

«Новая научно-популярная книга доктора медицинских наук Мамонтова Виктора Дмитриевича — о связи между конституцией, темпераментом, характером человека и возможными заболеваниями. Размеры, формы и пропорции частей тела, называемые соматической конституцией, а также темперамент даны человеку с рождения, а характер формируется под влиянием внешних условий, особенностей соматической конституции и темперамента. Все это составляет единую конструкцию, определяющую индивидуальность человека, влияющую на его здоровье и склонность к различным заболеваниям.

Прочитав эту книгу, каждый человек найдет себя и узнает о себе много интересного, что позволит ему самостоятельно составить программу профилактики возможных заболеваний, к которым он конституционально предрасположен, и избавиться от уже имеющихся болезней.

Книга рассчитана на широкую аудиторию людей, включая врачей различных специальностей. Особенно она будет полезна для молодых родителей, которые получают простые инструменты для ранней оценки особенностей конституции, темперамента и характера их ребенка, что существенно уменьшит риск развития заболеваний у него в будущем».

**Михаил Георгиевич Дудин,**  
доктор медицинских наук, профессор, заслуженный  
врач России, лауреат премии им. А.Н. Косыгина  
(за новые технологии и инновации в детской ортопедии),  
лауреат Европейской премии GICD  
(за новые разработки в диагностике  
и лечении сколиоза у детей и подростков)



**ВИКТОР МАМОНТОВ**

врач-ортопед, д.м.н.

# ТЕМПЕРАМЕНТ И БОЛЕЗНИ

**ВЗАИМОСВЯЗЬ**

**К КАКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ  
ВЫ ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ  
И КАК ИХ ПОБЕДИТЬ**



Москва  
2023

УДК 615  
ББК 53.5  
М22

Фотографии и иллюстрации в блоке *Е. Мамонтовой*  
Фотография на обложке *М. Мамонтовой*

**Мамонтов, Виктор Дмитриевич.**

М22 Темперамент и болезни. Взаимосвязь : к каким заболеваниям вы предрасположены и как их победить / Виктор Мамонтов. — Москва : Эксмо, 2023. — 272 с.: ил. — (Доктор Виктор Мамонтов. Психосоматика костей и суставов).

ISBN 978-5-04-171826-8

Глядя на худого и вечно мерзнущего человека, легко предположить, что у него хрупкие суставы. Или что полный невысокий человек страдает от гипертонии и одышки. Виктор Мамонтов, доктор медицинских наук, ортопед-травматолог с более чем 40-летним опытом, решил углубиться в происхождение этих стереотипов. В своей книге он прослеживает взаимосвязь конституции и темперамента человека с его предрасположенностью к различным заболеваниям.

Автор объясняет, как самостоятельно определить тип своей конституции, к каким болезням больше всего предрасположены астеники, нормостеники и гиперстеники, как влияет характер и темперамент человека на развитие определенных заболеваний. А еще он дает рекомендации по профилактике и лечению заболеваний у людей разных конституциональных типов и приводит упражнения, которые помогут вам облегчить симптомы и почувствовать себя лучше.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 615  
ББК 53.5**

© Виктор Мамонтов, текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-171826-8

# 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. constitutio* – 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 неисклушенному 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.