

TỤC NGỮ LIÊN QUAN ĐẾN SỨC KHỎE CON NGƯỜI TRONG TIẾNG VIỆT VÀ TIẾNG ANH TỪ GÓC ĐỘ VĂN HÓA

HUMAN HEALTH-RELATED PROVERBS
IN VIETNAMESE AND ENGLISH FROM CULTURAL PERSPECTIVE

BÙI THỊ OANH

(ThS; Đại học Tài nguyên và Môi trường Hà Nội)

Abstract: This paper is an attempt to investigate and contrast some outstanding semantic features of human health - related proverbs in English and Vietnamese from cultural perspectives with a view to better understand major characteristics of both English and Vietnamese culture.

Key words: human-health related proverbs; cultural perspective; semantic.

1. Đặt vấn đề

1.1. Tục ngữ là tài sản tinh thần và tinh hoa văn hóa của dân tộc được gìn giữ qua nhiều thế hệ. Tục ngữ không chỉ là sản phẩm của tư duy mà còn là công cụ diễn đạt những tri thức, kinh nghiệm quý báu, những triết lý nhân sinh quan sâu sắc được lưu truyền từ đời này sang đời khác. Theo Mieder (2004), tục ngữ là một câu nói ngắn gọn, súc tích, dễ nhớ, phổ biến trong dân gian; chứa đựng chân lý, đạo đức, quan điểm truyền thống dưới các hình ảnh ẩn dụ, hoán dụ và được lưu truyền qua nhiều thế hệ. Theo Vũ Ngọc Phan (2002) “Tục ngữ là một câu mà tự nó diễn đạt trọn vẹn một ý, một nhận xét, một kinh nghiệm, một lý luận, một công lí, có khi là một sự phê phán”. Nguyễn Đức Dân (1985) đã quan niệm, “Tục ngữ là những câu nói ổn định về cấu trúc, phản ánh những tri thức, kinh nghiệm và quan niệm dân gian của một dân tộc về thế giới khách quan, tự nhiên cũng như xã hội”.

1.2. Quan niệm về sức khỏe, Hornby (2006) cho rằng, “Sức khỏe (health) là tình trạng khỏe mạnh về mặt thể chất hoặc tinh thần”. Theo Tổ chức Y tế Thế giới thì “Sức khỏe là tình trạng khỏe mạnh về mặt thể chất hoặc tinh thần chứ không chỉ là tình trạng không đau ốm”.

Với cách nhìn như vậy, trong bài viết này chúng tôi khảo sát khoảng 200 tục ngữ tiếng Anh và khoảng 200 tục ngữ tiếng Việt. Đó là các tục ngữ phản ánh quan niệm của người Việt và người Anh về sức khỏe; quan niệm về bệnh tật, các loại bệnh thường gặp và nguyên nhân gây bệnh; quan niệm về

phòng bệnh, chữa bệnh và vai trò của thuốc trong điều trị; những lời khuyên để có một sức khỏe tốt.

2. Đặc điểm ngữ nghĩa của tục ngữ liên quan đến sức khỏe con người trong tiếng Việt và tiếng Anh

2.1. Quan niệm về sức khỏe

Từ xa xưa con người đã nhận thức được vai trò quan trọng của sức khỏe đối với cuộc sống của con người. Sức khỏe là tài sản vô giá, là món quà mà cha mẹ và tạo hóa ban tặng cho chúng ta. Chỉ những khi đau ốm con người mới thật sự thấm thía và biết trân trọng sức khỏe (không ốm đau, bệnh tật). Hai dân tộc Anh, Việt đều có cùng quan điểm khi coi sức khỏe là vàng - một thứ kim loại vô cùng có giá trị khi đưa ra định nghĩa về sức khỏe. Ví dụ: *Sức khỏe là vàng./ Health is gold.*

Tuy nhiên, văn hóa Việt so sánh vai trò và tầm quan trọng của sức khỏe với những gì hiện hữu cụ thể trong cuộc sống hàng ngày như bữa ăn, giấc ngủ, sức lao động để đảm bảo nuôi sống cả gia đình. Trong tư duy của người Việt, người có sức khỏe là những người ăn cảm thấy ngon miệng và ngủ những giấc say nồng (những người này được sánh với tiên). Thậm chí sức khỏe được coi là một tiền đề, một yếu tố để đảm bảo một cuộc sống vật chất giàu sang, phú quý. Ví dụ: *Ăn được ngủ được là tiên, không ăn không ngủ mất tiền thêm lo./ Ăn vì chủ, ngủ vì tiên./ Không ốm không đau làm giàu mấy chốc./ Già sức khỏe, trẻ bình yên.*

Người Anh ngoài quan niệm coi sức khỏe là vàng, với họ sức khỏe còn được so sánh với những

giá trị vô hình khác như hạnh phúc, là sự tận hưởng cuộc sống - những thứ con người chỉ thực sự cảm nhận được khi cơ thể khỏe mạnh. Với họ, sức khỏe đáng quý hơn của cái gấp nhiều lần và tiền bạc đổ vào việc chữa trị khi đau ốm không bao giờ là lãng phí. Thậm chí, người Anh còn cho rằng nếu không có sức khỏe thì cuộc sống của mỗi người sẽ trở thành vô nghĩa, vô giá trị. Với họ, sức khỏe không chỉ là sự trải nghiệm, tận hưởng cuộc sống mà sức khỏe chính là cuộc sống. Ví dụ: *Health is happiness. Happiness lies, first of all, in health./ Health is better than wealth./ If you have health, you will be happy; and if you have health and happiness, you have all the wealth you need./ The money that buys health can never be ill spent./ Without health, life is not life./ Life is useless. /Life is not merely to be alive, but to be well.*

2.2. Quan niệm về bệnh tật, các loại bệnh thường gặp và nguyên nhân gây bệnh

2.2.1. Quan niệm về bệnh tật

Tục ngữ Anh-Việt đều nhấn mạnh đến cảm giác khó chịu, yếu đuối của con người khi mắc bệnh. Mỗi giây phút cơ thể mệt mỏi, ốm đau khiến con người có cảm giác chúng kéo dài lê thê, vô tận. Ví dụ: *Đau một giây, chết một giờ./ Ốm mãi sống cũng như chết./ Từ gót chỉ đau đầu đau khôn dứt./ An ill life, an ill end./ An hour of pain is longer than a day of pleasure.*

Với cả hai dân tộc, quan niệm về sự xuất hiện đột ngột và nhanh chóng cũng như sự biến mất từ từ của bệnh tật đều được thể hiện ở các câu tục ngữ như: *Đau mau, lành lâu./ Đau chóng, đã chầy./ Bệnh tăng như núi lở, bệnh đỡ như nhà tơi./ Argues come on horseback but go on foot./ Diseases come on horseback, but steal away on foot./ Sickness comes in haste and goes at leisure.*

Trong tư liệu có được, chúng tôi không phát hiện được câu tục ngữ nào thể hiện định nghĩa bệnh tật trong tiếng Việt. Trái lại, với người Anh, bệnh tật là điều gì đó hiển nhiên do tuổi già đem lại, là cuộc viếng thăm của chúa và là tài sản riêng của mỗi con người. Vì vậy, người Anh có vẻ chấp nhận bệnh tật một cách lạc quan hơn. Ví dụ: *Diseases are the visits of god./ Physical ills are the taxes laid upon this wretched life./ Old age is a disease that you die from./ Old age is a hospital that takes in all diseases./ Old age is in itself a disease./ Pray for good health and a*

body that will be strong in old age./ Everyman's disease is a personal property.

Bệnh tật giúp con người nhận ra được sự quý giá của sức khỏe để từ đó chúng ta biết giữ gìn, trân trọng sức khỏe hơn cũng như không coi đó là tài sản vô tận vốn có. Tầm quan trọng đó của bệnh tật được phản ánh ở các câu tục ngữ tiếng Anh như: *The beginning of health is to know the disease./ The first step to health is to know that we are sick./ From the bitterness of disease, man learns the sweetness of health./ Health is not valued till sickness comes.*

2.2.2. Quan niệm về các loại bệnh thường gặp

Người Việt Nam do phải sống trong môi trường khí hậu nóng ẩm, điều kiện sống còn thiếu thốn, nghèo nàn, điều kiện sinh hoạt và làm việc vất vả nên có rất nhiều bệnh tật phát sinh. Trong tục ngữ Việt có thể bắt gặp rất nhiều căn bệnh phổ biến từ những bệnh nhẹ như ho, hay rụng tóc, rụng râu, đau bụng, đau lưng... đến những bệnh do vệ sinh kém gây ra như ghẻ lở, lở ngứa... Thậm chí các bệnh liên quan đến yếu tố sinh hoạt tình dục như tim la, phạm phòng, liên quan đến sinh đẻ như con sảy, con sa hay những bệnh khó nói như lòi tị, tổ đũa cũng được phản ánh trong tục ngữ của người Việt. Ví dụ:

Đau đẽ, ngứa ghẻ, hờn ghen/Dại như tổ đũa./ Thirst nhất đau mắt, thứ nhì nhức răng/Vô đau bất thành nhân./ Lòi tị mới dịt lá vông/Hóc xương gà, sa cành khế/Xào xáo Xuân Lai, thuốc sài Định Mỗ./Đái rất rau ngót, đái buốt rau sam./Đau bụng lấy bụng mà chườm, nhược bằng không khỏi hoặc hương với gừng./Đau bụng thì uống nước sông, đau mắt lấy nhựa xương rồng mà tra./Thứ nhất phạm phòng, thứ nhì lòng lợn./Đóm cháy ăn ra, tim la ăn vào/Đau bụng có gủ; đau vú diệp rừng; đau lưng hổ cốt; đau nhọt lá lang; đau sang máu chó./Đói rụng râu, sầu rụng tóc./Ba tháng con sảy, bảy tháng con sa./Ho đờm ăn hẹ, ho nhẹ ăn gừng./ Lá khế lở sơn, lá đơn lở ngứa./Chửa thì ỉ, có ghẻ đầu mà lo.

Tuy nhiên, trong tục ngữ của người Anh chỉ có bệnh đau đầu, đau tim và bệnh ngứa được nhắc đến. Ví dụ: *When the head aches, all the body is the worst./ Better a little chiding than a good deal of heartache./ Three diseases without shame: love, itch and thirst.*

2.2.3. Quan niệm về nguyên nhân gây bệnh

Văn hóa Việt và Anh đều cho rằng, thói quen hay cách ăn uống không phù hợp là một trong những nguyên nhân gây ra bệnh tật ở con người. Tuy nhiên, ông cha ta đã đúc kết ra rằng ngoài thói quen ăn uống không điều độ, người Việt tự mang bệnh vào thân khi ăn thức ăn chứa quá nhiều chất bổ như thịt gà, cá chép, ba ba... hoặc chứa nhiều chất độc hại như gan lợn, lòng lợn, cà pháo... Ví dụ: *Ăn miếng ngon chồng con già người./Gái để ăn ngon chồng con trẻ người./Thịt gà, cá chép, ba ba; trong bấy nhiêu thứ liệu mà phải kiêng./ Phục được bất như giảm khẩu.* (Dùng thuốc không bằng bớt ăn uống quá độ)/ *Họa tỳ khẩu xuất, bệnh tỳ khẩu nhập./ Thương con thì cho con ăn tiết, giết con thì cho con ăn gan./ Một quả cà bằng ba thang thuốc.*

Người Anh cũng cho rằng việc ăn quá nhiều chất béo, chất đạm như thịt hoặc uống rượu bia nhiều không hề tốt đối với sức khỏe. Ví dụ: *Much meat, much disease./ Without sleep, no health./ Fresh fork and new wine kill a man before his time.*

Bên cạnh đó, qua một số câu tục ngữ Việt chúng ta còn có thể nhận thấy rằng môi trường sống không đảm bảo vệ sinh và cuộc sống vất vả thiếu thốn cũng là lí do khiến con người dễ bị hao mòn sức khỏe; trong đó phụ nữ là người phải chịu ảnh hưởng nhiều nhất khi dễ bị động thai, sảy thai hay hậu sản... Ví dụ: *Một con sa bằng ba con đẻ./Chửa con so làm lo lảng giềng./Chửa là của mã./Con lên ba, mẹ sa xương sườn./Đói rụng râu, sầu rụng tóc./Đói bạc râu, sầu bạc tóc.*

Ngoài ra, tục ngữ Việt còn nhắc đến nguyên nhân do sinh hoạt tình dục không kiêng cử, buông thả, bừa bãi đã dẫn đến những căn bệnh gây khó chịu cả về mặt thể chất và tinh thần cho người bệnh. Ví dụ: *Thứ nhất phạm phòng, thứ nhì lòng lợn./Phục được bách lã, bất như độc ngoa./* (Uống thuốc trăm viên không bằng nằm một mình); *Rên rĩ như đi phải tim la./ Đêm bảy, ngày ba, vào ra không kể; Một tiếng gọi cha, ba tiếng gọi chó.* (Người mắc bệnh lậu khi đi tiểu tiện bị đau buốt phải rên la: “ôi cha, chặt, chặt, chặt! đau quá”; tiếng rên giống như tiếng gọi cha và 3 tiếng đánh lưởi gọi chó).

Hoàn toàn khác với văn hóa Việt, nước Anh là một quốc gia công nghiệp phát triển nên các nguyên nhân gây bệnh không bắt nguồn từ các yếu tố bên ngoài như điều kiện sống hay môi trường làm việc mà phần lớn bắt nguồn từ tâm tưởng. Với người Anh,

bệnh tật chủ yếu do cách thức con người tận hưởng cuộc sống không phù hợp - sống quá gấp gáp hoặc do tâm trạng thường xuyên căng thẳng, lo âu, buồn bã. Ví dụ: *He that lives too fast goes to his grave too soon./It is not work that kills but worry./Living in worry invites death in a hurry./Sickness in the body brings sickness to the mind./Diseases of the soul are more dangerous than those of the body.*

2.3. Quan niệm về phòng bệnh, chữa bệnh và vai trò của thuốc trong điều trị

2.3.1. Quan niệm về phòng bệnh và chữa bệnh

Phòng bệnh luôn được coi là ưu tiên hàng đầu giúp đem lại cho chúng ta một cơ thể khỏe mạnh. Với cả người Anh và người Việt, phòng bệnh còn tốt hơn cả chữa bệnh. Ví dụ: *Phòng bệnh hơn chữa bệnh./Để đau chạy thuốc chẳng tha giải trước còn hơn./Prevention is better than cure./An ounce of prevention is better than a pounce of cure*

Tuy nhiên, theo quan niệm ngàn đời của dân tộc ta khi đã bị một căn bệnh nào đó thì ngoài việc phải chữa trị cấp thiết, kịp thời thì bệnh nhân phải xoay sở chạy chữa bằng mọi cách kể cả bằng những cách thiếu khoa học như gọi ma, xem bói... Ví dụ: *Cứu bệnh như cứu hỏa./An com đúng bữa, chữa bệnh kịp thời./Có bệnh bảo gốc dừa cũng lay./Có bệnh thì vãi tứ phương./Con bệnh sợ thầy thuốc./Thuốc tra, ma cúng./Có bệnh chạy chữa thuốc men, chớ đi xem bói hại thân tổn tiền.*

Trái lại, người Anh không quá nhấn mạnh vai trò của thầy thuốc hay việc chữa trị khi cho rằng: *Doctors make the worst patients./Doctor's faults are covered with earth and rich men with money./Fond of doctor, little health; fond of lawyer, little wealth./God heals and the doctor takes the fee./No doctor is better than three./Physician, heal thyself./If the pain wanders, do not waste your time with doctors.*

2.3.2. Quan niệm về vai trò của thuốc trong điều trị

Cả hai nền văn hóa đều cùng khẳng định thuốc càng đáng thì hiệu quả điều trị càng cao. Vì vậy, dù cho thuốc đáng đến mấy người bệnh cũng phải cố gắng mà uống. Ví dụ: *Thuốc đắng dã tật./Lương được khổ khẩu./Thuốc không hay bằng thang./Được khổ lợi bệnh./Bitter pills may have blessed effects.*

Tuy nhiên, trong khi ông cha ta từ xa xưa đã ví việc uống thuốc khi ốm đau thiết yếu như việc sử

dụng quân khi chiến đấu. Mọi loại bệnh dù có hiểm nghèo đến đâu cũng đều có thuốc đặc trị. Vai trò đó được phản ánh trong các câu tục ngữ Việt như: *Dụng được như dụng binh./Bút Nam Tào, dao thầy thuốc./Bệnh quý đã có thuốc tiên./Non cao cũng có đường trèo; những bệnh hiểm nghèo có thuốc thần tiên.*

Thậm chí, thuốc còn được so với rau - một món ăn không thể thiếu trong bữa cơm của người Việt. Việc không dùng thuốc khi ốm đau giống như một bữa cơm thiếu rau - vô cùng có hại đối với sức khỏe. Ví dụ: *Ăn không rau, đau không thuốc./Ăn cơm không rau như ốm đau không thuốc./Giàu khó đều phải ăn rau, ốm đau đều phải uống thuốc./Làm giàu để đau uống thuốc.*

Đặc biệt, cha ông ta còn đúc kết và lưu truyền lại cho hậu thế rất nhiều bài thuốc nam hiệu quả, không tốn kém. Tuy nhiên, một số ít trong đó chỉ là những kinh nghiệm chữa trị dân gian nên còn thiếu tính khoa học và con người cần cẩn trọng khi sử dụng. Ví dụ: *Một chén thuốc ta bằng ba chén thuốc tàu./Thuốc nam đánh giặc, thuốc bắc lấy tiền./Thuốc có cam thảo, nước có lão thần./Nhiều tiền hoàng cầm, hoàng kỳ; ít tiền rẽ si, rẽ mái./Cây sắn dây là thầy con rắn./Bát nước giải bằng một vại thuốc./Đái rất rau ngót, đái buốt rau sam./Đau bụng cỏ gấu; đau vú diếp rùng; đau lưng hổ cốt; đau nhọt lá lang; đau sang mấu chó./Đau bụng lấy bụng mà chườm, nhức bảng không khỏi hoặc hương với gừng./Đau bụng thì uống nước sông, đau mắt lấy nhựa xương rồng mà tra./Lời tĩ mới dặt lá vòng./Ho dầm ăn hẹ, ho nhẹ ăn gừng./Lá khế lở sơn, lá đơn lở ngứa.*

Người Anh, hoàn toàn khác biệt với người Việt khi phủ nhận công dụng vạn năng của thuốc. Họ thậm chí còn nhắc nhở nhau rằng thuốc không phải là thịt - một thức ăn phổ biến của người Anh. Do vậy, con người không nên quá phụ thuộc hoặc lạm dụng thuốc trong điều trị. Ví dụ: *Medicines heal no doubt as well as diseases./Medicine is a collection of uncertain prescriptions./Medicine is not meat to live by.*

2.4. Những lời khuyên giúp đem lại một sức khỏe tốt (thể hiện trong tục ngữ Việt và Anh)

Có thể bắt gặp vô số lời khuyên giúp đem lại một sức khỏe dồi dào trong kho tàng tục ngữ của cả hai dân tộc. Tiêu biểu là những lời khuyên sau đây:

1) Ăn uống điều độ, hợp lí: Yếu tố tiên quyết giúp đem lại một cơ thể cường tráng, khỏe mạnh là ăn uống điều độ, hợp lí. Trong đó, thời điểm ăn, lượng thức ăn đưa vào cơ thể đóng một vai trò quan trọng. Ví dụ: *Cơm có bữa, chợ có phiên./Cơm ăn đúng bữa, bệnh chữa kịp thời./Cơm ba bát, thuốc ba thang./Cơm ba bát, áo ba manh; đôi chẳng xanh, rét chẳng chết./Cơm cháo chẳng ăn, mạnh gì thầy./Đừng ăn quá miệng, đừng diện quá sang./Miếng ăn quá khẩu thành tàn./Tham thực cực thân./Ăn lấy thơm lấy tho, chứ ai ăn lấy no lấy béo./Đói ăn rau má, chó ăn bậy bạ mà chết.*

Người dân xứ sở sương mù lại nhấn mạnh đến cảm giác khi ăn uống, thời điểm ăn; đặc biệt là vai trò của bữa sáng. Ví dụ: *Appetite comes with eating./Beer before liquor you will never sick./All happiness depends on a leisurely breakfast./Breakfast like a king, lunch like a prince, dine like supper.*

Ngoài ra, cần phải chú ý tránh vận động sau khi ăn no. Ví dụ: *Ăn no thì chó chạy dài, đói lòng thì chó tắm lâu tạt nguyên./Bỏ đánh không lo bằng ăn no vàc nặng./After dinner sit a while, after supper walk a mile.*

Đặc biệt, người Việt nhắc nhau ăn nhiều rau xanh, tinh bột và tránh ăn một số thức ăn không có lợi với sức khỏe mặc dù chúng tạo cảm giác ngon miệng. Ví dụ: *Ăn cơm không rau như nhà giàu chết không kèn trống./Ăn cơm không rau như đánh nhau không người gỡ./Ăn không rau, đau không thuốc./Đói thì rau, đau thì thuốc./Cá sống về nước; người sống về cơm./Cơm tẻ mẻ ruột./Thương con cho con ăn tiết, giết con cho con ăn gan./Ăn cơm lừa thóc, ăn cóc bỏ gan./Một quả cà bằng ba thang thuốc./Sấm tháng chín nhin ăn rau./Thịt gà, cá chép, ba ba; trong bấy nhiêu thứ liệu mà phải kiêng.*

Người Anh lại nhấn mạnh đến lợi ích của một số thực phẩm như hành, tỏi tây; hoa quả như táo; thức ăn như ngũ cốc, bơ; đồ uống như rượu vodka, bia đối với sức khỏe con người. Để đảm bảo sức khỏe, bữa ăn phải đa dạng; phải kết hợp nhiều loại thực phẩm. Ví dụ: *An apple a day keeps the doctor away./An onion a day keeps the doctor away./Eat leeks in March, garlic in May; all the rest of the year the doctor may play./Tri-color deal is a good deal./Corn is the staff of life./Butter is gold in the morning, silver at noon, and lead at night./If vodka, tar and sauna do not help, the disease is fatal.*

2) Ngủ đủ giấc, đảm bảo thời gian và chất lượng của giấc ngủ. Ví dụ: *Ăn được ngủ được là tiên./Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise./Sleep is a healing balm for every ill./Eat well, drink in moderation and sleep sound, in these three good health abounds./Six hours for a man, seven for a woman and eight for a fool./One hour sleep before midnight is worth two after.*

3) Sống điều độ, vui vẻ, hòa hợp với thiên nhiên và giữ gìn vệ sinh thật tốt. Ví dụ:

Điều độ là mẹ sức khỏe./Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ./Nắng vàng là thang thuốc bổ./Năng tắm năng mát./Nhà sạch thì mát, bát sạch ngon cơm./Sạch sẽ là mẹ con người.

Moderation is all things./Eat well, drink in moderation and sleep sound, in these three good health abounds./Hygiene is two thirds of health./Nature, time and patience are three great physicians./Fresh air impoverishes the doctor./Cleanliness is next to godliness./A clean fast is better than a dirty breakfast./A merry heart makes a long life./A sound mind in a sound body./Laughter is the best medicine./Laughter and grow fat./Eat well, be active and feel good about yourself.

4) Sinh hoạt điều độ, đúng thời điểm: Một số câu tục ngữ của dân tộc ta đã thể hiện những lời khuyên về việc sinh hoạt tinh dục điều độ, đúng thời điểm. Phụ nữ mang bầu, sinh nở phải chú ý giữ gìn sức khỏe và kiêng cử. Điều đó chứng tỏ từ xưa việc sinh nở và vai trò của người phụ nữ đã được quan tâm đặc biệt trong đời sống gia đình và xã hội. Ví dụ: *Củ tre chụm ngửa, có chứa nằm nghiêng/Lợn nước nái, gái cửa buồng./Con biết lấy thì bố biết bò./Con biết mách thì mẹ sạch đầu./Ba tháng mười ngày hết tuần chay gái đẻ./Máu gái đẻ có khỏe cũng kiêng./Ăn kiêng nằm cữ./Đẩy đẩy như gãi rẩy chông ốm.*

5) Tập thể dục thể thao và có chế độ ăn kiêng hợp lý: Chúng tôi chỉ tìm thấy lời khuyên này trong các câu tục ngữ biểu thị sức khỏe của người Anh. Ví dụ: *The best doctors are Dr Diet, Dr Quiet and Dr Merry./He that takes medicine and neglects diet wastes the skill of the physician./Seven days without exercise make one weak./An early morning walk is a blessing for the whole day./After dinner sit a while, after dinner walk a mile.*

3. Kết luận

Qua quá trình sưu tầm, tập hợp, nghiên cứu và so sánh đối chiếu các câu tục ngữ biểu thị sức khỏe trong tiếng Anh và tiếng Việt chúng tôi đã phát hiện ra rất nhiều điểm tương đồng và khác biệt trong quan niệm của cả hai dân tộc về định nghĩa sức khỏe, về vai trò tối trọng của sức khỏe đối với con người; quan niệm về bệnh tật, ốm đau, các biện pháp chữa trị. Tuy những câu tục ngữ này còn hạn chế về số lượng nhưng chúng chứa đựng rất nhiều thông tin bổ ích, phản ánh khá rõ môi trường sống, thói quen sinh hoạt của con người. Đặc biệt là những lời khuyên vô cùng quý giá giúp con người có một sức khỏe tốt. Qua đó chúng ta vừa có cơ hội trải nghiệm sự đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ của hai dân tộc Anh - Việt lại vừa tự bổ sung thêm cho mình kiến thức về sức khỏe của bản thân. Những kiến thức và kinh nghiệm quý báu đó của hai nền văn hóa dân tộc Anh - Việt được đúc kết trong kho tàng tục ngữ cần phải được giữ gìn và phát huy.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hornby (2006), *Oxford advanced learner's dictionary*. Oxford University Press.
2. Mieder, M (2004), *Proverbs are out of seasons*. Oxford University Press.
3. Simpson, J (1999), *The concise Oxford dictionary of proverbs*. Oxford University Press.
4. Nguyễn Hữu Dự và Nguyễn Trùng Dương (2003), *Tục ngữ Anh-Việt, Việt-Anh*. Nhà xuất bản Tổng hợp Đồng Nai.
5. Vũ Thế Ngọc (2006), *A dictionary of Vietnamese - English, English-Vietnamese Proverbs*. Eastview, Interantional Books, Inc.
6. Vũ Mạnh Thường (1996), *Thành ngữ và tục ngữ tiếng Anh*. Nxb Hà Nội.
7. Chu Xuân Diên (1993), *Tục ngữ Việt Nam*. Nxb Khoa học Xã hội.
8. Hoàng Kim Ngọc (2012), *Tục ngữ về ốm đau, chữa bệnh*. Tạp chí Nghiên cứu Văn hóa số 3. Trường Đại học Văn hóa Hà Nội.
9. Hoàng Văn Hành (1990), *Kể chuyện Thành ngữ, Tục ngữ*. Nxb Khoa học Xã hội.
10. Nguyễn Lâm (2002), *Từ điển Thành ngữ, Tục ngữ Việt Nam*. Nxb Văn học.
11. Nguyễn Đức Dân (1985), *Đạo lý trong tục ngữ*. Tạp chí Văn học số 5.
12. Vũ Ngọc Phan (2002), *Tục ngữ ca dao dân ca Việt Nam*. Nxb Văn hóa Dân tộc.