



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

18+



Фото: Алексей Чеканов/НИИОЗММ

А. В. Смышляев

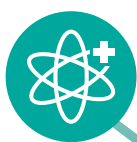
ВЛИЯНИЕ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: ДОКАЗАННЫЕ ФАКТЫ

ЭКСПЕРТНЫЙ ОБЗОР

МОСКВА
2026

ЭКОСИСТЕМА ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ЗАЩИТА



НАУКА

Научные исследования, планирование и реализация исследовательской стратегии

Этическая экспертиза исследований

Сопровождение в проведении научных исследований и подготовке научных трудов

Мониторинг научной продуктивности и выбор приоритетов развития медицинской науки

Организационные технологии развития здравоохранения

Новые модели экономики здравоохранения

Международное научное сотрудничество

Профессиональные мероприятия офлайн

Цифровая платформа «Московская медицина. Мероприятия» для онлайн-мероприятий

Экспертиза и аккредитация мероприятий в НМО

Разработка научных программ мероприятий

Патронаж мероприятий ДЗМ

ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ

Публикации в журналах для профессиональной аудитории

ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИСТИКИ



Аналитика статистических данных

Помощь в патентовании

Юридическая поддержка

Оперативные мониторинги здравоохранения

Консультации по вопросам сбора статистических данных

Государственная статистика здравоохранения

Фармако-экономическое изучение технологий

Нейросети для изучения здравоохранения и поведенческих моделей населения

ЦЕНТР ЦИФРОВОЙ СОЦИОЛОГИИ И СОЦИОГУМАНИТАРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЗДРАВООХРАНЕНИИ



Прикладные социологические исследования

Изучение текущих трендов в ценностно-ориентированном здравоохранении

ЦЕНТР «МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА.ОБРАЗОВАНИЕ»



Аспирантура

Магистратура

Ординатура

Дополнительное профессиональное образование



НИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Разработка методических рекомендаций по развитию медицинских служб города

Помощь в организации публикаций и мероприятий



МЕТОДОЛОГИЯ

Разработка сайтов и порталов

Техническая поддержка

Информационная безопасность

Ведение регистров и информационных систем



ИНФОРМАТИЗАЦИЯ

Дизайн и оформление полиграфической продукции

Организация видео- и фотосъемок

Медиаохваты и соцсети

Бренд врача и медицинской организации

КОММУНИКАЦИИ



Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Научно-исследовательский институт организации
здравоохранения и медицинского менеджмента
Департамента здравоохранения города Москвы»

А. В. Смышляев

Влияние культуры на здоровье человека: доказанные факты

Экспертный обзор

Научное электронное издание

Москва
ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»
2026

УДК 614.2
ББК 51.1

Рецензенты:

Кукшина Анастасия Алексеевна, доктор медицинских наук,
ученый секретарь ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»;

Гажева Анастасия Викторовна, кандидат медицинских наук, доцент, начальник
отдела координации организационно-методической работы в здравоохранении
ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ».

Смышляев, А. В.

Влияние культуры на здоровье человека: доказанные факты: экспертный обзор [Электронный ресурс] / А. В. Смышляев. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2026. – URL: <https://niiroz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/obzory/> – Загл. с экрана. – 31 с.

ISBN 978-5-908096-16-4

Экспертный обзор посвящён влиянию культуры на общественное здоровье. Культура – это не просто фон социальной жизни, а активный фактор, формирующий модели поведения, отношение к здоровью, доступ к медицинской помощи и многое другое. Аспекты культуры действуют не изолированно. Её воздействие не всегда однозначно. Культура может как укреплять здоровье, так и создавать риски для него. Передовой опыт показывает, что успешные стратегии учитывают культурные особенности. Они адаптируют медицинские инновации, интегрируют традиционные практики в современное здравоохранение, просвещают население с раннего возраста и создают инклюзивную среду. Такие подходы позволяют повысить охват медицинских услуг и сформировать устойчивые здоровые привычки. Это позволяет максимально использовать позитивный потенциал культуры и минимизировать её негативные эффекты.

Обзор будет интересен специалистам в области профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, врачам, аналитикам в сфере здравоохранения.

**УДК 614.2
ББК 51.1**

*Утверждено и рекомендовано к печати Научно-методическим советом ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»
(Протокол № 5 от 26 мая 2026 г.).*

Самостоятельное электронное издание сетевого распространения

Минимальные системные требования: браузер Internet Explorer/Safari и др.;
скорость подключения к Сети 1 МБ/с и выше.

ISBN 978-5-908096-16-4



9 785908 096164 >

© Смышляев А. В., 2026
© ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Культурные особенности и их влияние на образ жизни и здоровье.....	6
1.1. Питание и пищевые традиции	6
1.2. Физическая активность и социальные нормы	7
1.3. Психосоциальные факторы и ментальное здоровье	8
1.4. Медицинская культура и отношение к профилактике.....	9
1.5. Материальная культура и здоровье	10
1.6. Искусство и творчество как фактор здоровья.....	11
1.7. Традиции и обычаи в формировании здоровья.....	12
1.8. Социальные нормы и ценности	12
1.9. Современные культурные практики.....	14
2. Культурные особенности и общественное здоровье: опыт стран мира	16
2.1. Германия	16
2.2. Франция.....	17
2.3. Дания	18
2.4. Китай.....	19
2.5. Сингапур	21
2.6. Индия	22
2.7. Турция и ОАЭ.....	24
2.8. США и Канада	25
2.9. Россия и Казахстан	26
Заключение	28
Рекомендации	29

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире, где глобализация и цифровизация стремительно меняют образ жизни людей, влияние культуры на общественное здоровье становится всё более заметным и многогранным. Культура – не просто фон социальной жизни. Это активный фактор, формирующий модели поведения, отношение к здоровью, доступ к медицинской помощи и многое другое. Отдельные аспекты культуры (традиции, нормы, художественные практики) действуют не изолированно, а в сложной взаимосвязи, создавая уникальные паттерны здоровья и болезней в разных сообществах. Например, культурные представления о питании могут влиять на распространённость ожирения или диабета, а отношение к психическому здоровью – на уровень суицидов и депрессии¹.

Можно выделить несколько компонентов культуры в контексте рассмотрения ее как фактора здоровья². Материальная культура – это физические объекты и технологии, влияющие на здоровье (инфраструктура здравоохранения, доступ к чистой воде, качество жилья, медицинские приборы). Духовная культура – это ценности, верования, этические нормы, определяющие отношение к телу, болезни, смерти, профилактике, например, религиозные запреты или установки на самодисциплину. Художественная культура – это искусство, литература, кино, формирующие представления о красоте, норме, страдании, исцелении. Визуальные образы могут стигматизировать или поддерживать людей с хроническими заболеваниями. Традиции – это устойчивые практики, передаваемые из поколения в поколение (обряды, ритуалы, обычаи питания и т.д.). Социальные нормы – это негласные правила поведения в обществе: отношение к курению, алкоголю, спорту, вакцинации, обращению к врачам. Современные практики – это новые формы культурного поведения, связанные с цифровизацией: онлайн-сообщества по здоровью, фитнес-трекеры, телемедицина, инфодемия.

Культура влияет на здоровье через поведенческие, социальные, институциональные и психологические механизмы³. Традиции питания, физической активности, гигиены формируют риск хронических заболеваний. Например, средиземноморская диета снижает сердечно-сосудистую смертность, а культ «успешного успеха» в соцсетях повышает уровень тревожности. Нормы поддержки и стигмы определяют, обратится ли человек за помощью при депрессии или ВИЧ. Коллективистские культуры могут лучше поддерживать пожилых, но сильнее давить на «нестандартных» членов общества. Материальная культура (доступ к медицинской помощи) и законы (запрет курения в общественных местах) напрямую регулируют здо-

1 <https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health>

2 <https://www.cdc.gov/healthyyouth/disparities/cultural.htm>

3 <https://www.thelancet.com/series/social-and-cultural-determinants-of-health>

ровье. Художественная культура может служить терапией (арт-терапия) или источником стресса («деструктивный» контент в медиа).

Традиционные медицинские модели часто игнорируют культурный контекст. Это существенно снижает эффективность программ профилактики и лечения. Междисциплинарный подход, объединяющий медицину, социологию, антропологию, психологию и искусствоведение, позволяет учитывать локальные ценности при разработке стратегий здравоохранения (например, адаптировать кампании по вакцинации с учётом религиозных убеждений, популяризировать физическую активность в формате национальных видов единоборств и пр.)⁴. Такой подход также позволяет создавать инклюзивные среды для мигрантов и меньшинств, использовать художественные практики для психосоциальной реабилитации, анализировать влияние цифровых платформ на ментальное здоровье подростков, прогнозировать последствия глобальных культурных трендов (урбанизация, климатическая миграция) для систем здравоохранения.

По прогнозам экспертов, влияние культуры на общественное здоровье будет только усиливаться. Необходимо интегрировать культурные показатели в национальные системы мониторинга здоровья, обучать медицинских работников культурной компетентности, поддерживать исследования на стыке гуманитарных и медицинских наук, вовлекать сообщества в разработку здравоохранительных программ⁵.

4 <https://www.nih.gov/research-training/minority-health-health-disparities>

5 <https://en.unesco.org/themes/culture-and-sustainable-development>

1. КУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ

1.1. Питание и пищевые традиции

Культурные традиции напрямую формируют пищевые привычки, которые, в свою очередь, влияют на здоровье⁶. Например, средиземноморская диета, богатая оливковым маслом, рыбой, овощами и цельнозерновыми продуктами, ассоциируется с низким уровнем сердечно-сосудистых заболеваний (далее – ССЗ) и высокой ожидаемой продолжительностью жизни (далее – ОПЖ). В странах Средиземноморья (Греция, Италия, Испания) исторически сложилась культура совместных приёмов пищи, умеренных порций и сезонного питания. Напротив, в обществах, где фастфуд и высококалорийные продукты стали частью повседневной культуры (США, Канада), растёт распространённость ожирения и сахарного диабета (далее – СД). Религиозные нормы также играют роль. Постные периоды в христианстве, ограничения на свинину в исламе и иудаизме, вегетарианство в индуизме направляют выбор продуктов и могут снижать риск хронических неинфекционных заболеваний (далее – ХНИЗ).

Азиатские пищевые традиции, включающие рис, морепродукты, сою, ферментированные продукты и обилие овощей, связаны с низкой частотой ожирения и ССЗ. В Японии, например, концепция *hara hachi bu* («ешь, пока не насытишься на 80 %») и небольшие порции способствуют контролю веса. Китайская кухня с её балансом белков, овощей и специй сохраняют питательные вещества и минимизируют избыток жиров. Однако урбанизация и распространение западной еды в Азии приводят к росту заболеваемости СД. Так, в Сингапуре и Китае фиксируется увеличение случаев ожирения среди молодёжи. Гастрономические тренды, такие как веганство и безглютеновые диеты, меняют традиционные модели питания⁷.

В северных странах (Скандинавия, Россия) исторически преобладают продукты длительного хранения⁸. Такая диета, хотя и адаптивна к холодному климату, при современном малоподвижном образе жизни повышает риск артериальной гипертензии (далее – АГ), гиперхолестеринемии. В то же время скандинавская кухня переживает ренессанс. Концепция *New Nordic Cuisine* делает акцент на местных, сезонных и органических продуктах (ягоды, рыба, корнеплоды), что улучшает нутритивный профиль рациона. Религиозные посты могут времен-

6 <https://www.who.int/>

7 <https://www.thelancet.com/>

8 <https://www.bmj.com/>

но снижать потребление животных жиров и сахара. Вегетарианство и веганство, популярные в западных странах, снижают риск ишемической болезни сердца (далее – ИБС).

Религиозно-этические нормы питания (халяль, кошер, вегетарианство) не только определяют выбор продуктов, но и влияют на общественное здоровье⁹. Халяльские и кошерные правила подразумевают строгий контроль за качеством мяса. Вегетарианские диеты, распространённые в Индии и среди последователей определённых учений на Западе, ассоциируются с более низким индексом массы тела и риском СД. Гастрономические тренды последних лет – ферментированные продукты (кефир, кимчи), суперфуды (chia, спирулина), осознанное питание. Однако коммерциализация «здорового питания» делает дорогими органические продукты, усиливая неравенство.

1.2. Физическая активность и социальные нормы

Культурные особенности оказывают глубокое влияние на образ жизни, привычки к физической активности. Культура определяет социальную норму, в рамках которой человек оценивает свою физическую активность. В Китае, например, участие в массовых утренних зарядках или спортивных праздниках становится не просто элементом здорового образа жизни, но и проявлением национальной идентичности. Исследования показывают, что культурный капитал (уровень образования, вовлечённость в искусство и традиции) напрямую связан с частотой занятий спортом¹⁰. Люди с более высоким культурным капиталом чаще выбирают активный отдых и уделяют внимание своему здоровью. При этом урбанизация и развитие транспортной инфраструктуры создают новые возможности для физической активности, формируя новые городские традиции досуга.

Влияние урбанизации и традиций досуга особенно заметно на примерах разных стран¹¹. В Дании массовое распространение велосипедов стало не только экологическим, но и культурным феноменом. В Китае массовые зарядки в парках объединяют людей разного возраста, а участие в таких мероприятиях становится важной частью социализации. Городская среда и доступность спортивных объектов напрямую определяют уровень физической активности. Жители мегаполисов чаще занимаются спортом благодаря большому количеству возможностей. Кроме того, исследования подтверждают, что вовлечённость в культурные события способствуют замедлению биологического старения и поддержанию активного долголетия.

Гендерные различия в физической активности остаются значимым фактором во многих культурах¹². В ряде азиатских стран мужчины демонстрируют более

9 <https://academic.oup.com/nutritionreviews>

10 <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.848530/full>

11 <https://www.mk.ru/social/2026/05/14/iskusstvo-protiv-stareniya-tancy-i-vystavki-mogut-prodlit-molodost.html>

12 <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-03575-2>

высокий уровень вовлечённости в спорт по сравнению с женщинами. Это связано с объективными социально-экономическими и с субъективными причинами. Мужчины с высоким социальным статусом чаще формируют у себя «спортивную идентичность» и регулярно занимаются физическими упражнениями. Для женщин же часто существуют дополнительные барьеры (культурные ожидания, нехватка времени и т. д.). В то же время субъективная оценка своего положения в обществе одинаково мотивирует к активности представителей обоих полов.

1.3. Психосоциальные факторы и ментальное здоровье

Культурные особенности, в частности ориентация общества на коллективизм или индивидуализм, оказывают глубокое влияние на образ жизни и состояние психического здоровья¹³. В индивидуалистических культурах (например, страны Северной Америки и Европы) акцент делается на личных достижениях, автономии и самореализации. Напротив, в коллективистских обществах (страны Азии, Африки) приоритет отдается благополучию группы, семейным ценностям и социальной гармонии. Такая система обеспечивает более плотную социальную поддержку через семьи и сети друзей. Такая поддержка служит буфером от депрессии и тревоги.

Семейные ритуалы и традиции играют ключевую роль в формировании устойчивости к психологическим нагрузкам¹⁴. Регулярное участие в совместных мероприятиях снижает уровень одиночества и способствует формированию доверительных отношений внутри семьи. Именно доверие и предсказуемость семейной среды выступают важнейшими факторами профилактики ментальных расстройств¹⁵. В некоторых обществах стресс воспринимается как неизбежный атрибут успеха. В других же культурах поощряется баланс между работой и личной жизнью.

Одним из самых мощных защитных факторов для ментального здоровья является наличие надежной социальной поддержки¹⁶. Исследования показывают, что люди, ощущающие себя частью сплоченного сообщества, значительно реже страдают от нервных расстройств. Социальная интеграция и высокий уровень доверия в обществе снижают биологические реакции на стресс. Семейные ужины, праздники создают стабильную эмоциональную среду. Отсутствие такой поддержки коррелирует с повышенным риском аутоагрессивного поведения.

Связь между культурой и здоровьем не линейна. Так, коллективизм часто ассоциируется с лучшей защитой от самоубийств благодаря поддержке со стороны окружения. Но он также может быть связан с более высоким уровнем гендерного неравенства и терпимостью к насилию в семье¹⁷. Кроме того, экономические

13 <https://www.frontiersin.org/journals/sociology/articles/10.3389/fsoc.2023.1125771/full>

14 <https://pha.studentorg.berkeley.edu/2017/04/16/cultural-influences-on-mental-health/>

15 https://www.researchgate.net/publication/340815848_The_influence_of_some_cultural_factors_on_mental_health

16 <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-024-01977-w>

17 <https://msupsyj.ru/articles/article/7499/>

факторы, такие как бедность и безработица, тесно переплетены с культурными особенностями. Эффективная профилактика ментальных расстройств требует комплексного подхода, учитывающего не только социальные связи, но и возможности уязвимых социальных групп¹⁸.

1.4. Медицинская культура и отношение к профилактике

Культурные особенности формируют отношение к медицинской помощи¹⁹. Медицинская культура включает в себя традиции обращения за помощью, уровень доверия к врачам, а также готовность участвовать в профилактических программах (доверие к вакцинации и пр.). В разных обществах существуют свои представления о причинах болезней, допустимых методах лечения. Например, в одних культурах принято обращаться к врачу при первых симптомах, а в других – до последнего полагаться на народные средства. Такие различия напрямую сказываются на своевременности диагностики, эффективности лечения и распространённости ХНИЗ.

Доверие к официальной медицине и медицинским работникам является одним из ключевых факторов, определяющих здоровье нации²⁰. Пациенты, которые доверяют своему врачу, с большей вероятностью будут следовать его рекомендациям. Исследования показывают, что доверие к врачу повышает уровень дисциплины в части приема лекарственных средств и следовании рекомендациям врача. Все это приводит к снижению заболеваемости и смертности от предотвратимых причин. Однако в ряде сообществ наблюдаются культурные барьеры (исторически сложившееся недоверие к государственным институтам, суеверия или приверженность альтернативным практикам). Такие барьеры существенно затрудняют реализацию национальных программ по охране здоровья граждан.

Влияние культурных барьеров особенно остро проявляется в периоды эпидемий или при внедрении инновационных медицинских технологий²¹. Разные подходы в период пандемии COVID-19 в разных странах были наглядным примером влияния культурных традиций и образа жизни на медицинскую профилактику²². Так, Швеция выделялась наиболее «мягкой» стратегией среди скандинавских стран. Власти делали ставку на добровольное соблюдение мер населением. В то же время в США применялись более строгие и разнообразные меры. Многие штаты вводили ограничения на работу некритичных предприятий, запрещали массовые мероприятия, закрывали школы и университеты.

Недоверие к официальной медицине, подпитываемое суевериями или негативным историческим опытом, может приводить к массовым отказам от вакцинации и игнорированию мер профилактики. Это снижает коллективный иммунитет

18 <https://econs.online/articles/ekonomika/kak-svyazany-kultura-i-zdorove/>

19 <https://www.qualityinteractions.com/blog/what-is-cultural-sensitivity-in-healthcare>

20 <https://www.edstellar.com/blog/improve-cultural-sensitivity-in-healthcare-companies>

21 <https://ru.wikipedia.org/wiki?curid=7175313>

22 <https://www.cdc.gov/covid/prevention/index.html>

общества. Для преодоления таких барьеров необходим комплексный подход. Он должен включать в себя просветительскую работу, привлечение лидеров мнений из самих сообществ, адаптацию медицинских рекомендаций с учётом местных традиций и верований.

1.5. Материальная культура и здоровье

Архитектура и инфраструктура играют важную роль в формировании здоровья населения²³. Современные подходы к городскому планированию, такие как концепция «Здоровых улиц», интегрируют вопросы общественного здоровья в проектирование транспортных систем и общественных пространств. Доступная среда для маломобильных граждан, наличие велодорожек, парков и зон для отдыха способствуют физической активности. Внимание к качеству воздуха, уровню шума, освещённости и возможности для движения в зданиях напрямую влияют на снижение рисков неврозов, ССЗ и ожирения. Таким образом, инклюзивная архитектура и продуманная инфраструктура становятся важным контекстом для формирования здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) в городах.

Национальная кухня является важнейшей частью материальной культуры и оказывает прямое влияние на здоровье населения²⁴. Региональные кулинарные традиции формируются под воздействием климата, доступных продуктов, религиозных обычаев и традиций²⁵. Например, кухни прибрежных регионов богаты морепродуктами, что обеспечивает поступление полиненасыщенных жирных кислот и снижает риск ССЗ. В то же время избыточное потребление соли или животных жиров в некоторых традиционных блюдах может повышать риск АГ и злокачественных новообразований (далее – ЗНО).

Предметы быта формируют повседневные привычки и влияют на санитарно-эпидемиологическое благополучие²⁶. Использование натуральных материалов (дерево, керамика) и специфических форм посуды часто связано с историческими способами приготовления пищи. Эргономика бытовых предметов влияет на осанку и риск бытовых травм. В последние годы отмечается тренд на экологизацию быта. Это ведет к отказу от токсичных материалов в пользу натуральных, что способствует снижению химической нагрузки.

Традиционная одежда в жарком климате представляет собой яркий пример адаптации материальной культуры к условиям окружающей среды²⁷. Несмотря на кажущуюся парадоксальность полностью закрытых костюмов в условиях жары, их конструкция обеспечивает эффективную вентиляцию и защиту от перегрева. Исследования показывают, что светлая, свободная одежда из хлопка

23 <https://urbandesignlab.in/the-influence-of-street-design-on-health-and-wellbeing/>

24 <https://www.inst.at/trans/19/86-2/>

25 <https://link.springer.com/article/10.1186/s42779-020-0045-z>

26 <https://www.swecogroup.com/urban-insight/health-and-well-being/report-healthy-buildings-cities-and-you-how-to-design-future-living-environments/>

27 <https://www.dxbnewsnetwork.com/how-local-climate-shapes-daily-clothing-choices-across-regions-today>

или льна способствует испарению пота и поддержанию комфортной температуры тела. Напротив, тесная или синтетическая одежда нарушает теплообмен и увеличивает риск теплового удара.

1.6. Искусство и творчество как фактор здоровья

Искусство оказывает глубокое влияние на психоэмоциональное состояние человека²⁸. Музыка, например, способна не только вызывать эстетический отклик, но и регулировать настроение, снимать стресс, способствовать развитию когнитивных способностей. Прослушивание музыки активирует центры удовольствия в мозге, что способствует выработке дофамина. Танец и театральное искусство развивают невербальные навыки, эмпатию и коммуникативные способности. Литература и изобразительное искусство стимулируют воображение. Все это повышает рефлексию и оказывает влияние на личностный рост. Научные исследования подтверждают, что регулярное соприкосновение с искусством способствует построению новых нейронных связей в головном мозге, что повышает стрессоустойчивость и когнитивные возможности.

Арт-терапия – это система лечебно-коррекционных воздействий. Она основана на занятиях художественной деятельностью²⁹. Она активно применяется для реабилитации детей и взрослых с различными особенностями развития. Изобразительная деятельность, работа с народными промыслами и декоративно-прикладным искусством позволяют развивать коммуникативные навыки, а также формировать новые поведенческие паттерны³⁰.

В современном мире стрит-арт, перформанс и другие формы публичного искусства становятся актуальными инструментами социальной интеграции³¹. В отличие от традиционного искусства они разворачиваются в открытом городском пространстве, вовлекая широкую аудиторию в арт-контекст. Такие практики создают новые территории социального взаимодействия. Люди могут объединяться для участия в общей деятельности. Уличное искусство часто связано с активизмом и поиском новых оснований для общественной жизни. Перформанс предполагает прямое взаимодействие между художником и зрителем³². Эти формы искусства способствуют формированию локальных сообществ, а также развивают диалог между различными социальными группами. Арт-объекты в городском пространстве способствуют повышению «дружелюбности» городской среды. Это помогает жителям мегаполисов снижать стресс, повышать чувство защищённости и спокойствия. В условиях перегрузки информации арт-объекты помогают переключению внимания и способствуют психологической разгрузке.

28 <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2024/12/16/individualny-proekt-na-temu-vliyanie-muzyki-na-emotsionalnoe-sostoyanie>

29 <https://e-univers.ru/upload/iblock/87b/h80h5s5b2ogqufq6vptommd592tga7cm.pdf>

30 <https://research-journal.org/archive/6-48-2016-june/razvite-tvorcheskix-sposobnostej-detej-invalidov-sredstvami-art-terapii>

31 <https://msca.ru/blog/articles/what-is-street-art>

32 <https://apni.ru/article/8032-rol-strit-arta-v-preobrazovanii-gorodskoj-sre>

1.7. Традиции и обычаи в формировании здоровья

Культурные особенности и традиции играют роль в формировании образа жизни, оказывая влияние как на физическое, так и на психоэмоциональное благополучие³³. Одним из важнейших факторов социальной интеграции являются праздники и фестивали. Такие события (например, День благодарения, Сабантуй) не только отражают уникальные обычаи, но и способствуют укреплению социальных связей. Совместное участие в торжествах позволяет людям чувствовать себя частью сообщества. Это снижает уровень стресса и предотвращает социальную изоляцию.

Не менее значимы обряды жизненного цикла – ритуалы, сопровождающие рождение, свадьбу или похороны³⁴. Эти события помогают человеку адаптироваться к переменам и справиться с сильными эмоциями. Участие в коллективных обрядах обеспечивает мощную психологическую поддержку. Традиционные церемонии помогают структурировать переживания, придавая им смысл и облегчая процесс принятия новых социальных ролей.

Сезонные ритуалы и календарные обычаи также оказывают глубокое влияние на здоровье³⁵. Они тесно связаны с природными циклами и часто включают в себя физическую активность на свежем воздухе. Кроме того, эти традиции формируют чувство принадлежности к культуре и истории своего народа. Например, японская традиция «ханами» (любование сакурой) или европейские весенние карнавалы не только дарят эстетическое удовольствие, но и стимулируют выработку эндорфинов, улучшая настроение.

Правила этикета и поведения в различных ситуациях выступают важным фактором снижения стресса в повседневной жизни. Знание культурных норм позволяет избегать конфликтов, делая социальное взаимодействие более предсказуемым. Соблюдение этикета демонстрирует уважение к окружающим и способствует созданию доброжелательной атмосферы на работе, дома, в общественных местах³⁶. Это снижает уровень социального напряжения, предотвращает межличностные конфликты и создает безопасную психологическую среду.

1.8. Социальные нормы и ценности

Культурные особенности формируют фундаментальные представления о добре и зле, а также определяют отношение к семье, гендерным ролям, труду и политическим предпочтениям³⁷. В обществах с высокой степенью коллективизма (Китай, Япония) социальные нормы строятся вокруг уважения к старшим (принцип «сяо»), приоритета интересов группы над личными желаниями и строгой

33 <https://www.studysmarter.co.uk/explanations/religious-studies/rituals-and-ceremonies/seasonal-celebrations/>

34 <https://aithor.com/essay-examples/the-role-of-traditional-festivals-in-preserving-cultural-heritage>

35 <https://питуал33.рф/articles/ritualnye-uslugi/ritualy-perekhoda-v-raznykh-kulturakh/>

36 <https://www.aworldtotravel.com/world-festivals-cultural-etiquette-tips/>

37 <https://www.frontiersin.org/journals/health-services/articles/10.3389/frhs.2025.1401641/full>

иерархии. Это напрямую влияет на образ жизни. Забота о старших поколениях воспринимается не просто как долг, но и как моральный императив. Гендерные роли часто остаются традиционными. Трудовая этика характеризуется высоким уровнем дисциплины, стремлением к достижению успеха ради семьи и уважением к авторитету руководителя. В то же время стремление к успеху и страх «потерять лицо» могут провоцировать профессиональное выгорание и приводить к ментальным расстройствам.

Социальные нормы оказывают прямое влияние на психоэмоциональное состояние и физическое здоровье населения³⁸. Например, глубоко укоренившееся чувство долга перед семьей («гуаньси») и необходимость соответствовать ожиданиям коллектива служат источником постоянного психологического напряжения. Это повышает риск депрессии, тревожных расстройств и часто приводит к аутоагрессивному поведению, включая суицидальные тенденции³⁹. При этом ценность долголетия приводит к тому, что население активно использует высокотехнологичную медицину, что увеличивает расходы на здравоохранение. Одновременно приверженность ЗОЖ может быть избирательной. Традиционные практики (например, традиционная китайская медицина) ценятся выше западных рекомендаций по профилактике.

Гражданская позиция и патриотизм в подобных культурах тесно переплетены с личной идентичностью⁴⁰. Здоровье нации рассматривается как часть государственного престижа. Все это стимулирует участие в массовых скринингах и вакцинациях. Однако патерналистский подход государства и высокая дистанция власти означают, что решения принимаются централизованно⁴¹. Такая модель снижает индивидуальную ответственность за собственное здоровье и мотивацию к самостоятельному ведению ЗОЖ.

В конечном счете, культурный контекст формирует уникальную траекторию развития системы здравоохранения и стиля жизни. С одной стороны, сильные семейные связи и трудолюбие способствуют социальной стабильности и поддержке уязвимых групп. С другой – жесткая иерархия, давление социума и ориентация на материальные показатели здоровья (долголетие) вместо качества жизни приводят к росту уровня стресса и профессиональному истощению. Создается парадоксальная ситуация, когда высокие технологии доступны, а базовые рутинные привычные методы профилактики развиты в недостаточной мере. Для улучшения показателей общественного здоровья необходимо адаптировать медицинские инновации в существующие ценности с уважением традиций⁴².

38 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7157616/>

39 <https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/39263/2015-180.pdf?sequence=1>

40 <https://disser.spbu.ru/files/disser2/disser/p2RcmKvWcN.pdf>

41 <https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2020/01/strategyzoch-2025.pdf>

42 <https://национальныепроекты.рф/upload/zdorovie-naqii/doklad2025zoi.pdf>

1.9. Современные культурные практики

Современные культурные практики формируют не только повседневные привычки, но и национальную идентичность. Это также влияет на восприятие страны на международной арене. В последние годы данный процесс стал особенно заметен благодаря глобализации, развитию цифровых технологий и новым трендам⁴³.

Спорт и массовые мероприятия вышли за рамки простого состязания. Они превратились в мощный инструмент формирования национальной идентичности и сплоченности⁴⁴. Участие в таких событиях, как Олимпийские игры или городские марафоны, не только способствует популяризации ЗОЖ, но и укрепляет чувство приверженности к обществу в целом. Исследования, проведенные в Китае в связи с проведением Азиатских игр в 2023 году, показали, что вовлечённость жителей в спортивные события напрямую связана с ростом субъективного благополучия. Массовые забеги и спортивные фестивали становятся частью городской культуры. Это способствует объединению людей разных возрастов и социальных групп вокруг общей цели⁴⁵.

Мода и стиль жизни оказывают непосредственное влияние на питание и физическую активность. Современные тренды в моде, такие как культ атлетического тела и популярность athleisure, мотивируют людей уделять больше внимания своему ЗОЖ. Социальные сети и блогеры формируют стандарты красоты. Это приводит к росту спроса на фитнес-услуги и здоровое питание. В результате мода перестаёт быть просто эстетическим выбором и превращается в осознанный стиль жизни.

Цифровые сообщества и интернет-культура играют двойственную роль в формировании ментального здоровья⁴⁶. С одной стороны, онлайн-платформы позволяют людям находить социальные группы с единой позицией по ЗОЖ. С другой – длительное пребывание в сети интернет и сопоставление себя со «стандартом» может приводить к тревожности, депрессии и снижению самооценки. Культура «достигаторства» создаёт давление на пользователей, заставляя их постоянно демонстрировать успех.

Гастрономические тренды отражают глобальные изменения в отношении к еде⁴⁷. Фудкорты становятся не просто местом быстрого питания, а центрами гастрономических экспериментов и культурного обмена. Параллельно с этим набирает силу тренд на здоровое питание. Растёт популярность растительных альтернатив мясу (plant-based), локальных фермерских продуктов и осознанного потребления.

43 <https://www.litres.ru/book/artem-demidenko/kulturnye-kody-kak-tradicii-formiruut-nastoyaschee-71568877/chitat-onlayn/>

44 <https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2024.1479425/full>

45 https://insights.made-in-china.com/ru/Can-China-s-Sports-and-Fitness-Industry-Drive-New-Consumption_EfDaeuKLuQHl.html

46 <https://4brain.ru/blog/vliyanie-interneta-na-mentalnoe-zdorove/>

47 <https://aristocratbar.ru/blog/2024-11-29>

ния (mindful eating)⁴⁸. Люди всё чаще выбирают еду не только по вкусу, но и по её «органичности». Гастрономические путешествия формируют имидж страны как места с развитой культурой питания и заботы о здоровье. Посещение таких стран становится для туристов маркером качества жизни.

48 <https://www.retail.ru/articles/rekonstruktsiya-fudkorta-kak-sozdat-modnoe-gastroprostranstvo/>

2. КУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ: ОПЫТ СТРАН МИРА

2.1. Германия

Культура *Vorsorge* занимает ключевое место в системе здравоохранения Германии⁴⁹. Превентивная (профилактическая) медицина в Германии – это устоявшаяся традиция. Граждане регулярно проходят медосмотры и участвуют в программах раннего выявления ХНИЗ. Страховые кассы *Krankenkassen* играют ключевую роль в продвижении профилактики. Они покрывают расходы на профилактические мероприятия и активно информируют застрахованных о необходимости диспансеризации и прочих мероприятиях. Так, с определённого возраста жители Германии имеют право бесплатно проходить обследования на ЗНО (кишечника, молочной железы, простаты). Такой традиционный уклад позволяет существенно снизить нагрузку на национальную систему здравоохранения.

Здоровое питание также является существенной частью немецкой культуры. Традиционный «крестьянский завтрак» *Bauernfrühstück* демонстрирует сбалансированный подход к рациону⁵⁰. Он включает в себя цельнозерновой хлеб, сыры, ветчину, овощи и яйца. С точки зрения медицины такой традиционный немецкий рацион обеспечивает оптимальное сочетание белков, жиров и углеводов. В повседневной жизни популярны сезонные продукты местного производства, что дополнительно способствует здоровому питанию. Культура потребления пищи в Германии подразумевает неспешность. Для граждан завтрак или ужин – это прежде всего время для общения и отдыха.

Архитектура городов в Германии проектируется с учётом потребностей групп населения⁵¹. Улицы оборудованы пандусами и лифтами, тактильная плитка помогает ориентироваться людям с нарушениями зрения. Особое внимание уделяется созданию зелёных зон. Парки и скверы есть практически в каждом районе страны, что стимулирует жителей проводить время на свежем воздухе⁵². Развитая сеть пешеходных и велосипедных дорожек делает активный образ жизни доступным и безопасным. Так, в Мюнхене и Фрайбурге велосипед – это полноценный вид транспорта.

49 <https://www.msd.de/msd-fuer-patienten/vorsorge/>

50 <https://radiotochki.net/blog/breakfast/fermerskiy-zavtrak-cto-edyat-v-derevne-po-vsemu-miru.html>

51 https://tengrinews.kz/kazakhstan_news/vozmozhnosti-dlya-vseh-7-inklyuzivnyih-gorodov-mira-505599/

52 <https://skyeng.ru/articles-nemeckij/kultura-i-tradicii-ge/transportnye-sistemy-germanii-model-ustoychivoy-mobilnosti/>

Социальная поддержка – ещё один столп немецкого благополучия. Развитая система социального обеспечения гарантирует доступ к услугам здравоохранения независимо от уровня дохода и социально-экономического положения⁵³. Эта стабильность снижает уровень стресса, который часто становится причиной ХНИЗ. Пожилые граждане могут рассчитывать на помощь социальных служб, а семьи с детьми – на финансовые компенсации. Чувство защищённости, которое даёт такая система, напрямую влияет на психологическое и физическое здоровье населения.

Трудовая культура в Германии подчёркивает важность баланса между работой и отдыхом. Законодательство строго регулирует рабочее время. Предусмотрены обязательные перерывы в рабочее время, а ежегодный отпуск составляет не менее 20 рабочих дней⁵⁴. Работодатели поощряют сотрудников брать отпуск и не перерабатывать. Переутомление снижает продуктивность и ведёт к профессиональному выгоранию. Многие компании внедряют программы wellness, организуют спортивные мероприятия и психологическую поддержку. Такой подход сохраняет здоровье работников и повышает их эффективность и лояльность к компании.

2.2. Франция

При высоком потреблении насыщенных жиров (сыр, сливочное масло) и вина уровень ССЗ во Франции относительно низок⁵⁵. Это явление получило название «французский парадокс». Роль играют не только продукты, но и способ их употребления. Французы отдают предпочтение натуральным ингредиентам местного производства, избегая полуфабрикатов и фастфуда. Умеренность в порциях и сбалансированность рациона компенсируют высокое содержание жиров.

Винная культура во Франции – это социальный ритуал. Красное вино традиционно сопровождает обед или ужин. Его пьют небольшими порциями⁵⁶. В составе красного вина присутствует ресвератрол (природный антиоксидант,) который может оказывать положительное влияние. Однако важно подчеркнуть, что вино профилактирует ССЗ. Польза связана именно с умеренностью. Вино здесь – не цель, а часть трапезы.

Гастрономические традиции Франции формируют здоровые пищевые привычки. Типичный режим питания включает от 3 до 4 приёмов пищи⁵⁷. Порции небольшие, но блюда подаются эстетично, что усиливает процесс удовольствия от поглощения еды. Этот процесс может длиться более одного часа. Такая неспешность помогает лучше чувствовать насыщение и предотвращает переедание.

53 <https://rspp.ru/simplepage/obzor-na-temu-sotsialnoe-obespechenie-za-rubezhom-v-usloviyakh-covid-19/>

54 <https://skyeng.ru/articles-nemeckij/kultura-i-tradicii-ge/rabochiy-den-v-germanii-struktura-pereryvy-balans-raboty-i-zhizni/>

55 <https://dzen.ru/a/acj8XjjjOSE8kiEI>

56 <https://food.ru/articles/13100-kak-pyut-vino-v-raznyh-stranah>

57 https://znanierussia.ru/articles/Французская_кухня

В этом случае насыщение едой наступает по итогу приема пищи. Одно из правил во Франции – вставать из-за стола с легким чувством недоедания. Ощущение сытости приходит в течение получаса после еды, когда вещества активно всасываются в кровь. Так же важна и последовательность блюд: закуска, основное блюдо, сыр и десерт.

Влияние искусства на качество жизни во Франции трудно переоценить. Музеи, театры, выставки и архитектурные памятники доступны широкому кругу людей. Посещение культурных мероприятий – часть повседневной жизни французов⁵⁸. Эстетический опыт снижает уровень стресса, стимулирует когнитивные функции и повышает общую удовлетворённость жизнью. Восприятие искусства помогает расширять и упражнять когнитивное восприятие. Эмоции и переживание прекрасного – это нагрузка на когнитивную систему. Прогулка по Лувру, вечер в театре или просто созерцание старинной архитектуры – всё это создаёт ощущение гармонии и помогает справляться с эмоциональным напряжением. Психологическое благополучие, в свою очередь, положительно сказывается на физическом здоровье, снижая риск развития психосоматических заболеваний.

Региональные кухни Франции демонстрируют богатство локальных продуктов и традиций⁵⁹. Провансальская кухня славится оливковым маслом, свежими овощами и травами, нормандская – яблоками, морепродуктами и сливочными соусами, бретонская – морепродуктами и гречневыми блюдами. Подобное во Франции разнообразие позволяет жителям получать широкий спектр необходимых веществ. Локальное производство минимизирует обработку продуктов, сохраняя их естественную пользу.

2.3. Дания

Ключевая черта датской культуры – это *hygge*⁶⁰. *Hygge* (произносится «хюгге») означает ощущение уюта, комфорта и душевного благополучия. На практике это свечи, тёплые пледы, ароматный чай, общение с близкими в домашней обстановке и т.д. В условиях сурового северного климата *hygge* помогает справляться с сезонной хандрой и снижает уровень тревожности. Психологи отмечают, что такие ритуалы создают ощущение безопасности, укрепляют социальные связи и служат профилактикой ментальных заболеваний невротической природы. Регулярное погружение в атмосферу *hygge* становится своеобразной психологической гигиеной, которая поддерживает эмоциональное равновесие в течение всего года.

Велосипедизация – ещё один важный элемент датской модели здоровья. Копенгаген и другие города Дании славятся развитой инфраструктурой для велосипедистов. Там существуют выделенные велодорожки, которые протянулись на сотни

58 https://spbgik.ru/upload/iblock/ba6/2yyis9lj53dne5yi042hq1zdpv8tahd0/1668424779_1.pdf

59 <https://radiotochki.net/blog/french-cuisine/regionalnye-kuhni-francii-vash-polnyy-gid-po-gastronomicheskoy-karte-ot-provansa-do-elzasa.html>

60 <https://znanierussia.ru/articles/Хюгге>

километров. Повсюду есть велопарковки и пункты проката⁶¹. Велосипед для датчан – это повседневный транспорт. Они ездят на нём на работу, в магазин, на деловые встречи. Более 60 % жителей Копенгагена регулярно используют велосипед. Такая высокая физическая активность снижает риск ожирения и ССЗ. Кроме того, велодвижение уменьшает загрязнение воздуха.

Традиции и современное искусство в Дании поддерживаются на государственном уровне⁶². Правительство финансирует народные ремёсла, музеи, театры и арт-проекты. Произведения искусства не ограничиваются галереями. Они интегрированы в общественные пространства. Так, в Дании повсеместно есть скульптуры, инсталляции и муралы. Их можно встретить в парках, на площадях, в жилых районах. Такие проекты способствуют социальной интеграции и вносят визуальное разнообразие в ландшафт. Они объединяют людей разных возрастов и социальных групп, создают точки притяжения и стимулируют общение в группах. Участие в творческих мероприятиях, которые регулярно проходят в городах, помогает снять стресс, раскрыть креативный потенциал и почувствовать себя частью общества (социальный эгрегор).

Социальная сплочённость – основа датского социально-экономического благополучия⁶³. В стране высокий уровень доверия между людьми и низкий уровень социального неравенства. Эта стабильность снижает уровень хронического стресса, который часто провоцирует развитие психосоматических заболеваний. Исследования показывают, что в обществах с высокой сплочённостью и доверием люди живут дольше и реже страдают от ментальных расстройств.

Баланс работы и личной жизни в Дании закреплён законодательно⁶⁴. Типичная рабочая неделя составляет 37–38 часов, многие компании предлагают гибкий график. Более того, в скором времени правительство планирует перейти на 4-дневную рабочую неделю. Отпуск у граждан минимум 5–6 недель. Это один из самых длинных показателей в Европе. Работодатели поощряют сотрудников отключаться от рабочих задач в нерабочее время. Такой подход предотвращает профессиональное выгорание, что сохраняет продуктивность. Датский национальный подход – инвестиции в благополучие персонала.

2.4. Китай

Традиционная китайская медицина (далее – ТКМ или чжуньи) остаётся важной частью системы здравоохранения КНР⁶⁵. ТКМ успешно интегрирована в современную медицину и является важным фактором здоровья нации. Во многих медицинских организациях есть отделения акупунктуры, фитотерапии и массажа.

61 https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FCycling_in_Copenhagen

62 https://ru.ruwiki.ru/wiki/Культура_Дании

63 <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-splochnost-kontseptualizatsiya-ponyatiya>

64 <https://bcs-express.ru/novosti-i-analitika/rabochii-standart-skol-ko-trudiatsia-zhiteli-razlichnykh-stran>

65 <https://philosophy.mgpu.ru/wp-content/uploads/sites/10/2023/06/van-hajyan-kuzmenko-g-n.pdf>

Врачи часто сочетают западные методы лечения с ТКМ. Ключевая концепция ТКМ – поддержание баланса энергии «ци» в организме. Профилактика заболеваний строится на гармонизации «инь» и «ян», укреплении жизненной энергии и своевременном устранении дисбалансов как в физическом, так и в ментальном здоровье, что позволяет сохранять высокую работоспособность населения.

Урбанизация и связанные с ней вызовы для здоровья стали особенно актуальны в последние десятилетия⁶⁶. Быстрый рост мегаполисов привёл к загрязнению воздуха, шуму, высокой плотности населения и стрессу. В Пекине, Шанхае и других крупных городах уровень загрязнения временами достигает критических отметок. В ответ на эти вызовы правительство реализует масштабные программы по озеленению. Так, с 2020 года активно создаются новые парки, высаживаются деревья вдоль улиц, развиваются зелёные зоны в черте города. Например, в Пекине за последние 2 года площадь зелёных насаждений увеличилась на десятки тысяч гектаров. Парки становятся местами для утренних и вечерних прогулок, занятий тайцзи и цигун.

Философия даосизма и конфуцианства формирует мировоззрение миллионов китайцев и влияет на отношение к здоровью⁶⁷. Даосизм учит гармонии с природой, естественному течению жизни и умеренности во всём. Конфуцианство подчёркивает социальную гармонию, уважение к старшим и коллективную ответственность. Эти учения прививают ценности, которые напрямую связаны со здоровьем. Культурный фактор влияет на сбалансированный образ жизни, заботу о семье и сообществе, а также поддерживает уважение к традициям. В китайской культуре здоровье воспринимается не только как личное дело, но и как обязанность перед семьёй и обществом. Формируется паттерн, что здоровый человек лучше выполняет свои социальные роли и тем самым является более достойным членом китайского общества.

Фольклор и традиционные практики укрепления здоровья занимают важное место в повседневной жизни⁶⁸. Упражнения тайцзи и цигун – не просто физическая активность, а комплексные системы. Они популярны среди людей всех возрастов. По данным на 2025 год, до 85% китайцев по утрам выполняют плавные движения тайцзи. Исследования показывают, что регулярные занятия этими практиками улучшают координацию, укрепляют мышцы и суставы, снижают риск падений у пожилых людей, помогают справляться со стрессом и тревожностью. Традиционные танцы и массовые упражнения также способствуют социальной интеграции и создают чувство общности.

Питание в китайской культуре строится на принципах баланса и умеренности⁶⁹. Рацион обычно включает рис как основной источник углеводов, а также разнообразные овощи, морепродукты и небольшое количество мяса. Специи исполь-

66 <https://science.kuzstu.ru/wp-content/Events/Conference/RM/2025/RM25/pages/Articles/52930.pdf>

67 <https://skyeng.ru/articles-kitajskij/kultura-i-tradicii-cn/rol-religii-v-kitayskoy-kulture-daosizm-buddizm-konfutsianstvo/>

68 http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2421.pdf

69 <https://www.thechinajourney.com/ru/китайская-культура-еды/>

зуются умеренно. Акцент в питании среди китайцев делается на натуральных вкусах продуктов. Важную роль играет чайная церемония. Это не просто способ выпить чай, а ритуал, помогающий расслабиться и снизить тревожный фон. Зелёный чай, популярный в Китае, богат антиоксидантами и положительно влияет на профилактику ХНИЗ (главным образом ССЗ).

2.5. Сингапур

Мультикультурность Сингапура – его важнейшее преимущество в контексте здорового питания. На одной территории сосуществуют китайская, малайская, индийская и европейская кулинарные традиции. Это позволяет обеспечить гражданам доступ к разнообразным питательным веществам⁷⁰. Китайские блюда богаты овощами и морепродуктами, малайская кухня предлагает кокосовое молоко и специи с антибактериальными свойствами, индийская – бобовые и травы, насыщенные микроэлементами, а европейские влияния добавляют разнообразие белковых источников. Уличные фуд-корты *hawker centres* в Сингапуре стали символом этого синтеза. Это исключительный пример положительного влияния культурного фактора на фастфуд. Так, в порции фастфуда можно найти сбалансированный обед, сочетающий рис, белок, овощи и полезные жиры. Такое разнообразие снижает риск дефицита питательных веществ и стимулирует более осознанный подход к питанию.

Строгие санитарные нормы – основа профилактики инфекционных заболеваний в Сингапуре. Государство жёстко контролирует гигиену в общепите и торговле продуктами, все заведения обязаны получать санитарные сертификаты, сотрудники проходят регулярные медосмотры. Нарушения в этой сфере караются крупными штрафами⁷¹. Например, программа *Hawker Centre Hygiene Grading* оценивает чистоту точек общепита с публикацией результатов экспертизы. Это мотивирует владельцев поддерживать высокие стандарты. Благодаря этому Сингапур демонстрирует один из самых низких уровней заболеваемости пищевыми токсикоинфекциями в мире.

Материальная культура и инфраструктура города-государства спроектированы с учётом потребностей жителей⁷². Сингапур активно развивает концепцию «умного города». В стране датчики регулярно мониторят качество воздуха и уровень загрязнения, а автоматизированные системы обеспечивают своевременную уборку улиц. Многочисленные интеллектуальные сети управления отходами минимизируют риски распространения инфекций. При этом, несмотря на высокую плотность застройки, зелёные зоны доступны практически в каждом районе. Парки, такие как *Gardens by the Bay* и *Singapore Botanic Gardens*, не только улучшают экологию, но и стимулируют физическую активность. Пешеходные дорожки,

70 <https://style.rbc.ru/invest/67ea7b0d9a794700c3aa53ea>

71 <https://www.atorus.ru/news/press-centre/new/58154.html>

72 <https://www.ierek.com/news/singapore-smart-city-transformation/>

веломаршруты и зоны для занятий спортом эффективно интегрированы в городскую среду.

Современные культурные практики в сфере здравоохранения опираются на цифровизацию⁷³. Телемедицина позволяет получать консультации врачей онлайн, а мобильные приложения (например, HealthHub) помогают отслеживать физическую активность, питание и вакцинацию. Государственные кампании, такие как National Steps Challenge, мотивируют жителей совершать больше пеших прогулок через начисление баллов за пройденные шаги⁷⁴. Программы по борьбе с курением, пропаганде рационального питания и профилактике СД активно используют соцсети, делая ЗОЖ трендом среди молодёжи. Такой подход сочетает технологические инновации с поведенческими стимулами, формируя устойчивые здоровые привычки⁷⁵.

В учебных программах Сингапура предусмотрены уроки гигиены, основ питания и физической активности⁷⁶. За последнее десятилетие правительством уже сформирована культура ЗОЖ, когда дети учатся мыть руки по правилам ВОЗ, различать полезные и вредные продукты, а также понимать важность режима дня. Государство поддерживает эти инициативы через национальные проекты. Так, Healthy Meals in Schools Programme обеспечивает учеников сбалансированным питанием. Программа National Physical Activity Guidelines рекомендует минимум 60 минут движения в день. Родители учеников активно вовлекаются через информационные кампании. Школьные учителя регулярно проходят тренинги по пропаганде ЗОЖ. Такой системный подход формирует осознанную социально-гигиеническую культуру с раннего возраста.

2.6. Индия

Вегетарианство, основанное на принципе ахимсы (ненасилия), широко распространено в Индии и является важной частью духовной и этической традиции⁷⁷. Многие индуисты, джайны и буддисты сознательно отказываются от мяса, считая, что это снижает насилие в мире и способствует духовному росту. Рацион, богатый бобовыми, злаками, овощами и специями, обеспечивает организм белком, клетчаткой и микроэлементами при низком содержании насыщенных жиров. Исследования показывают, что такой тип питания резко снижает риск ожирения, ССЗ, АГ и СД.

73 https://minzdrav.gov.ru/special/regional_news/11140-meditsinskaya-pomosch-stanovitsya-blizhe-blagodarya-informatsionnym-tehnologiyam

74 <https://www.medznat.ru/practice/medical-billing/cudo-ostrov-kak-singapur-za-polveka-prosyol-put-o>

75 <https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https%3A%2F%2Fwww.frontiersin.org%2Fjournals%2Fpublic-health%2Farticles%2F10.3389%2Fpubh.2023.1227146%2Ffull>

76 <https://dzen.ru/a/aRIImt4HlIKXsPaq>

77 https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FJain_vegetarianism

Йога и аюрведа – две взаимосвязанные системы, формирующие целостный подход к здоровью⁷⁸. Йога включает физические упражнения (асаны), дыхательные практики (пранаяму) и медитацию. Данные классические индийские практики укрепляют нервно-мышечный корсет, улучшают гибкость суставов, повышают эластичность связок, нормализуют артериальное давление, а также снижают уровень тревоги. Регулярные занятия йогой помогают при бессоннице и хронической усталости. Аюрведа, древняя система медицины, предлагает индивидуальный подход к профилактике заболеваний. Она учитывает тип конституции человека (дошу), рекомендует диету, режим дня и травы для поддержания баланса. Такой персонализированный подход позволяет предупреждать ХНИЗ.

Религиозные традиции и обряды играют ключевую роль в социальной жизни Индии⁷⁹. Фестивали, такие как фестиваль огней Дивали и фестиваль красок Холи, объединяют людей разных возрастов и социальных групп. Коллективные ритуалы, молитвы и праздничные трапезы создают чувство принадлежности и снижают ощущение одиночества и тревоги. Участие в фестивалях стимулирует физическую активность через танцы и процессии, а также приносит спектр положительных эмоций. В условиях быстро меняющегося мира эти традиции служат важным источником психологической релаксации и коллективной ментально-эгрегориальной поддержки.

Семейные ценности в Индии традиционно связаны с многопоколенными семьями. Часто несколько поколений в стране живут «под одной крышей»⁸⁰. Такая структура обеспечивает пожилым людям уход и внимание, а детям – наставничество и социально-психологическую поддержку. Старшие члены семьи учат готовить традиционные блюда, рассказывают о целебных свойствах трав, учат основам традиционных физических упражнений⁸¹.

Травы и специи – неотъемлемая часть индийской кулинарии и медицины. Куркума, имбирь, корица, тмин, кардамон и кориандр не только придают блюдам яркий вкус, но и обладают выраженными лечебными свойствами. Куркума содержит куркумин – мощный антиоксидант и противовоспалительное вещество, которое помогает при артрите, улучшает работу мозга и снижает риск нейродегенеративных заболеваний. Имбирь стимулирует пищеварение и обладает антибактериальным действием. Корица регулирует уровень сахара в крови и улучшает обмен веществ в целом. По данным исследователей, регулярное употребление специй в умеренных количествах укрепляет иммунитет, поддерживает здоровье пищеварительной системы, а также замедляет процессы старения.

78 <https://ayurveda.plus/yoga/>

79 <https://artforintrovert.ru/magazine/tpost/6nml39tgj1-10-faktov-ob-induizme-kotorie-nuzhno-zna>

80 <https://dzen.ru/a/ZU0l0rsUaG89jX5W>

81 <https://multiurok.ru/files/kul-t-siem-i-v-traditsionnom-indiiskom-obshchestve.html>

2.7. Турция и ОАЭ

Турция и Объединённые Арабские Эмираты – две страны Ближнего Востока с богатой культурой и традициями, где общественные ценности, религия и современные тенденции формируют особый подход к здоровью⁸². Несмотря на различия, у них этих стран много общих черт. Прежде всего это уважение к семейным традициям, особое отношение к питанию и растущий интерес к ЗОЖ.

Кухня в Турции и ОАЭ отражает средиземноморские и ближневосточные традиции, способствующие укреплению здоровья⁸³. В Турции популярны мезе (ассорти из закусок), кебабы, блюда с оливковым маслом и йогуртом. Рацион граждан богат овощами, злаками, рыбой, орехами и фруктами. Это классический средиземноморский тип питания, признанный одним из самых полезных для профилактики ССЗ. В ОАЭ традиционная кухня также включает много свежих овощей, морепродуктов, фиников, специй и оливкового масла. Обе страны делают акцент на умеренности в порциях. Культурный паттерн этих стран: еда – это не просто утоление голода, а ритуал общения и наслаждения. Такой подход снижает риск переедания и ожирения, поддерживает стабильный обмен веществ и обеспечивает организм необходимыми питательными веществами⁸⁴.

Семейные ценности и коллективизм играют ключевую роль в обеих странах⁸⁵. Сильные родственные связи, уважение к старшим и взаимопомощь внутри семьи создают устойчивую систему социальной поддержки. В Турции и ОАЭ многопоколенные семьи – распространённое явление. Дети в таких семьях заботятся о пожилых родителях. Старшее поколение передает традиции и жизненный опыт новым членам семьи. Такая сплочённость снижает уровень стресса, даёт чувство защищённости и принадлежности к сообществу.

Религиозные нормы, особенно исламские традиции, оказывают заметное влияние на образ жизни и здоровье⁸⁶. Пост в Рамадан – один из ярких примеров. В течение месяца мусульмане воздерживаются от еды и питья в светлое время суток, а приём пищи происходит утром (сухур) и вечером (ифтар)⁸⁷. Такое чередование периодов голодания и питания может положительно влиять на обмен веществ. Такой подход позволяет нормализовать уровень сахара в крови, улучшить чувствительность к инсулину, стимулировать процессы аутофагии. Кроме того, пост воспитывает дисциплину в питании, учит осознанному отношению к еде и помогает избавиться от вредных пищевых привычек. Помимо этого, совместные ифтары укрепляют социальные связи и создают атмосферу поддержки.

82 <https://foxford.ru/wiki/istoriya/musulmanskie-strany>

83 <https://visitabudhabi.ae/ru/plan-your-trip/culture-and-traditions>

84 <https://vestikavkaza.ru/analytics/nacalo-novoj-ery-v-otnoseniah-turcii-i-oae.html>

85 <https://emirates.estate/ru/faq/traditions-of-the-arab-people/>

86 <https://astrakhan.aif.ru/society/ramadan-pochemu-musulmane-derzhat-strogij-post-i-cto-oznachaet-etot-mesyac>

87 <https://dumrf.ru/common/opinions/24731>

2.8. США и Канада

США и Канада – страны с ярко выраженным мультикультурным обществом, где традиции разных народов переплетаются с современными тенденциями в области здоровья. Культурные особенности оказывают значительное влияние на пищевые привычки, физическую активность и доступ к медицинским услугам⁸⁸.

Мультикультурализм обогащает пищевые традиции США и Канады. При этом он может создавать высокие риски для сбалансированного питания⁸⁹. В обеих странах популярны блюда мексиканской (тако, буррито), итальянской (пицца, паста), азиатской (суши, лапша вок) кухонь. Это разнообразие даёт широкий выбор питательных веществ, но при бесконтрольном смешении кулинарных традиций возникает дисбаланс. Так, эксперты отмечают, что по итогу 2025 года в рационе 25% американцев регистрируется избыток углеводов, жиров и соли при недостатке клетчатки и витаминов. Адаптация этнических блюд под местные вкусы часто ведёт к увеличению порций и добавлению высококалорийных соусов. В то же время растущий интерес к аутентичным рецептам и фермерским продуктам стимулирует спрос на свежие овощи, бобовые и цельнозерновые крупы⁹⁰.

Фастфуд-культура – серьёзный вызов для общественного здоровья⁹¹. Высокая доступность обработанных продуктов, сладких напитков и трансжиров в США и Канаде напрямую связана с эпидемией ожирения и СД. В США фастфуд стал частью повседневной жизни из-за скорости обслуживания и низкой стоимости. В Канаде крупные сети быстрого питания также широко распространены. Регулярное употребление таких продуктов приводит к дефициту питательных веществ, повышению уровня холестерина и риску ССЗ. Особенно уязвимы дети и подростки. Школьные столовые и торговые автоматы часто предлагают высококалорийные закуски (до 25% суточного рациона в 2025 году). Однако в последние годы растёт спрос на «здоровый фастфуд». Последние 5 лет в США распространены бургеры с цельнозерновыми булочками, салаты с полезными заправками.

Цифровые сообщества расширяют доступ к здравоохранению, особенно в отдалённых районах⁹². Телемедицина стала ключевым инструментом после пандемии COVID-19. Жители сельских регионов США и Канады могут консультироваться с врачами онлайн, получать рецепты и мониторить ХНИЗ⁹³. Онлайн-группы поддержки (например, для людей с СД) создают пространство для обмена опытом и эмоциональной разгрузки. Мобильные приложения помогают отслеживать питание, физическую активность и уровень стресса. В Канаде телемедицинские сервисы активно интегрированы в систему Medicare. В США частные страховые компании всё чаще покрывают дистанционные консультации, делая их доступнее.

88 <https://canada.by/articles/shodstvo-kanady-i-ssha-istoriya-razvitiya-politicheskie-i-ekonomicheskie-otnosheniya-shozhie-czennosti-i-kulturnye-tradiczii>

89 <https://dzen.ru/a/Z5gjEPY9fCyVg7e4>

90 <https://cyberleninka.ru/article/n/kanadskiy-multikulturalizm-kak-osnova-natsionalnoy-identichnosti-kanady>

91 <https://wolf-kitses.livejournal.com/449526.html?ysclid=mq0o7r5gay215630932>

92 <https://cyberleninka.ru/article/n/covid-19-kak-katalizator-razvitiya-telemeditsinskih-uslug-selskomu-naseleniyu>

93 <https://niioz.ru/upload/iblock/724/72431506bedcb78922b88003ce1135a1.pdf>

Спорт как национальная идея укрепляет здоровье населения через массовую вовлечённость⁹⁴. В США популярны бейсбол, американский футбол и баскетбол, в Канаде – хоккей и лакросс. Командные виды спорта воспитывают дисциплину, командный дух и лидерские качества. Школьные и университетские спортивные программы играют ключевую роль. В США National Federation of State High School Associations организует соревнования для миллионов подростков. В Канаде Canadian Sport for Life продвигает активный образ жизни с раннего возраста. Спортивные мероприятия (матчи НФЛ, игры НХЛ) объединяют сообщества, мотивируя людей заниматься самостоятельно. Кроме того, городские парки и общественные площадки бесплатны и доступны всем, что снижает барьеры для физической активности.

Политика в области здоровья направлена на профилактику заболеваний через регулирование и просвещение⁹⁵. В США и Канаде действуют программы по снижению потребления сахара. В некоторых штатах (например, Калифорния) введены налоги на сладкие напитки. В 2022 году в Канаде обновлены рекомендации Canada's Food Guide с акцентом на цельные продукты. Маркировка пищевой ценности на упаковках (включая указание добавленных сахаров и трансжиров) помогает потребителям делать осознанный выбор. По данным на 2020–2025 гг. общественные кампании против курения (Truth Initiative в США и Stop Smoking в Канаде) снизили распространённость этой привычки среди молодёжи до 26%. Государственные инициативы дополняются усилиями НКО. American Heart Association и Heart & Stroke Foundation регулярно проводят образовательные программы о профилактике ССЗ.

2.9. Россия и Казахстан

Россия и Казахстан – страны с богатой историей и культурными традициями, во многом сформированными общим советским прошлым. Советское наследие в сфере здравоохранения до сих пор играет важную роль в России и Казахстане⁹⁶. В советский период была создана система диспансеризации, которая предусматривала регулярные профилактические осмотры для разных возрастных групп. Активно внедрялись программы профилактических прививок, что позволило значительно снизить заболеваемость инфекционными заболеваниями. Эта модель сохранилась в обеих странах и по сей день, хотя и претерпела изменения⁹⁷.

Традиции, связанные с баней, глубоко укоренены в культуре России и частично распространены в Казахстане, особенно в северных регионах. Баня рассматривается не просто как способ очищения тела, но и как элемент профилактики про-

94 <https://scienceforum.ru/2016/article/2016019874>

95 <https://abvpress.ru/news/4793/>

96 <https://tomaricrb.gosuslugi.ru/informatsiya-dlya-patsientov/dispenserizatsiya/>

97 <https://rcfg.usue.ru/insurance/tpost/ft1bhzykn1-obyazatel'naya-meditsinskaya-pomosch-kak>

студных заболеваний и детоксикации организма⁹⁸. Чередование высоких температур и охлаждения тренирует сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение и укрепляет иммунитет. В народной медицине баня используется для облегчения симптомов артрита, бронхита и других ХНИЗ.

Национальная кухня обеих стран включает продукты, способствующие поддержанию здоровья⁹⁹. В России популярны ферментированные продукты – квашеная капуста, солёные огурцы, кефир и простокваша, богатые пробиотиками и витаминами. Традиционные супы – щи, борщ, уха – обеспечивают организм клетчаткой, белками и микроэлементами. Каши из гречки, овса и пшена – источники сложных углеводов и клетчатки, которые поддерживают работу пищеварительной системы и микробиома кишечника. В Казахстане важную роль играют кисломолочные продукты (айран, шубат), мясо и зерновые блюда (бешбармак). Сочетание ферментированных напитков и клетчатки способствует нормализации микрофлоры, укреплению иммунитета и профилактике дисбактериоза.

98 <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/polza-russkoy-bani/>

99 <https://здоровое-питание.пф/healthy-nutrition/articles/zozh-po-russki-top-5-poleznykh-blyud-traditsionnoy-kukhni/>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Культура – значимый фактор, влияющий на здоровье человека¹⁰⁰. Её воздействие неоднозначно. Культура может как укреплять здоровье (если она традиционная), так и создавать риски для него (если это новые культурные тренды).

Ключевые позитивные механизмы влияния включают социальную поддержку, традиции профилактики, арт-терапию и развитую инфраструктуру для активности¹⁰¹. В то же время негативные факторы – такие как распространение фаст-фуда, стигматизация психических заболеваний и культурные барьеры в медицине – способны ухудшать общественное здоровье и снижать эффективность здравоохранительных программ.

Передовой опыт показывает, что успешные стратегии учитывают культурные особенности. Они адаптируют медицинские инновации, интегрируют традиционные практики в современное здравоохранение, просвещают население с раннего возраста и создают инклюзивную среду. Такие подходы позволяют повысить охват медицинских услуг и сформировать устойчивые здоровые привычки.

Для улучшения общественного здоровья необходимо системно учитывать культурный контекст. Он должен включать в себя культурные показатели в мониторинг здоровья, обучать медицинских работников культурной компетентности, поддерживать междисциплинарные исследования и вовлекать местные сообщества в разработку здравоохранительных программ. Это позволит максимально использовать позитивный потенциал культуры и минимизировать её негативные эффекты.

¹⁰⁰ <https://msupsyj.ru/articles/article/7499/>

¹⁰¹ <https://www.mediasphera.ru/issues/profilakticheskaya-meditsina/2023/4/1230549482023041100>

РЕКОМЕНДАЦИИ

Государствам следует адаптировать и внедрять успешные культурные практики, доказавшие свою эффективность в укреплении общественного здоровья:

- Развивать городскую инфраструктуру по датскому образцу. Необходимо создавать разветвлённую сеть велодорожек, обустраивать парки и зоны для активного отдыха, обеспечивать доступность спортивных объектов;
- Внедрять концепции «здоровых улиц» и «умных городов», интегрируя датчики контроля качества воздуха, автоматизированные системы уборки и интеллектуальные сети управления отходами;
- Популяризировать традиционные оздоровительные практики через организацию бесплатных групповых занятий в парках и общественных центрах;
- Поддерживать локальные гастрономические традиции, способствующие здоровью, через субсидии фермерам и программы продвижения сезонных продуктов.

Необходимо системно использовать потенциал образования и искусства для формирования здоровых привычек и ценностей:

- Включать в школьные программы уроки гигиены, основ питания, физической активности и ментального здоровья, дополняя их практическими занятиями;
- Развивать арт-терапевтические программы в школах, больницах и реабилитационных центрах, используя музыку, изобразительное искусство, театр для снижения стресса и развития эмпатии;
- Задействовать музеи, театры и публичные арт-объекты для повышения психологической устойчивости горожан;
- Сотрудничать с творческими сообществами и инфлюэнсерами для продвижения ЗОЖ через современные форматы, делая здоровый образ жизни трендом среди молодёжи.

Для углубления понимания взаимосвязи культуры и здоровья необходимо развивать междисциплинарные исследования:

- Изучать влияние цифровых сообществ и социальных сетей на ментальное здоровье подростков и взрослых, анализируя механизмы формирования тревожности, депрессии и расстройств пищевого поведения, а также возможности онлайн-поддержки и просвещения;
- Исследовать синтез традиционной и современной медицины, оценивая их эффективность и безопасность в разных культурных контекстах;

- Анализировать роль культурных ритуалов в профилактике психосоциальных расстройств и укреплении социальной сплочённости;
- Оценивать воздействие урбанизации и миграции на здоровье с учётом культурного фактора: как адаптация к новой среде влияет на пищевые привычки, физическую активность и доступ к медицинской помощи.

Для успешной интеграции культурных аспектов в здравоохранение рекомендуется:

- Создать межведомственные рабочие группы с участием медиков, социологов, антропологов, педагогов и деятелей искусства для разработки комплексных программ профилактики и реабилитации;
- Пилотно тестировать инновационные подходы с последующей оценкой их эффективности;
- Вовлекать местные сообщества в проектирование здравоохранительных инициатив, учитывая их ценности и традиции;
- Финансировать долгосрочные исследования на стыке гуманитарных и медицинских наук, а также распространять лучшие практики через международные платформы обмена опытом.

Научное электронное издание

Смышляев Алексей Викторович

Влияние культуры на здоровье человека: доказанные факты

Экспертный обзор

*Корректор И. Д. Баринская
Дизайнер-верстальщик И. А. Лукконен*

Объем данных 1,1 Мб.

Дата подписания к использованию: 03.07.2026

URL: <https://niiioz.ru/moskovskaya-medsina/izdaniya-nii/obzory/>

ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»
115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 9, пом. 5Ц
Тел.: +7 (495) 530-12-89
Электронная почта: niiozmm@zdrav.mos.ru

**НИИ организации здравоохранения
и медицинского менеджмента
Департамента здравоохранения
Москвы**

niioz.ru



Канал
НИИОЗММ
в Max



Группа
НИИОЗММ
в VK



Группа
НИИОЗММ
в одноклассниках



Канал
НИИОЗММ
в RuTube

