

В современном Китае традиционная китайская медицина занимает важное место. Она играет важную роль не только в лечении, но и при профилактике, оздоровлении и реабилитации после болезни. Современные китайские врачи используют комбинированный подход: совмещение китайской и западной медицины дает новые идеи для лечения сложных заболеваний.

Таким образом, традиционная медицина заняла свое уникальное место в современном обществе. В будущем она непременно будет продолжать передавать традиции, развиваться дальше с помощью науки и технологий, внося свой вклад в здоровье народа и социальное развитие и оживляя древние традиции в новое время.

Ван Юйян

Wang Yu Yang

БГЭУ (Минск)

Научный руководитель О.Е. Ефимчик

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В КИТАЙСКИХ ШКОЛАХ

Healthy lifestyle in Chinese schools

Китайские образовательные школы придают большое значение всестороннему развитию учащихся, важной частью которого является здоровый образ жизни. **Цель данной работы** – рассмотреть способы, с помощью которых в китайских школах заботятся о здоровом образе жизни учащихся.

Во-первых, в школах обеспечивается сбалансированное питание, включающее разнообразные продукты, достаточные для здоровья и хорошего самочувствия. Проводятся уроки по здоровому питанию, дающие учащимся знания об особенностях разных продуктов.

Во-вторых, проводятся уроки физкультуры и внеклассные мероприятия по разным видам спорта и спортивные игры. Школьникам рекомендуется заниматься умеренными физическими упражнениями каждый день.

В-третьих, уделяется внимание образованию в области психического здоровья: предоставляются соответствующие курсы и услуги психологического консультирования, чтобы помочь учащимся справиться со стрессами и эмоциональными проблемами.

Китайские школьники, как правило, проводят в стенах школы целый день, поэтому расписание организовано так, чтобы у них было достаточно времени работы и отдыха. В середине дня имеется двухчасовой перерыв, во время которого можно поспать.

Во время занятий есть перерывы, когда китайские школьники делают упражнения для глаз. Это своего рода оздоровительная гимнастика для улучшения

зрения. В основном она рассчитана на то, чтобы снять усталость глаз массажем определенных точек на лице, такие как точка Цзинмин, точка Цуаньчжу, виски и др. Существует четыре комплекса упражнений и в каждом комплексе есть свои акупунктурные точки и свои техники массажа.

Первый комплекс – это растирание точки Тяньин, которая расположена под бровью, у внешнего верхнего угла глазницы. Следующее упражнение – массаж точки Цзинмин (находится у крыльев носа близко к внутреннему углу обоих глаз). Далее – растирание точки Сибай (расположение: на расстоянии одного пальца от середины нижнего края глазницы). В конце нужно помассировать виски и растереть точку между кончиком брови и внешним уголком глаза.

Выполнение упражнений для глаз улучшает кровообращение в глазах и расслабляет глазные мышцы. Это помогает предотвратить близорукость и уменьшает усталость глаз. Обычно рекомендуется выполнять их каждый день в определенное время.

В школах также проводится хорошая работа по профилактике заболеваний, у детей воспитываются гигиенические привычки.

Таким образом, в китайских образовательных школах различными способами пропагандируется здоровый образ жизни, что помогает учащимся развиваться физически и умственно и закладывает хорошую основу для их будущего.

Дж.Т. Тайманова

J. Taimanova

ГрГМУ (Гродно)

Научный руководитель А.Ф. Косило

МЕДИЦИНА И ЗДРАВООХРАНЕНИЕ В ТУРКМЕНИСТАНЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ВЗГЛЯД СТУДЕНТОВ

Medicine and public health in Turkmenistan at the present stage: students perspective

Цель исследования – проанализировать состояние медицины и здоровья населения в Туркменистане.

В ноябре 2024 года на базе Гродненского государственного медицинского университета нами был проведен опрос с помощью онлайн-сервиса Google Forms. В нем участвовали более 100 студентов 1 и 2 курсов из Туркменистана.

Студентам предлагалось ответить на следующие вопросы, с возможностью выбора нескольких вариантов:

1. Как вы думаете, есть ли в Туркменистане проблемы в области здравоохранения?
2. Каковы из перечисленных проблем существуют в Туркменистане?