

Счастливым коммунизм

О том, как китайцы играют и занимаются спортом.

У пекинцев, как и у большинства китайцев, есть стойкая привычка рано вставать. Нетрудно догадаться, что и ложатся спать жители Поднебесной тоже рано. Если в восемь вечера выглянуть в окно, то соседние здания будут весело светиться окнами. Но уже в половине десятого свет останется только в одиночных окнах — люди легли спать.

Почему в окнах темно?

Многих россиян удивляет, что жилые кварталы из 16-, а то и 22-этажных зданий вечером, еще до девяти вечера, выглядят нежилыми или с еле-еле освещенными окнами, как будто в этих небоскребах люди сидят при свечах. Я нашел этому объяснение. Пекин находится на широте Ташкента. 9 месяцев в году здесь тепло, а с мая по август очень жарко. Поэтому квартиры приспособлены к такому климату. Окна отделены от жилой комнаты своеобразным тамбуром шириной 1,5—2 м. Многие его перегораживают полупрозрачной перегородкой. Этот тамбур используется для сушки белья. И почти все окна, особенно с солнечной стороны, обклеены солнцезащитной пленкой — коричневого, а чаще всего синего цвета.

Наличие пленки и тамбура очень сильно приглушает свет, идущий из жилых комнат. Из-за этого снаружи пекинские многоэтажки вечером кажутся мрачными, иногда с темно-синими окнами, и приезжие думают, что люди сидят в квартирах с лучиной или с маленькой синей лампочкой.

Удовольствие и регулярность

Перед сном весьма немалое количество пекинцев отправляются на вечернюю прогулку в ближайший парк или просто вокруг дома. Я тоже пытался присоединиться к ним, совершая пробежки. Но мне сказали следующее: «Человеку в 44 года не следует уподобляться юношам. В таком возрасте бег от инфаркта может стать бегом к инфаркту, да и коленные суставы уже не те, поэтому вместо пользы может быть вред. Для поддержания здоровья вполне достаточно интенсивной ходьбы с размахиванием руками. Нагрузка щадящая, а кровь разгоняет так же». Тут-то я понял, что все эти немолодые люди, толпами ходящие с несколько странным размахиванием руками, не местные чудики, а просто занимаются китайской динамичной ходьбой.

А как-то раз в парке я встретил пожилую чету, мирно разговаривающую и при этом идущую... задом наперед! Нет, у людей не поехала крыша, и они не были «пенсионерами оригинального жанра». Они выполняли старинное китайское упражнение, простое и эффективное, предупреждающее развитие атеросклероза и старческого слабоумия. Такой способ ходьбы из-за интенсивной работы вестибулярного аппарата весьма усиливает кровообращение мозга.

Больше всего мне нравится подход китайцев к таким занятиям: ничего не делать через колено ни с собой, ни с другими, насилуя себя. И не следует что-то начинать или бросать резко. «Большой путь начинается с одного шага». Начни с малого. Главное — удовольствие и регулярность. Кто бы спорил.

В номера!

Однако некоторые окна в жилых домах в Пекине не гаснут до 2—4 часов ночи. Это значит, что почти наверняка там играют или в покер, или в мадзян — традиционную китайскую игру типа домино, но более сложную. Для некоторых это просто развлечение в кругу друзей, а кое-кто превращает свою квартиру в маленький игорный дом.

Если же играть в карты или мадзян не дает жена (а то и бдительные соседи), то игроки отправляются, как сказали бы в дореволюционной России, «в номера». Это специальные комнаты с легкими закусками, расположенные, как правило, на вторых этажах ресторанов или бильярдных, сдаваемые в аренду игрокам. (В Китае запрещены все игорные заведения. Они разрешены только в одном городе, который часто называют китайским Лас-Вегасом, — в бывшей португальской колонии Макао.) Официально считается, что в таких

игорных комнатах люди просто отдыхают. То есть общаются, перекидываются в картишки на интерес, но не на деньги. Если вдруг будет облава и найдут сумму более 500—600 юаней (сумму точно не помню, но что-то вроде того), то заведение закроют, а всех игроков повяжут. Но почему-то об облавах всегда узнают заранее. Видимо, у владельцев «номеров» есть или хороший дар предвидения, или информатор в нужном месте.

В городском саду играет...

Летними вечерами в парках организуются настоящие клубы по интересам. Порой кажется, что идет съемка какого-то пропагандистского фильма о счастливой и правильной жизни при коммунизме. Вот группа молодежи без пива (!) катается на роликах, играет в бадминтон или жонглирует в кругу неким летающим снарядом. А неподалеку пенсионеры поют хором песни под аккомпанемент добровольного музыканта, пришедшего в парк с народным инструментом (!).

Тут же кто-то поставил магнитофон в центр, зазвучал вальс, закружились невесты откуда собравшиеся пары. А вот папа с детьми запускает змея, который весь утыкан светодиодами на батарейках, — вот вам и светящееся НЛО над Пекином.

У берега пруда кто-то выполняет комплекс упражнений с мечом и веером. Не верится, что люди все это делают просто так, без всяких руководителей, чисто для души, для своего удовольствия. Но это так. В сочетании с правильным питанием, каковым является традиционная китайская кухня, такой образ жизни можно назвать банально — ЗОЖ, или, кто не помнит эту аббревиатуру, здоровым образом жизни.

Но глобализация дает о себе знать и в Китае. Здесь не всегда задерживают шторы даже на первых этажах, а окна часто бывают во весь рост. Поэтому, гуляя вечером, можно невольно увидеть людей, коротающих вечер не за мадзяном и не за комплексом упражнений тай-цзи-цзюань, а за экраном компьютера. Китай попал в руки к новому пристрастию. Имя ему — Интернет...

Власти заботятся о создании населению условий для занятия физкультурой. Во всех местах массового отдыха и во всех новых микрорайонах, построенных за последние 5 лет, прямо во дворах обязательно есть бесплатные (!) спортивные площадки с тренажерами, прямо под открытым небом. Их никто не ломает, и на них не устраиваются посиделки с пивом. Спортивные залы школ заполнены людьми до вечера — во внеурочное время они сдаются за умеренную плату окрестным жителям, желающим играть в теннис или бадминтон через сетку.

Но, как говорили на съездах КПСС, «вместе с тем...». Вместе с тем я не хочу идеализировать образ жизни китайцев. Многие из них курят, и курят очень много. Многие не делают никаких упражнений, не занимаются на тренажерах, не танцуют в парке по вечерам, подыгрывая себе на флейте... Но все-таки, сравнивая с россиянами, приходится признать, что приверженцев здоровой и социально активной жизни в Китае в пропорциональном отношении намного больше. Я же обращаю свое внимание преимущественно на положительные стороны китайского образа жизни потому, что считаю, что это может быть нам полезно. А о вредных явлениях мы и без китайцев знаем...

Автор: Вячеслав Федоров © Номер один ГЕО, МИР 👁 3648 03.01.2010, 11:57 👍 580

URL: <https://babr24.com/?ADE=83139> Bytes: 6674 / 6638 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

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](#)