

Интервью с автором «Инструкции по применению человеческого организма» У Цин Чжуном

**Автор Вэн Чунмяо, журналист сайта
«Цзинь ян ван» – самого крупного новостного
портала на юге Китая**



От исследований роботов к исследованиям человеческого организма. От работы по автоматизации производства к финансовому управлению, от финансового управления к китайской традиционной медицине. Инженер, бизнесмен, исследователь китайской медицины. Он нашел точки соприкосновения далеких друг от друга научных дисциплин, один в трех ипостасях, за одну жизнь он сумел добиться успехов в трех разных сферах человеческой деятельности. Он не только дал нам возможность под другим углом зрения взглянуть на собственный организм, сама его жизнь в каком то смысле является для нас источником вдохновения и демонстрацией многогранности человеческой натуры.

Программа оздоровления из трех пунктов, призыв не сердиться, рано ложиться спать и рано вставать – миллионы людей в Китае и на Тайване прочитали книгу «Инструкция по применению человеческого организма», автором которой является У Цинчжун. Он родился и получил образование на Тайване, любит носить красные футболки, всегда в приподнятом состоянии духа, очень энергичен.

Как он решил оставить прежнюю работу

В своей прошлой ипостаси, как поведал нам У Цинчжун, ему приходилось много времени проводить в перелетах в разные точки мира. За год не менее 100 перелетов. Приблизительно раз в 3 дня. В самые загруженные работой годы он исполнял обязанности гендиректора либо финансового консультанта более десятка различных компаний, постоянно приходилось ездить в командировки.

«Домом в те годы для меня служили гостиницы, другие звонят жене, чтобы предупредить, что задержатся на работе, а я звонил, чтобы предупредить, что сегодня вечером буду на ужин, пусть сварит побольше риса. Для того У Цинчжуна интересы бизнеса всегда стояли на первом месте, ценой любых усилий заработать деньги – ради семьи. Бизнес стоимостью в миллионы долларов занимал все мое время».

С этими словами он посмотрел на сидящего поблизости сына, который только что вернулся домой, получив образование в Канаде. «Сын в детстве так ждал выходных, так надеялся, что я поведу его куда-нибудь развлекаться... Но в редкие выходные я был настолько выжат, что не было сил идти куда-то, хотелось просто побыть дома. Я мало времени уделял ребенку, редко был рядом с ним. Это мое самое большое жизненное упущение, самая большая моя ошибка».

«Напряженная работа, конкурентная борьба, важные должности, постоянное напряжение забирали все мое здоровье и все мысли. В 1996 году в возрасте 45 лет, когда его годовой доход составлял 300 тысяч долларов, он обнаружил, что начались проблемы со здоровьем. Сначала начались проблемы со сном, однажды не мог заснуть семь ночей кряду. Потом начали болеть и выпадать зубы, зубной врач сказал, что если так пойдет дальше, через год он останется совсем без зубов. Это его испугало.

В голову У Цинчжуна стали закрадываться сомнения, тяжелые мысли: что важнее – деньги, дело, или здоровье? После долгих раздумий он решил оставить все посты, полностью поменять свою жизнь и заняться здоровьем. В течении шести месяцев, пока он восстанавливал свое здоровье, У Цинчжун начал читать книги по китайской медицине и фармацевтике, в нем проснулся искренний и глубокий интерес к традиционной медицине, постепенно он начинал понимать внутреннюю логику этой древней системы. Хотя он не получил медицинского образования, но годы работы в области робототехники помогали ему понять принципы устройства организма, а серьезная научная подготовка, которую он прошел, позволила понять структуру системы.

Когда я спросила У Цинчжуна, как получилось, что он начал так глубоко изучать китайскую медицину, он загадочно улыбнулся: «Как говорят китайцы, чтобы проникнуть в суть китайской медицины, нужно удачное стечение обстоятельств. Обычно эти обстоятельства возникают, когда возникает реальная потребность в этих знаниях». В Шанхае ему повезло познакомиться с

народной целительницей Чэнь Юйцин, которая поделилась с ним знаниями о меридианах, полученными в результате многолетней практики китайского традиционного массажа туйна. В Пекине судьба свела его с исследователем китайской медицины, который подарил ему комплект старинных трактатов периода правления императора Цянлуна под названием «Ицзун цзиньцзянь» - «Золотое зеркало медицины» (1739г). И много других намеренных и случайных встреч с лучшими специалистами в этой области, с которыми он мог обсудить сложные вопросы, многому научиться, понять то, что невозможно узнать из книг

Воззрения на организм человека, которые высказывает У Цинчжун на основании своих исследований китайской медицины и интуиции, очень неординарные. К примеру, он говорит, что похудение, это не сброс веса, а уменьшение объемов. А регулирование запасов энергии в человеческом организме подобно регулированию финансовых потоков компании - когда с финансами порядок, то здание компании сияет снаружи и отремонтировано внутри, и все деловые операции протекают гладко. Но если с финансами наметились проблемы, компания начинает урезать расходы на то, что не кажется первостепенно важным. Так же и современный человек, который постоянно пребывает в состоянии перерасхода своих физических сил, количество энергетических ресурсов постоянно снижается, и организм начинает экономить остатки энергии. Именно это является основной причиной хронических болезней. Мы недооцениваем мудрость организма и переоцениваем свои знания и возможности медицины. Не понимая процессов, которые протекают в организме, мы вмешиваемся в естественные процессы и наносим организму непоправимый вред.

Высказывает У Цинчжун сомнения относительно методов лечения, к которым прибегают сегодня специалисты китайской медицины, которые основной упор делают на лечение лекарственными препаратами. Он говорит, что в древности китайская медицина использовала 4 метода воздействия на организм – массаж (туйна, гуаша...), иглоукалывание, прижигание и лекарственную терапию, причем массаж ставился на первое место, а лекарства на

последнее. Теперь врачи предпочитают просто прописать лекарства, и это скорее всего, объясняется тем, что методы мануального воздействия требует больших затрат физических сил, времени, и приносят мало прибыли. Да и не пристало ученому человеку работать руками, тратить физические силы. А продавать лекарства выгодно и не нужно особых усилий. Это как раз то, чем пристало заниматься образованному человеку. В таком подходе У Цинчжун усматривает одну из основных причин застоя, отсутствия развития в современной китайской медицине.

Средства вкладываются в разработку новых лекарственных препаратов, мало усилий и средств направляется на поиск истинных причин заболевания, особенно если причины кроются в эмоциональном состоянии человека, или в условиях и распорядке жизни. Такие исследования не могут принести быстрой финансовой отдачи. А когда медицина становится средством получения прибыли, интересы медицинских кругов и населения становятся диаметрально противоположными, и это препятствует прогрессу в медицине.

У Цинчжун надеется при помощи простого изложения и образного языка донести до читателей всего мира суть подходов китайской медицины к организму человека, доступно и системно объяснить принципы китайской медицины, а также способы предупреждения и лечения распространенных сегодня заболеваний. Эта мысль звучит в предисловии к его книге «Инструкция по применению человеческого организма».

Современный человек так занят повседневными проблемами, что часто не успевает задуматься о собственном здоровье. Понятие здоровья включает в себя не только физическое состояние человека, но и его душевное состояние, настроение. У Цинчжун говорит, что часто задумывается над обыденными на первый взгляд вещами. Однажды, когда он летел из Шанхая в Гуанчжоу и смотрел на проплывающие мимо облака, он подумал, что его предкам, когда они переезжали из Фуцзяни в Гуанчжоу, потребовалось на дорогу 2 долгих месяца. А сейчас это расстояние можно

преодолеть всего за 2 часа.

Как много времени можно сэкономить! Но как мы тратим это сэкономленное время? График жизни перенасыщен, мы покупаем вещи и зарабатываем деньги, но приносит ли нам это настоящую радость? Напротив, мы чувствуем только смертельную усталость. После того, как У Цинчжун принял решение уйти из бизнеса, он вернулся домой. Описывая свое сегодняшнее состояние, он использует 4 слова – вернулся к нормальной жизни. Он не ходит к определенному времени в офис, консультирует по договору несколько компаний, изучает китайскую медицину, пишет книги, каждое утро час – полчаса отводит на ответы читателям своего блога.

Как-то один из читателей его блога сообщил ему, что после выполнения программы У Цинчжуна из трех пунктов, его сын избавился от астмы. У Цинчжун говорит, что прочитав это, он испытал огромную радость. У Цинчжун говорит, что в Китае принято на первое место ставить образование ребенка, а здоровье часто приносится в жертву успехам в учебе. Дети с малых лет привыкают к изматывающему распорядку дня, спят недостаточно. И это очень негативно сказывается на их здоровье.

У Цинчжун говорит: «Я не такой родитель, как большинство китайцев. Если мой ребенок говорит, что плохо себя чувствует, я делаю все, чтобы помочь ему получить больничный. Если ребенок устал, пусть поспит подольше, я опять помогаю получить больничный. Я считаю, что здоровье важнее всего остального». Сейчас все члены его семьи придерживаются его программы из трех пунктов. Кроме того, что он больше времени проводит дома, он теперь и по выходным гуляет с семьей в парках, по магазинам и кафе. Только поездки с лекциями, пропагандирующими его программу оздоровления, заставляют его покидать дом. Предложений выступить с лекциями очень много, но У Цинчжун изменился, заботы о здоровье других людей не должны мешать заботам о собственном здоровье и благополучии. Он не каждый раз со-

глашается на выступление.

У Цинчжун говорит, что сейчас он стал пропагандистом здорового образа жизни, надеется, что информация, изложенная в его книге, поможет многим людям и их семьям обрести здоровье и радость жизни. Надеется, что и в медицинских кругах будут пересмотрены некоторые принципиальные подходы. Больница будущего в его представлении должна стать подобием отеля, в котором не будет запаха лекарств, не будет медперсонала в белых халатах, не будет крашенных голых стен, а будут в них работать консультанты, рассказывающие о том, как правильно построить свой распорядок дня, как относиться к своему организму. Не будет операционных, а будут учебные аудитории и приспособления для полноценного отдыха и расслабления. Каждый день будут предлагаться легкие и приятные прогулки, приятные развлечения...