

# ФИЛОЛОГИЯ

УДК 81'367.628

DOI 10.52452/19931778\_2022\_3\_170

## МЕДИЦИНСКИЙ ЛАЙФХАК КАК МЕДИАЖАНР

© 2022 г.

*В.А. Буряковская*

Волгоградский государственный социально-педагогический университет, Волгоград

vburyakovskaya@yandex.ru

*Поступила в редакцию 27.11.2021*

Рассматривается медицинский лайфхак как медиажанр в русско- и англоязычном информационном пространстве. Проводится комплексный анализ содержания и структуры блогов по медицинской тематике с целью выявить их схожие и отличительные черты в двух рассматриваемых лингвокультурах. При анализе языкового материала применялись следующие методы: гипотетико-дедуктивный метод, метод сплошной выборки, метод стилистического и контекстуального анализа. Для адаптации медицинского научного знания в блогах предпочтение отдается широкоупотребительной лексике вместо терминологической, а также снижению регистра коммуникации. Для русскоязычного медицинского лайфхака характерен неформальный стиль, в то время как англоязычный медицинский лайфхак встречается и в формальном и в неформальном стилистическом оформлении.

*Ключевые слова:* лайфхак, жанр медицинского лайфхака, блог, массовая аудитория, популяризация научного знания.

Появление Интернета повлекло за собой рождение новых жанров в коммуникации. Среди них выделяется жанр лайфхака, или рекомендации в традиционном понимании этого слова. Тематическая направленность жанра «лайфхак» в медийном пространстве чрезвычайно разнообразна. В данной статье объектом исследования выступает медицинский лайфхак.

Рекомендация как традиционный жанр медиа давно является объектом изучения в современной гуманитарной науке [1]. Лайфхак, в свою очередь, был изучен как форма интеллектуальной активности в современных интеллектуальных системах [2] и как медиажанр новых медиа [3]; были проанализированы инструкции в сетевом дискурсе [4]; были детально описаны рекомендации в популярно-медицинском дискурсе [5].

Как справедливо было замечено Л.А. Поповой, слово «лайфхак» является «модным» и вполне возможно перейдет в класс «ключевых слов современности». Интересно и то, что, по сути, словом «лайфхак» называют то, что давно известно как совет или рекомендация. Мы разделяем мысль Л. А. Поповой о том, что слово «лайфхак» является более престижным, чем слова «совет» или «рекомендация», в силу своего иноязычного облика, оно имеет яркую внешнюю оболочку, которая отличается новизной плана выражения [6, с. 157–158].

В данной статье материалом исследования послужили тексты медицинских блогов, представленных жанром «лайфхак» на русском и английском языках, а именно блогами медицинских учреждений и/или медработников, а также блогами людей, не имеющих медицинского образования. Анализируемый материал представляет собой тексты, создаваемые непрофессиональными журналистами – блогерами. Тематическая направленность проанализированного материала свидетельствует о принадлежности к сфере здоровья и болезней, лечения и ухода за собой.

### История возникновения слова «лайфхак»

Рассмотрим сначала историю возникновения слова «лайфхак». *Лайфхак* (лайфхакинг, от англ. life hack) – «набор методик и приёмов «взлома» окружающей жизни для упрощения достижения поставленных целей при помощи разных полезных советов и хитрых трюков. (...) *Лайфхакер* (англ. lifehacker) – человек, который «взламывает», «обманывает» окружающую жизнь, делая ее проще при помощи разных полезных советов. Обычно лайфхакер не создает новые методики, а просто владеет существующими. (...) Движение лайфхакеров предположительно зародилось в среде компьютерщиков,

изначально используя только вторую часть слова, так как этот термин в сфере программирования обозначал вариант обманом обойти программное обеспечение и получить быстрый доступ. Термин «лайфхакинг» изобрел в 2004 г. британский журналист Дэнни О'Брайен. Он соединил слова *life* (жизнь) и *hack* (взлом). В 2006 г. Американское общество по изучению диалектов назвало *lifehack* одним из самых полезных слов после *podcast*. Лайфхакинг по сути является набором полезных и зачастую коротких советов, позволяющих с меньшими затратами и/или более быстро решать различные жизненные и бытовые задачи. К примеру: как выкрутиться из патрона разбившуюся лампочку или как запомнить номер телефона [7].

Как объясняет Джозеф Ригл в своей книге «Взлом жизни: систематизированная жизнь и её недовольство», «лайфхакинг» – это использование творческого мышления для получения конкурентного преимущества, будь то в отношении тайм-менеджмента, личного здоровья или даже романтических отношений [8].

Таким образом, лайфхак понимается как успешно функционирующий способ решения какой-либо проблемы с акцентом на простоту, легкость и быстроту её решения; это советы или рекомендации, полученные в том числе с применением традиционных и нетрадиционных методов.

Вслед за Н.В. Плотицкиной полагаем, что «лайфхакинг» встраивается в систему «смарт потребления» и просьюмеризма, под которым понимается «такое поведение, когда потребители становятся одновременно и производителями. Потребительская культура на основе принципа “Do it Yourself” уходит своими корнями в стихийный демократизм и психологию самоосуществления и жизнестроения контркультуры, анархический протест против формальных жестких структур» [9]. Другими словами, некие неофициальные знания или практики, отличные от культуры мейнстрима, так же популярны в обществе, как и общепринятые или устоявшиеся. М.Е. Соколова отмечает, что «поколение миллениалов с новыми потребительскими предпочтениями и привычками очень заботится о своей внешности, привыкло искать информацию об этом в Интернете, но гораздо больше (на 60%) доверяет мнениям друзей по социальным сетям, блогерам, обсуждениям на форумах, а не официальным маркетинговым стратегиям крупных фирм. Профессионалы воспринимаются ими как люди, навязывающие маркетинговую историю, скрывающие правду» [10, с. 87].

## Отличительные черты медицинского лайфхака

Анализ языкового материала показал, что лайфхаки можно классифицировать следующим образом:

- бытовые;
- медицинские;
- кулинарные;
- детские;
- деловые / в сфере бизнеса;
- психологические;
- учебные / в сфере образования.

Остановимся подробнее на рассмотрении характерных черт и жанровых особенностей медицинского лайфхака.

Обратимся к жанру медицинского лайфхака. Рассматривая французский медицинский научный дискурс и его жанровые особенности, Ф.Л. Косицкая и М.В. Матюхина отметили, что «для научного дискурса свойственны объективность, логичность, обобщенность, понятийность, точность, клишированность, терминологичность и достоверность» [11, с. 133]. Однако лайфхакинг является своеобразной формой популяризации научного знания, но не только. Популяризация научных знаний базируется на адаптации, т.е. специфическом преобразовании информации для широкой аудитории и её тиражировании. Основная характеристика адаптации знаний из той или иной области для широкой аудитории состоит в отборе актуальной информации, волнующей большое число адресатов, опоре на обыденный житейский опыт (наивную картину мира), актуализацию явлений, феноменов или симптомов, на основе которых объясняются причинно-следственные связи.

При анализе жанра медицинского лайфхака будем использовать подход вышеупомянутых авторов, который заключается в выделении коммуникативной цели, образа адресанта и адресата и анализе языкового воплощения жанра [11, с. 134].

*Коммуникативная цель медицинского лайфхака* – предоставить новую информацию в области медицины, касающуюся решения какой-либо медицинской проблемы, чаще всего это способ лечения, это некий «совет от народа», состоящий в простом решении медицинской проблемы.

*Образ адресанта* – автором медицинского лайфхака может быть любой человек, независимо от рода своих занятий и профессии, включая врачей и авторов специализированных медицинских сайтов, сотрудничающих с врачами.

*Образ адресата* – массовая аудитория.

Лайфхак как жанр массовой коммуникации представляет совокупность нескольких частей, а именно: заголовок, главное тело лайфхака и заключение. Кроме того, помимо вербального ряда могут присутствовать изображения, что позволяет говорить о креолизованности лайфхака.

Говоря об особенностях структуры данного жанра, можно выделить заголовок, ставящий своей целью привлечь внимание читателей:

*9 лайфхаков от врачей, которыми они делятся только с друзьями;*

*Правильный образ жизни: 20 привычек и способов быть здоровым;*

*15 Best 60-Second Health Hacks;*

*The 75 Amazing Health Benefits of Coffee for proof.*

С точки зрения содержания, главное тело медицинского лайфхака представляет собой:

1) информацию, касающуюся каких-то общих сведений или рекомендаций для здоровья: *Пейте кефир: содержащиеся в кефире живые биокультуры укрепляют иммунитет и предотвращают проникновение инфекций; Drinking dark roast coffee can lower your Alzheimer's risk;*

2) прямую рекомендацию по решению конкретной медицинской проблемы, а именно возможные традиционные и нетрадиционные или народные способы лечения конкретной болезни: *Для снижения уровня холестерина добавьте в свой рацион сыр тофу и соевые бобы; Try grape juice to heal your migraines;* 3) развернутые статьи по разным тематикам – от объяснений свойств лекарственного растения до развенчивания мифов о способах лечения. Так, в статье «Каланхоэ в нос – простой советский рецепт» на ресурсе Surgum.ru подробно описываются свойства растения и даются рекомендации о его применении в медицинских целях: *В России сок каланхоэ ласково называют «чихалочка». Его закапывают в нос, чтобы вычихать оттуда все, что можно. Говорят, что если добавить к нему лук или алоэ – получится просто пушка. Мы не сомневаемся;* 4) ссылку на авторитеты с указанием должности, места работы врача или ученого-медика, авторитетные медицинские учреждения, а также недавно проведенные исследования в той или иной области медицины: *A study out of the Krembil Brain Institute in Toronto, Canada, has found that drinking your coffee a certain way can actually slash your risk of developing Alzheimer's disease; "Coffee consumption does seem to have some correlation to a decreased risk of developing Alzheimer's," Donald Weaver, PhD, co-director of the Krembil Brain Institute and the study's co-author, said in a statement;*

5) ссылку на смежную тему по указанной проблеме: статья *The 10 Best Foods for Your*

*Heart*, посвященная организации правильного питания для поддержания нормального уровня холестерина в крови и диеты, содержит ссылки на другие статьи с лайфхаками по «сердечной» тематике: *How to Build a Heart of Steel; 10 Ways to Lower Your Blood Pressure* и др.

Хотелось бы отметить важную особенность, которая была выявлена при анализе русскоязычного материала, – это отсутствие конкретных имен ученых, врачей или же других экспертов, имеющих отношение к упоминаемой области знаний. В анализируемых текстах упоминаются названия организаций, таких как научно-исследовательские университеты, преимущественно зарубежные. Полагаем, что для русскоязычного читателя детальная информация может показаться избыточной – для создания эффекта авторитетности вполне достаточно ссылки на медицинское учреждение: *Немецкие учёные из университетов Бохума и Эссена провели метаанализ 13 существующих исследований, авторы которых ставили перед собой задачу проверить наличие корреляции между вегетарианским режимом питания и риском развития депрессии; Педиатры предупреждают родителей от использования подобных приспособлений, так как ребёнок может подавиться бусиной и задохнуться. Того же мнения придерживаются Американская академия педиатрии и Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США.*

В ходе анализа русскоязычного материала были выявлены некоторые отличительные черты: тексты русскоязычных лайфхаков не только содержат ссылки на другие тексты по смежным темам в рамках заданного жанра, но и ссылаются на работы зарубежных авторов научного и научно-популярного профиля. Так, на крупном информационном портале «Лайфхакер» представлено множество текстов в жанре медицинского лайфхака. В одном из таких текстов под названием «10 продуктов, в которых железа больше, чем где-либо ещё» содержится следующая информация: *Бонус: семена тыквы также являются одним из лучших источников магния – важнейшего элемента, который, помимо прочего, помогает снизить риск диабета и депрессии.* Термины *диабет* и *депрессия* представляют собой ссылки на статьи из авторитетного зарубежного журнала по медицине «*Magnesium Intake in Relation to Systemic Inflammation, Insulin Resistance, and the Incidence of Diabetes*» и «*Rapid recovery from major depression using magnesium treatment*», что добавляет авторитетности и достоверности русскоязычному тексту.

Перейдем к языковому оформлению медицинского лайфхака.

С точки зрения лексического наполнения, медицинский лайфхак характеризуется употреблением:

– специфических терминов-прилагательных: *Контролируйте массу тела. Избыточный вес снижает чувствительность организма к инсулину; Use alcohol to remove tangled, matted hair: Bedridden patients have one thing in common – tangled, matted hair. Nurses solve this problem by pouring a small amount of alcohol over patient's matted hair;*

Кроме того, отметим употребление прилагательных в кавычках (не являющихся медицинскими терминами) для того, чтобы сделать информацию максимально понятной: *Вместо колбасы, съешьте какой-то «здоровый» продукт; Бонус, который вы получите, введя эти морепродукты в рацион, – повышение уровня «хорошего холестерина», который полезен для сердца;*

– аббревиатур, значение которых приводится без расшифровки с использованием медицинской лексики: *Аэробные упражнения помогают уменьшить аппетит. В одном исследовании испытуемые занимались на велотренажёре в течение 60 минут после ночного голодания. Затем участникам эксперимента делали МРТ мозга; C-Reactive Protein – this protein, also called CRP, can be an early indicator of inflammation in your body, which if is in the arteries, could lead to heart disease, heart attack, or stroke.* Следует отметить, что для популяризационного формата, к которому принадлежит лайфхак, нехарактерно наличие большого количества профессиональных терминов с учетом особенностей адресата информации – неспециалиста и/или обывателя. Так, значение медицинских терминов *LDL-cholesterol* (Low density lipoprotein cholesterol) и *HDL cholesterol* (high-density lipoprotein cholesterol) преобразуется в “*bad cholesterol*” and “*good cholesterol*” и адаптируется к данному жанру, дабы быть понятным массовой аудитории;

– специфических терминов-существительных: *сахарный диабет, кортизол, варикоз, сепсис, тонометр, подагра; diabetes, high blood pressure, heart disease, cancer, cholesterol.*

Примечательными как для русскоязычных, так и англоязычных лайфхаков являются ссылки на статистические данные, а также обилие числительных: *Не оставляйте без внимания варикоз. Около 30% людей старше 18 лет страдают от варикозного расширения вен на ногах, но только половина из них видит это невооружённым глазом; На основе метаанализа 22 исследований учёные подтвердили, что если пищу приходится долго жевать, то и насыщение сохраняется дольше, чем обычно;*

*The 75 Amazing Health Benefits of Coffee for proof; 27 Smart Ways to Control Your Cravings.* Потенциал воздействия числительных в тексте достаточно велик, что придает значительную убедительность тексту.

Наряду с медицинской терминологией, присутствуют синтаксические конструкции, которые носят расплывчатый характер с оттенком псевдонаучности. Поскольку медицинский лайфхак, представленный в медиапространстве, принадлежит неформальному дискурсу, ненаучному по своей сути, используются неточные, расплывчатые и псевдонаучные формулировки, которые, однако, создают в тексте определенный уровень «солидности» и авторитетности текста:

*Исследования сообщают/демонстрируют/показывают, что...;*

*Как бы странно это ни звучало, но исследователи установили, что...;*

*Некоторые ученые утверждают, что...;*

*Научно доказано, что...;*

*Удивительно, как много исследований поддерживают идею о...;*

*Numerous studies done over the past decades prove that...;*

*Scientists state that...;*

*Studies show that/ Studies have shown that...;*

*According to research...;*

Кроме того, для медицинского лайфхака характерно употребление такой фигуры речи, как риторический вопрос:

*Вам сложно заставить себя пойти в спортзал? Бывало ли, что вы получали совет именно тогда, когда он был вам нужен?*

*What if you could snap your fingers and magically wake up every day with a smile on your face? You'd do it in a heartbeat, right?*

*What if you could be healthier in no time at all?*

В анализируемом материале часто встречаются *если-/if-*конструкции, позволяющие выстроить своеобразный диалог с читателем, предугадывая возможные варианты развития событий при обнаружении тех или иных симптомов или при получении различного рода показателей:

*Если вы хотите улучшить ваше здоровье, не игнорируйте то, как ваш мозг может влиять на остальное ваше тело;*

*If you reach 80% of the age-predicted maximum heart rate (220 – your age) during your test, that's considered a good result;*

*If your numbers look good, check out the other;*

*If you are overly concerned about this number, there are simple blood glucose tests.*

Отличительной чертой как русскоязычного, так и англоязычного медицинского лайфхака является употребление императивных конструкций в заключительной части лайфхака. С их помощью реализуется стратегия побуждения

к конкретным действиям, выстраивается своеобразный алгоритм действий:

*Сохраняйте последовательный режим тренировок!*

*Чаще ходите и стойте на работе!*

*Медитируйте!*

*To test it, right after the most intense exercise you do, check your heart rate. Make a note and then stop exercising totally, and check it again two minutes later.*

Таким образом, толкование научной медицинской информации с целью адаптации её для широких масс происходит, с одной стороны, посредством медицинских терминов, которые заменить нельзя, с другой стороны, с помощью описания хорошо известных симптомов и недугов с целью создания ассоциаций, позволяющих связать профессиональный термин с широко известными понятиями. Фактологическая точность может заменяться околонучными описаниями с использованием широкоупотребительной лексики вместо терминологической.

При создании медицинского лайфхака применяются коммуникативные стратегии, направленные на максимальную адаптацию профессионального медицинского дискурса для массовой аудитории. Жанр медицинского лайфхака характеризуется неформальным стилем в русскоязычном медиaprостранстве, в то время как в англоязычном медиaprостранстве данный жанр встречается и в формальном, и в неформальном стилистическом оформлении. И в том, и в другом случае блогеры обращаются к соответствующим лексическим и синтаксическим возможностям языка с целью упрощения восприятия медицинского текста массовой аудиторией.

### MEDICAL LIFE HACK AS A MEDIAGENRE

V.A. Buryakovskaya

The article considers medical life hack as a media genre in the Russian- and English-speaking information space. A comprehensive analysis of the content and structure of blogs on medical topics is carried out in order to identify their similarities and distinctive features in the two linguistic cultures under consideration. The following methods were used in the analysis of language material: hypothetical-deductive method, continuous sampling method, method of stylistic and contextual analysis. In order to adapt medical scientific knowledge in blogs, preference is given to widely used vocabulary instead of terminological one, as well as to reduction of the register of communication. The Russian-language medical life hack is characterized by an informal style, while the English-language medical life hack is found in both formal and informal styles.

*Keywords:* life hack, genre of medical life hack, blog, mass audience, popularization of scientific knowledge.

#### References

1. Tertychny A.A. Genres of periodic baking: Textbook. M.: Aspect Press, 2000. 310 p.

2. Musiychuk M.V., Pavlov A.P. «Life hack» as a form of intellectual activity in modern intellectual systems [Electronic resource] // The world of science. 2016.

Vol. 4. № 1. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/22PDMN116.pdf> (Date of access: 05.15.2021).

3. Wolf O.A. Traditions of journalistic genres in new media (on the example of live broadcast, recommendation and experiment) // Bulletin of the N.F. Katanov KSU. 2020. № 2 (32). P. 68–72.

4. Karasik V.I. Instructions in a network discourse //

#### Список литературы

1. Тертыхный А.А. Жанры периодической печати: Учебное пособие. М.: Аспект Пресс, 2000. 310 с.

2. Мусийчук М.В., Павлов А.П. «Лайфхак» как форма интеллектуальной активности в современных интеллектуальных системах [Электронный ресурс] // Мир науки. 2016. Т. 4. № 1. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/22PDMN116.pdf> (дата обращения: 15.05.2021).

3. Вольф О.А. Традиции журналистских жанров в новых медиа (на примере прямого эфира, рекомендации и эксперимента) // Вестник ХГУ им. Н.Ф. Катанова. 2020. № 2 (32). С. 68–72.

4. Карасик В.И. Инструктивы в сетевом дискурсе // Жанры речи. 2019. № 2 (22). С. 148–153.

5. Календр А.А. Рекомендация как жанр популярно-медицинского дискурса // Известия ВГПУ. 2015. № 8 (103). С. 142–146.

6. Попова Л.А. К вопросу о соотношении понятий «модное слово» и «ключевое слово современности» // Известия Саратовского университета. Серия: Филология. Журналистика. 2019. Т. 19. Вып. 2. С. 155–158.

7. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1355056> (дата обращения: 20.06.2021).

8. Reagle J. Hacking Life: Systematized Living and Its Discontents [Электронный ресурс]. URL: <https://hackinglife.mitpress.mit.edu/user/joseph-reagle> (дата обращения: 20.06.2021).

9. Плотицкина Н.В. Просьюмеризм как политическая практика // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. 2013. № 3. С. 66–79.

10. Соколова М.Е. Культура смарт-потребления: информационно-безопасностный аспект (к постановке проблемы) // Человек: Образ и сущность. Гуманитарные аспекты. 2018. № 4 (35). С. 68–99.

11. Косицкая Ф.Л., Матюхина М.В. К вопросу о жанровой дифференциации французского научного медицинского дискурса // Вестник ТГПУ. 2018. № 4 (193). С. 133–137.

Genres of speech. 2019. № 2 (22). P. 148–153.

5. Kalendr A.A. Recommendation as a genre of popular medical discourse // News of the VSPU. 2015. № 8 (103). P. 142–146.

6. Popova L.A. On the question of the correlation of the concepts of «fashionable word» and «the key word of modernity» // News of Saratov University. Series: Philology. Journalism. 2019. Vol. 19. Issue 2. P. 155–158.

7. Dictionaries and encyclopedias on the Academic [Electronic resource]. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1355056> (Date of access: 06.20.2021).

8. Reagle J. Hacking Life: Systematized Living and Its Discontents [Electronic resource]. URL: [https://hac-](https://hac-kinglife.mitpress.mit.edu/user/joseph-reagle)

kinglife.mitpress.mit.edu/user/joseph-reagle (Date of access: 06.20.2021).

9. Plotichkina N.V. Prosumerism as a political practice // Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. Series: Sociology. 2013. № 3. P. 66–79.

10. Sokolova M.E. Culture of smart consumption: information security aspect (to the formulation of the problem) // Man: Image and essence. Humanitarian aspects. 2018. № 4 (35). P. 68–99.

11. Kositskaya F.L., Matyukhina M.V. On the issue of genre differentiation of the French scientific medical discourse // Bulletin of TSPU. 2018. № 4 (193). P. 133–137.