

Современное искусство в Гане активно развивается и сочетает традиционные элементы с новыми формами выражения. Художники используют различные материалы и техники для создания произведений, которые отражают как местные традиции, так и глобальные тенденции. Например, многие художники работают с темами постколониализма и социальной справедливости, что делает их работы актуальными на международной арене.

Ганская музыка также претерпела изменения. Современные жанры, такие как хип-хоп и афробит, активно интегрируют традиционные музыкальные элементы, создавая новые формы самовыражения для молодежи. Эти музыкальные направления становятся платформой для обсуждения социальных вопросов и культурной идентичности.

В результате нашего исследования мы пришли к выводу, что культурное наследие Ганы представляет собой сложный сплав традиций и современности. Традиционные обряды продолжают играть важную роль в жизни общества, а ремесла сохраняют уникальность национальной идентичности. Современное искусство становится все более значимым элементом культурного ландшафта страны, отражая как местные реалии, так и глобальные вызовы. Таким образом, изучение культурного наследия Ганы позволяет глубже понять не только ее историю, но и современное состояние общества.

**Ма Чао**

**Ma Chao**

БГЭУ (Минск)

*Научный руководитель О.Е. Ефимчик*

## **ТРАДИЦИОННАЯ КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА В СОВРЕМЕННОМ КИТАЕ**

### **Traditional Chinese medicine in modern China**

Традиционная китайская медицина – это драгоценное сокровище, несущее в себе тысячелетнюю мудрость китайского народа. Она основана на теории взаимодействия Инь и Ян и пяти элементах. **Цель данной работы** – рассмотреть основные методы диагностики и лечения традиционной китайской медицины, оценить их значение в современном Китае.

**Иглокальвание** возникло еще в глубокой древности. Древние люди случайно обнаружили, что воздействие на некоторые зоны тела может уменьшить боль. В период Весен и Осеней (VIII–V вв. до н.э.), а также в период Воюющих Царств (V–III вв. до н.э.) постепенно сформировалась теория. Книга «Хуанди Нейцзин» (букв. «Внутренний канон Желтого Императора») содержит начальную теоретическую систему и теорию меридианов.

Согласно этой теории жизненная энергия Ци и кровь циркулируют по определенным каналам – меридианам. А акупунктурные точки – это места, где Ци и кровь соприкасаются с поверхностью тела. Когда при болезни возникает дисбаланс энергии и крови в меридианах, иглоукалывание или прижигание могут восстановить баланс. Например, воздействие на точку Хэгу может снять воспаление, боль и повысить иммунитет. Такое воздействие эффективно при лечении головной боли, боли в мышцах и суставах, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердца и сосудов, эндокринной и нервной систем. Такое лечение может облегчить симптомы и улучшить самочувствие.

**Анализ частоты пульса**, как метод диагностики, появился еще в сер. I тыс. до н.э. Пульс связан с сердцебиением, движением энергии и крови, функцией органов. Выделяют 28 типов пульса. Наиболее распространены поверхностный, глубокий, медленный, быстрый и др. Поверхностный пульс указывает на поверхностное заболевание, глубокий – на внутреннее. Диагностика проводится путем анализа характера пульса.

**Анализ симптомов** – важный метод диагностики и лечения. Например, по симптомам можно определить тип кашля и указать направление лечения.

**Традиционный китайский массаж** также существовал еще до времени династии Цинь. Он развился из массажа и самомассажа для снятия усталости и боли. В период династий Суй и Тан стал частью официального медицинского образования. При массаже воздействуют на меридианы, точки и мышцы тела различными техниками. Например, техника толчка способствует движению энергии и крови, а техника разминания уменьшает напряжение мышц. Преимущества массажа очевидны: он помогает при профилактике и лечении многих болезней, может уменьшить болевые симптомы. Имеет мало побочных эффектов, поэтому широко используется при лечении детей.

**Пищевая терапия** в традиционной китайской медицине основывается на убеждении в том, что многие продукты имеют лекарственные свойства. Дифференциальный подход подразумевает выбор продуктов в соответствии с телосложением пациента и симптомами болезни. Те, кто имеет недостаточность Ян, могут есть баранину и лук-порей («продукты жара»), а те, кто имеет недостаточность Инь, могут есть цветы лилий и белые грибы («продукты холода»).

Эффективной считается терапия кашами. Каши легко перевариваются и полезны для желудка и селезенки. Например, каша из красных фиников и клейкого риса может улучшить работу желудка и селезенки, а также полезна при недостатке энергии и малокровии.

В пищевой терапии очень важны супы. Так, суп из зимней тыквы может облегчить летнюю жару, убрать жар, улучшить диурез и уменьшить отеки.

Чайная терапия проста. Например, чай из хризантемы может уменьшить симптомы простуды и улучшить состояние глаз. Чай из ягод годжи может укреплять печень и почки, улучшать зрение.

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