ЯПОНСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ И ПОЗДНЕЕ ТВОРЧЕСТВО ПИСАТЕЛЯ ДЗЮНЪИТИРО ТАНИДЗАКИ

В статье обсуждается проблема японского долголетия, которое обусловлено не только популяционными интервенциями в образ жизни и развитие профилактического направления здравоохранения, но также творческим переосмыслением традиционной японской культуры, которая направлена на поддержку возраста и крепкие внутрисемейные взаимодействия, несмотря на возможные варианты, связанные со старением и болезнями.

Ключевые слова: японское долголетие, культурная геронтология

JAPANESE LONGEVITY AND THE LATER WORKS OF THE WRITER JUN'ICHIRO TANIZAKI

The article discusses the problem of Japanese longevity, which is caused not only by population interventions in lifestyle and the development of preventive healthcare, but also by a creative reinterpretation of traditional Japanese culture, which is aimed to support age and strong intra-family interactions, despite the possible options associated with aging and diseases.

Keywords: Japanese longevity, cultural gerontology

Написать очередную заметку в рубрику «Культурная геронтология» меня побудило знакомство с творчеством выдающегося японского писателя, классика национальной литературы Дзюнъитиро Танидзаки, особенно с его поздними произведениями, среди которых повесть «Дневник безумного старика», название которого просто напрямую связано с гериатрической тематикой. Сам Танидзаки прожил долгую жизнь, покинув этот мир в 1965 году в возрасте 79 лет, что по тем временам было весьма немало. В «Дневнике безумного старика» писатель рассуждает о проблеме сексуального влечения у пожившего уже человека. Это само по себе важная проблема, поскольку секс у пожилых долгое время считался постыдным, неудобным и совсем не поводом для обсуждения, включая научное. Между тем сейчас хорошо известно, что сексуальное влечение сохраняется до глубокой старости, оно просто трансформируется и способно приобретать другие формы, в большей степени тактильного или психологического плана. Однако в своей заметке мне бы хотелось обратить внимание на другие вещи, детали, которые сопряжены с явлением, получившим название японское долголетие. Действительно, средняя ожидаемая продолжительность жизни при рождении в Японии является самой большой в мире, порядка 84 лет, хотя и при довольно большой разнице между мужчинами и женщинами, соответственно 81 год и 87 лет, то есть в шесть лет.

Явление японского долголетия по понятным причинам стало привлекать внимание специалистов, поскольку в разных странах и разными научными школами проводятся исследования по поиску возможностей увеличения продолжительности жизни. Их можно разделить на две части – обшепопуляционные технологии, которые направлены на широкий охват населения оздоровительными профилактическими мероприятиями, от правильного питания до вакцинации. И индивидуальные технологии, то есть поиск методов индивидуального воздействия на биологический возраст у одного конкретного человека путем его снижения, что приведет к более позднему появлению прокси-болезней старения и, соответственно, их осложнениям, что в совокупности будет способствовать увеличению продолжительности жизни. Следует отметить, что я Японии на протяжении десятилетий увеличение продолжительности жизни происходило за счет культурных и популяционных особенностей. Некоторые из них отражены в книгах Дзюнъитиро Танидзаки. Герои писателя имеют определенную философию жизни, берущую начало в конфуцианстве, которое постулирует важность возраста и пожилого человека, его право активно участвовать в жизни и принимать решения. Главный герой повести «Дневник безумного старика», несмотря на преклонный возраст, является не номинальным, а реальным главой большой семьи, с которым считаются, к решениям которого прислушиваются и вообщем-то их исполняют. Кстати, отметим, что герои писателя вполне придерживаются медицины образа жизни, то есть правил питания, физической активности и антистрессового поведения. Вообще говоря, первой и наиболее полной монографией по медицине образа жизни в Японии стал бестселлер «Еджокун», опубликованный в 1713 году Экикеном Кайбарой (1630-1714), врачом и конфуцианским ученым. В книге указывается на то, что можно предотвратить болезни с помощью изменения образа жизни, например, имеется указание «не набивать желудок и сократить количество мяса в рационе, ходите пешком». Там же рассуждается о том, что разум, тело, окружающая среда и природа едины (уже в то время использовались вполне современные концепции планетарного здоровья и медицины разума и тела). Также в японской культуре давно считалось, что контроль желаний и негативных эмоций делает людей счастливее и живет дольше, по сути, в монографию были включены современная позитивная психология и идея умеренности. Судя по работам Дзюнъитиро Танидзаки, жизненная мораль, основанная на идеях конфуцианства, продолжает жить в повседневных японских представлениях о здоровье и образе жизни. В поздних повестях писателя легко можно указать японскую философию питания «хара хати бу». Это стройная философия,

основанная на умеренности в приеме пищи, которая должна составлять 80% от потребности. Она восходит к японскому конфуцианскому учению, является способом питания, который помогает научиться осознанности и благодарности за еду, замедляя процесс приема пищи. С точки зрения современных научных позиций такой тип приема пищи является мягким и устойчивым способом поддержки долгосрочных изменений в состоянии здоровья, таким образом легче поддерживать массу тела в долгосрочной перспективе, оказывая противодействие «вирусной» медицине блогеров, которые обещают краткосрочные сдвиги в массе тела, не заботясь об их долгосрочном закреплении. Принципы «хара хати бу» способствуют улучшению здоровья и предотвращению повторного набора веса, приводят к снижению общего суточного потребления калорий. Интересно, что она ведет к более здоровому выбору продуктов у мужчин с употреблением большего количества овощей и зерновых. Говоря о сегодняшнем дне, имеются работы о том, что около 70% взрослых и детей пользуются цифровыми устройствами во время еды, что за счет отвлечения внимания увеличивает количество потребляемых калорий, снижает потребление фруктов и овоще, является причиной развития нарушений пищевого поведения, включая рестриктивные ограничение в еде или компульсивное переедание. Диета и подход к питанию «хара хати бу», рассматриваемая как компонент комплексных мер по вдумчивому отношению к еде, способны помочь справится с этими проблемами. Свои небольшие заметки о японском долголетии, которое основано на правильном образе жизни и конфуцианских представлениях о возрасте, что прослеживается в известных мне поздних работах классика японской литературы Дзюнъитиро Танидзаки, я бы хотел закончить ремаркой о роли культурной геронтологии: только изучение культур образа жизни и старения разных народов поможет нам, специалистам, выдвигать правильные теории долголетия и претворять их в практику. Ведь мы, люди, являемся одним биологическим видом и учет особенностей возраста и старения в разных географии и культуре имеет просто бесценное значение.

Доктор медицинских наук, профессор А.Н. Ильницкий