

Санкт-Петербургский государственный университет

ФАН Ичао

Выпускная квалификационная работа

**Русские и китайские фразеологические единицы о здоровом
образе жизни в лингвокультурологическом аспекте**

Уровень образования: бакалавриат
Направление 45.03.02 «Лингвистика»
Основная образовательная программа СВ.5095. «Русский язык как
иностраный»
Профиль «Русский язык как иностранный»

Научный руководитель:
доцент, Кафедра русского языка
как иностранного и методики его преподавания,
Косарева Елена Вадимовна

Рецензент:
старший преподаватель,
Кафедра славянской филологии,
Мосинец Анастасия Геннадьевна

Санкт-Петербург
2022

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические основы изучения фразеологических единиц в лингвокультурологическом аспекте.....	8
1.1. Понятие фразеологии и фразеологических единиц в русском и китайском языках.....	8
1.2. Классификация фразеологических единиц.....	13
1.3. Признаки фразеологических единиц.....	17
1.4. Лингвокультурологическое направление во фразеологии.....	21
1.5. Здоровый образ жизни и его составляющие.....	25
Выводы.....	28
Глава 2. Анализ русских и китайских фразеологических единиц о здоровом образе жизни.....	30
2.1. Характеристика и объем исследуемого материала.....	30
2.2. Лингвокультурологический анализ русских и китайских фразеологических единиц о здоровом образе жизни.....	35
2.2.1. Анализ русских и китайских фразеологических единиц о физической активности.....	35

2.2.2. Анализ русских и китайских фразеологических единиц о рациональном питании.....	38
2.2.3. Анализ русских и китайских фразеологических единиц о личной гигиене.....	44
2.2.4. Анализ русских и китайских фразеологических единиц о режиме дня, отдыхе и здоровых привычках.....	46
2.2.5. Анализ русских и китайских фразеологических единиц о позитивном психологическом состоянии.....	49
2.2.6. Анализ русских и китайских фразеологических единиц о результатах здорового образа жизни.....	51
Выводы.....	54
Заключение.....	56
Список литературы.....	60

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время фразеология, которая представляет собой крайне значимую часть лексики, привлекает все больше и больше внимания со стороны исследователей нашего времени.

Тему фразеологических единиц рассматривали многие учёные, например, В.В. Виноградов, В. Н. Телия, В. П. Жуков, А.И. Молотков, В.М. Мокиенко и др . Среди работ по фразеологии немало и таких, в которых фразеологизмы русского языка сопоставляются с фразеологизмами других языков.

Несмотря на повышенный интерес исследователей к описанию фразеологизмов русского языка, многие лингвистические проблемы и вопросы остаются еще недостаточно изученными, в частности русские и китайские фразеологизмы о здоровом образе жизни в лингвокультурологическом аспекте, нуждаются в дополнительных исследованиях.

Данная выпускная работа посвящена исследованию русских и китайских фразеологических единиц о здоровом образе жизни в лингвокультурологическом аспекте.

Актуальность данной работы продиктована недостатком исследований русских и китайских фразеологических единиц, отражающих здоровый образ жизни, в лингвокультурологическом аспекте. Исследование данных фразеологических единиц связано также и с тем, что их изучение вызывает определенные трудности в иностранной аудитории. Предполагаемое исследование может облегчить изучение рассматриваемых фразеологических единиц иностранными учащимися, а также помочь учащимся познать культуру и менталитет русского и китайского народа.

Объектом исследования являются русские и китайские фразеологические единицы о здоровом образе жизни.

Предмет исследования — семантические и лингвокультурологические особенности русских и китайских фразеологизмов, характеризующих здоровый образ жизни.

Гипотеза исследования заключается в том, что рассматриваемые русские и китайские фразеологические единицы о здоровом образе жизни в лингвокультурологическом аспекте позволят выявить общие и национально-специфические черты русского и китайского менталитетов.

Цель данной работы состоит в выявлении и описании лингвокультурологических и семантических особенностей русских и китайских фразеологических единиц о здоровом образе жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд следующих **задач**:

- 1) Рассмотреть теоретический материал по теме исследований;
- 2) Отобрать из фразеологических словарей, словарей пословиц и поговорок русского и китайского языков фразеологические единицы о здоровом образе жизни;
- 3) Предложить классификацию выбранной группы фразеологизмов;
- 4) Провести лингвокультурологический и семантический анализы отобранных фразеологических единиц.

В соответствии с задачами работы используются следующие **методы и приём исследования**:

— метод лингвокультурологического анализа;

— дистрибутивный метод;

— метод компонентного анализа;

— описательный метод;

- сопоставительный метод;
- приём направленной выборки материала из словарей русского и китайского языков.

Материалом исследования являются фразеологические словари русского и китайского языков, словари пословиц и поговорок, полное собрание китайских пословиц и поговорок, а также примеры, представленные на сайте Национального корпуса русского языка (<http://www.ruscorpora.ru/>), на Национальном корпусе китайского языка (ccl.pku.edu.cn:8080/ccl_corpus/) и на различных образовательных сайтах и блогах:

- (https://www.hao86.com/idiom_view_9bd34e43ac9bd34e/),
- (https://www.sohu.com/a/455952461_685384),
- (<https://www.kymyjgw.com/articl/show-314476.html>),
- (<https://zhuanlan.zhihu.com/p/355592250>),
- (<https://odobrovolskaya.ru/gnevaysa-da-ne-sogreshay/>),
- (<http://www.taiwan.cn/tsh/zxyd/laorenyan/201208/t201208>),
- (<https://wukong.toutiao.com/question/6636379659980243203/>),
- (<http://health.people.com.cn/n1/2019/0905/c14739-31337804.html>),
- (<https://m.sohu.com/n/435604371/>),
- (<https://zhidao.baidu.com/question/22435975.html>),
- (<https://www.163.com/dy/article/FPS5ATEL0534N8C2.html>),
- (<https://med.wikireading.ru/137381?>),
- (<https://www.liveinternet.ru/users/4635673/post332661619/>),
- (https://weibo.com/7414207855/Kpbuke1g0?refer_flag=1001030103),
- (<https://www.163.com/dy/article/GSN9M1K705520F6Z.html>).

Научная новизна работы заключается в предпринятой попытке изучения как русских, так и китайских фразеологических единиц,

характеризующих здоровый образ жизни, в лингвокультурологическом аспекте, а также в выявлении особенностей национального менталитета русских и китайцев.

Теоретическая значимость данной выпускной работы заключается в систематизировании знаний о русских и китайских фразеологических единицах о здоровом образе жизни. Результаты исследования помогают уточнить термины лингвокультурологии и здорового образа жизни.

Практическая значимость работы состоит в том, что результаты могут быть применены в практике преподавания русского языка в иностранной аудитории, во время чтения специальных курсов по лингвокультурологии, фразеологии и лексикографии, во время составления нового русско-китайского фразеологического словаря, также при переводческой деятельности.

Структура работы: данная работа состоит из Введения, двух глав, Заключения, Списка использованной литературы.

Во **Введении** определены объект и предмет данного исследования, обосновываются актуальность и новизна выбранной темы, теоретическая и практическая значимость работы, представлены цель, задачи, методы и материал исследования.

В **первой главе** даны основные теоретические понятия, определения терминов, связанные с проблемами описания фразеологических единиц.

Вторая глава посвящена выявлению семантических и лингвокультурологических особенностей русских и китайских фразеологических единиц о здоровом образе жизни.

В **Заключении** представлены основные результаты проведенного исследования.

Глава 1. Теоретические основы изучения фразеологических единиц в лингвокультурологическом аспекте

1.1. Понятие фразеологии и фразеологических единиц в русском и китайском языках

Многие русские исследователи (В. М. Мокиенко, В.П. Жукова, Н.М. Шанский, А.В.Кунин, М.И.Фомина, В.В. Виноградов и др.) работали над понятием фразеологии. Несмотря на то, что существует уже огромное число работ, связанных со спецификой языка и фразеологии, у ученых так и до сих пор не получилось прийти к общему мнению об определении фразеологии.

Сам термин «фразеология» был впервые введен и использован исследователем Ш. Балли как «раздел стилистики, изучающий связанные словосочетания» [Балли 1961:15].

Фразеология - это раздел лингвистики, главная задача которого заключается в изучение идиоматичной концепции языка как в её нынешнем положении, так и в развитии, которое происходило в течение времени [Шанский 1996: 4].

Н.Д.Фомина и М.А.Бакина дали определение фразеологии, утверждают, что это «раздел языкознания, который изучает фразеологизмы, то есть семантически целостные устойчивые сочетания слов, воспроизводимые в речи, как и слова, в готовом виде» [Фомина, Бакина 1985: 3].

Такие ученые, как В.М.Мокиенко и Л.И.Степанова, утверждают, что «фразеология – это наименование самостоятельной лингвистической дисциплины, которая изучает фразеологический состав языка как систему во всей ее многоаспектности» [Мокиенко 1990: 123].

По мнению В.П. Жукова, «фразеология представляет собой особый раздел лингвистики, в котором изучаются семантические, морфолого-синтаксические и стилистические особенности фразеологизмов»[Жуков 1986:5].

Обратимся к определению фразеологии, приведенном в лингвистическом энциклопедическом словаре.

1. Раздел языковедения, который исследует фразеологическую структуру языка (см. Фразеологизм) в его нынешнем положении и историческом развитии;

2. Совокупность фразеологизмов данного языка, то же, что фразеологический состав.

[<https://rus-lingvist-dict.slovaronline.com/?ysclid=13ozdtaoz3>]

Мы придерживаемся мнения А.В. Кунина, «фразеология – это наука о фразеологических единицах или фразеологизмах, т.е. об устойчивых сочетаниях слов с осложненной семантикой, не образующих по порождающим структурно-семантическим моделям переменных сочетаний» [Кунин 1996: 5].

Далее рассмотрим фразеологические единицы. До настоящего времени, лингвистами так и не было найдено конкретного определения, что же такое фразеология и фразеологизм, так как взгляды ученых-языковедов, касающиеся размера фразеологии, обширного и ограниченного осмысления фразеологических единиц отличаются.

В частности, исследователь из города Москва Н.М. Шанский определение фразеологические единицы понимает никак иначе как устойчивые сочетания, которые могут быть воспроизводимы и, поэтому, являющиеся готовыми единицами языка, которые

существуют в виде целых по своему значению и стабильных в своём составе и структуре образований [Шанский 1985: 173].

В.М. Мокиенко считает ФЕ относительно стабильным, воспроизводимым, экспрессивным сочетанием лексем, которое обычно имеет целостное значение [Мокиенко 1980: 160].

А.В. Кунин говорит, что это потенциальный "эквивалент слова", поскольку фразеологизм воспроизводится в речи как недифференцированная единица и выступает как отдельное слово. Но все же, этот термин не полностью идентичен слову. Это более сложный тип лексической единицы, поскольку семантическое значение, которое представляется фразеологическим оборотом, не может быть выражено одним словом, а только в сочетании двух и более слов [Кунин 1967: 139].

Свое согласие с А.В. Куниным выражает и М.И. Фомина, и признает, что фразеологическая единица функционально очень близка к слову, но присутствие выразительного обобщенно-фразеологического значения, стабильного компонентного состава, фонетическая разнооформленность, экспрессивно-эмоциональная выразительность является отличием фразеологической единицы от слова [Фомина 1985: 306].

С позиции ученого В.Н. Телия: «фразеологическая единица – общее название семантически связанных сочетаний слов и предложений, которые, в отличие от сходных с ними по форме синтаксических структур, не производятся в соответствии с общими закономерностями выбора и комбинации слов при организации высказывания, а воспроизводятся в речи в фиксированном соотношении семантической структуры и определенного лексико-грамматического состава». [Телия 1996: 43].

Иной исследователь, Н.А. Азарх, интерпретировал фразеологические единицы как «сочетания слов, которые уже существуют в языке в совершенном виде, воспроизводимых и не подвергавшихся реорганизации в речевом процессе». Под воспроизводимостью Н.А. Азарх понимает «отсутствие необходимости создания фразеологических единиц, так же, как и слов, в процессе речи, а также большое количество их наличия в памяти и языке большинства индивидов той или иной языковой культуры» [Азарх 1956: 23-32].

Обратимся к определению ФЕ, приведенном в Большом Энциклопедическом словаре. Фразеологическая единица определяется как «устойчивое сочетание, выполняющее функцию отдельного слова, значение которого не выводимо из значений составляющих его компонентов» [БЭС: 559].

Следует отметить, что в китайской фразеологии подобно как и в русской, так же имеют место быть разнообразные мнения на определение фразеологических единиц (熟语 шуюй). Китайские фразеологизмы - это готовые сочетания слов, хранение которых происходит в языковой памяти тех, кто говорит. Описывая определенные обычаи, традиции, особенности быта, исторические события и многое другое, они отражают китайскую национальную культуру. Лингвисты Вэн Жуйчжэн, Сян Гуанчжун полагаются на обширное представление, подразумевают фразеологические единицы как все постоянные, сочетания слов, которые можно воспроизвести, которые включают в себя чэньюй (成语) – идиомы, суюй (俗语) – поговорки, яньюй (谚语) – пословицы, сехоуэй (歇后语) – недоговорка-иносказание, гуаньюньюй (惯用语) – фразеологическое сочетание, цзинцзюй (警句) – афоризмы, минянь (名言) –

крылатые слова, шуюй (术语) – некоторые терминологические выражения [温瑞政 2011: 15]. В текущее время терминологические выражения как правило не включаются в фразеологические единицы: по словам лингвиста Ма Гофань, профессиональный характер свойственен выражениям терминологии, которые не обладают переносным значением.

Таким образом, в науке о фразеологии существует огромное количество определений, посвященных фразеологической единице. На данный момент, ученые так и не пришли к единому мнению, что вряд ли произойдет в ближайшем будущем. В данной работе мы вслед за Н.М Шанским под фразеологическими единицами понимаем устойчивые сочетания, которые являются воспроизводимыми и готовыми единицами языка, которые существуют в виде цельных по собственному значению и постоянных в своём составе и структуре образований [Шанский 1985: 173]. В определении, приведенном Шанским, в отличие от определений других исследователей, чётко и подробно указывается суть фразеологической единицы. Кроме того, в данной работе мы придерживаемся мнения Ма Гофань, и, соответственно, не относим терминологические выражения к фразеологическим единицам.

1.2. Классификация фразеологических единиц

В современном русском языке существует два понимания фразеологии - узкое и широкое.

Сторонники узкого понимания - В.В. Виноградов, С.И. Ожегов, А.Ф. Молотков, В.П. Жуков, В.М. Мокиенко и А.И. Федоров и др. В состав узкого понимания (представил Ш.Балли, идею развил В.В.Виноградов) входят только лишь фразеологическое сращение (неразложимый комплекс), фразеологическое сочетание, фразеологическое единство.

Сторонники широкого понимания - М.М.Копыленко, Г.О.Винокур, О.С.Ахманова, В.Н. Телия, Н.Н. Амосова, Н.М.Шанский и Д.М. Шмелев и др. Широкое понятие включает в себя не только фразеологизмы, но и поговорки, пословицы, афоризмы писателей, крылатые выражения и обороты научно-терминологического характера.

В данной работе принимается широкое понимание к исследованию ФЕ, так как, по нашему мнению, крылатые выражения, пословицы и поговорки тоже имеют категорические признаки фразеологических единиц.

Следует отметить, что классификация фразеологизмов по степени семантической слитности (спаянности) была разработана В.В. Виноградовым. Согласно данной классификации он подчеркнул три типа: фразеологические единства, фразеологические сращения и фразеологические сочетания. Так же существует и четвертый тип «фразеологические выражения», разработку и дополнение в классификацию которого сделал некий Н.М. Шанский.

1. Фразеологические единства - целостный оборот, который не может быть систематически разложен, и его переносное значение мотивируется переносным значением его лексических элементов [Алефиренко, Семененко 2009: 32].

2. Фразеологические сращения - фразеологический оборот, который не может быть систематически разложен, в котором его интегральное значение полностью противоречит значению его собственных компонентов. Следовательно, фразеологические сращения - это аналоги слов, которые подходит как единая, абсолютно неразлагаемая языковая единица под конкретную категорию грамматики [Шанский 1985:58-59].

3. Фразеологические сочетания - это фразеологические обороты, которые включают в свой состав слова, значения которых связаны, т.е. с такими значениями, реализация которых происходит в комбинации с двумя или несколькими словами, которые имеют независимое значение [Вакуров 1983: 81].

4. Фразеологические выражения- это устойчивые по составу и употреблению обороты, состоящие из слов, не только фонетически расчлененных, но и имеющих вполне свободное значение [Шанский 1985: 78].

В данной работе мы будем исследовать русские и китайские фразеологические единицы в том числе пословицы и поговорки, описывающие здоровый образ жизни в лингвокультурологическом аспекте.

Естественно, половица и поговорка относятся к типу фразеологии. Однако различить пословицы и поговорки не всегда просто, особенно с учетом того, что исследователи еще не пришли к единому мнению в этом вопросе.

В словаре « Пословицы русского народа » В.И. Даль уже отметил разницу между пословицами и поговорками. На его взгляд, это краткие притчи, суждения, приговоры и поучения, которые открыто высказываются и распространяются под маркой народа. А поговорка – косвенное выражение, образная речь, элементарное иносказание, обиняк, метод выражения, однако в отсутствии притчи, в отсутствии суждения, применения, заключения [Даль 2009: 10-11].

Далее, известный лингвист В.П. Жуков в «Словаре русских пословиц и поговорок» указывает, что пословицы – это короткие народные суждения законченного синтаксического вида, которые обладают в одно и то же время как прямым и переносным (образный) планом. А поговорки – только лишь те суждения, восприятие которых происходит буквально [Жуков 2000: 11].

В «толковом словаре Ушакова» можно найти следующее определение для поговорки: ходящее выражение, которое было принято, как правило образное, перифрастическое, которое не является целостной фразой. Понятие пословицы интерпретируется в словаре следующим образом: короткое образное высказывание, как правило ритмичное по своей форме, и имеющее поучительное значение.

Н.М. Шанский утверждает, что пословицы - устойчивые объединения слов, формирование которых не происходит в процессе речи, а воспроизведение которых происходит коммуникантами из памяти как единые законченные единицы [Шанский 2012: 23].

Поэтому самая большая разница между пословицами и поговорками в том, что пословицы представляют собой законченный вывод и форма их выражения – это законченное предложение. В то время как поговорке характерно неоконченность высказывания.

Более того, поговорка никого не учит, не имеет просветительской стороны и указывает только на факты.

Обратимся к классификации фразеологизмов в китайском языке. В китайской фразеологии общепризнанная классификация ФЕ является разрядами, которые предложил Ма Гофань. Чэньюй (成语) – идиомы, яньюй (谚语) – пословицы, суюй (俗语) – поговорки, гуаньюньюй (惯用语) – фразеологическое сочетание, сехоуэй (歇后语) – недоговорка-иносказание. Именно мы опираемся на его классификацию для нашего исследования.

Исходя из вышесказанного, мы пришли к выводу, классификация русских фразеологических единиц разделяется на четыре типа: фразеологические единства, фразеологические сращения, фразеологические сочетания и фразеологические выражения. А пословицы и поговорки также входят во фразеологические единицы. Классификация китайских фразеологических единиц разделяется на пять типов: идиомы, пословицы, поговорки, недоговорка, иносказание. А именно в данной работе мы будем анализировать русские и китайские фразеологические единицы, пословицы и поговорки о здоровом образе жизни в лингвокультурологическом аспекте.

1.3 Признаки фразеологических единиц

Фразеологическая единица, как уже было написано выше - это устойчивые сочетания, которые являются воспроизводимыми и готовыми единицами языка, значение которой целостно и существует в виде устойчивой композиции и структуры [Шанский 1985: 173]. Фразеологическая единица, безусловно, имеет свои основные характеристики: устойчивость, воспроизводимость, целостность значения, и раздельнооформленность. Взгляды экспертов отличаются не только в понятии фразеологической единицы, однако также и в выделении и установлении её признаков.

Обратимся к определению устойчивости фразеологической единицы. Устойчивость – это мера, уровень смысловой спаянности и идиоматичности частей. Устойчивость служит формой проявления идиоматичности. Так, фразеологизмы, которые не обладают каким-либо мотивационным смыслом, по типу *у черта на куличиках* (очень далеко) более устойчивы, чем фразеологизмы с цельным мотивированным смыслом, по типу *плюнуть негде* (так много кого-то рядом, что вообще нет свободного места) [Янсюкевич 2005: 61].

Её поддерживает учёный В.М. Мокиенко. Под устойчивостью В.М. Мокиенко понимает «степень структурно - семантической слитности и неразложимости компонентов фразеологической единицы, которая является устоявшейся единицей языка, а не вновь получившимся образованием» [Мокиенко 1980: 160-167].

По мнению Н.М. Шанского, устойчивость состава и структуры, это компоненты фразеологизмов связаны друг с другом и следуют в определенном порядке, их состав постоянный. Положение и порядок слов, составляющих фразеологических единиц, не меняется.

В.В. Виноградов предполагает, что понятийным показателем фразеологической единицы считается устойчивость, в состав которой входит:

- постоянный компонентный состав;
- непроницаемость структуры;
- фиксированный порядок следования компонентов;
- неизменяемость грамматической формы.

Это связано, прежде всего, с тем, что фразеологические единицы подвергаются воздействию слов, как в языковой концепции, так и в контексте [Виноградов 1977: 143].

Следующий признак фразеологической единицы, который выделяют ученые, это воспроизводимость. Под воспроизводимостью понимается «регулярная повторяемость языковых единиц разной степени сложности [Янсюкевич 2005: 61].

Так, Н.М. Шанский основным свойством фразеологической единицы называет воспроизводимость: «Фразеологизмы не создаются в процессе общения, а воспроизводятся как готовые целостные единицы» [Шанский 1985: 21].

Подобное же свойство указывает В.П. Жуков: «Воспроизводимость— это регулярная повторяемость, возобновляемость в речи языковых единиц разной степени сложности» [Жуков 1986: 5].

Фразеологизмы не создаются в процессе общения, а воспроизводятся как готовые целостные единицы, смысл которых должен быть понятен обоим коммуникантам [Виноградов 1977: 139]. Фразеологические единицы воспроизводятся в том значении,

грамматических формах и функциях, которые закреплены за ними языковой традицией [Виноградов 1977: 141].

Целостное значение— это такое общее (единое) значение фразеологизма, которое трудно или невозможно вывести из значения образующих частей. Целостность значения фразеологизма достигается полным или частичным переосмыслением компонентов, в результате чего они, как правило, расходятся в значении с соответствующими словами свободного употребления [Янсюкевич 2005: 61].

В.М. Мокиенко, утверждая, что целостность значения как «семантическая целостность», семантическая целостность ФЕ это не что иное, как «идиоматичность, проявляющаяся в невыводимости общего значения фразеологизма из значений его отдельных лексических компонентов, а также неизменность формы, в которой фразеологизм употребляется всякий раз в речи» [Мокиенко 1990: 172].

Под семантической целостностью условимся понимать такое внутреннее смысловое единство фразеологизма, которое в конечном итоге приводит к полной или частичной потере компонентами собственного лексического значения» [Жуков 1986: 7].

Раздельнооформленность— это «особенность строения синтаксического единства, заключающаяся в том, что составляющие его единицы являются отдельными словами» [Ахманова 1966: 376], т.е. грамматически оформленными компонентами.

По мнению А.М. Чепасовой, фразеологизм— это раздельнооформленная единица, состоящая из компонентов, которые перестали быть полноценными словами – лексическими единицами, а претерпели семантические и грамматические изменения в ее составе.

Компонент— это структурно-семантический элемент фразеологизма, соотносительный со словом, группой слов и частью речи семантически и грамматически [Чепасова 2006: 93].

А.И. Молотков анализирует фразеологизм никак иначе, как единицу, «которая на генном уровне взбирается к словосочетанию», вследствие чего в его состав всегда входят 2 или более компонентов. При этом «словосочетание, становясь фразеологизмом, утрачивает признаки словосочетания, переходит в особую единицу с иными, чем у словосочетания, признаками» [Молотков 1977: 15-16].

Следует отметить, что китайские фразеологические единицы как русские, соответствующие всем основным признакам.

Таким образом, русские и китайские фразеологические единицы обладают такими дифференциальными признаками, как воспроизводимость, устойчивость, целостность значения, раздельноформленность.

1.4 Лингвокультурологическое направление во фразеологии

Особенная роль во время изучения языковой картины мира назначается словарному слою языка, в особенности фразеологическому ярусу, так как фразеологизмы «...ассоциируются с культурно-национальными эталонами, стереотипами, мифологемами и т. п. И в употреблении в речи воспроизводят характерный для той или иной лингвокультурной общности менталитет» [Телия 1996: 9]. Это, как справедливо отмечает А.А. Лазукова, «душа всякого национального языка, в которой неповторимым образом выражается дух и своеобразие нации» [Лазукова 2008: 9].

Фразеологические единицы, на наш взгляд, играют существенную роль в выявлении национально-культурных деталей в языковой картине мира носителя того или иного языка. Фразеологические единицы, отражают долгий процесс культурного развития человека в своей семантике, модифицируют и передают из поколения в поколение культурные установки и стереотипы, стандарты и архетипы. Фразеологические номинации представляют собой «сгусток» информации, которая культурно маркирована, так как она осуществляет социально наиболее важное явление на конкретном этапе развития общества. Исходя из этого предполагается существование особой выразительной картины мира, которая особенно ярко раскрывает национально-культурные особенности разных языков [Добровольский 1990: 22].

Получается, что фразеологическая картина мира считается частью общей языковой картины мира. Это означает картину мира, выраженную выразительными средствами языка [Шкатова 2012: 210].

Лингвокультурологический подход к изучению фразеологии лежит в основе положения о том, что культура воплощает ценностное содержание языка как универсального средства выражения смысла для мира, а язык отвечает за сохранение и распространение общего фонда культурной ценности.

Главной целью лингвокультурологического направления во фразеологии является выявление путей и средств перевода "языка" культуры в содержание фразеологических единиц. Фразеологизм является объектом лингвистики, но лингвокультурологический аспект ее изучения позволяет понять уникальность лингвистики как языкового знака и описать участие фразеологии в классификации понятийной сферы культуры.

В целом лингвокультурологический подход фокусируется на изучении взаимосвязи фразеологизмов культурных знаков, описании культурных и национальных особенностей реальных фразеологических систем, ценностей таких систем, как стандарты, стереотипы и символы.

В рамках этого подхода В. Н. Телия раскрывает глубинный смысл присутствия фразеологии в системе любого языка как способность фразеологических единиц выступать выразителями культурных знаков, не только синхронно включаясь в сложившуюся систему культурно-национальной картины мира, но и передавая ее фрагменты из поколения в поколение, тем самым участвуя в формировании мировоззрений как отдельного языкового.

Согласно мнению В.Н. Телия, главной целью лингвокультурологического анализа фразеологических единиц является «выявление и описание культурно-национальных коннотаций, узואльно сопровождающих значение в форме образных

ассоциаций с эталонами, стереотипами и другими культурными знаками и соотносимых друг с другом посредством когнитивных процедур, придающих этим коннотациям осмысление» [Телия 1993: 310].

Сегодня становится все более и более очевидным, что основная информация о мире доходит до нас через язык и его существенный фразеологический состав. Процесс изучения фразеологизмов раскрывает многие скрытые или давно утерянные знания, материальные и духовные ценности в обществе.

Особую практическую значимость в контексте исследуемой проблематики представляют научные изыскания И.В. Зыковой. Исследователь полагает, что становление лингвокультурологического направления было обусловлено обращением к проблеме взаимоотношения культуры и фразеологии, рассматриваемой в рамках целого ряда более частных вопросов, среди которых вопрос о способах проявления культурно-национальной специфики фразеологизмов, вопрос об особенностях отражения культурного мировидения во фразеологических знаках, вопрос о влиянии культурно-исторических процессов на формирование фразеологического фонда языка и многие другие [Зыкова 2015: 182]. В русской фразеологической традиции (которую представляют сегодня разные фразеологические школы) исследование подобных проблем ведется относительно давно и с разных теоретических и методологических позиций.

Русские ученые, обычно, интерпретируют фразеологические единицы в рамках национально-культурных возможностей семантики, применяя итоги собственных исследований, например, при обучении русскому языку как иностранному.

В свете вышеизложенного одной из главных задач языкознания сегодня является характеристика духовности человека через язык и выявление всего комплекса культурных традиций, уходящих корнями в язык. Таким образом, представляется естественным направить фразеологическую проблематику на человека как носителя той или иной культуры. Это позволяет нам ответить на вопрос, какой образ возник в сознании человека, когда мы создавали единицу выражения. Данные образы получили небольшую значимость в культуре и адекватно резюмируют следствия человеческого сознания. Все это поддерживает тесную связь фразеологии с целым рядом наук.

Таким образом, в рамках лингвокультурологического направления фразеологизмы рассматриваются как культурно маркированные языковые знаки. Они отражают в конденсированном виде ценностные установки этноса, выявление которых является основной задачей их лингвокультурологического анализа.

1.5 Здоровый образ жизни и его составляющие

Общеизвестно, под влиянием пандемии коронавируса здоровый образ жизни играет значительную роль в целях защиты болезни. Исходя из этого ключевое понятие для нашего исследования — здоровый образ жизни и его составляющие. Понятие здорового образа жизни предполагают в разных сферах, в медицине, в психологии и в социологии.

Обратимся к определению здорового образа жизни Ю.П. Лисицыной, указывающей, что здоровый образ жизни — это разумный образ жизни, неременной чертой которого является активная деятельность, которая направлена на поддержание и улучшение здоровья. Образ жизни, способствующий социальному и личному здоровью, считается базой профилактики. [Лисицына 1988: 20]

Э. Н. Вайнер позиционирует понятие «здоровый образ жизни» как образ жизни, направленный на формирование, сохранение, укрепление здоровья и полное достижение человеком своих социобиологических функций, соответствующих генетически детерминированным типологическим особенностям конкретного человека, определенным условиям жизни. [Вайнер, 2001: 33]

В словаре по сексологии понимается здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) может улучшить адаптационные способности организма, улучшить полное достижение социальной функции и активное долголетие человека. ЗОЖ предусматривает нормированную двигательную активность, четкий режим труда и отдыха, рациональное питание, нормальный сон (7–8 ч), закаливание, отказ

от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем, наркотиками и др.). [Каталымов, 2007: 18]

Обратимся к определению ФЕ, приведенном в терминологическом ювенологическом словаре. Под здоровым образом жизни понимается поведение такого человека, основанное на выполнении индивидуальных и общих гигиенических норм, правил и требований, с целью сохранения и укрепления здоровья, отражающее определенный образ жизни. Здоровый образ жизни – категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни.

[<https://voluntary.ru/slovari/terminologicheskii-yuvenologicheskii-slovar.html?>]

Следовательно, здоровый образ жизни следует понимать как поведение человека, которое укрепляет и поддерживает здоровье, обеспечивает высокий уровень работоспособности, достигает положительного долголетия и отражает определенную жизненную позицию, основанную на выполнении личных и общественных норм, правил и требований в области здравоохранения.

А основными составляющими здорового образа жизни являются:

- 1) физическая активность;
- 2) рациональное питание;
- 3) личная гигиена;
- 4) режим дня, отдых и здоровые привычки;
- 5) позитивное психоэмоциональное состояние.

В современном русском и китайском языках представлено большое количество фразеологических единиц о здоровом образе жизни. Приведем примеры в русском языке: «Сон лучше всякого лекарства»; « В здоровом теле - здоровый дух»; « Курить-здоровью вредить»; «Чистота — залог здоровья»; «Движение— это жизнь » и др.

В китайском языке: « 常打太极拳， 益寿又延年 Часто занимаетесь тайцзицюань и можете продлить свою жизнь », «常吃药， 不如勤洗脚 Лучше часто мыть ноги, чем часто принимать лекарства», « 饭后百步走， 活到九十九。 Прогулка после обеда помогает дожить до 99 лет», «冬吃萝卜夏吃姜， 不劳大夫开药方。 Зимой ешьте редьку, летом ешьте имбирь, и не понадобится рецепт врача.» и др.

Во второй главе выпускной работы нами будут описаны русские и китайские фразеологические единицы о здоровом образе жизни.

Выводы

В первой главе нами определены рамки исследования и отобраны термины и понятия для дальнейшего исследования.

Обзор научной литературы по выбранной проблематике показал, что в современной лингвистике до сих пор существуют расхождения во мнениях по поводу определения фразеологической единицы и классификации фразеологических единиц в русском и китайском языках.

В данной работе под русской фразеологической единицей мы вслед за Н.М. Шанским понимаем такие устойчивые сочетания, которые являются воспроизводимыми и готовыми единицами языка, значение которой целостно и существует в виде устойчивой композиции и структуры [Шанский 1985: 173].

Классификация фразеологических единиц разделяется на четыре типа: фразеологические сращения, фразеологические единства, фразеологические сочетания и фразеологические выражения.

При рассмотрении китайской фразеологической единицы мы придерживаемся мнения лингвиста Ма Гофань, который под фразеологические единицы как все устойчивые, воспроизводимые сочетания слов, включающих в себя чэньюй (成语) – идиомы, яньюй (谚语) – пословицы, суюй (俗语) – поговорки, гуаньююй (惯用语) — фразеологическое сочетание, сехоуюй (歇后语) — недоговорка-иносказание, минянь (名言) – крылатые слова и цзинцзюй (警句) – афоризмы.

Исходя из вышесказанного, мы пришли к выводу, что важнейшими категориальными признаками фразеологической единицы являются воспроизводимость, устойчивость, целостность значения и раздельнооформленность.

Обычно, главной целью лингвокультурологического направления во фразеологии является выявление способов и средств воплощения "языка" культуры в содержании выразительной единицы. Фразеологизм является объектом лингвистики, но лингвокультурологический аспект ее изучения позволяет понять уникальность лингвистики как языкового знака и описать участие фразеологии в классификации понятийной сферы культуры.

В рамках лингвокультурологического направления фразеологизмы рассматриваются как культурно маркированные языковые знаки. Они отражают в конденсированном виде ценностные установки этноса, выявление которых является основной задачей их лингвокультурологического анализа.

В ходе исследования были получены определения здорового образа жизни. Здоровый образ жизни следует понимать как поведение человека, которое укрепляет и поддерживает здоровье, обеспечивает высокий уровень работоспособности, достигает положительного долголетия и отражает определенную жизненную позицию, основанную на выполнении личных и общественных норм, правил и требований в области здравоохранения.

Основными составляющими здорового образа жизни являются:

- 1) физическая активность;
- 2) рациональное питание;
- 3) личная гигиена;
- 4) режим дня, отдых и здоровые привычки;
- 5) позитивное психоэмоциональное состояние.

Во второй главе нашей работы обратимся к лингвокультурологическому анализу фразеологических единиц, в том числе пословиц и поговорок о здоровом образе жизни.

Глава 2. Анализ русских и китайских фразеологических единиц о здоровом образе жизни

2.1. Характеристика и объем исследуемого материала

Материалом для исследования послужили данные фразеологических словарей русского и китайского языков, словарей русских и китайских пословиц и поговорок:

1. « Большой фразеологический словарь русского языка». В.Н.Телия
2. « Фразеологический словарь русского литературного языка » А.И. Федоров
3. «Словарик школьника. Пословицы, поговорки, крылатые выражения» О. Д. Ушакова
4. « Русские народные пословицы и поговорки» А. М. Жигулева
5. «Русские пословицы и поговорки» М. А. Рыбникова
6. «Пословицы русского народа» В.И. Даль
7. « Большой словарь русских поговорок » В.М. Мокиенко
8. « Большой словарь русских пословиц » В.М. Мокиенко
9. «Словарь русских пословиц и поговорок » В.П. Жукова.
10. « 20000 русских пословиц и поговорок» Л. М. Михайлова.
11. «Полное собрание китайских пословиц и поговорок» – 温瑞政: 中国谚语大词典
12. «Малый словарь китайских пословиц и поговорок» – 温瑞政: 汉语谚语小词典
13. «Русско-китайский словарь пословиц и поговорок» –叶芳来:俄汉谚语俗语词典
14. « Синьхуа фразеологический словарь » — 商务印书馆

Наше обращение к данным фразеологическим словарям было связано с тем, что во фразеологических словарях

литературного русского языка содержится не только толкование фразеологизмов, но приводятся и примеры с этими фразеологизмами, раскрывающие их особенности. В большом фразеологическом словаре русского языка описываются фразеологические единицы, и с помощью данного словаря мы можем легко разобраться с их семантическими особенностями. Книга «20000 русских пословиц и поговорок» в качестве сборника русских пословиц и поговорок позволяет читателям быстро найти соответствующие пословицы и поговорки для своей темы. Кроме того, в книге представлены не только собрание русских пословиц и поговорок, но и авторские изречения и побасенки. А в Сунь Хуа фразеологическом словаре и в словарях русских и китайских пословиц и поговорок включается не только толкование русских пословиц и поговорок, но и приводятся примеры из художественных произведений.

Источником примеров устных и письменных текстов современного русского языка являются Национальный корпус русского языка (www.ruscorpora.ru), Национальный корпус китайского языка (ccl.pku.edu.cn:8080/ccl_corpus/), примеры из научных статей и блоков

(https://www.hao86.com/idiom_view_9bd34e43ac9bd34e/),

(https://www.sohu.com/a/455952461_685384),

(<https://www.kymyjqw.com/articl/show-314476.html>),

(<https://zhuanlan.zhihu.com/p/355592250>),

(<https://odobrovolskaya.ru/gnevaysa-da-ne-sogreshay>),

(http://www.taiwan.cn/tsh/zxyd/laorenyan/201208/t20120829_3003599.htm),

(<https://wukong.toutiao.com/question/6636379659980243203/>),

(<http://health.people.com.cn/n1/2019/0905/c14739-31337804.html>),

(<https://m.sohu.com/n/435604371/>),
(<https://zhidao.baidu.com/question/22435975.html>),
(<https://www.163.com/dy/article/FPS5ATEL0534N8C2.html>),
(<https://med.wikireading.ru/137381?>),
(<https://www.liveinternet.ru/users/4635673/post332661619/>),
(https://weibo.com/7414207855/Kpbuke1g0?refer_flag=1001030103),
(<https://www.163.com/dy/article/GSN9M1K705520F6Z.html>).

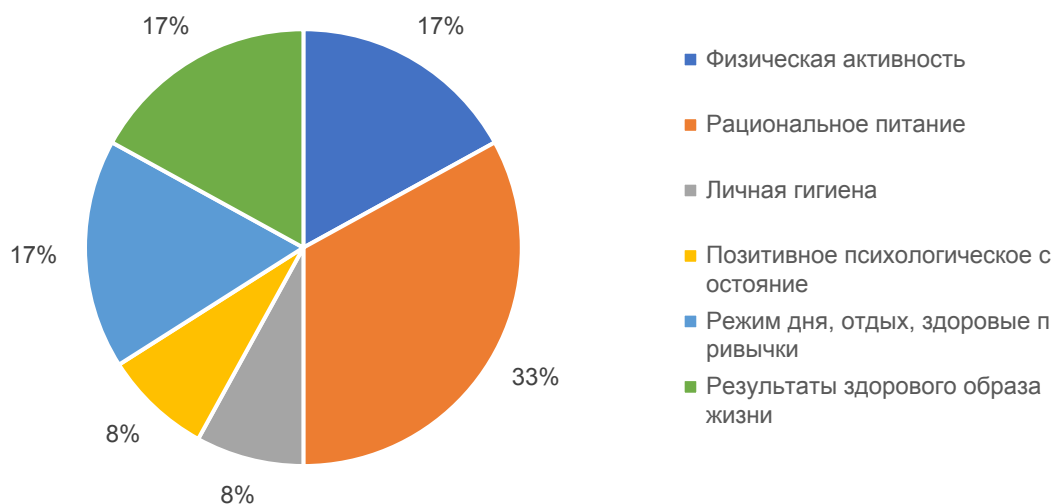
При отборе фразеологических единиц для исследования была использована концепция широкого понимания фразеологических единиц.

В данной работе рассматриваются русские и фразеологические единицы о здоровом образе жизни. С целью выявления частотных и малоупотребительных фразеологических единиц о здоровом образе жизни мы составили анкеты носителям русского и китайского языков.

Следует отметить, что китайцы более серьезно относятся к здоровому образу жизни, большинство (82.7%) китайцев считает необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, а немало (44.8%) русских считает, здоровый образ жизни важен для каждого человека, но не главное в жизни.

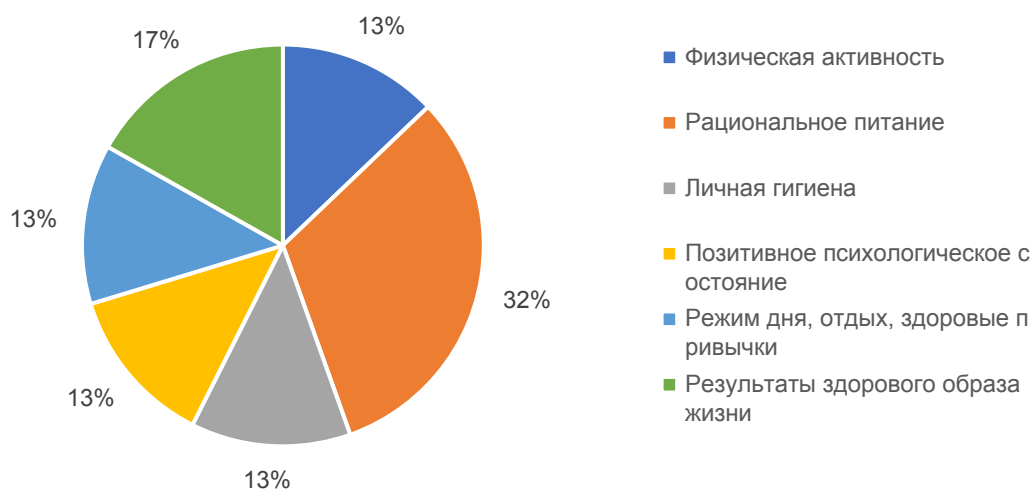
Обратимся к полученным результатам применительно к русским фразеологическим единицам. Представим в виде статического рисунка.

Распределение русских ФЕ по наиболее частотным смысловым группам



Обратимся к полученным результатам применительно китайским фразеологическим единицам. Представим в виде статического рисунка.

Распределение китайских ФЕ по наиболее частотным смысловым группам



Очевидно, что фразеологические единицы о рациональном питании занимают большую часть в обоих языках. Для носителей русского языка фразеологические единицы о позитивном психологическом состоянии не часто употребляются в речи.

В ходе анкетирования мы выбрали 30 русских фразеологических единиц и 35 китайских ФЕ о здоровом образе жизни. Стоит отметить, что большое количество ФЕ не актуально в современном русском и китайском языках. В результате мы отобрали 12 русских фразеологических единиц и 15 китайских фразеологизмов, которые являются наиболее частотными в речи.

2.2. Лингвокультурологический анализ русских и китайских фразеологических единиц о здоровом образе жизни

2.2.1. Анализ русских и китайских фразеологических единиц о физической активности

Как было отмечено ранее, в данной работе рассматриваются русские и китайские фразеологические единицы о здоровом образе жизни в лингвокультурологическом аспекте.

В русской и в китайской культуре существует единственное мнение, что физическая активность является хорошим способом сохранения здоровья. Обратимся к конкретным ФЕ о физической активности.

Движение — это жизнь (разг.)

Толкование:

- 1) вести активный образ жизни полезно для здоровья
- 2) в жизни нужно быть активным, двигаться, а не стоять на месте.

Пример:

Мы проживаем все вместе, я, моя супруга, ее дети (сын с дочкой), у нас все относительно статично, но по правде говоря у меня получается передать всем свою энергию движения, по моему мнению, — сын начал заниматься прочтением книг, дочь отказалась от курения (прости за мелочи и тривиальность). Так как движение — это жизнь. Мысли о том, какой вред я причинил вам, напоминают мне нелепого проповедника... [А. И. Слаповский. Большая Книга Перемен // «Волга», 2010]

Очевидно, что движение играет существующую роль в нашей жизни. Двигательная активность повышает жизненный тонус и продолжительность жизни.

В здоровом теле здоровый дух (разг.)

Толкование: Поддерживая тело здоровым, человек тем самым поддерживает в себе и душевное здоровье.

Пример:

Однако занятия спортом содействуют не только умственному развитию, но и улучшают состояние ребенка в целом.

«В здоровом теле — здоровый дух. Это подтверждается научными данными, — говорит Захаров. [Дарья Рощеня. Приемный ребенок: просто любить-недостаточно // 2016]

Несомненно, что физическое и духовное состояние человека тесно связаны. По данному примеру мы видим необходимость гармоничного развития тела и духа человека.

В китайской культуре существует своё уникальное физическое упражнение для укрепления здоровья:

常打太极拳，益寿又延年。(Худож.)

(Часто занимаетесь тайцзицюань и можете продлить свою жизнь .)

Толкование: Тайцзицюань — это китайское внутреннее боевое искусство, один из видов ушу. Оно как одновременно единоборство и оздоровительная гимнастика. Для данной гимнастики характерны мягкие и равномерные движениями. Вовремя тайцзицюани происходит не только лишь физическое оздоровление, но также и духовное.

Пример:

По исследованию выявлено, что те пожилые люди, которые упорно занимаются тайцзицюань, моложе 10-20 лет , чем те, кто не занимается тайцзицюань. Поэтому гласит пословица: Часто занимаетесь тайцзицюань и можете продлить свою жизнь.

Тайцзицюань является традиционным национальным методом сохранения здоровья, лечения болезней и продления жизни.

[<https://www.163.com/dy/article/GSN9M1K705520F6Z.html>]

В китайской культуре существует сходное выражение как « движение — это жизнь», такое как:

生命在于运动，动则不衰，用则不退。(разг.)

(Жизнь в движении, занимайтесь спортом, и всегда будете молодым.)

Пример: Жизнь в движении, занимайтесь спортом, и всегда будете молодым.

Занятие спортом или движение помогают человеку укреплять кости и мышцы, а также способствуют омоложению.

[https://weibo.com/7414207855/Kpbuke1g0?refer_flag=1001030103]

2.2.2. Анализ русских и китайских фразеологических единиц о рациональном питании

Стоит отметить, что рациональное и здоровое питание занимает важное место в укреплении здорового образа жизни. Рассмотрим примеры ФЕ о рациональном и здоровом питании:

Хлеб - всему голова (худож.)

Толкование: хлеб – это самое главное, что есть на столе.

Пример:

Ольга Артюхина. **Хлеб – всему голова.**
Представить рацион среднестатистического человека без хлеба невозможно. [Ольга Артюхина. Хлеб – всему голова // «Наука в России», 2012]

В русской культуре люди считают хлеб самым главным, без него никак не получается. Кроме того, хлеб использовался не только при свадьбе и встрече гостей. С ним шли и в ту семью, где родился ребенок. Считалось, что если в семье есть хлеб – то значит, у нее есть пропитание.

Лук от семи недуг (худож.)

Толкование:

1. При многих заболеваниях применяют. Особенно при цинге, авитаминозе, простудах. В нем много витаминов.
2. Помогает от всех болезней.

Пример:

С самых ранних лет мы запомнили, что «лук от семи недугов», а «яблоко на ужин — и доктор не нужен», говоря по-другому, фрукты, овощи и зелень— основа здорового питания и источник жизненно важных веществ. [Наталья Пелезнева. Космические фермеры: как и зачем выращивать свежие овощи в космосе (2019)]

Очевидно, что лук содержит массу полезных компонентов, которые помогают организму и здоровью, избавляют тело от болезней, придают энергию.

Хрен да репка - вот оно и крепко. (разг.)

Толкование: Этот жгуче-пряный овощ полезен для здоровья.

Пример: Во времена, которые были так далеко, наши собственные предки рассматривали хрен не как приправу, а как сытный и полезный овощ. «**Хрен да репка, вот оно и крепко**», - говаривали они и варили из хрена вкусную похлебку.

[\[https://www.liveinternet.ru/users/4635673/post332661619/\]](https://www.liveinternet.ru/users/4635673/post332661619/)

Данный пример указывает, что в русской культуре с давних времен люди оценивают хрен как полезный овощ. Хрен — продукт, который в Китае очень редко употребляют в пищу, однако в среди россиян он весьма популярен.

Лук да баня все правят(Разг.)

Толкование: Лук и Баня полезны для здоровья.

В луке много витамина С. Жгучий лук вылечит от простуды.

Пример: Лук да баня все правят. Так гласит известная народная поговорка. Уже сам факт, что лук и баню в народе (за их оздоровительные и лечебные качества) ценят одинаково высоко, свидетельствует о многом.

[<https://med.wikireading.ru/137381?>]

Русская баня популярна по всему миру. Бани - это специфическое понятие, занимающее особое место в русской культуре. Русские считают, что лук и баня лечат всё.

В китайской культуре существует разнообразное здоровое питание. К примеру:

冬吃萝卜夏吃姜，不劳大夫开药方 (разг.)

(Зимой ешьте редьку, летом ешьте имбирь, и не понадобится рецепт врача).

Толкование: Часто ешьте имбирь и редьку, что полезно для здоровья, естественно не требуется рецепта врача.

Пример: Гласит такая пословица: Зимой ешьте редьку, летом ешьте имбирь, и не понадобится рецепт врача. Часто есть имбирь, не бояться ветра и инея. В жизни имбирь не только в качестве специи, но и в косметологии и здравоохранении играет значительную роль.

У китайского народа признается тот факт, что редька и имбирь относятся к полезным продуктам. Эти продукты обладают положительным терапевтическим эффектом и требуются для профилактики заболеваний. Китайская медицина считает, что редька помогает пищеварению. Имбирь считается особенно эффективной специей.

一日吃三枣，一生不显老 (Худож.)

(Ешьте три финика каждый день, и вы будете моложе на всю оставшуюся жизнь.).

Толкование: Китайский финик содержит массу витаминов, он считается хорошим продуктом для нашего тела.

Пример: Гласит пословица: Ешьте три финика каждый день, и вы будете моложе на всю оставшуюся жизнь. В месте получения китайских фиников, женщины часто едят китайские финики, у них достаточно Ци и крови, нежная и светлая кожа, у лица меньше веснушек. А пожилые люди выглядят как дети, у них крепкое тело.

[<https://www.163.com/dy/article/FPS5ATEL0534N8C2.html>]

Очевидно, что в китайской культуре китайский финик считается основной здорового питания, он прибавляет ци и кровь, также позволяет омоложению, укреплять здоровье.

В китайской культуре рациональное питание оказывает позитивное влияние на здоровье. Например:

早吃好,午吃饱,晚吃少. (разг.)

(Продукты питания хорошего качества на завтрак, количество еды в достатке на обед и небольшое количество еды для ужина.)

Пример: Часто говорят, что продукты питания хорошего качества на завтрак, количество еды в достатке на обед и небольшое количество еды на ужин. Такой способ для сохранения здоровья благоразумный. Обратите внимание не только на количество завтрака, но и на качество. Надо больше и качественно обедать, меньше ужинать.

[<https://zhidao.baidu.com/question/22435975.html>]

В китайской культуре, как и в русской, признаётся тот факт, что надо меньше есть на ужин, перед сном. Поэтому русские часто говорят:

Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу.

宁可无肉,不可无豆. (разг.)

(Даже если не ешь мясо, бобы надо есть.)

Толкование: Чтобы жить долго, надо есть больше соевых бобов , а не мяса.

Пример: Часто говорят, что даже если не ешь мясо, бобы надо есть. Таким образом, соевые бобы содержат пищевой ценности намного больше, чем другие продукты.

[<https://m.sohu.com/n/435604371/>]

Данный пример свидетельствует о том, что соевые бобы как средство сохранения здоровья и обеспечения долголетия. Неудивительно, что в Китае главное блюдо на завтрак, это соевое молоко.

吃米带点糠,一家老小都健康. (разг.)

(Рис с отрубями обеспечивает здоровье всей семье)

Толкование: Рис сочетается с отрубями, это полезно для организма, а также способствует развитию здоровья.

Пример: Рис с отрубями обеспечивает здоровье всей семье. Эта пословица указывает важность грубого сорта зерновых культур для здоровья. Грубой сорт зерновых культур содержит в себе пищевые волокна, которые пищеварению, кроме того, он имеет массу витаминов и белков, избавляющие от болезней.

[<http://health.people.com.cn/n1/2019/0905/c14739-31337804.html>]

Рис очень важен для китайцев, а хлеб очень важен для русских. Кроме того, В китайской кухне продукты питания делятся на основные и второстепенные или дополнительные. Основными являются зерновые, клубневые и бобовые продукты, а второстепенными или допо

лнительными — блюда из овощей или мяса, рыбы, птицы и т.д. При этом изделия из муки и риса употребляются в пищу чаще всего и называются 细粮 (мягкие сорта зерновых культур), а другие виды зерновых и бобовые называются 粗粮 (грубые сорта зерновых культур). В то же время чрезмерное употребление только муки и риса не件зно для здоровья, организм нуждается в дополнительных витаминах. Поэтому китайские пословицы дают совет: при приеме пищи необходимо сочетать 细粮 (мягкие сорта зерновых культур) и 粗粮(грубые сорта зерновых культур).

2.2.3. Анализ русских и китайских фразеологических единиц о личной гигиене

В китайских и русских фразеологических единицах подчеркнута важность чистоты и личной гигиены для здоровья. Обратимся к конкретным примерам ФЕ.

Чистота — залог здоровья. (разг.)

Толкование: Если человек чист и опрятен, вокруг него царит **чистота**, - он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

Пример: Цена флакончика 0, 5 л — 77 рублей. **Чистота-залог здоровья.** Если вновь провести аналогию с человеком, можно сказать, что для растения так же важна чистота — только тогда оно будет здоровым и красивым. [Татьяна Булгакова. Цветочная «косметичка» // «Сад своими руками», 2003.01.15]

Очевидно, что в русской культуре обязательным признаком здоровья является соблюдение в чистоте тела. Чистота обеспечивает сохранение здоровья.

Личная гигиена и чистота тоже имеет большое значение в китайской культуре, Особое внимание в китайской культуре обращается на состояние ног. Гласит такая пословица:

常吃药，不如勤洗脚 (Разг.)

(Лучше часто мыть ноги, чем часто принимать лекарства)

Пример: Ежедневный уход за здоровьем не должен употреблять здравоохранительный продукт, а только нужно ежедневно мыть ноги. Гласит пословица: Лучше часто мыть ноги, чем часто принимать лекарства.

[\[https://wukong.toutiao.com/question/6636379659980243203/\]](https://wukong.toutiao.com/question/6636379659980243203/)

Данный пример подчёркивает, что ноги являются вторым сердцем человека, часто мыть ноги, и болезни не придут. Особенность китайской медицины в том, что она воздействует на энергетические точки ног, которые связаны со всеми внутренними органами. В связи с этим частый массаж стоп и мытье теплой водой благотворно влияют на общее самочувствие.

饭前洗手，饭后漱口。(разг.)

(Нужно мыть руки перед едой, полоскать рот после еды.)

Толкование: Мытьё рук перед едой может убрать вирус, после еды полоскание рта может очистить остатки .

Пример: Гласит пословица: болезнь входит через рот, поэтому перед едой обязательно мыть руки. Кроме того, после еды полоскание рта тоже очень важно, это не только здоровая привычка для личной гигиены, но и вовремя помогает очистить остатки внутри рта, для того чтобы сохранить чистоту рта.

[\[http://www.taiwan.cn/tsh/zxyd/laorenyan/201208/t20120829_3003599.htm\]](http://www.taiwan.cn/tsh/zxyd/laorenyan/201208/t20120829_3003599.htm)

Как мы видим, личная гигиена имеет большое значение для здоровья. Мытьё рук, полоскание рта считаются здоровыми привычками, распространяющиеся и в Китае и в России. Китайские и русские обращают внимание на чистоту, и некоторые здоровые привычки передаются от поколения к поколению.

2.2.4. Анализ русских и китайских фразеологических единиц о режиме дня, отдыхе и здоровых привычках.

По мнению россиян, признается тот факт, что сон играет огромную роль в поддержании здоровья человека. Сон требуется для того, чтобы восстановить утерянную энергию. Часто гласит пословица:

Сон лучше всякого лекарства (разг.)

Толкование: Во сне идет восстановление организма, и человек только во сне набирается сил.

Пример:

Подруга, она гомеопат, она говорит: сон. Народ правильно сказал, **сон — лучшее лекарство.** Спать как можно дольше. [А.И. Слаповский. Большая Книга Перемен // «Волга», 2010]

Данный пример подчёркивает важность сна, здоровый сон зависит от качества и длительности сна. Чем больше времени сна, тем легче набирается сил.

Русские и китайцы единодушно считают, что курить и пить вредно для здоровья. Об этом говорит русская пословица:

Курить-здоровью вредить. (Разг.)

Толкование: Курение наносит вред здоровью.

Пример: — И мы не курим, — сказал Огрызков.— **Курить - здоровью вредить.** — Вот именно... [Василь Быков. Болото (2001)]

Очевидно, что курение — одна из самых значительных угроз здоровью человека. Табак содержит в себе вредные вещества, которые легко вызывают болезни. Мы можем заметить, что русский народ отрицательно относится к курению.

То же самое китайцы тоже негативно относятся к курению. Гласит пословица:

不抽烟、少饮酒、活到九十九。(разг.)

(Не курить, пить меньше, доживешь до 99 лет.)

Толкование: кто не курит и меньше пьёт, тот может жить долго.

Пример: Говорят, что не курят, меньше пьют и доживают до 99 лет.

Сигареты и алкоголь оказывают колоссальное влияние на организм человека, но для вашего здоровья лучше бросить курить и употреблять алкоголь.

[\[https://www.kymyjqw.com/articl/show-314476.html\]](https://www.kymyjqw.com/articl/show-314476.html)

Из данного примера мы видим, что курение и алкоголь оказывает пагубное влияние на здоровье, и приведенный пример непосредственно выявляет вред курения и алкоголя, и даётся совет бросить курить и пить.

В китайских фразеологизмах мы можем часто наблюдать именно число 99 вместо 100. Это связано с тем, что число 100 символизирует завершенность, а 99 означает дальнейшее развитие, стремление жить дальше. Более того, в китайской культуре число 9 является одним из самых счастливых, потому что 9 является омонимом слова вечность. Поэтому издавна оно символизирует пожелание вечной жизни.

Китайцы и русские считают, что после завершения приема пищи полезно немного отдохнуть или прогуляться. Гласит китайская пословица:

饭后百步走，活到九十九。(разг.)

(Прогулка после обеда помогает дожить до 99 лет.)

Толкование: После еды не лежи, не сиди, встань и двигайся, больше ходи, это полезно для долголетия.

Пример: Прогулка после обеда помогает дожить до 99 лет. Эта пословица передаётся от поколения к поколению. Она обозначает, что регулярно после еды заниматься прогулкой, которая полезна для здоровья.

[\[https://www.sohu.com/a/455952461_685384\]](https://www.sohu.com/a/455952461_685384)

Данный пример показывает, что благодаря регулярным прогулкам можно избавляться от болезней, а также способствовать долголетию.

2.2.5. Анализ русских и китайских фразеологических единиц о позитивном психологическом состоянии

Общеизвестно, что позитивное психологическое состояние оказывает важнейшее влияние на здоровье. Это отражается в русских и в китайских фразеологических единицах. Обратимся к примерам ФЕ:

Кто гнев свой одолевает, крепок бывает. (церковно-религиозный)

Толкование: Нужно иметь силу воли, чтобы удерживать свой гнев и контролировать себя. Это помогает сохранять здоровье.

Пример: Гневайся, да не согрешай. Кто гнев свой одолевает, крепок бывает.

[<https://odobrovolskaya.ru/gnevaysa-da-ne-sogreshay/>]

Данный пример указывает, что надо владеть собой, когда вы гневаетесь. Гнев оказывает негативное влияние на здоровье. В православной вере болезнь часто видится как наказание за совершенные грехи или ошибки, она предстаёт как воплощение греха, таким образом духовное здоровье нередко связывается со здоровьем телесным. В то же время неправильные поступки не обязательно могут стать причиной болезни, но они вредят человеческой душе. Одними из основных грехов являются страсть, жадность, гнев, гордыня, лень, чревоугодие, зависть. С целью избавления совершения грехов необходимо постоянно придерживаться добродетели.

Для китайцев хорошее настроение является одним из самых главных факторов здоровья:

笑一笑,十年少. (разг.)

(Разок посмеешься, сбросишь десяток лет .)

Толкование: Сохраняйте веселье и хорошее настроение, это помогает вам молодеть.

Пример: Часто гласит поговорка : Разок посмеешься, сбросишь десяток лет. Тут раскрывает научную истину: настроение непосредственно связано с здоровьем. Хорошее настроение может защитить от болезней.

По данному примеру чётко выявлено, что в китайской традиционной культуре хорошее настроение прямо влияет на телесное здоровье, поэтому телесное и духовное здоровья взаимодействуют.

有泪尽情流,疾病自然愈. (Худож.)

(Если хочешь плакать, то плачь, это помогает выздороветь.)

Толкование: Достойные слёзы могут избавиться от токсинов.

Пример: Когда ты хочешь плакать, плачь, если не плачешь, то плохое настроение оказывает негативное влияние на здоровье. Достойные слёзы могут избавиться от токсинов. Плохое настроение вызывает много болезней.

[<https://zhuanlan.zhihu.com/p/355592250>]

В китайской культуре достойные слёзы помогают выплеснуть негативные эмоции, а также избавиться от токсинов.

2.2.6. Анализ русских и китайских фразеологических единиц о результатах здорового образа жизни

В русском и в китайском языках существует не мало фразеологических единиц о результатах здорового образа жизни. Обратимся к примерам ФЕ:

Железное здоровье (иноск.)

Толкование: крепкое (как железо)

Пример:

Его иммунитет берет верх над недугом. Это «**железное здоровье**» — счастливый удел одиночек! — предопределено генетическими причинами. [Александр Волков. СПИД создал из обезьяны человека // «Знание - сила», 2011]

Стоит отметить, что когда человек введёт здоровый образ жизни, соответственно, его иммунитет повышается .

Здоров как бык (разг.)

Толкование: Человек с очень крепким здоровьем.

Пример:

Конечно, конечно, — закивал Панкевич, — но я как его врач и друг в ам скажу: профессор был **здоров, как бык!** [Карина Шаинян. Бог из машины (2014)]

В русской культуре зооним бык ассоциируется со здоровьем и физической силой. Бык символизирует силу. По данному примеру мы можем заметить, что введение здорового образа жизни приводит к крепкому здоровью.

Зоонимы ассоциируются со здоровьем также в китайской культуре, черепаха и журавль характерны только для китайского народа.

龟年鹤寿(разг.)

долголетие черепахи и журавля

Толкование: В древнем мифе черепаха и журавль могут дожить до тысячи лет, поэтому долголетие черепахи и журавля символизируют долголетие. Данный фразеологизм чаще употребляется в пожелании.

Пример: Дедушка, сегодня ваш день рождения, я желаю вам долголетия черепахи и журавля.

Отличительной чертой китайской языковой культуры является то, что здоровье связано с долголетием. Китайцы верят, что здоровые люди имеют долгую жизнь, поэтому обычным для них желанием является не только здоровье, но и долгая жизнь.

В китайской культуре нередко встречаются фразеологические единицы о здоровье, ассоциирующиеся с лошадью и драконом.

神龙马壮(разг.)

(Здоров как дракон и лошадь.)

Человек с крепким здоровьем, как дракон и лошадь.

Пример: Говорят, что все молодые люди крепкие; мощные, сильные, мужественные как драконы и лошади.

[https://www.hao86.com/idiom_view_9bd34e43ac9bd34e/]

В китайской культуре дракон является очень сильным, мощным животным, он не только символизирует мощь, крепкое здоровье, но и страну Китая. Китайцы часто говорят, мы все потомки Дракона.

Анализируя примеры из НКРЯ, НККЯ, сайтов научных статей мы пришли к выводу, что данные фразеологические единицы, которые описывают здоровый образ жизни, часто употребляются в современном русском и китайском языках. Для данных фразеологических единиц общей семантической семой является следующее: здоровье, здоровый образ жизни . Их дифференциальной семантической семой является: 99 лет, долголетие .

Лингвокультурологический анализ данных ФЕ позволяет нам выявить общие и разнообразные национально-специфические черты русского и китайского менталитетов. Например: В русской и китайской языковой культуре различные характеристики и состояния человека характеризуются образами животных. В русском и китайском языках метафора в образе животного лежит в основе ФЕ, которая обозначает, к примеру, и физическую силу — здоров как бык, а в китайском языке — 神龙马壮 здоров как дракон и лошадь.

Стоит отметить, что в китайских фразеологических единицах мы можем часто наблюдать число 99 вместо 100. Это потому, что число 100 содержит понятие совершенства, но даже 99 может стремиться к жизни. Помимо этого, число 9 в китайской культуре считается одним из самых удачных. Число 10 является омонимом слова вечность. Поэтому с древних времен число 9 символизирует стремление к вечной жизни.

Выводы

Подводя итоги, мы можем сказать, что русские и китайские фразеологические единицы строились с учетом интегрирующих и дифференцирующих признаков семантики ФЕ. На основе интегральных признаков была составлена экспрессивная языковая группа, а на основе дифференцированных признаков были учтены отдельные фразеологические единицы русского и китайского языков.

Далее по их стилистической помете мы видим, что большинство фразеологизмов употребляется в разговорном стиле.

В ходе проведенного исследования была выявлена частота ФЕ при помощи анкетирования, НКРЯ, НККЯ. Следует отметить, что большинство отобранных фразеологизмов на сегодняшний день актуально.

Следует отметить, что китайцы более серьезно относятся к здоровому образу жизни, большинство (82.7%) китайцев считает необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, а немало (44.8%) русских считает, здоровый образ жизни важен для каждого человека, но не главное в жизни.

Лингвокультурологический анализ данных ФЕ позволяет нам выявить общие и разнообразные национально-специфические черты русского и китайского менталитетов. Например: В русской и китайской языковой культуре различные характеристики и состояния человека характеризуются образами животных. В русском и китайском языках метафора в образе животного лежит в основе ФЕ, которая обозначает, к примеру, и физическую силу — здоров как бык, а в китайском языке — 神龙马壮 здоров как дракон и лошадь.

Стоит отметить, что в китайских фразеологизмах мы можем часто наблюдать именно число 99 вместо 100. Это связано с тем, что число 100 символизирует завершенность, а 99 означает дальнейшее развитие, стремление жить дальше. Более того, в китайской культуре число 9 является одним из самых счастливых, потому что 9 является омонимом слова вечность. Поэтому издавна оно символизирует пожелание вечной жизни.

Кроме того, достижения здорового образа жизни в культурах русского и китайского языков всегда ассоциируются с хорошей внешностью, физической силой, психическим и душевным благополучием, а также с определенными внешними факторами.

Таким образом, сопоставление русских и китайских фразеологических единиц о здоровом образе жизни дает возможность единые и специфические черты народной системы знаний о мире и сделать некоторые выводы об особенностях духа нации.

Заключение

В ходе исследования были проанализированы теоретические основы фразеологических единиц и проведен лингвокультурологический анализ фразеологических единиц о здоровом образе жизни. Мы отобрали 12 русских фразеологических единиц и 15 китайских фразеологических единиц, ознакомились с понятием, семантическими и лингвокультурологическими особенностями фразеологических единиц, а также выявили частотность данных ФЕ в современном русском и китайском языках при помощи анкетирования, НКРЯ и НККЯ.

В последнее время изучение фразеологии приобретает большую популярность, и появляется много исследовательских работ в данной области. До сих пор ученые не могут прийти к единому мнению об определении фразеологии и фразеологизма, ведь эти понятия настолько широки, что определить четкое значение и границы достаточно трудно.

В данной работе мы придерживаемся мнения А.В. Кунина. В нашем понимании фразеология - наука о фразеологических единицах либо фразеологизмах, т.е. об устойчивых сочетаниях слов со сложной семантикой, которые не образуют комбинаций переменных, зависящих от науки о единице выражения или генерации структурно-семантических моделей» [Кунин 1996: 5].

А под фразеологической единицей мы вслед за Н.М Шанским понимаем устойчивые сочетания, которые являются воспроизводимыми и готовыми единицами языка, значение которой целостно и существует в виде устойчивой композиции и структуры [Шанский 1985: 173].

Стоит отметить, что в китайской фразеологии как в русской, тоже существуют разнообразные мнения на определение фразеологических единиц. Согласно мнению лингвиста Ма Гофань, фразеологические единицы как все устойчивые, воспроизводимые сочетания слов.

Следует отметить, фразеологические единицы имеют 4 основных категориальных признака: воспроизводимость, устойчивость, целостность значения и раздельнооформленность.

После этого, классификация фразеологических единиц идет на четыре типа: фразеологические единства, фразеологические сращения, фразеологические сочетания и фразеологические выражения.

Обратимся к классификации фразеологизмов в китайском языке. В китайской фразеологии общепризнанная классификация ФЕ является разрядами, которые предложил Ма Гофань. Чэньюй (成语) – идиомы, яньюй (谚语) – пословицы, суюй (俗语) – поговорки, гуаньюньюй (惯用语) – фразеологическое сочетание, сехоуэй (歇后语) – недоговорка-иносказание.

В данной работе главной целью лингвокультурологического направления во фразеологии является выявление способов и средств воплощения "языка" культуры в содержании выразительной единицы. Фразеологизм является объектом лингвистики, но лингвокультурологический аспект ее изучения позволяет понять уникальность лингвистики как языкового знака и описать участие фразеологии в классификации понятийной сферы культуры.

В рамках лингвокультурологического направления фразеологизмы рассматриваются как культурно маркированные языковые знаки. Они отражают в конденсированном виде ценностные установки этноса,

выявление которых является основной задачей их лингвокультурологического анализа.

В ходе исследования были получены определения здорового образа жизни. Здоровый образ жизни следует понимать как поведение человека, которое укрепляет и поддерживает здоровье, обеспечивает высокий уровень работоспособности, достигает положительного долголетия и отражает определенную жизненную позицию, основанную на выполнении личных и общественных норм, правил и требований в области здравоохранения.

Основными составляющими здорового образа жизни являются:

- 1) физическая активность;
- 2) рациональное питание;
- 3) личная гигиена;
- 4) режим дня, отдых и здоровые привычки;
- 5) позитивное психоэмоциональное состояние.

В ходе проведенного исследования была выявлена частота ФЕ при помощи анкетирования, НКРЯ и НККЯ. Следует отметить, что большинство отобранных фразеологизмов о здоровом образе жизни на сегодняшний день неактуально. Мы подобрали 12 русских фразеологических единиц и 15 китайских фразеологических единиц, которые являются наиболее частотными. Для данных фразеологических единиц общей семантической семой является следующее: здоровье, здоровый образ жизни. Их дифференциальной семантической семой является: 99 лет, долголетие.

Далее, лингвокультурологический анализ данных ФЕ позволяет нам выявить общие и разнообразные национально-специфические черты русского и китайского менталитетов. Например: В русской и китайской языковой культуре различные характеристики и состояния

человека характеризуются образами животных. В русском и китайском языках метафора в образе животного лежит в основе ФЕ, которая обозначает, к примеру, и физическую силу — здоров как бык, а в китайском языке — 神龙马壮 здоров как дракон и лошадь.

Стоит отметить, что в китайских фразеологизмах мы можем часто наблюдать именно число 99 вместо 100. Это связано с тем, что число 100 символизирует завершенность, а 99 означает дальнейшее развитие, стремление жить дальше. Более того, в китайской культуре число 9 является одним из самых счастливых, потому что 9 является омонимом слова вечность. Поэтому издавна оно символизирует желание вечной жизни.

Таким образом, сопоставление русских и китайских фразеологических единиц о здоровом образе жизни дает возможность обнаружить единые и своеобразные черты народных концепций познаний о мире и сделать определенные выводы об особенностях духа нации.

Список литературы

1. Азарх, Н. А. Фразеологические единицы в современном английском языке/ Н. А. Азарх // Иностранные языки в школе. 1956.- №6.- С. 212.
2. Алефиренко Н. Ф. Семенов Н. Н. Фразеология и паремиология : Ученых. пособие для бакалаврского уровня филологического образования / Н. Ф. Алефиренко, Н. Н. Семенов. Москва : Флинта : Наука, 2009. С.342.
3. Балли, Шарль. Французская стилистика [Текст] / Перевод с фр. К. А. Долинина ; Под ред. Е. Г. Эткинда ; Вступ. статья Р. А. Будагова. - Москва : Изд-во иностр. лит., 1961. С. 394.
4. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. С. 416.
5. Вакуров В.Н. Основы стилистики фразеологических единиц : (На материалах сов. фельетона) / В. Н. Вакуров. М. : Изд-во МГУ, 1983. С.175.
6. Венжинович Н.Ф. Когнитивные факторы взаимодействия фразеологии со смежными дисциплинами : сб. науч. тр. по итогам III Междунар. науч. конф. (Белгород, 19–21 марта 2013 года) / отв. ред. проф. Н.Ф. Алефиренко. – Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – С. 43–46.
7. Виноградов В.В. Об основных типах фразеологических единиц в русском языке. Избранные труды. Лексикология и лексикография. М.: Наука, 1977. С. 140–161.
8. Добровольский Д.О. Сопоставительная фразеология (на материале германских языков) / Добровольский Д.О., Малыгин В.Т., Коканина Л.Б. – Владимир: ВГПИ, 1990. – 80 с.

9. Жуков В.П. Русская фразеология. М.: Высшая школа, 1986. С.308 .
10. Зыкова И.В. Теория и методы лингвокультурологического изучения // PRZEGLADWSCHODNIOEUROPEJSKI VI/1 2015: 181-195
11. Ковшова М.Л. Семантика и прагматика фразеологизмов (Лингвокультурологический аспект). – 2009.
12. Лазукова А.А. Лингвокультурологический анализ фразеологизмов, характеризующих человека //Лингвокультурология. – 2008. – №. 2.
13. Кунин, А. В. Изучение фразеологии в советском языкознании / А.В. Кунин // Иностранные языки в школе. -1967. С. 479.
14. Кунин, А. В. Курс фразеологии современного английского языка : учеб. для ин-тов и фак. иностр. яз. / А. В. Кунин. - Москва : Высш. шк., 1986. С. 336 .
15. Лисицына Ю. П. Книга о здоровье : [Сборник] / Под ред. Ю. П. Лисицына. - М. : Медицина, 1988. С. 509 .
16. Ли Чунъли Сопоставительный анализ фразеологизмов, выражающих характера человека, в русском и китайском языках: дисс. ... канд. филол. наук. М., 2018. С. 258.
17. Мокиенко В. М. Славянская фразеология: Уч. пособие для филол.специальностей ун-тов / В. М. Мокиенко. - М.: Высшая школа, 1980. С. 207.
18. Мокиенко В. М. Загадки русской фразеологии. - М., 1990. – С. 249 .
19. Молотков А.И. Основы фразеологии русского языка. Л.: Наука, 1977. С. 282.
20. Пасечник Т.Б. Лингвокультурологический анализ фразеологических единиц с числовым компонентом в русском языке в сопоставлении с английским. – М. – 2009.
21. Степанов Ю.С. Изменчивый «образ языка» в науке XX века //

- Язык и наука конца XX века. – М., 1995. – С. 7-34.
22. Телия В.Н. Культурно-национальные коннотации фразеологизмов // Славянское языкознание. XI международный съезд славистов. – М., 1993. – С. 308.
 23. Телия В.Н. Русская фразеология. Семантический, прагматический и лингвокультурный аспекты. М., 1996. С.284.
 24. Фомина Н.Д. Бакина М.А. Фразеология современного русского языка : Учеб. пособие / Н. Д. Фомина, М. А. Бакина. - М. : Изд-во Ун-та дружбы народов, 1985. - С.62 .
 25. Федуленкова Т.Н. Лингвокультурологический метод в фразеологии М.Л. Ковшовой: индекс инновации //European Social Science Journal. – 2014. – №. 4-2. – С. 178-182.
 26. Чепачова А.М. Семантико-грамматические классы русских фразеологизмов : учебное пособие / А. М. Чепасова ; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Челябинский гос. пед. ун-т". - Изд. 2-е, испр. и доп. - Челябинск : Изд-во ЧГПУ, 2006. С. 143.
 27. Шанский Н.М. Фразеология современного русского языка : учебное пособие для вузов по специальности "Русский язык и литература". Изд. 3-е , испр. и доп. М.: Высш. шк., 1985. С.192.
 28. Шанский Н.М. Фразеология современного русского языка: учебное пособие, предисл. Т.А. Бобровой. Изд. 6-е. М.: Книжный дом «Либроком», 2012. С.272.
 29. Федуленкова Т.Н. Лингвокультурологический метод в фразеологии М.Л. Ковшовой: индекс инновации //European Social Science Journal. – 2014. – №. 4-2. – С. 178-182.

30. Янсюкевич А.А. Современный русский язык. Практическое пособие / А. А. Янсюкевич — «Научная книга», 2005.С. 309
31. 陈中梅:《中华典故》, 辽海出版社出版 2009 年。
32. 马国凡:《成语简论》, 辽宁: 辽宁人民出版社,1964 年。
33. 马国凡:《成语》, 呼和浩特: 内蒙古人民出版社 1978 年。
34. 马国凡:《成语的定型和规范化》, 载《汉字文化》, 1980 年。
35. 马国凡, 高歌东:《歇后语》, 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 1983 年。
36. 温瑞政, 吴建生, 马贝加:《汉语语言学研究》, 北京: 商务印书馆, 2011 年。
37. 温瑞政:《谚语》, 北京: 商务印书馆, 2002 年。
38. 武占坤:《汉语熟语通论》, 河北大学出版社, 2007 年。
39. 武占坤, 马国凡:《谚语》, 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 1983 年。

Список словарей

1. Жигулев А.М. Русские народные пословицы и поговорки — Москва: Моск. рабочий, 1965. С. 360
2. Даль В.И. Пословицы русского народа : сборник В. И. Даля. - 4-е изд., стер. - Москва : Русский яз. Медиа, 2009. С.814.
3. Жуков В.П. Словарь русских пословиц и поговорок – Москва : Русский язык, 2000. С.656.
4. Михайлова Л.И. 20 000 русских пословиц и поговорок — Москва: Центрполиграф, 2010. С. 457
5. Мокиенко В.М. Никита Т.Г. Большой словарь русских поговорок. — М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2007. С.784

6. Мокиенко В.М. Никита Т.Г. Большой словарь русских пословиц. — М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2010. С.1023
7. Рыбникова М.А. Русские пословицы и поговорки. Москва : Изд-во Акад. наук СССР, 1961. С. 229
8. Телия В.Н. Большой фразеологический словарь русского языка. 4-е изд. М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2010.
9. Ушакова О.Д. Пословицы, поговорки и крылатые выражения : словарик школьника Санкт-Петербург : Литера, 2009 (Тверь : Тверской полиграфкомбинат детской литературы). С.95
10. БСКС —温瑞政: 中国谚语大全, 上海辞书出版社, 2004 年, 2386 页。
11. РКПП— 叶芳来:俄汉谚语俗语词典, 北京:商务印书馆, 2005 年,604 页。
12. Синьхуа словарь — 新华字典 (第 10 版) . 中国社会科学院语言研究所. 北京: 商务印书馆, 2004. 689 页.

Электронные ресурсы

- 1.БЭС- Большой энциклопедический словарь. [Электронный ресурс]
Режим доступа: <https://rus-big-enc-dict.slovaronline.com>
- 2.Каталымов Л.Л Словарь по сексологии. М.: Дрофа, 2007.
[Электронный ресурс] Режим доступа:
<https://vocabulary.ru/termin/zdorovyi-obraz-zhizni.html>
3. Медицинская энциклопедия. [Электронный ресурс]
Режим доступа :
<https://rus-medical.slovaronline.com/search?s=Здоровый+образ+жизни>
4. Социологическая энциклопедия. [Электронный ресурс]
Режим доступа:

<https://voluntary.ru/termin/zdorovyi-obraz-zhizni.html>

5. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 1,68 Мб ; С. 128.

Режим доступа:

http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheska_ya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf

Источники

1. Национальный корпус русского языка — <https://ruscorpora.ru>
2. Национальный корпус китайского языка — ccl.pku.edu.cn:8080/ccl_corpus/