

Работа и еда в жизни китайцев

В чем секрет высокой продолжительности жизни населения Поднебесной?

Рабочий день (да и нерабочий тоже) начинается в Пекине рано. Некоторые оптовые рынки, особенно дендрорынки (там, где продают саженцы, деревья, рассаду и цветы в горшках) открываются в 04.30 и закрываются в 09.30. Это вызвано тем, что большую часть года в Пекине жарко, а также тем, что торговцы должны успеть развезти товар к открытию розничных рынков и магазинов, т. е. до 8—9 утра. В офисах рабочий день начинается, как правило, в 08.00 или 08.30. Работают китайцы без суеты, без лишних, бесполезных движений. Глядя на вроде бы неспешные действия строителей, непонятно, каким же образом 20-этажное здание вырастает за 2 месяца. Скорее всего, все дело в правильной организации труда.

Обед — это святое

В офисах та же атмосфера спокойствия. Но производительность высокая. Люди не пьют по 5 раз чай вприкуску со сплетнями, не курят по 8 раз да по 20 минут (хотя курильщики и выходят покурить, но ненадолго), не болтают долго по телефону, в том числе и по делу. Переговоры и встречи сжатые, без пустопорожней болтовни. Не удалось также заметить и пристрастия к компьютерным играм в рабочее время.

Что касается жизни офисного планктона, то меня сильно поразило, например, то, что сотрудники, входя в офис, как правило, не здороваются друг с другом, а спокойно проходят на свое рабочее место. В офисах не принято отмечать дни рождения и прочие праздники. Если такая необходимость возникает, то идут в ресторанчик. Однако если кто-нибудь возвращается из дальней поездки или когда все встречаются после новогодних праздников, во время которых многие посещают свою родину, то, как правило, привозят коллегам в офис какой-нибудь съедобный сувенир или угощение, являющееся сугубо местным специфическим продуктом. Время обеда в Поднебесной священно. Есть историческая байка, что войска Чингисхана нападали на китайцев чаще всего во время обеда, который никогда не отменялся и не переносился. Обедают они по нашим меркам рано — с 11.30 до 12.30. На это важное мероприятие отводится от одного до двух часов. Если вы вели трехчасовые переговоры и уже начали подписывать контракт, пусть даже на миллион долларов, а в это время пробило 12, то китайцы недрогнувшей рукой отодвинут бумаги и отправятся обедать. Рабочий же в это время, образно говоря, бросит свое бревно, чтобы подобрать его в том же месте после законной трапезы.

После обеда половина работников отправляются в ближайший парк погулять, а вторая половина просто спят. В парках в теплую погоду во время обеда можно увидеть спящего на траве строителя, а рядом на лавочке — прикорнувшего менеджера с ноутбуком вместо подушки... Если парка рядом нет или на улице холодно, то 80% офисных работников спят прямо за столом, минут 20—25. Это общепринятая практика, и никто никого за это не осуждает. Считается, что так человек восстанавливает силы для дальнейшей работы.

Правильное питание

От обеда самое время плавно перейти к еде вообще. Я не буду сейчас рассказывать о разнообразии китайской кухни — о ней немало сказано и вообще ее лучше пробовать, чем о ней говорить. Но один аспект еды по-китайски все же хочется затронуть. Я считаю, что китайцам повезло с кухней вообще и с манерой питаться в частности. Не зря говорят: мы — это то, что мы едим. Пищевые привычки китайцев, которые у них существуют с младых ногтей вполне бессознательно, во многом являются причиной как высокой продолжительности жизни, так и отсутствия большого количества тучных людей. Т. е. китайцы, не ломая своего характера и образа жизни, не изнуряя себя диетами, а просто питаются так, как привыкли это делать их отцы и деды, как бы автоматически соблюдают основы правильного питания. Китайцы много пьют жидкости — чай, а зачастую просто горячую воду.

Почти каждый носит с собой небольшой термос с горячей водой или чаем. Любой врач подтвердит, что употребление жидкости в большом количестве ускоряет обменные процессы в организме и сжигает жиры. Перед едой дома и в ресторанах обычно подают ту же горячую воду или чай. Это делается для пробуждения желудка, очистки его от шлаков от предыдущего приема пищи и для предупреждения переедания. Сама пища

готовится или очень короткое время в растительном масле при высокой температуре (овощи при этом сохраняют полезные вещества и клетчатку), или же на пару. Соли при приготовлении китайских блюд используется в 7—8 раз меньше, чем в европейской или русской кухне. За редким исключением, вы не встретите здесь жирных, хрустящих корочек и наваристых супов. Картофель употребляют мало, в основном в полусыром виде, наструганным соломкой и приправленным растительным маслом. Едят китайцы палочками. При этом способе еды быстрее насыщаешься и не получается наесться обильно и быстро. В любом обеде на столе в том или ином виде будет не менее 5—8 видов овощей.

Пищу, кроме редких случаев, не разогревают, а употребляют ее сразу после приготовления, и готовят столько, сколько нужно на один раз. К моему удивлению, китайцы не являются поклонниками салатов из сырых овощей и закусок, заправленных майонезом. Они не признают соленую рыбу, селедку. В пекинском обиходе не существует десерта в нашем понимании. Обед завершается, как правило, фруктами. Никаких пирожных и кексов в традиционных ресторанах вы не найдете. Чай идет как отдельное блюдо, без всяких там конфет и баранок, — в понимании китайцев, чай прекрасен сам по себе.

За молоко поварешку дают

Отдельная тема — молоко и молочные продукты. Китайцы в массе своей их не признают. Но правительство всерьез озаботилось проблемой рахита, малого роста и хрупкости костей у населения и ввело программу популяризации молочных продуктов. Упор сделан не на молоко, а на йогурты и другие кисломолочные продукты. Государство компенсирует часть стоимости йогуртов, и цены на них в пекинских супермаркетах вызывают порой оторопь. Например, упаковка из 6 йогуртов в пластиковых стаканчиках размером с наш маленький стаканчик сметаны может стоить 4 юаня (16,5 руб.). А 800-граммовая бутылка с питьевым йогуртом с кусочками фруктов — 6 юаней (25,2 руб.). Для стимуляции спроса в довесок к йогуртам часто дают бесплатно какую-нибудь кухонную утварь вроде овощечистки или поварешки. И, надо сказать, народ, особенно школьники, все-таки начал есть йогурты и кефиры. Но тех, кому за 35, к молоку и сыру уже не приучить.

Как на другой планете

Родители с детства порицают детей за поздний прием пищи и внушают им мысль, что есть после 18—19 часов чуть ли не грех. Другое родительское поучение — ты должен обязательно сделать 100 шагов после обеда. Если вы заглянете в китайский ресторан в 18—19 часов — он будет гудеть как улей. Но в 21 час там останутся лишь одиночные посетители.

Уже почти 1000 лет в рационе жителей Поднебесной присутствует соевый сыр — дофу, или тофу. Это не содержащий холестерина малокалорийный растительный белковый продукт без вкуса. Его прелесть в том, что он принимает вкус соседнего продукта. Если потушить тофу с мясом, он примет вкус мяса и т. д. Употребление тофу положительно сказывается на состоянии кожи. Это одна из причин того, что у китайцев зачастую трудно определить возраст по внешнему виду.

Иностранец в Китае часто чувствует себя как на другой планете. Тут едят салат, где могут быть смешаны бананы, апельсины и помидоры, жарят огурцы и добавляют много сахара в мясную колбасу, а подогретую (!) кока-колу с кусочками свежего имбиря используют как микстуру, укрепляющую иммунитет, во время эпидемий гриппа.

Как я уже сказал, в Китае не самый высокий уровень доходов и социального обеспечения, но одна из самых высоких в мире продолжительность жизни. Здесь не страдают ожирением в массовом масштабе. Еду тут считают основой здоровья и лекарством. Может, и нам стоит прислушаться к тысячелетней мудрости наших соседей?

Когда-то, еще во времена СССР, китайцы уважительно называли нас Большим (или Старшим) Братом. Сейчас же язык как-то не поворачивается назвать великого соседа младшим. Как же живут современные китайцы? Как работают, как отдыхают, как, например, решают квартирный вопрос — об этом и многом другом вы узнаете из заметок Вячеслава Федорова, иркутского рекламиста и издателя, директора фирмы «Ситалл-ИРСИ», часто и подолгу живущего в Пекине.

Автор: Вячеслав Федоров © Номер один ГЕО, МИР 8692 11.12.2009, 15:19 228

URL: <https://babr24.com/?ADE=82778> Bytes: 8204 / 8176 Версия для печати

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Вячеслав Федоров.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](#)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)