



# ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора ..... 7

## **ГЛАВА 1. Соматическая конституция человека и связь с болезнями** ..... 10

1.1. Классификация конституциональных типов людей ..... 16

1.2. Как самостоятельно определить тип своей конституции. .... 20

1.3. Классификация соматотипирования Шелдона ..... 22

1.4. Классификация Эрнста Кречмера ..... 24

## **ГЛАВА 2. Темперамент, характер и их связь с болезнями** ..... 26

2.1. Темперамент человека и болезни ..... 27

2.2. Взаимосвязь конституции, темперамента и характера человека с его возможными болезнями ..... 38

2.3. Характер человека и болезни ..... 57

## **ГЛАВА 3. Астеник** ..... 66

3.1. Общая характеристика астеника ..... 67

3.2. Психологический портрет астеника ..... 69

3.3. Конституция и болезни на примере великих людей-астеников ..... 73

3.4. Почему астеники такие гибкие? ..... 87

3.5. Что важно знать о сколиозе ..... 107

3.6. Резюме: что необходимо знать астеникам ..... 121

3.7. К каким заболеваниям предрасположены астеники ..... 123

3.8. Полезные упражнения и рекомендации для профилактики и лечения заболеваний у астеников ..... 132

## **ГЛАВА 4. Нормостеник** ..... 188

4.1. Общая характеристика нормостеника ..... 189

## ОГЛАВЛЕНИЕ

4.2. Психологический портрет нормостеника .....	190
4.3. К каким заболеваниям предрасположены нормостеники .....	191
<b>ГЛАВА 5. Гиперстеник .....</b>	<b>194</b>
5.1. Общая характеристика гиперстеника .....	195
5.2. Психологический портрет гиперстеника (пикника) .....	197
5.3. Гиперстеники на примере великих людей .....	199
5.4. К каким заболеваниям предрасположены гиперстеники .....	204
5.5. Полезные упражнения и рекомендации для профилактики и лечения заболеваний у гиперстеников .....	207
<b>ГЛАВА 6. Полезные упражнения и рекомендации для всех конституциональных типов .....</b>	<b>232</b>
6.1. Варианты утренней гимнастики для всех конституциональных типов и темпераментов .....	236
6.2. Целебные свойства прогулок босиком .....	245
6.3. Почему физические упражнения избавляют от тревоги, улучшают память и минимизируют возможность развития слабоумия и болезни Альцгеймера .....	250
6.4. Как создать настрой на выздоровление от разных болезней .....	254
6.5. Несколько простых научно доказанных способов улучшения когнитивных функций головного мозга .....	259
Заключение .....	261
Список литературы .....	265
Предметный указатель .....	267

## ОТ АВТОРА

Более сорока лет занимаясь лечением больных, я убедился в том, что для людей с различными, но определенными внешними особенностями частей тела, включая размеры, пропорции и формы головы, рук, кистей, грудной клетки, живота, ног и стоп (совокупность этих показателей имеет научное название «соматическая конституция»), характерны и **определенные болезни**. У худых и высоких людей наиболее часто встречаются остеохондроз шейного и грудного отделов позвоночника, привычные вывихи, диспластический артроз тазобедренных суставов, сколиоз, плоскостопие, хруст и избыточная подвижность в суставах, болезни желудка, нарушения сердечного ритма, гипотония, головокружения, головные боли, тревожные состояния, депрессия. Для полных и не очень высоких людей наиболее характерны деформирующие артрозы коленных и тазобедренных суставов, остеохондроз поясничного отдела позвоночника, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, ревматоидный полиартрит, подагра, заболевания печени и желчного пузыря и облитерирующий атеросклероз. У людей нормостенического (пропорционального) телосложения и соответствующего роста чаще всего возникают хронические боли в мышцах, связках и суставах, инфаркты миокарда, невриты, невралгии, болезни верхних дыхательных путей и воспалительные заболевания почек.

**Чем больше люди похожи друг на друга внешне, тем больше у них вероятность заболеть одним и тем же или несколькими аналогичными заболеваниями.** У пациентов с одними и теми же заболеваниями, получающих аналогичные лечебные процедуры, возникает разный лечебный эффект, влияющий на возможность рецидивов болезни: одни излечиваются быстро, достигая устойчивого и длительного

## ВИКТОР МАМОНТОВ

положительного результата, для других болезнь превращается в образ жизни. В основе таких противоположных по эффективности результатов лечения часто лежат особенности типов высшей нервной деятельности, определяющих темперамент человека. Иначе говоря, у людей с разными темпераментами бывает различная индивидуальная реакция на болезнь, обуславливающая как вероятность возникновения и тяжесть проявления этой болезни, так и результат ее лечения.

**ХАРАКТЕР КАК СВОЙСТВО ПСИХИКИ ЧЕЛОВЕКА ОПРЕДЕЛЯЕТ ЕГО ОТНОШЕНИЕ К САМОМУ СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ, ФОРМИРУЕТ ЕГО ПОВЕДЕНИЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ВОЗМОЖНОСТЬ ИЛИ НЕВОЗМОЖНОСТЬ РАЗВИТИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ИХ ТЕЧЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТ ЛЕЧЕНИЯ.**

В моей практике есть множество примеров, когда у пациентов с хроническим течением заболевания простая смена отрицательных стереотипов мышления («Ничего изменить уже нельзя», «Меня плохо лечат», «Наши врачи лечить не умеют, только калечат», «Вы же врач — вы должны меня вылечить», «Никакая гимнастика мне не поможет, нужны только сильные лекарства», «Я умру от инсульта после вашей гимнастики» и т. п.) на положительные («Я уверен в своем выздоровлении», «Мои болезни — мои проблемы, с которыми я успешно справлюсь», «Врач — мой верный помощник, но выздоровление полностью зависит от меня» и т. п.) радикально меняла характер и поведение больного человека, способствуя выздоровлению.

В этой книге вы узнаете, как определить свою соматическую конституцию, посмотрев на себя в зеркало и проведя несколько простых тестов. Я приведу характеристики темпе-

## ОТ АВТОРА

раментов и характеров, представленных в виде научных понятий, на примере литературных героев и исторических личностей, и в каком-то из описанных персонажей вы наверняка узнаете самого себя. Зная тип своей соматической конституции, темперамент, а также характер и перечень заболеваний, к которым вы предрасположены, вы сможете предупредить их развитие, а в случае уже имеющихся болезней сможете добиться полного выздоровления либо облегчения симптомов этих заболеваний.

**ГЛАВА 1**

.....

**СОМАТИЧЕСКАЯ  
КОНСТИТУЦИЯ ЧЕЛОВЕКА  
И СВЯЗЬ С БОЛЕЗНЯМИ**

Медициной накоплен многовековой опыт определения предрасположенности к возникновению тех или иных заболеваний в соответствии с конституциональными формами человека.

Гиппократ (ок. 460–370 гг. до н. э.) применил древнюю науку, философию и ремесленные знания, чтобы произвести первые систематические объяснения взаимосвязи человеческого поведения и состояния тела, сосредоточив внимание как на состоянии здоровья, так и на болезни.

Аретей из Каппадокии (вторая половина I века – первая половина II века) – древнеримский античный врач, анатом и философ, показал влияние телосложения, атмосферы и климата на болезнь, при этом описание болезни у него сопровождалось изображением больного органа.

Гален, древнеримский врач, хирург и философ, главное внимание уделял внешнему виду: совокупности наружных признаков, характеризующих строение тела, внешний облик человека и предрасположение его к болезни.

Абу Али ибн Сина (Авиценна) в «Каноне врачебной науки» перечисляет причины здоровья и болезней, разделив их на материальные, действенные, формальные и конечные. К материальным причинам он отнес следующие факторы: пневма (жизненные силы), органы, «соки» (кровь, флегма, черная желчь, желтая желчь), элементы (состояния влажности и температуры). Действенные причины, которые изменяют состояние тела человека или делают его неизменным, – это вода, еда, напитки, страна проживания, состояние жилища, телесные и душевные движения, физиологические отправления, сон, бодрствование, движения тела и души, переход из одного возраста в другой, различия по возрасту, ремеслу и привычкам. Формальные причины – это натуры



## ВИКТОР МАМОНТОВ

(темпераменты) и возникающие в соответствии с ними силы. Конечные причины – это действия человека, основанные на познании самого себя.

Не секрет, что опытный врач, имеющий за плечами многолетнюю практику и тысячи или даже десятки тысяч пролеченных пациентов, только на основании одного визуального осмотра, то есть по форме и размерам частей тела, форме ушей, пальцев на кистях и стопах, объему движений в суставах, физическому состоянию кожи (тургору кожи) и цвету глаз, может довольно точно определить перечень возможных заболеваний, характерных для этого конкретного человека. Моя задача заключается в том, чтобы поделиться своими знаниями с читателем. Зная свой конституциональный тип, человек может самостоятельно предупредить развитие тех заболеваний, к которым он генетически предрасположен. При этом делить типы конституции на хорошие или плохие будет неправильно: развитие тех или иных заболеваний у людей с разными соматотипами – не роковая неизбежность. Они могут проявляться только в определенных условиях окружающей среды и при определенном образе жизни. Но важно знать, что «чистые» конституциональные типы встречаются редко – большинство людей имеют смешанное телосложение с преобладанием того или иного типа конституции.

Словари определяют конституцию человека (*лат. constitution* – устройство, сложение) как совокупность морфологических и функциональных особенностей организма, сложившихся на основе наследственности, а также свойств, приобретенных в результате длительного влияния условий окружающей среды. Совокупность всех этих свойств определяет реакцию организма на воздействие внутренних и внешних факторов.

Чтобы неискушенному в медицинской терминологии читателю это определение стало более понятно, поясню, что

## ГЛАВА 1. СОМАТИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ ЧЕЛОВЕКА И СВЯЗЬ С БОЛЕЗНЯМИ

конституция человека – это универсальная система, включающая следующие факторы:

- морфологические особенности человека: особенности строения и расположения внутренних органов и систем организма, а также форма, цвет, структура, пропорции и размеры частей тела;
- функциональные особенности: особенности работы всех систем жизнеобеспечения организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной, эндокринной, пищеварительной, системы крови, мочевыделительной, репродуктивной, опорно-двигательной).

Морфологические и функциональные особенности даны каждому человеку с рождения, они передаются по наследству от поколения к поколению и носят название «генотип». Генотип – это совокупность наследственных факторов (генов), несущих информацию об определенных признаках и функциях организма.

Генотип взаимодействует с разными условиями внешней среды, в результате чего организм приобретает новые свойства. Это явление носит название фенотипа. Примером такого взаимодействия может служить избавление от сахарного диабета 2-го типа или гипертонической болезни людьми, предрасположенными к этим заболеваниям, но изменившими свой образ жизни. Характер человека – это тоже фенотип, образованный из темперамента (генотипа) и условий внешней среды, и, изменяя этот фенотип, мы можем воздействовать на организм в целом, либо улучшая его состояние, либо ухудшая. Генотип и фенотип – это своеобразный тандем, определяющий и регулирующий ответную реакцию человека как цельного организма на внутренние и внешние раздражители, включая болезни.

## ВИКТОР МАМОНТОВ

Связь и взаимодействие между морфологическими и функциональными особенностями организма осуществляется с помощью центральной нервной системы, что позволяет человеку, знающему о заболеваниях, к которым он предрасположен, изменять свой образ жизни и тем самым благотворно влиять на структуру и функцию уязвимых для развития болезней органов или систем.

Суммируя все описанное выше, можно сказать, что конституция человека — это сумма индивидуальных наследственных морфологических, функциональных и психологических свойств.

**ГЕНОТИП И ФЕНОТИП ЧЕЛОВЕКА В СОВОКУПНОСТИ ОПРЕДЕЛЯЮТ И РЕГУЛИРУЮТ ОТВЕТНУЮ РЕАКЦИЮ ЕГО ОРГАНИЗМА НА ВСЕ ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ РАЗДРАЖИТЕЛИ, ВКЛЮЧАЯ БОЛЕЗНИ.**

Конституция человека в целом состоит из нескольких конституций, каждая из которых характеризует определенную систему жизнедеятельности его организма. Основные системы жизнедеятельности организма человека — иммунная, психическая (темперамент и характер), нейронная (неврологическая), лимфогематологическая (включает систему крови и лимфатическую систему), гормонально-половая (гормональная и репродуктивная системы), соматическая (особенности телосложения). Все они взаимосвязаны и оказывают комплексное влияние на здоровье человека, одновременно предрасполагая организм к различным заболеваниям.

В мои задачи не входит научный анализ всех конституций и влияния каждой из них на здоровье человека — в данном случае мне интересно познакомить читателя только с теми конституциями, которые легко определяются без специальных медицинских и научных знаний: просто глядя на себя

## ГЛАВА 1. СОМАТИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ ЧЕЛОВЕКА И СВЯЗЬ С БОЛЕЗНЯМИ

в зеркало. Я расскажу о соматической конституции – соматотипе.

Соматотип (от греч. *soma* – род. п. *somatos* – тело) включает особенности телосложения, формы, размеры и пропорции тела и степень развития мышечной, жировой и костной ткани. Существует довольно много классификаций конституциональных типов по внешним признакам (величина и форма грудной клетки, форма и размеры спины и живота, степень развития мускулатуры и жировотложений и т. д.). Всего таких классификаций больше 40, но я хочу остановиться на самых популярных и простых для понимания, причем таких, которые можно использовать для укрепления собственного здоровья. Характеристики конституциональных типов, взятые из этих классификаций, будут использованы в этой книге и дальше.

## 1.1. КЛАССИФИКАЦИЯ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ ЛЮДЕЙ

Существует классификация конституциональных типов людей М. В. Черноруцкого (1884–1957) – академика, русского врача-терапевта. Согласно этой классификации, люди делятся на три типа: астеник, нормостеник, гиперстеник (рис. 1).

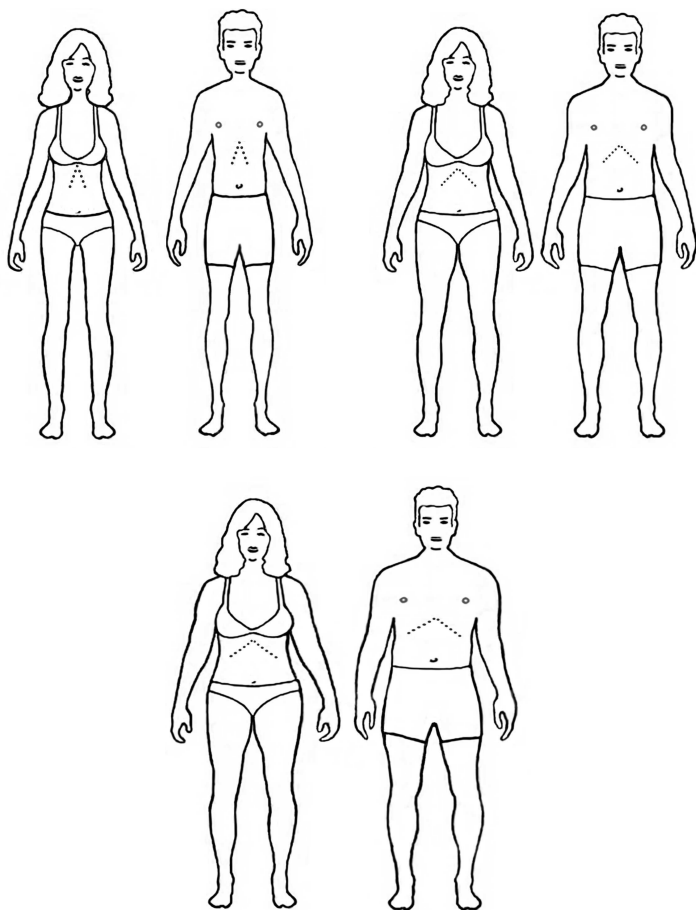


Рис. 1

## ГЛАВА 1. СОМАТИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ ЧЕЛОВЕКА И СВЯЗЬ С БОЛЕЗНЯМИ

При написании этой книги я провел опрос среди подписчиков своего YouTube-канала о принадлежности их к тому или иному типу соматической конституции. Результаты показали, что из всех участников опроса 25% составили астеники, 25% – гиперстеники и 50% – нормостеники.

### Характерные черты внешности астеника (рис. 2):

- продольные размеры преобладают над поперечными;
- конечности длиннее туловища;
- узкая и плоская грудная клетка преобладает над животом;
- тонкие руки и ноги, длинные пальцы, узкие плечи;
- продолговатое лицо, узкая наклоненная вниз голова;
- бледная тонкая кожа;
- слаборазвитая мускулатура и скудная подкожно-жировая клетчатка;
- это могут быть и очень высокие люди, и низкорослые.

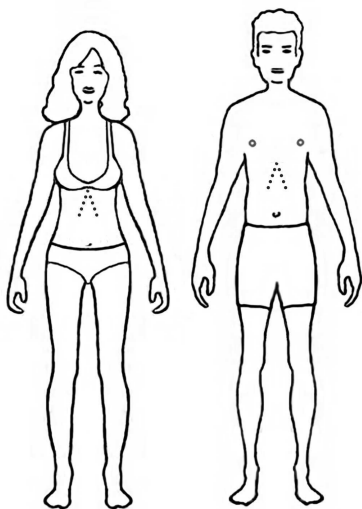


Рис. 2

## ВИКТОР МАМОНТОВ

### Характерные черты внешности гиперстеника (рис. 3):

- преобладание поперечных размеров над продольными;
- туловище относительно длинное, руки и ноги короткие;
- живот преобладает над грудной клеткой;
- короткая шея, круглая голова;
- широкая грудная клетка, широкий таз;
- полнотелость;
- тело мягкое, формы округлые;
- есть склонность к полноте;
- чаще всего это люди среднего роста и низкорослые коренастые люди.

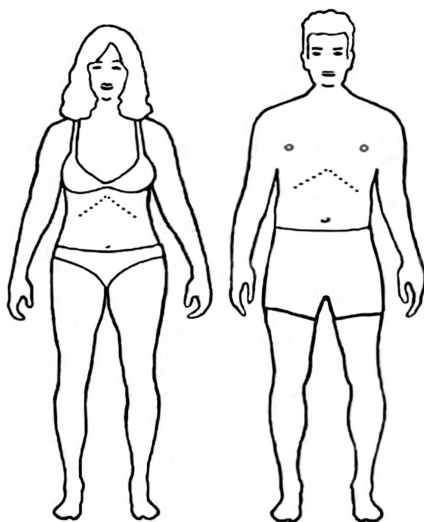


Рис. 3

### Характерные черты внешности нормостеника (рис. 4):

- человек пропорционального телосложения – занимает промежуточное положение между астеником и гиперстеником;

## ГЛАВА 1. СОМАТИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ ЧЕЛОВЕКА И СВЯЗЬ С БОЛЕЗНЯМИ

- гармонично развита костно-мышечная система, развита мускулатура;
- туловище по ширине уменьшается книзу, широкие плечи, узкие бедра, развитая грудная клетка, низкий уровень жира, таз средних размеров, упругий живот, осанка прямая, голова держится высоко, движения уверенные;
- чаще всего это люди выше среднего и высокого роста.

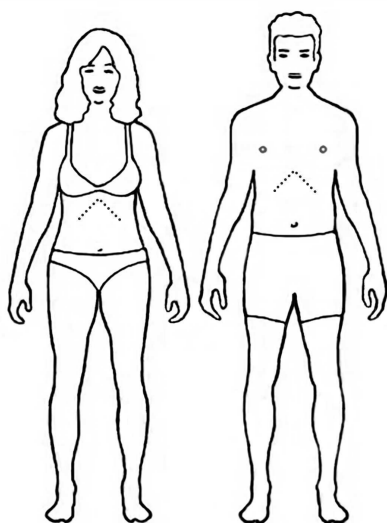


Рис. 4

Кроме внешних признаков, по которым каждый человек может примерно определить свой соматотип, есть несколько простых тестов, выполнение которых повышает вероятность отнесения себя к конкретному конституциональному типу.



## 1.2. КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО ОПРЕДЕЛИТЬ ТИП СВОЕЙ КОНСТИТУЦИИ

Чтобы самому определить свой конституциональный тип, рекомендуется выполнить следующие тесты. При выполнении тестов одним и тем же человеком возможны разные результаты. Например, при измерении реберного угла вы гиперстеник, а при обхвате запястья и измерении окружности запястья – нормостеник. В таких случаях я советую ориентироваться на величину реберного угла. В нашем примере вы гиперстеник.

### Тест 1. Определение величины реберного угла

Реберный угол также называют эпигастральным углом, поскольку проекционно он расположен под мечевидным отростком грудины над желудком (лат. *epigastrica* – над желудком) (фото 1).

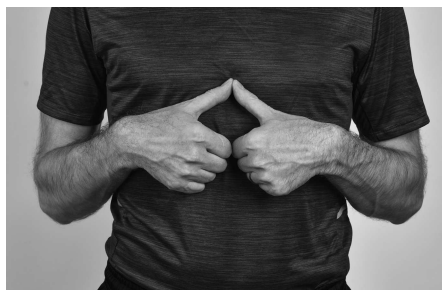


Фото 1

Для выполнения этого теста разденьтесь по пояс, подойдите к зеркалу, ладонные поверхности больших пальцев прижмите к реберным дугам, а концы пальцев уприте в тот угол, где реберные дуги соединяются в области мечевидного отростка грудины. У нормостеников этот угол равен 90 градусам (угол прямой), у астеников – меньше 90 градусов (угол острый), у гиперстеников – больше 90 градусов (угол тупой).

## ГЛАВА 1. СОМАТИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ ЧЕЛОВЕКА И СВЯЗЬ С БОЛЕЗНЯМИ

### **Тест 2. Измерение окружности запястья ведущей руки (у правой — правой, у левой — левой)**

- У астеников окружность запястья — менее 15 см у женщин и менее 18 см у мужчин.
- У нормостеников окружность запястья составляет от 15 до 17 см у женщин и от 18 до 20 см у мужчин.
- У гиперстеников окружность запястья — более 17 см у женщин и более 20 см у мужчин.

### **Тест 3. Обхват запястья одной руки большим и указательным пальцами другой руки**

- У астеника при обхвате запястья неведущей руки большим и указательным пальцами ведущей пальцы накладываются друг на друга.
- У нормостеника при обхвате запястья неведущей руки большим и указательным пальцами ведущей пальцы соприкасаются.
- У гиперстеника при обхвате запястья неведущей руки большим и указательным пальцами ведущей пальцы не соприкасаются.

Итак, описанные выше сведения о конституциональных типах, основанных на внешних признаках и тестах для их определения, дополнили и уточнили информацию о каждом из нас. Но, как писал Борис Пастернак, «во всем мне хочется дойти до самой сути...», а в данном случае суть заключается в том, что нужно найти ответ на простой вопрос: почему конкретный конституциональный тип предрасположен к определенным заболеваниям?

Для этого давайте продолжим знакомиться с классификациями соматотипов.

## 1.3. КЛАССИФИКАЦИЯ СОМАТОТИПИРОВАНИЯ ШЕЛДОНА

По классификации соматотипирования американского психолога Уильяма Герберта Шелдона (1898–1977), все люди делятся на эктоморфов, мезоморфов и эндоморфов, что соответствует названиям трех зародышевых листков. К концу третьей недели развития зародыш человека имеет вид трехслойной пластинки: наружная пластинка (эктодерма), средняя (мезодерма) и внутренняя (энтодерма). Из каждого листка образуются определенные органы и системы организма человека, что в дальнейшем и определяет его конституциональные особенности, а также предрасположенность к тем или иным заболеваниям.

### **Эктоморф**

Из эктодермы формируются нервная система, покровные ткани (кожа), железы и эпителиальная выстилка ротовой полости, анального отдела прямой кишки и влагалища. Эктодерма покрывает тело зародыша со всех сторон. Производные эктодермы выполняют в основном покровную и чувствительную функцию. По Шелдону, «чистый» эктоморф – это «долговязый человек, у которого подкожный жировой слой почти отсутствует, мускулатура не развита». Эктоморф имеет худое вытянутое лицо, сдвинутый назад подбородок, высокий лоб, узкую грудную клетку и живот, длинные и худые руки и ноги. По своим характеристикам эктоморф соответствует астенику, а все болезни, к которым он предрасположен, связаны с особенностями его нервной системы и соединительной ткани. Об этом подробно сказано в разделе, посвященном астенику (см. стр. 123).

### **Мезоморф**

Из мезодермы формируются собственно кожа, скелетные мышцы, кости, хрящи, клетки крови, сердечная мышца, ядра межпозвонковых дисков, эпителий почек и половая система. По Шелдону, «чистый» мезоморф — это «классический Геркулес с преобладанием костей и мышц: количество подкожного жира минимально». Мезоморф атлетичен, крепко сложен, по своим характеристикам соответствует нормостенику и предрасположен в большей степени к заболеваниям опорно-двигательной системы. Подробнее о заболеваниях нормостеника сказано в специальном разделе этой книги (см. стр. 191).

### **Эндоморф**

Из эндодермы образуется эпителий пищевода, желудка, кишечника, трахеи, бронхов, легких, желчного пузыря, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала, а также печень, поджелудочная железа, щитовидная и паращитовидная железы. По Шелдону, «чистый» эндоморф «характеризуется наиболее шарообразными из возможных для человека формами — круглая голова, большой живот, много жира, тонкие запястья и лодыжки». По своим характеристикам эндоморф соответствует гиперстенику и предрасположен к заболеваниям пищеварительной системы, эндокринной системы и сердечно-сосудистой системы, чему посвящен специальный раздел этой книги.

## 1.4. КЛАССИФИКАЦИЯ ЭРНСТА КРЕЧМЕРА

Немецкий психиатр и психолог Эрнст Кречмер (1888–1964) связал типы строения тела и темпераменты человека с психическими заболеваниями. Данная классификация, на мой взгляд, закончит формирование образа каждого из конституциональных типов (соматотипов). На основании вычислений соотношения частей тела людей Эрнст Кречмер также выделил три типа строения: астеник, пикник и атлетик.

### **Астеник** (*нем.* Astenischer Habitus, от др.-греч. «слабый»)

Это человек высокого роста, хрупкого телосложения, с плоской грудной клеткой, узкими плечами, длинными и худыми руками и ногами, узкими кистями и длинными пальцами. Ему присуще отставание веса тела от его длины. Астенические женщины по своему внешнему виду напоминают астенических мужчин. У ярко выраженных астеников есть несоответствие между удлинённым носом и недоразвитием нижней челюсти. По Кречмеру, астеники склонны к неврозам и шизофрении. По своим характеристикам астеник Кречмера соответствует астенику Чернооруцкого.

### **Пикник** (*нем.* Puknischer Habitus, от др.-греч. «толстый, плотный»)

Это человек среднего и ниже среднего роста с плотной фигурой, мягким широким лицом, короткой массивной шеей, выпуклой грудной клеткой и внушительным животом. Плечи у него приподняты, круглы, круглая голова как бы втянута в них. Пикники склонны к ожирению: жир у них откладывается на животе, груди, бедрах, икрах. По своим характеристикам пикник соответствует гиперстенику. Пикники склонны к маниакально-депрессивному психозу.

## ГЛАВА 1. СОМАТИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ ЧЕЛОВЕКА И СВЯЗЬ С БОЛЕЗНЯМИ

**Атлетик** (нем. Athletischer Habitus, от др.-греч. «свойственный атлетам, борцам»)

Это человек высокого или выше среднего роста, крепкого пропорционального телосложения с развитой мускулатурой. У него широкие плечи, узкие бедра, выпуклые части лица. Человек стройный, подтянутый, с высоко поднятой головой. Атлетики склонны к эпилепсии, а по своим характеристикам соответствуют нормостеникам.

Итак, анализ конституциональных типов (соматотипов) закончен, и читатель без труда сможет определить, к какому из них он относится. Но кроме соматической конституции каждый человек обладает также и определенным темпераментом, который так же, как и конституция, дан нам с рождения и который оказывает существенное влияние на здоровье человека. Зная сильные и слабые стороны своего темперамента, мы можем предупредить развитие многих заболеваний, к которым предрасположены. Об этом рассказано в следующем разделе книги.

ГЛАВА 2

.....

**ТЕМПЕРАМЕНТ,  
ХАРАКТЕР И ИХ СВЯЗЬ  
С БОЛЕЗНЯМИ**

## 2.1. ТЕМПЕРАМЕНТ ЧЕЛОВЕКА И БОЛЕЗНИ

Темперамент в переводе с латинского языка (*temperamentum*) означает «соразмерность, устройство, соотношение частей» и является комплексной характеристикой психики человека, состоящей из двух компонентов: эмоциональности и общей двигательной и речевой активности. Эмоциональность – это чувства (страх, гнев, печаль, радость), настроения, мимика. Общая активность – это взаимодействие человека с окружающей средой, включая темп, ритм, интенсивность, выносливость, пластичность. Двигательная активность – это жестикация, поступки и тон речи.

Темперамент – природный тип конституциональной нервной деятельности, входящий в генотип (совокупность генов, формирующих конкретный темперамент), то есть так же, как и соматическая конституция (пропорции и размеры тела), темперамент дан нам с рождения. Физиологической базой темперамента выступает тип высшей нервной деятельности – совокупность врожденных свойств нервной системы, к которым относятся сила, уравновешенность и подвижность. Имея определенный темперамент, человек, находясь под влиянием различных факторов внешней среды, вырабатывает и определенный характер, имеющий название фенотипа (набор характеристик, приобретенных в результате индивидуального развития). Темперамент активно влияет на состояние физического и психического здоровья человека и вместе с характером, способностями и мотивацией является свойством личности.

О том, что люди с определенным темпераментом предрасположены к конкретным заболеваниям, знали еще в да-



лекой древности. Проведены и регулярно проводятся многочисленные научные исследования, подтверждающие связь особенностей личности с развитием таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, сахарный диабет 2-го типа, рак различных локализаций, болезнь Альцгеймера, деменция, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и т. д. Существует много теорий и моделей, напрямую связывающих личностные факторы со здоровьем, но не все из них подтверждены эмпирически, то есть на основании опыта, наблюдений или экспериментов. Я хочу познакомить читателя с наиболее популярными теориями, на которые ссылается медицинская наука.

### 2.1.1. Гуморальная теория

Гуморальная теория – это теория жидкостей, или «соков» (humor в переводе с латыни – жидкость). Согласно этой теории, в человеке текут четыре основные жидкости, или «соки» (гуморы): кровь, флегма (слизь), желтая желчь и черная желчь, количество и качество которых определяют темперамент человека, а в равной степени его здоровье и возможность развития различных заболеваний.

Гуморальная теория начала свое развитие благодаря учению Алкмеона Кротонского – древнегреческого философа, пифагорейца, врача и ученого, жившего в V веке до н. э., который создал учение о здоровье как равновесии различных качеств. Напомню, что пифагореизм – это религиозно-философское движение в Древней Греции (VI–IV вв. до н. э.), основателем которого был математик и философ Пифагор. Последователей учения Пифагора называли пифагорейцами. Для пифагорейцев число четыре имело глубокий философский смысл в жизни и здоровье человека. Для них человеческое здоровье как микрокосмос состояло из тех же эле-

## ГЛАВА 2. ТЕМПЕРАМЕНТ, ХАРАКТЕР И ИХ СВЯЗЬ С БОЛЕЗНЯМИ

ментов, что и макрокосмос. Так появились четыре элемента (стихии), влияющих на формирование человека в целом: два тяжелых (вода и земля) и два легких (огонь и воздух). Каждый из этих элементов имеет определенные качества (состояния и температуры).

- Земля – холодная и сухая. Наличие земли в существующих вещах, включая человека, способствует сцеплению и прочности, сохранению очертаний и форм.
- Вода – холодная и влажная. Вода, находясь во всем существующем, включая человека, создает мягкость форм, очертания фигуры и соразмерность ее частей. В результате смешивания сухого с влажным (земли и воды) появляется способность легко растягиваться, принимать и сохранять известную форму. Сухое благодаря влажному соединяется и не рассыпается, а влажное благодаря сухому сдерживается и не растекается.
- Воздух – это легкий элемент, находящийся выше воды и ниже огня. Естество воздуха – горячее и влажное. Воздух нужен для того, чтобы существующие вещи были рыхлыми, разреженными, легкими и разобщенными.
- Огонь. Естество огня – горячее и сухое, и он стоит выше всех остальных элементов. Он находится в существующих вещах для их созревания и для того, чтобы они были разреженнее и смешивались. Огонь, находясь в вещах, проводит сквозь них воздух, чтобы ослабить свойство чистой холодности тяжелых элементов земли и воды, переводя их в состояние смешанности.

Два тяжелых элемента считались полезными для жизни органов и нахождения их в покое, а два легких – полезными для жизни пневм и пребывания их в движении, а также для приведения органов в движение. Пневма в терминологии

## ВИКТОР МАМОНТОВ

гии врачей Древней Греции означала дух, жизненную силу и имела три формы:

- естественная пневма, находящаяся в печени и распространяющаяся по всему телу по венам;
- животная пневма, находящаяся в сердце и распространяющаяся по телу через артерии;
- душевная пневма, находящаяся в мозгу и распространяющаяся во все органы по нервам. По определению древнеримского хирурга и философа Галена (129–216 гг.), душевная пневма управляет произвольными движениями и психическими переживаниями человека, «она движется по нервам и переносит ощущения от органов чувств в мозг, а двигательные импульсы – от мозга к мускулам».

Иначе говоря, дух человека существенным образом влияет на здоровье человека, приводя в движение все его органы и системы. Для описания физического и душевного состояния врачи древности использовали термины «слишком много» или «слишком мало» того или иного элемента, а позже появились градации элементов по «грубости» и «тонкости». Затем элементы были разделены на пары по качеству: теплый и влажный, теплый и сухой, холодный и влажный, холодный и сухой.

На каждом этапе развития человечества развивалась и совершенствовалась медицинская наука, в том числе и гуморальная теория темперамента. Впервые учение о соках было сформулировано Гиппократом – древнегреческим врачом и философом, жившим в V–IV вв. до н. э. Согласно Гиппократу, соки (кровь, флегма, желтая желчь, черная желчь) составляют основу человеческого тела и служат причиной здоровья или болезни в зависимости от их соотношения. Здоровый человек – тот, у которого соблюдается равновесие соков, боль-

## ГЛАВА 2. ТЕМПЕРАМЕНТ, ХАРАКТЕР И ИХ СВЯЗЬ С БОЛЕЗНЯМИ

ной – тот, у которого нарушено равновесие в виде избытка или недостатка «соков». По преобладанию одного из «соков» все люди были разделены на четыре типа темпераментов:

- лимфа (*др.-греч.* флегма, «мокрота»), делающая человека спокойным и медлительным: флегматик;
- желтая желчь (*др.-греч.* холе, «желчь, яд»), делающая человека истеричным, хамоватым и горячим: холерик;
- кровь (*лат.* сангвис, «кровь»), делающая человека подвижным и веселым: сангвиник;
- черная желчь (*др.-греч.* мелена холе, «черная желчь»), делающая человека грустным и боязливым: меланхолик.

По сумме, состоящей из сока (гумора), элемента (стихии) и качества, включающего состояние и температуру, темпераменты выглядят следующим образом:

ТЕМПЕРАМЕНТ	ГУМОРА	СТИХИЯ	СОСТОЯНИЕ	ТЕМПЕРАТУРА
сангвиник	кровь	воздух	влажная	горячая
меланхолик	черная желчь	земля	сухая	холодная
холерик	желтая желчь	огонь	сухая	горячая
флегматик	флегма (лимфа)	вода	влажная	холодная

По Гиппократу, каждый тип предрасположен к определенным заболеваниям, что упрощает диагностику и выбор метода лечения. Последователь теории Гиппократа древнеримский врач и философ Гален, развивая его учение, утверждал, что «здоровье – это равновесие и гармония четырех соков, болезнь – беспорядок, вторгнувшийся в равновесие

## ВИКТОР МАМОНТОВ

плотных частей, соков и сил». Поэтому, по убеждению Галена, все явления, происходящие в человеческом теле, необходимо рассматривать прежде всего под углом зрения учения о четырех «соках».

Абу Али ибн Сина (980–1037 гг.), известный как Авиценна, средневековый персидский философ и врач, разработал свое собственное учение о темпераменте и характере человека. Согласно его учению, натура (темперамент) человека формируется из смешения между собой качеств элементов (горячего, холодного, сухого и влажного). Он также ввел понятие уравновешенной (здоровой) и неуравновешенной (больной) натуры. По убеждению великого Авиценны, сохранение здоровья – это искусство, направленное на создание баланса между следующими семью факторами (в скобках мои комментарии):

1. Уравновешенность натуры (темперамента).
2. Выбор пищи и питья (правильное питание, умеренность в еде и питье).
3. Очистка тела от излишков (нормальные физиологические отправления, гигиена тела).
4. Сохранение правильного телосложения (имеются в виду не пропорции тела, а его культура: подтянутость, гибкость, подвижность, отсутствие избыточного веса).
5. Улучшение того, что вдыхается через нос (речь идет о чистом свежем воздухе, личной гигиене и гигиене жилища человека).
6. Приспособленная одежда (повседневная одежда должна быть удобной, свободной, практичной, легко стирающейся, приятной для тела и легко впитывающей влагу).
7. Уравновешенность физического и душевного движения (гармония между душой и телом, физические упражнения, духовное развитие), полноценный сон и бодрствование.

А теперь давайте посмотрим, как выглядит уравновешенная здоровая натура по сумме признаков, определенных

## ГЛАВА 2. ТЕМПЕРАМЕНТ, ХАРАКТЕР И ИХ СВЯЗЬ С БОЛЕЗНЯМИ

Авиценной, обратившись к его «Канону врачебной науки» [1]: «Уравновешенность кожи на ощупь в отношении жара, холода, сухости, влажности, мягкости и твердости, уравновешенность цвета лица между белизной и румянцем, уравновешенность телосложения в смысле полноты и худобы с уклоном к полноте. Сосуды у такого человека залегают глубоко, волосы у него уравновешенные по густоте, редкости, курчавости и гладкости, светлые в годы детства и черноватые в годы юности. Состояние сна и бодрствования тоже уравновешено, движения всех членов плавны и способствуют друг другу, мышление, воображение и память сильны, нравственные качества – средние между избытком и недостатком, то есть средние между безрассудной смелостью и трусостью, между яростью и робостью, мягкостью и суровостью, легкомыслием и степенностью, высокомерием и самоунижением. Все действия такого человека законченны и здравы, он быстро и хорошо растет, период остановки у него длителен (*это надо понимать так, что после полного созревания организм остается активно работающим и долго не стареет.* – Прим. В. Д. М.). Сны у него хороши и приятны, ему доставляют удовольствие приятные запахи, нежные голоса, пышные собрания. Владелец уравновешенной природы – человек дружелюбный, приветливый, с умеренным аппетитом к еде и напиткам, он хорошо усваивает пищу желудком, печенью и сосудами, тело у него пропорционально, излишки выходят уравновешенно, через общие проходы». Это не что иное, как комплексный портрет физически и психически здоровой и гармоничной личности, включающий соматическую конституцию, темперамент (тип высшей нервной деятельности) и характер.

Сформулированная Гиппократом гуморальная теория темпераментов развивалась и дополнялась многими врачами, философами и учеными в течение многих веков и вошла в практическую медицину почти на две тысячи лет.

### 2.1.2. Учение И. П. Павлова о типах высшей нервной деятельности

Иван Петрович Павлов (1849–1936) – русский и советский ученый, физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности, лауреат Нобелевской премии 1904 года за работу по физиологии пищеварения. И. П. Павлов доказал, что физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности, который определяется соотношением таких свойств нервной системы, как сила, уравновешенность и подвижность процессов возбуждения и торможения.

- Сила нервной системы – это показатель работоспособности и выносливости нервных клеток и всей нервной системы. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и продолжительности нагрузку, чем слабая, и способна противостоять развитию запредельного торможения.
- Уравновешенность нервной системы – это соотношение показателей ее возбуждения и торможения.
- Подвижность нервной системы – способность реагировать (медленно или быстро) – включая возбуждение или торможение – на изменения окружающей среды.

В результате исследований было выделено четыре типа высшей нервной деятельности:

- первый тип – сильный, подвижный, уравновешенный;
- второй тип – сильный, возбудимый, неуравновешенный;
- третий тип – сильный, инертный, уравновешенный;
- четвертый тип – слабый.

Сравнив типы высшей нервной деятельности с типами темпераментов по Гиппократу, Павлов определил полное соответствие каждого типа высшей нервной деятельности для

## ГЛАВА 2. ТЕМПЕРАМЕНТ, ХАРАКТЕР И ИХ СВЯЗЬ С БОЛЕЗНЯМИ

каждого типа темперамента. В итоге получились довольно развернутые характеристики темпераментов:

- **Сангвиник** – обладатель первого типа высшей нервной деятельности: сильный, уравновешенный, подвижный. Имеет одинаковой силы процессы возбуждения и торможения с хорошей подвижностью, что обеспечивает отличные адаптивные возможности человека. Живой тип. Легко и быстро приспосабливается к новым условиям, общительный, энергичный, жизнерадостный. В трудных ситуациях быстро находит правильный выход.
- **Холерик** – обладатель второго типа высшей нервной деятельности: сильный, возбудимый, неуравновешенный. Безудержный тип, характеризующийся сильным раздражительным процессом и отстающим по силе тормозным. Несмотря на врожденную энергию, недостаточно выдержан, вспыльчив, нетерпелив. Поскольку процессы возбуждения у него преобладают над процессами торможения, он не может длительно, методично и плавно заниматься чем-либо: такая работа сопровождается упадком сил, сменой настроения и раздражением. Смена настроения служит причиной конфликтов и нервных расстройств.
- **Флегматик** – обладатель третьего типа высшей нервной деятельности: сильный, инертный, уравновешенный. Имеет сильные процессы возбуждения и торможения с плохой их подвижностью, выражающиеся в затруднении при переходе с одного вида деятельности на другой. Спокойный, выдержанный тип. Медленно реагирует на различные раздражители, терпеливо им сопротивляясь в течение длительного времени. Такого человека трудно вывести из равновесия.
- **Меланхолик** – обладатель четвертого типа высшей нервной деятельности: слабый. Слабые процессы воз-



## ВИКТОР МАМОНТОВ

буждения и торможения. Такие люди пассивны, заторможены, тревожны и плохо адаптируются в незнакомой обстановке.

По утверждению И. П. Павлова, «чистых» типов темперамента не существует, а имеется несколько разновидностей, включающих в себя признаки каждого из четырех типов. Следует отметить, что его теория о типах высшей нервной деятельности касается как людей, так и высших млекопитающих, но, чтобы хоть как-то выделить именно людей, он предложил разделять их по склонностям и способностям на следующие типы:

- **Мыслительный тип**, при котором преобладает вторая сигнальная система, существующая только у человека. Вторая сигнальная система левого полушария головного мозга выступает регулятором высшей нервной деятельности, основой письменной и устной речи и абстрактно-логического мышления – она возникает на базе первой сигнальной системы в процессе общения между людьми. Вторая сигнальная система – это человеческое мышление, которое всегда словесно, ибо язык – это проводник, конкретизирующий наши мысли. Люди этого типа рассудительны, сдержанны, умеренны в словах и поступках, руководствуются здравым смыслом. У них преобладает рациональное начало.
- **Художественный тип**, при котором преобладает первая сигнальная система. Первая сигнальная система правого полушария головного мозга отвечает за восприятие непосредственных сигналов предметов и явлений окружающего мира и сигналов из внутренней среды организма, приходящих от зрительных, слуховых, тактильных и других рецепторов – это ощущения цвета, запаха, звука, вкуса, тактильные ощущения и зрительные образы. На основе этой системы формируется чувствен-

## ГЛАВА 2. ТЕМПЕРАМЕНТ, ХАРАКТЕР И ИХ СВЯЗЬ С БОЛЕЗНЯМИ

ное впечатление, познание окружающего мира. Люди художественного типа обладают образным мышлением и ярким воображением, они эмоциональны – у них преобладает эмоциональное начало.

- **Средний тип**, включающий признаки первого и второго типа.

Надеюсь, что теперь читатель без труда сможет определить тип своего темперамента, а о болезнях, к которым предрасположен каждый тип, я расскажу дальше.

## **2.2. ВЗАИМОСВЯЗЬ КОНСТИТУЦИИ, ТЕМПЕРАМЕНТА И ХАРАКТЕРА ЧЕЛОВЕКА С ЕГО ВОЗМОЖНЫМИ БОЛЕЗНЯМИ**

О тесном взаимодействии и влиянии друг на друга конституции человека и его характера пишет святитель Лука – в миру великий русский врач, профессор Валентин Феликсович Войно-Ясенецкий [2]: «Все, что происходит в организме, и самое анатомическое строение его кладет глубокий отпечаток на психику. Различным конструкциям тела соответствуют те или иные формы характера, а характер – одно из важнейших проявлений души и духа».

Давайте посмотрим, как описывает образы своих героев с точки зрения взаимосвязи конституции, темперамента, характера и присущих им заболеваний писатель и врач А. П. Чехов в своем рассказе «Темпераменты», опубликованном в 1883 году [3]. Напомню, что в те времена, когда А. П. Чехов занимался врачебной деятельностью, и тем более до него инструментальные диагностические возможности медицины были весьма ограничены, и диагноз заболевания чаще всего основывался на тщательном осмотре больного, мануальных приемах, различных тестах и обширных знаниях о конституциональных типах людей, включая размеры и пропорции тела, темперамент и характер. Характеристики темпераментов, данные Чеховым со свойственным ему чувством юмора, включают не только типичные для каждого вида поведенческие реакции, привычки, настроения, эмоции, ментальность и внешний вид, но и возможные заболевания.

### 2.2.1. Холерик: общая характеристика

Холерик — это решительный человек с быстрой реакцией, увлеченный своим делом, эмоционально сильный и неуравновешенный, с нестабильным настроением. Такие люди находятся в центре внимания, заражают других своей подвижностью, но при этом часто вызывают раздражение. Холерики — это упрямые и часто высокомерные люди, любители поспорить, а также истеричные хамы. По предположению Гиппократа, у людей такого типа из всех жизненных «соков» преобладает желтая желчь, поэтому холериков часто называют людьми желчными.

А писатель и врач А. П. Чехов видит холерика так:

«Желчен и лицом желто-сер. Нос несколько крив, и глаза ворочаются в орбитах, как голодные волки в тесной клетке. Раздражителен. За укушение блохи или укол булавкой готов разорвать на клочки весь свет. Когда говорит, брызжет и показывает свои коричневые или очень белые зубы. Глубоко убежден, что зимой “черт знает как холодно”, а летом “черт знает как жарко...”. Ежедневно меняет кухарок. Обедая, чувствует себя очень скверно, потому что все бывает пережарено, пересолено... Большею частью холостяк, а если женат, то запирает жену на замок. Ревнив до чертиков. Шуток не понимает. Все терпеть не может. Газеты читает только для того, чтобы ругнуть газетчиков. Еще во чреве матери был убежден в том, что все газеты врут. Как муж и приятель — невозможен; как подчиненный — едва ли мыслим; как начальник — невыносим и весьма нежелателен. Нередко, к несчастью, он педагог: преподает математику и греческий язык. В одной комнате спать с ним не советую: всю ночь кашляет, харкает и громко бранит блох. Услышав ночью пение котов или петухов, кашляет и дребезжащим голосом посылает лакея на крышу поймать и, во что бы то ни стало, задушить

## ВИКТОР МАМОНТОВ

певца. Умирает от чахотки или болезней печени. Женщина-холерик – черт в юбке, крокодил».

В свою очередь я хочу прокомментировать возможные болезни холерика следующим образом:

- Холерик чаще всего астеник по телосложению, хотя среди холериков встречаются гиперстеники и нормостеники.
- Из-за своей чрезмерной эмоциональности холерик предрасположен к заболеваниям печени, желчевыводящих путей, легких и гипертонической болезни. Это люди, постоянно находящиеся в стрессовой ситуации, и эмоции у них «зашкаливают», при этом манера их поведения способствует выбросу накопленных эмоций, в том числе и отрицательных, что служит способом профилактики психосоматических расстройств.
- С точки зрения психиатрии у холериков часто развивается импульсивное расстройство личности, характеризующееся несдержанностью, конфликтностью и тяжелыми аффективными вспышками (двигательная активность, жестикуляция, частое сердцебиение, крик, а также «когда говорит, брызжет [слюной]».

Примерами холериков служат такие литературные персонажи, как Ноздрев из поэмы «Мертвые души» и Хлестаков из комедии «Ревизор» Н. В. Гоголя. Давайте на примере диалога Ноздрева с Чичиковым проиллюстрируем его темперамент холерика – человека сильного неуравновешенного типа – и его возможные заболевания в будущем:

«– Так ты не хочешь оканчивать партии? – говорил Ноздрев. – Отвечай мне напрямик!

– Партии нет возможности оканчивать, – говорил Чичиков и заглянул в окно. Он увидел свою бричку, которая стояла

## ГЛАВА 2. ТЕМПЕРАМЕНТ, ХАРАКТЕР И ИХ СВЯЗЬ С БОЛЕЗНЯМИ

совсем готовая, а Селифан ожидал, казалось, мановения, чтобы подкатить под крыльцо, но из комнаты не было никакой возможности выбраться: в дверях стояли два дюжих крепостных дурака.

– Так ты не хочешь доканчивать партии? – повторил Ноздрев с лицом, горевшим, как в огне.

– Если б ты играл, как прилично честному человеку. Но теперь не могу.

– А! так ты не можешь, подлец! когда увидел, что не твоя берет, так и не можешь! Бейте его! – кричал он испуганно, обратившись к Порфирию и Павлушке, а сам схватил в руку черешневый чубук. Чичиков стал бледен как полотно. Он хотел что-то сказать, но чувствовал, что губы его шевелились без звука.

– Бейте его! – кричал Ноздрев, порываясь вперед с черешневым чубуком, весь в жару, в поту, как будто подступал под неприступную крепость. – Бейте его! – кричал он таким же голосом, как во время великого приступа кричит своему взводу: “Ребята, вперед!”

Такая демонстративная истероидность, нетерпимость, крикливость и эмоциональная безудержность с отчетливыми вегетативными проявлениями стресса (лицо горит, как в огне, весь в жару, в поту) рано или поздно закончится гипертоническим кризом, инфарктом или инсультом.

Из великих людей холериками были, например, поэт А. С. Пушкин и полководец А. В. Суворов.

### 2.2.2. Флегматик: общая характеристика

Флегматик – это сильный, спокойный и медлительный тип. Он эмоционально устойчив, его трудно вывести из себя, это любитель привычной обстановки и определенного постоянного круга друзей, человек социально отстраненный. Таких