченного, частью на-

рушая потребный к тому покой и равновесие, но особенно потому, что любострастное распутство преимущественно расслабляет желудок и легкие, иссушает первоначальные источники нашего возобновления».

Однако «не только плотское невоздержание, но и душевное имеет сии следствия; непомерное напряжение душевных способностей и, следственно, утрата потребной к тому жизненной силы почти таким же образом действует на здоровье и долготу жизни, как и истощение детородных сил. От этого происходит испорченность в пищеварении, мрачность и уныние, слабость нервов, увядание, преждевременная смерть».

Говоря о болезнях человеческих, Гуфеланд приводит данные, заимствованные из многих переписей по городам: «Положим, число родившихся будет 1000 человек, то только 24 из них умирают

смертью. Его дыхание заразительно для собраний, и сие можно сказать не только в фигуральном, но и в собственном смысле; вредным же учиняется оно не потому только, что воздух делается сырым, но и по животному пресуществлению, какое получает от множества в тесноте живущих людей. Стоит четыре раза дохнуть одним и тем же воздухом, и он из самого лучшего средства, жизнь сохраняющего, превратится в смертоносный яд. Следовательно, всякому, кто может, надлежит избегать пребывания в многолюдных городах; они суть отверстые гробы человечества, и притом не с физической только, но и с нравственной стороны».

Очень сильно вредит своей жизни тот, кто много ест и пьет. От этого чрезвычайно напрягаются и слабеют пищеварительные силы и портится пищеварение, ибо в большом количестве не все может быть переработано надлежащим образом.

К разряду жизнь сокращающих средств Гуфеланд особо отнес спиртные напитки: «Они страшным образом ускоряют жизненное истощение и жизнь в собственном смысле делают горением. Они рожают остроты, кожные болезни, сухость и отвердение волокон, кашель, стеснение в груди, водяную болезнь, и что всего хуже, ужасное притупление чувства как с физической, так и с нравственной стороны...»

при самом рождении; 50 похищаются (умирают. – Автор) от прорезу зубов, 227 – в первые 2 года от судорог и других младенческих болезней, 80 и до 90 – от оспы, 10 – от кори. Если то женщины, то 8 из них умирают родами, 190 – от чихотки, сухотки и грудных болезней (по крайней мере в Англии), 150 – от горячек, 12 – от пострела, 41 – от водяной болезни. Итак, из 1000 человек только 78 умирают от старости или, лучше сказать, в старости, ибо и из них большая половина похищается от случайных причин. Отсюда явствует, что всегда погибают 9/10 преждевременно и случайно».

Уже в конце XVIII ст. полагали, что «одним из самых важных средств, человеческую жизнь сокращающих, есть житие в многолюдных городах». Гуфеланд об этом писал: «Руссо говорит справедливо, что из всех животных человек наименее сотворен жить большими об-

Поэтому справедливо древнее правило: *«Переставай есть тогда, когда мог бы еще есть немного».*

К разряду жизнь сокращающих средств Гуфеланд особо отнес спиртные напитки: «Они страшным образом ускоряют жизненное истощение и жизнь в собственном смысле делают горением. Они рожают остроты, кожные болезни, сухость и отвердение волокон, кашель, стеснение в груди, водяную болезнь, и что всего хуже, ужасное притупление чувства как с физической, так и с нравственной стороны. Я ничего не знаю, что могло бы так уничтожить человека и рождать в нем полный характер самого бесчувственного существа, как частое и неумеренное употребление вина. Другие пороки оставляют еще некоторую надежду к исправлению, но сей губит без всякого спасения. Государство погибнет, когда порок сей учинится в нем всеобщим».

«Между средствами, «жизнь сокращающими», занимают преимущественное место некоторые *расположения души и привычки*, которые вредным образом действуют на жизнь: печаль, грусть, досада, страх, малодушие, а особенно зависть и ненависть».

Но никакой страх не делает человека таким несчастным, как страх смерти. В этом состоянии он «вкушает всякую радость с трепетом, воспрещает себе все, видя во всем смерть, и таким образом через вечное опасение лишится жизни действительно лишается ее прежде времени». Ни один человек, страшившийся смерти, не достигал глубокой старости».

То же можно сказать и о человеке праздном, потому что *«первое и неперемное предопределение человека – в поте лица есть хлеб свой».* Кто ест, не работая, тот не получает пользы от пищи. Если не будет «надлежащего отношения между возобновлением и истощением, то человек не может иметь ни здоровья, ни долговечной жизни. Все достигшие отдаленного предела существования были весьма трудолюбивые и деятельные люди».

Следует избегать фантазий, которые для жизни то же, что и «ароматные приправы для кушанья: но как они не могут служить ежедневной пищей, так и фантазия не должна быть злоупотребляема в духовной жизни. Она хотя и возвышает приятность бытия, но также ускоряет и внутреннее истощение и препятствует возобновлению, как это показывает сухость людей пылкого воображения». Особенно опасны фантазии, в результате которых появляются *мнимые болезни и меланхолическая мечтательность*.

И наконец, старость, которая есть неизбежное следствие самой жизни. «Скажем несколько слов об искусстве прививать себе старость в молодых летах. Все дело состоит в том, чтобы сколько можно скорее уменьшить в себе жизненную силу и соки, и волокнам сообщить ту степень твердости и негибкости, которая свойственна престарелым людям. Самые надежные средства к достижению сего намерения следующие: часто весьма полезно знать такие предписания, дабы скорее делать противное. Они содержат



Король и Смерть.
Ганс Гольбейн – младший (1497–1543)



Судья и Смерть

вместе и правило к продлению юности. **Надо только поступать во всех пунктах противоположным образом:**

- старайся, сколько можно, уско-рять возмужалость физически-ми и нравственными средства-ми и трать без пощады детород-ные силы,
- начинай с нежных лет иметь жизнь самую беспокойную. Надо скакать верхом по не-сколько дней кряду, танцевать, пренебрегая усталость, прово-дить без сна целые ночи. От того двоякая польза: человек избавляется скоро жизненной силы и волокна делаются пре-жде времени жесткими и гру-быми. Для женского пола особен-но танцевание есть самое лучшее средство в галопе исто-щать себя и стариться,
- пей чаще вино и ликеры. Они подают великую помощь в ис-сушении тела,
- то же действие произведут и жестокие страсти и, следова-

тельно, усугубят силу крепких напитков,

- печаль, беспокойство и страх весьма способны к сообще-нию дряхлости в молодых ле-тах. Есть примеры, что человек делался сед через одну только ночь, которую проводил в крайнем беспокойстве и стра-хе. Но есть люди, которые ма-стерски умеют наводить на себя печаль, не имея к тому никакой причины: они все ви-дят в мрачных цветах, подо-зревают всякого в каком-либо злоумышлении и в каждом не-важном происшествии находят достаточно повода к страху и беспокойству,
- сюда же относится злоупотре-бляемая или по крайней мере ложно понимаемая система за-грубления посредством стужи, частого и долговременного купания в весьма холодной воде и прочее. Ничто не может быть способнее сего к ускорению старости с ее припадками.

Но мало, что ныне достигают ста-рости в такое время, когда наши предки были еще юношами. К со-жалению, зло еще далее простер-лось. Найдено искусство и детей са-мых рождают на свет стариками. Я видел несколько раз такие явления: с углубленными морщинами и с са-мыми явственными признаками старости выходят они на театр мира и, проведя недели две в плаче и бедственном положении, оканчива-ют свою старческую жизнь или, луч-ше сказать, начинают ее окончани-ем. Я опускаю завесу над сими ужасными произведениями разврат-а, которые мне представляются не иначе, как оживленными грехами родителей».

Этими словами Христоф Гуфеланд завершил первое отделение второй части своей книги о науке достижения долговременной жи-зни. Во втором отделении он расска-зывает о средствах, «к продлению жизни способствующих». ▣

(Продолжение следует)