Руководство по жизни с высокой отдачей (高性价比人生指南)

Неофициальный русский перевод книги «高性价比人生指南». Автор русской версии: Максим Ланиес, max0r@yandex.ru. Текст: CC BY 4.0. Сайт: https://makslanies.github.io/HowToLiveBetter/. Версия от 12.10.2026.

Китайские условия и российские данные разделены внутри полей. Российская сверка частичная: непроверенные поля отмечены отдельно. Вычитки врачами и юристами не было.

Оглавление

1. 1. Не умирайте раньше времени (пунктов: 42)
2. 2. Не умирайте медленно (пунктов: 42)
3. 3. Не тратьте силы впустую (пунктов: 24)
4. 4. Не тратьте время впустую (пунктов: 18)
5. 5. Не тратьте деньги зря (пунктов: 45)
6. 6. Антисписок (пунктов: 29)
7. 7. Как жить, когда нет денег (пунктов: 22)
8. 8. Не подставляйте себя: правовая и имущественная безопасность (пунктов: 46)
9. 9. Правовые границы, которые обычному человеку легко нарушить (пунктов: 26)
10. 10. Выгодно ли встречаться и вступать в брак (пунктов: 20)
11. 11. Красные линии, которые легко переступают программисты и технические специалисты (пунктов: 19)
12. 12. Предпринимательство и бизнес: не потеряйте семейное имущество (пунктов: 24)
13. 13. Экстренные ситуации: что делать сначала (пунктов: 44)
14. 14. Безопасность аккаунтов и информации (пунктов: 10)
15. 15. Аренда и покупка жилья (пунктов: 9)
16. 16. Как жить после выявления хронической болезни (пунктов: 9)
17. 17. В семье есть пожилые люди (пунктов: 9)
18. 18. Выгодно ли растить детей (пунктов: 6)
19. 19. Работа, увольнение и производственные травмы (пунктов: 18)
20. 20. Как ухаживать за новорождённым (пунктов: 13)
21. 21. Выезд за границу, путешествия и безопасность за рубежом (пунктов: 11)
22. 22. Как расслабиться: развлекательные заведения и снятие стресса (пунктов: 10)
23. 23. Какие навыки выгодно осваивать (пунктов: 23)
24. 24. Обращение к врачу: как тратить меньше денег и избегать лишних шагов (пунктов: 12)
25. 25. Что нужно сделать после смерти человека (пунктов: 10)
26. 26. Создать сайт или платформу: разрешения, регистрационный учёт и серверы (пунктов: 11)
27. 27. Беременность и роды: от обнаружения беременности до выписки и оформления документов (пунктов: 16)
28. 28. Не портите здоровье ради внешности (пунктов: 9)

29. 29. После тяжёлого потрясения (пунктов: 13)
30. 30. Дети, которые уже пошли в школу (пунктов: 18)
31. 31. Какие пути есть после восемнадцати лет (пунктов: 16)
32. 32. Учёба за границей: статус, работа, страховка и признание диплома после возвращения в Китай (пунктов: 10)
33. 33. Как жить после наступления инвалидности (пунктов: 20)
34. 34. Не навредите себе лекарствами из домашней аптечки (пунктов: 11)
35. 35. Российские справки (пунктов: 16)

1. Не умирайте раньше времени

В этом разделе речь о трёх вещах: смерти от несчастных случаев и травм, таких как ДТП, пожары и отравления; нескольких вакцинах и обследованиях с самыми надёжными доказательствами пользы; сигналах организма, при которых стоит провериться. Цифры в графе «Выгода» взяты из испытаний со случайным распределением по группам, исследований, в которых за большим числом людей наблюдали много лет, или официальной статистики. Данные в графе «Затраты» — грубая оценка автора по рыночным ценам. Они нужны только для сравнения между собой, не используйте их как источник.

Пункты этого раздела разбиты на следующие тематические блоки. В скобках указаны номера пунктов.

На дороге: пристёгивайтесь ремнём безопасности (пункт 1), носите шлем (пункт 2), не превышайте скорость и не садитесь за руль после употребления алкоголя (пункт 9), детское автокресло (пункт 10).

Огонь, газ и электричество дома: установите датчик дыма (пункт 3), меняйте газовый шланг, когда истекает срок его службы (пункт 4), не заносите электровелосипед в коридор подъезда (пункт 6), запаситесь огнетушителем и полной аптечкой первой помощи (пункт 26), пользуйтесь угловой шлифмашиной только после установки защитного кожуха (пункт 42).

Несчастные случаи с детьми, пожилыми людьми и на природе: установите ограничители открывания окон (пункт 11), не выпускайте детей из виду рядом с водой (пункт 12), тренируйте равновесие в возрасте от 60 лет (пункт 13), не ешьте дикорастущие грибы (пункт 5), не подбирайте металлические предметы неизвестного происхождения (пункт 36), измеряйте толщину льда, прежде чем выходить на него на природе (пункт 41).

Вакцины: анализ на пять маркеров гепатита B (пункт 14), столбняк (пункт 15), вакцина против HPV (пункт 16), вакцина против гриппа (пункт 20), вакцина против опоясывающего лишая (пункт 21), вакцина против пневмококка (пункт 22).

Скрининг и обследования на болезни: измерение давления (пункт 7), анализ глюкозы крови натощак (пункт 8), скрининг рака молочной железы (пункт 17), скрининг рака шейки матки (пункт 18), скрининг колоректального рака (пункт 19), проверка на Helicobacter pylori (пункт 23), низкодозная КТ грудной клетки (пункт 24), измерение плотности костей (пункт 39), препараты против остеопороза (пункт 40).

Сигналы организма и сексуальное здоровье: кровь в моче, видимая невооружённым глазом (пункт 27), при проблемах с эрекцией сначала проверьте сердце и сосуды (пункт 28), снижение веса и отказ от курения могут улучшить эректильную функцию (пункт 29), презервативы и отказ от совместного использования игл и шприцев (пункт 30), проверка на ВИЧ (пункт 31), препараты для профилактики до контакта с инфекцией (пункт 38).

Психологический кризис: при мыслях о самоубийстве звоните на горячую линию 12356 (12356) (пункт 25), первым делом расскажите одному человеку о мыслях о самоубийстве (пункт 32), продолжение азартной игры даже после того, как пришлось занимать деньги (пункт 37), цена спасения после употребления пестицидов или вдыхания бытового газа (пункт 33), цена падения с высоты (пункт 34), цена потери одной почки (пункт 35).

1. Пристёгивайтесь ремнём безопасности и на передних, и на

задних сиденьях

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если пристегнуться на переднем сиденье, вероятность погибнуть при столкновении снижается примерно наполовину. На переднем сиденье лёгкого грузовика — на 60%. Среди погибших в машинах в США в 2022 году, о которых известно, были ли они пристёгнуты, половина не была пристёгнута.

Затраты

Бесплатно. Каждый раз, садясь в машину, нужно потратить на 2 секунды больше.

Выгода

По оценке Национальной администрации безопасности дорожного движения США (NHTSA), ремень безопасности снижает риск смертельной травмы для сидящих спереди в легковом автомобиле на 45%. Для сидящих спереди в лёгком грузовике — на 60%. Среди погибших в пассажирских автомобилях (небольших машинах для перевозки людей) в США в 2022 году, о которых известно, были ли они пристёгнуты, 50% не были пристёгнуты. По данным Всемирной организации здравоохранения (WHO), ремень безопасности снижает риск смерти людей в машине не более чем на 50%. По оценке WHO, в Китае в 2021 году в дорожных авариях погибли 248099 человек, то есть 17.4 человека на каждые 100 тыс. человек

Примечания

На задних сиденьях тоже нужно пристёгиваться. В том же отчёте NHTSA указано, что 60% погибших при столкновениях на втором ряду сидений не были пристёгнуты. Эти два числа, 45% и 60%, — оценки, которые Национальная администрация безопасности дорожного движения США (NHTSA) рассчитала по базе данных аварий (со ссылкой на Kahane 2015), а не результаты испытания со случайным распределением по группам. Число погибших в Китае, приведённое WHO, получено расчётным путём. Оно в несколько раз выше числа, зарегистрированного подразделениями дорожной полиции органов общественной безопасности. Охват статистики у этих двух источников разный. Здесь используются только данные WHO.

Источники

Источники исходной версии

1. NHTSA (2024). Occupant Protection in Passenger Vehicles: 2022 Data (DOT HS 813 573). crashstats.nhtsa.dot.gov/Api/Public/ViewPublication/813573
2. WHO (2025). Road traffic injuries fact sheet. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries
3. WHO GHO RS_196/RS_198 (China, 2021). ghoapi.azureedge.net/api/RS_196?$filter=SpatialDim%20eq%20%27CHN%27

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. При езде на мотоцикле или электровелосипеде надевайте шлем и застёгивайте ремешок

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. Если надеть шлем и застегнуть ремешок, вероятность смерти мотоциклиста при аварии примерно на четыре десятых ниже. Вероятность травмы головы примерно на семь десятых ниже. Ремешок нужно затянуть. Если шлем свободно болтается на голове, это не считается ношением шлема.

Затраты

Исходная версия. Купить один шлем — от 100 до 300 юаней. Каждый раз надеть его — 5 секунд.

Цена в России (ориентир)

шлем для мотоцикла (за штуку): от 4 450 до 5 990 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. Cochrane объединил данные нескольких исследований для общего расчёта. У мотоциклистов, которые носят шлем, риск смерти снижается на 42%. Исходное значение OR 0.58, доверительный интервал 95% CI от 0.50 до 0.68. Травмы головы встречаются на 69% реже (OR 0.31, 95% CI от 0.25 до 0.38)

Примечания

Исходная версия. Ремешок шлема нужно застегнуть. Шлем на руле не считается надетым. Приведённые выше данные относятся к мотоциклам. Для электровелосипедов прямых

исследований нет. Вывод перенесён на них по аналогии, потому что при столкновении голова травмируется таким же образом.

Источники

Исходная версия — источники

1. Liu BC 等 (2008). Helmets for preventing injury in motorcycle riders. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD004333.pub3

Россия — источники цен

1. kovrovec.ru — шлем для мотоцикла: 4 450 ₽. Проверено 06.10.2026. www.kovrovec.ru/catalog/motoshlem_hizer/shlem_moto_otkrytyy_hizer_2…
2. Цены в России: spbmoto.ru — шлем для мотоцикла: 5 990 ₽. Проверено 06.10.2026. spbmoto.ru/detail/motoshlem_sol_so_1_solid_chernyy_perlamutr
3. Цены в России: tdsila.ru — шлем для мотоцикла: 5 990 ₽. Проверено 06.10.2026. tdsila.ru/product/motoslem-starezzi-open-life-2-cernyi-matovyi-razm…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Установите дымовой извещатель; если зимой вы топите углём или используете газ для обогрева помещения, установите ещё и сигнализатор угарного газа

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Исправный дымовой извещатель может снизить вероятность гибели при пожаре в жилом доме примерно на 60%. Когда начинается пожар, 40% людей спят. Одного обоняния недостаточно, чтобы проснуться. Если зимой вы топите углём или используете газ в помещении, добавьте сигнализатор угарного газа. В Китае в 2018 году от отравления угарным газом умерли 11.5 тыс. человек. В течение трёх зимних месяцев 70% смертей произошли дома.

Затраты

Китай — исходная версия. Один дымовой извещатель стоит от 30 до 100 юаней. Один сигнализатор угарного газа — от 50 до 150 юаней. После установки меняйте батарейку раз в год.

Цена в России (ориентир)

автономный дымовой пожарный извещатель (за штуку): от 486,16 до 1 102 ₽; сигнализатор угарного газа (за штуку): от 525 до 2 100 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В американском штате Северная Каролина изучили ряд пожаров в жилых домах. Затем сравнили семьи, в которых были погибшие, с семьями, в которых погибших не было. Если дома был исправный дымовой извещатель, риск смерти был ниже примерно на 60%. Исходное значение OR 0.39, доверительный интервал 95% CI от 0.18 до 0.83. В США с 2018 по 2020 год среди пожаров с погибшими в жилых домах, где жили люди, в 24% случаев дома не было дымового извещателя, а в 41% случаев люди спали, когда начался пожар. В Китае в 2018 году сообщили о 11523 смертях от отравления угарным газом. Среди этих смертей в декабре 72.59%, в январе 67.42%, в феврале 66.48% произошли дома

Примечания

Китай — исходная версия. Почему поставлена оценка B: по дымовым извещателям есть только одно исследование. В нём сравнивали задним числом семьи, в которых были погибшие, с семьями, в которых погибших не было. Это не испытание со случайным распределением по группам. По самим сигнализаторам угарного газа нет исследований снижения смертности. Выгода здесь выведена из того, что «смерти от отравления сосредоточены в зимние месяцы и происходят преимущественно дома».

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Marshall SW 等 (1998). Fatal residential fires: who dies and who survives? JAMA. doi.org/10.1001/jama.279.20.1633
2. USFA (2022). Fatal Fires in Residential Buildings (2018-2020), Topical Fire Report Series 22(2). www.usfa.fema.gov/downloads/pdf/statistics/v22i2.pdf
3. You J 等 (2020). Number of Deaths due to Carbon Monoxide Poisoning by Month and by Place of Death — China, 2018. China CDC Weekly. doi.org/10.46234/ccdcw2020.008

Россия — источники цен

1. tinko-sb.ru — автономный дымовой пожарный извещатель: 486,16 ₽. Проверено 06.10.2026. tinko-sb.ru/products/ip-212-142-218384
2. Цены в России: ivssystem.ru — автономный дымовой пожарный извещатель: 525 ₽. Проверено 06.10.2026. ivssystem.ru/catalog/product/ip-212-142
3. Цены в России: 2740000.ru — автономный дымовой пожарный извещатель: 831 ₽. Проверено 06.10.2026. 2740000.ru/catalog/izveshchateli_pozharnye/IP_212-142

4. Цены в России: luis.ru — автономный дымовой пожарный извещатель: 1 102 ₽. Проверено 06.10.2026. luis.ru/p/1424288
5. Цены в России: sistemab.ru — автономный дымовой пожарный извещатель: 1 102 ₽. Проверено 06.10.2026. sistemab.ru/catalog/sredstva_i_sistemy_okhranno_pozharnoy_signaliza…
6. Цены в России: elets.sibtermo.su — сигнализатор угарного газа: 975 ₽. Проверено 06.10.2026. elets.sibtermo.su/catalog/teplooobmenniki/komplektuyushchie_k_teplo…
7. Цены в России: zibero.ru — сигнализатор угарного газа: 1 159 ₽. Проверено 06.10.2026. www.zibero.ru/product/datchik-obnaruzheniya-ugarnogo-gaza-4635564
8. Цены в России: videogsm.ru — сигнализатор угарного газа: 2 100 ₽. Проверено 06.10.2026. videogsm.ru/avtonomnyy-datchik-signalizator-urovnya-co-ugarnyy-gaz-…
9. Цены в России: magnitrade.ru — сигнализатор угарного газа: 1 540 ₽. Проверено 06.10.2026. www.magnitrade.ru/signalizator-avtonomnij-wi-fi-datchik-obnaruzheni…
10. Цены в России: 2emarket.ru — сигнализатор угарного газа: 525 ₽. Проверено 06.10.2026. 2emarket.ru/datchik-izmeritel-i-signalizator-co-ugarnogo-gaza

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Меняйте газовые шланги и плиты по истечении срока службы, не переделывайте трубы самостоятельно; от предложений газовой компании купить что-либо при визите на дом можно сразу отказаться (правила Китая)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Шланг, соответствующий нормам, стоит несколько десятков юаней. Истёк срок службы — меняйте. Это обязанность пользователя, прямо указанная в «Положении об управлении городским газоснабжением (城镇燃气管理条例)». Самостоятельно переделывать трубы и снимать газовый счётчик прямо запрещено этим положением. В нём также сказано, что газовая компания не может требовать от вас покупки указанных ею товаров и услуг. Если к вам пришли что-то продавать со словами «обязательно нужно заменить», можно сразу отказаться.

Затраты

Китай — исходная версия. Газовый шланг, соответствующий нормам, стоит несколько десятков юаней. Плиту меняют раз в несколько лет. При замене заодно проверьте, не истёк ли

срок службы.

Цена в России (ориентир)

газовый шланг: сильфонная подводка 1 м, 3/4 дюйма (за штуку): от 344 до 400 ₽. Два независимых продавца: сильфонные газовые подводки длиной 1 м, подключение 3/4 дюйма. Цена товара без установки и доставки. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Положение обязывает пользователей «своевременно заменять газовые приборы и соединительные трубы, которые государство прямо предписало вывести из эксплуатации или срок службы которых истёк»: если срок службы плиты или шланга истёк либо государство вывело их из эксплуатации, вы должны их заменить. Положение также запрещает «самовольно устанавливать, переделывать и демонтировать газовое оборудование и приборы учёта газа внутри жилья». Самостоятельная переделка труб и снятие газового счётчика тоже подпадают под этот запрет. Одновременно положение прямо указывает, что поставщик газа не вправе требовать от пользователей покупки указанных им товаров или принятия предоставляемых им услуг

Примечания

Китай — исходная версия. Текст положения можно проверить слово в слово, но он лишь устанавливает вашу обязанность менять трубы по истечении срока службы, а не показывает, насколько замена снижает число аварий. Официальных статистических данных о том, насколько замена труб по сроку службы снижает число газовых аварий, найти не удалось, поэтому присвоен только уровень C. Некоторые приходят под предлогом «проверки безопасности», а после проверки предлагают купить самозакрывающиеся клапаны и сигнализаторы. Подпункт 6 статьи 20 положения запрещает газовой компании требовать от вас покупки указанных ею товаров. Вы можете отказаться, а также подать жалобу. Если почувствовали запах газа, сначала перекройте главный газовый кран, а при использовании баллонного газа — вентиль баллона. Затем откройте двери и окна для проветривания, не включайте вытяжной вентилятор. Не включайте и не выключайте никакие электроприборы, включая свет и кухонную вытяжку. Зажигалку тоже не трогайте. Затем выйдите из помещения и только после того, как покинете место происшествия, позвоните по аварийному номеру газовой компании. Отравление угарным газом — отдельный вопрос, см. раздел 13.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2010). 城镇燃气管理条例（国务院令第 583 号）第二十七条：「燃气用户应当遵守安全用气规则，使用合格的燃气燃烧器具和气瓶，及时更换国家明令淘汰或者使用年限已届满的燃气燃烧器具、连接管等」
2. 第二十八条禁止行为含「（一）擅自操作公用燃气阀门」「（二）将燃气管道作为负重支架或者接地引线」「（四）擅自安装、改装、拆除户内燃气设施和燃气计量装置」
3. 第二十条燃气经营者不得「（六）要求燃气用户购买其指定的产品或者接受其提供的服务」
4. 第二十九条用户可就收费、服务向燃气管理等部门投诉，「有关部门应当自收到投诉之日起15个工作日内予以处理」. www.gov.cn/gongbao/content/2010/content_1758214.htm

5. 深圳市住房和建设局 (2024). 安全用气小知识（二）：「立即关闭家里的燃气总阀门」「迅速开门、开窗进行通风」「一定不要开、关家里的电灯、抽油烟机等电器」「人员应该迅速撤离，转移到安全的地方，并且及时拨打燃气公司的报警电话」. zjj.sz.gov.cn/zcjzts/content/post_11882410.html
6. 张家港市应急管理局 (2024). 燃气安全使用知识：「不要情急之下打开排气扇进行通风」「应远离现场之后才能打电话求助」. www.zjg.gov.cn/zjgszwz/yjaqzs/202411/72b4fad7399c48378302460c6ce2d5…

Россия — источники цен

1. vseinstrumenti.ru — газовый шланг: сильфонная подводка 1 м, 3/4 дюйма: 344 ₽. Проверено 06.10.2026. www.vseinstrumenti.ru/product/podvodka-dlya-gaza-stm-gaz-silfonnaya…
2. Цены в России: tehnogazpribor.ru — газовый шланг: сильфонная подводка 1 м, 3/4 дюйма: 400 ₽. Проверено 06.10.2026. tehnogazpribor.ru/product/podvodka-gazovaya-silfonnaya-du20-1-m-g-g…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Не собирайте, не покупайте и не ешьте дикорастущие грибы: никакие «народные способы проверки» не работают

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Только за 2025 год в Китае было 828 случаев отравления грибами, пострадали 2165 человек, умерли 13. В том же году выявили ещё 34 вида грибов, способность которых вызывать отравление раньше не была зафиксирована. Проверка серебряной иглой, «если насекомые ели, значит, не ядовитый», «ядовиты только яркие грибы» — все эти утверждения несостоятельны.

Россия. В России совет не такой строгий: берите только хорошо знакомые грибы. Не собирайте их в городе, у автомобильных и железных дорог и не покупайте с рук или в несанкционированных местах. При любом отравлении сразу вызывайте скорую помощь.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Трудность в том, чтобы отказаться от сезонного лесного лакомства.

Россия. Денежные затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Китайский центр контроля и профилактики заболеваний (中国疾控中心) в 2025 году расследовал 828 случаев отравления грибами. Пострадали 2165 человек, умерли 13. Летальность составила 0.6%: это значит, что умерли 0.6% отравившихся. С 2019 по 2024 год ежегодно было от 276 до 676 случаев, летальность составляла от 0.87% до 2.86%. Только за 2025 год определили 138 видов ядовитых грибов, из них у 34 видов способность вызывать отравление была впервые зафиксирована в Китае

Россия. Около 95% случаев отравления связаны со слабыми знаниями сборщика, поэтому отказ от неизвестных грибов снижает основной риск.

Примечания

Китай — исходная версия. Если съели не тот гриб, сразу вызовите рвоту, затем возьмите оставшиеся грибы или сделанные фотографии и отправляйтесь в больницу. Отравления ядовитыми грибами бывают нескольких типов. От того, какой именно гриб удастся определить, напрямую зависит, как врач будет лечить. Каждый год в Китае фиксируют новые виды, способные вызвать отравление, поэтому само предположение, что «местные жители точно умеют различать грибы», несостоятельно. Проверка серебряной иглой, варка вместе с чесноком, «если насекомые ели, значит, не ядовитый», «ядовиты только яркие грибы» — все эти утверждения несостоятельны.

Россия. Народные способы проверки грибов в этих источниках не рассматриваются.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Mushroom Poisoning Outbreaks — China, 2025. China CDC Weekly (2026)：「In 2025, China CDC investigated 828 mushroom poisoning incidents across 27 provincial-level administrative divisions (PLADs), affecting 2,165 individuals and causing 13 deaths - a case fatality rate of 0.6%, the lowest of the past six years. In total, 138 poisonous mushroom species were identified, including 34 newly recorded in poisoning incidents in China.」「From 2019 to 2024, the annual number of incidents ranged from 276 to 676, and the case fatality rate ranged from 0.87% to 2.86%.」 doi.org/10.46234/ccdcw2026.120
2. 同刊 2024 年度报告 doi.org/10.46234/ccdcw2025.106

Россия — источники

1. Для граждан | ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ...». Проверено 07.10.2026. fbuz01.rospotrebnadzor.ru/dlya-grazhdan/zdorovoe-pitanie/profilakti…

2. Памятка по предупреждению отравлений грибами.. Проверено 07.10.2026. 79.rospotrebnadzor.ru/novosti/19515
3. Microsoft Word - !_26.03.2025_ ;8= @5: +.docx. Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=926_1

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Не закатывайте электровелосипед в коридор или лифт и не заряжайте его дома

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Закатывать электровелосипед в коридор или лифт либо заряжать его дома прямо запрещают «Правила управления пожарной безопасностью высотных гражданских зданий (高层民用建筑消防安全管理规定)» Министерства по управлению чрезвычайными ситуациями (应急管理部). Если нарушение не устранено, штраф для частных лиц — от 500 до 1000 юаней, для тех, кто ведёт коммерческую деятельность, — от 2000 до 10000 юаней. Но штраф — ещё мелочь. Главное, что такой пожар возникает прямо на вашем единственном пути эвакуации.

Россия. В Правилах противопожарного режима России в просмотренных выдержках электровелосипеды не упоминаются. Но запреты общие. Нельзя хранить под лестничными маршами и площадками вещи из горючих материалов. В тамбурах выходов из зданий нельзя хранить даже временно инвентарь и материалы, кроме квартир и частных домов.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Сложность в том, чтобы каждый раз оставлять велосипед на общей зарядной площадке у дома и проходить несколько десятков лишних метров.

Россия. Цены и размеры штрафов в этих выдержках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В правилах Министерства по управлению чрезвычайными ситуациями (应急管理部) прямо сказано: «Запрещается оставлять электровелосипеды или

заряжать их в общих вестибюлях, эвакуационных коридорах, лестничных клетках и у эвакуационных выходов высотных гражданских зданий». В вестибюле здания, коридоре, лестничной клетке и у эвакуационного выхода нельзя ни оставлять велосипед, ни заряжать его. При отказе устранить нарушение организации и частные лица, не ведущие коммерческую деятельность, получают штраф от 500 до 1000 юаней, а ведущие её — от 2000 до 10000 юаней

Россия. Правила требуют, чтобы пути эвакуации оставались свободными: хранить на лестничной клетке и в тамбуре выхода нельзя. Размеры наказаний за нарушение в этих выдержках не приведены.

Примечания

Китай — исходная версия. Не покупайте переделанные аккумуляторы, не пользуйтесь зарядными устройствами сомнительных марок, не оставляйте велосипед заряжаться всю ночь без присмотра. Если литиевый аккумулятор загорается, за несколько десятков секунд огонь охватывает его целиком, одновременно выделяется крайне ядовитый дым. Если велосипед загорится в коридоре, гореть будет ваш единственный путь эвакуации. По данным Министерства по управлению чрезвычайными ситуациями (应急管理部), в 2021 году по всему Китаю произошло 18 тыс. пожаров электровелосипедов, погибли 65 человек. Из них 3782 пожара произошли в зданиях, погибли 60 человек. Почти все погибшие находились внутри помещений. После мер по устранению нарушений в 2024 году число пожаров снизилось на 42.2% по сравнению с предыдущим годом, а число погибших и пострадавших — более чем на 90%. Абсолютные числа за тот год не были опубликованы.

Россия. Источник — постановление Правительства № 1479. В тексте, который мы просмотрели, указан срок действия до 31 декабря 2026 года включительно. Прямой нормы про зарядку электровелосипедов в этих выдержках нет, поэтому спрашивайте управляющую компанию и требования своего дома.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 应急管理部 (2021). 高层民用建筑消防安全管理规定（应急管理部令第 5 号，第三十七条、第四十七条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-08/01/content_5628815.htm
2. 应急管理部 (2023). 关于政协第十三届全国委员会第五次会议第00969号提案答复的函：「2021年，全国共接报电动自行车火灾1.8万起，造成65人死亡、222人受伤，直接财产损失达2.21亿元，其中发生在建筑物内3782起，造成60人死亡、175人受伤」. www.mem.gov.cn/gk/jytabljggk/zxwytadfzy/2022zx/202301/t20230119_440…
3. 应急管理部 (2025). 2025年1月15日新闻发布会：「火灾起数同比下降42.2%，伤亡人数下降超过90%」. www.mem.gov.cn/xw/xwfbh/2025n01y15xwfbh_6337

Россия — источники

1. Постановление Правительства РФ от 16.09.2020 N 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации». Проверено 07.10.2026. 02.mchs.gov.ru/uploads/resource/2026-06-08/71225f84f8519180b820ac49…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Измеряйте давление, а если оно высокое — принимайте лекарства, чтобы снизить его до целевого уровня

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Каждое снижение давления на 10 mmHg уменьшает вероятность серьёзных сердечно-сосудистых проблем на 20%, инсульта — на 27%, сердечной недостаточности — на 28%, смерти — на 13%. В Китае среди людей от 35 до 75 лет у 44.7% повышенное давление, а под контролем оно лишь у 7.2%.

Затраты

Китай — исходная версия. Электронный тонометр в Китае — от 100 до 200 юаней. Одно измерение занимает 1 минуту. Большинство лекарств от давления обходятся в сумму от нескольких юаней до нескольких десятков юаней в месяц. Трудность в том, что нужно продолжать принимать их даже без симптомов.

Цена в России (ориентир)

электронный тонометр, например Omron M2 Basic без адаптера (за штуку): от 2 970 до 2 988 ₽. В обоих магазинах Omron M2 Basic HEM-7121-RU без сетевого адаптера, за один прибор. Указаны текущие цены предложения, без зачёта бонусов; лекарства от повышенного давления, например амлодипин 5 мг: амлодипин 5 мг, 30 таблеток стоит от 25,99 до 79 ₽. Конкретный пример амлодипина 5 мг, 30 таблеток. Цена упаковки не представляется ценой индивидуальной схемы на месяц; дозу и состав лечения определяет врач. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Вместе проанализировали 123 исследования с участием более 610 тыс. человек. Каждое снижение систолического давления на 10 mmHg уменьшает риск основных сердечно-сосудистых событий примерно на 20%. Исходное значение RR 0.80, доверительный интервал 95% CI от 0.77 до 0.83. Систолическое давление — это большее из двух чисел при измерении давления. Риск инсульта (удара) ниже примерно на 27% (RR 0.73). Риск сердечной недостаточности ниже примерно на 28% (RR 0.72). Общая смертность снижается на 13% (RR 0.87, 95% CI от 0.84 до 0.91). В Китае обследовали 1700000 человек от 35 до 75 лет: у

44.7% повышенное давление. Среди этих людей 44.7% знают о своём повышенном давлении, 30.1% получают лечение, и только у 7.2% давление под контролем

Примечания

Китай — исходная версия. Для начала измерьте давление один раз. В Китае из 10 человек с повышенным давлением меньше чем у 1 оно под контролем, поэтому это одно измерение — одно из самых выгодных по соотношению затрат и пользы действий в этой книге. До какого уровня нужно снизить давление (130 или 140), ещё обсуждается, но сама необходимость «знать, что у вас повышенное давление, и снижать его» споров не вызывает.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Ettehad D 等 (2016). Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01225-8
2. Lu J 等 (2017). Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in China (China PEACE Million Persons Project). Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32478-9

Россия — источники цен

1. medkv.ru — электронный тонометр, например Omron M2 Basic без адаптера: 2 970 ₽. Проверено 06.10.2026. www.medkv.ru/omron-m2-basic-bez-adaptera.html
2. Цены в России: mvideo.ru — электронный тонометр, например Omron M2 Basic без адаптера: 2 988 ₽. Проверено 06.10.2026. www.mvideo.ru/products/4173530
3. Цены в России: apteka.ru — лекарства от повышенного давления, например амлодипин 5 мг: 25,99 ₽. Проверено 06.10.2026. apteka.ru/product/amlodipin-5-mg-30-sht-tabletki-652ccf71f908d45feb…
4. Цены в России: eapteka.ru — лекарства от повышенного давления, например амлодипин 5 мг: 79 ₽. Проверено 06.10.2026. www.eapteka.ru/goods/id515045

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Артериальная гипертензия у взрослых — apicr.minzdrav.gov.ru
- Клинические рекомендации Справочники Алгоритмы действий врача О разработке КРПортал общественного обсуждения… — cr.minzdrav.gov.ru
- Артериальная гипертензия у взрослых — gbukokb.gosuslugi.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. После 35 лет при любом избыточном весе проверьте глюкозу крови натощак хотя бы один раз, а даже при нормальном результате повторяйте проверку каждые 3 года

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия

- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. За несколько десятков юаней можно сдать одну пробирку крови и выявить предиабет, даже когда нет никаких симптомов. Официальная рекомендация США по скринингу: людям от 35 до 70 лет с избыточным весом или ожирением нужно пройти проверку. При нормальном результате повторять её каждые 3 года. В США избыточным весом считается индекс массы тела от 25, а для людей азиатского происхождения порог снижен до 23; по китайскому стандарту избыточный вес начинается с 24.

Затраты

Китай — исходная версия. Анализ на глюкозу крови натощак в Китае стоит десять с лишним юаней. Анализ на гликированный гемоглобин — несколько десятков юаней. Достаточно один раз сходить в больницу и сдать кровь.

Цена в России (ориентир)

анализ крови на гликированный гемоглобин (за анализ): от 870 до 955 ₽; анализ крови на глюкозу натощак (за анализ): от 310 до 335 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Рабочая группа профилактических служб США — официальный орган США, который даёт рекомендации по скринингу. Сейчас она рекомендует проверять взрослых от 35 до 70 лет с избыточным весом или ожирением на предиабет и сахарный диабет 2 типа, даже если нет никаких симптомов. Избыточный вес означает индекс массы тела ≥25, ожирение — ≥30. Для американцев азиатского происхождения группа рекомендует снизить порог до индекса массы тела ≥23, потому что при одинаковом индексе массы тела риск диабета у людей азиатского происхождения выше. Китайский отраслевой стандарт: индекс массы тела от 24.0 до 28.0 считается избыточным весом, ≥28.0 — ожирением. У этой рекомендации уровень B. В ней также прямо сказано: «Для взрослых с нормальным уровнем глюкозы крови проходить скрининг раз в 3 года — разумный подход»

Примечания

Китай — исходная версия. Выявленный предиабет не означает, что обязательно нужно принимать лекарства. У значительной части людей его можно обратить вспять только

изменением образа жизни. Среди взрослых в Китае те, кто знает о своём диабете, по-прежнему составляют меньшинство. Многие узнают о нём только после появления осложнений

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US Preventive Services Task Force (2021). Screening for Prediabetes and Type 2 Diabetes. www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/screeni… : 「at a lower BMI (≥23) if the patient is Asian American」
2. 国家卫生健康委办公厅 (2024). 居民体重管理核心知识（2024 年版）释义：「根据《成年人体重判定》（WS/T 428-2013）行业标准……24.0≤BMI＜28.0 为超重，BMI≥28.0 为肥胖」. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202407/P020240703481519509521.pdf

Россия — источники цен

1. cmd-online.ru — анализ крови на гликированный гемоглобин: 870 ₽. Проверено 06.10.2026. www.cmd-online.ru/analizy-i-tseny/katalog-analizov/msk/glikozilirov…
2. Цены в России: kdl.ru — анализ крови на гликированный гемоглобин: 955 ₽. Проверено 06.10.2026. kdl.ru/analizy-i-tseny/uglevodniy-obmen
3. Цены в России: na-medvedkovo.ru — анализ крови на глюкозу натощак: 310 ₽. Проверено 06.10.2026. na-medvedkovo.ru/uslugi/analizy/analiz-na-sakhar
4. Цены в России: cmd-online.ru — анализ крови на глюкозу натощак: 335 ₽. Проверено 06.10.2026. www.cmd-online.ru/analizy-i-tseny/katalog-analizov/msk/glukoza-gluc…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Не превышайте скорость и не садитесь за руль после алкоголя

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

При повышении средней скорости на 1% вероятность сбить человека насмерть возрастает примерно на 4%. Для алкоголя нет безопасного порога «немного выпить — ничего страшного». Риск начинает расти уже при очень низкой концентрации алкоголя в крови.

Затраты

Денег не требует. Если ехать чуть медленнее, поездка займет на несколько минут больше. Самое трудное — меньше пить за общим столом.

Выгода

По данным Всемирной организации здравоохранения (WHO), при повышении средней скорости на 1% риск аварии со смертельным исходом возрастает на 4%. Риск при вождении после алкоголя начинает расти уже при очень низкой концентрации алкоголя в крови

Примечания

Эти 1% и 4%, связывающие скорость и смертность, рассчитаны по модели аварий, а не получены в испытании со случайным распределением по группам. Для вождения после алкоголя WHO указала только направление изменения риска, но не привела цифр. По вопросу «сколько выпито и насколько вырос риск» первичные публикации для этого раздела не проверялись.

Источники

Источники исходной версии

1. WHO (2025). Road traffic injuries fact sheet. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Для детей младше 4 лет используйте автокресло, не держите их на руках

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- много денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У младенцев до года в автокресле вероятность смертельной травмы при ДТП примерно на семь десятых ниже. У детей от 1 до 4 лет — примерно наполовину ниже. На руках такого эффекта нет, при резком торможении вы тоже не удержите ребёнка.

Затраты

Китай — исходная версия. Одно кресло в Китае стоит от 300 до 2000 юаней, им можно пользоваться несколько лет. При каждой поездке нужна 1 дополнительная минута, чтобы пристегнуть ребёнка.

Цена в России (ориентир)

детское автокресло (за штуку): от 9 990 до 21 990 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. По оценке Национального управления безопасности дорожного движения США (NHTSA), автокресло снижает риск смертельной травмы у младенцев до 1 года в легковом автомобиле на 71%. У детей от 1 до 4 лет — на 54%. По данным Всемирной организации здравоохранения (WHO), смертность младенцев снижается на 71%

Примечания

Китай — исходная версия. Закрепите кресло по инструкции: неправильная установка равносильна отсутствию кресла. Для детей до 1 года кресло нужно устанавливать против хода движения, чтобы ребёнок смотрел в сторону задней части автомобиля. Приведённые выше цифры — оценки официальных органов США на основе данных о ДТП.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. NHTSA (2024). Occupant Protection in Passenger Vehicles: 2022 Data (DOT HS 813 573). crashstats.nhtsa.dot.gov/Api/Public/ViewPublication/813573
2. WHO (2025). Road traffic injuries fact sheet. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries

Россия — источники цен

1. detsky1.ru — детское автокресло: 9 990 ₽. Проверено 06.10.2026. detsky1.ru/catalog/car-seats/detskoe-avtokreslo-orio-i-size/?pid=de…
2. Цены в России: childresidence.ru — детское автокресло: 15 990 ₽. Проверено 06.10.2026. childresidence.ru/products/avtokreslo-rant-helix-isofix-40-150-sm-b…
3. Цены в России: osann.ru — детское автокресло: 15 990 ₽. Проверено 06.10.2026. osann.ru/product/avtokreslo-osann-flux-isofix-9-36-kg-grey-melange-…
4. Цены в России: yamamin.ru — детское автокресло: 21 990 ₽. Проверено 06.10.2026. yamamin.ru/proizvoditeli/avtokresla-osann/avtokreslo-osann-one-360-…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Если дома есть дети, установите ограничители на окна и балкон, москитная сетка не считается защитой от падения

из окна или с балкона

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Комплект ограничителей стоит несколько десятков юаней. В Нью-Йорке жильцам с высоким риском бесплатно устанавливали оконные ограждения и приходили домой с разъяснениями. В одном районе число зарегистрированных падений детей за три года сократилось вдвое. Позже в Нью-Йорке даже приняли закон, обязывающий арендодателей устанавливать ограждения в жилье, где живут дети. Москитная сетка открывается от одного толчка и не считается защитой.

Россия. В России москитную сетку тоже не считают защитой: дети могут выпасть вместе с ней. Окна советуют открывать сверху и защищать решётками. Маленьких детей нельзя оставлять одних, а мебель нужно отодвинуть от окон.

Затраты

Китай — исходная версия. Комплект оконных ограничителей или детский защитный замок стоит несколько десятков юаней. Установка занимает десять минут.

Россия. Стоимость защиты и время установки в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

детский защитный замок на окно (за штуку): от 310 до 600 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. С 1972 года в Нью-Йорке действовала программа «Дети не умеют летать» (孩子不会飞): в городских районах с высоким риском бесплатно выдавали оконные ограждения и приходили домой с разъяснениями. В Бронксе число зарегистрированных падений с 1973 по 1975 год снизилось на 50%. После этого Нью-Йорк внес изменения в санитарный кодекс, обязав арендодателей устанавливать оконные ограждения в квартирах, где живут дети в возрасте 10 лет и младше

Россия. Точный эффект в цифрах в этих источниках не указан. Решётки защищают детей от падения из открытых окон.

Примечания

Китай — исходная версия. Не ставьте возле окон и у края балкона кровати, диваны, ящики и другие вещи, на которые дети могут забраться. Москитная сетка защищает только от комаров, от одного толчка она выпадает, не считайте ее ограждением. Устанавливать защиту нужно не только тем, кто живет на высоких этажах: в тех американских данных большинство падений произошло со второго этажа или ниже.

Россия. У решётки должен быть запорный механизм, который легко открыть при пожаре.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Spiegel CN, Lindaman FC (1977). Children can't fly: a program to prevent childhood morbidity and mortality from window falls. American Journal of Public Health：「Significant reduction in falls resulted, particularly in the Bronx, where reported falls declined 50 percent from 1973 to 1975」，1976 年纽约市卫生法典修订「to require that landlords provide window guards in apartments where children ten years old and younger reside」. doi.org/10.2105/AJPH.67.12.1143
2. (2021). Unintentional Window Falls in Children and Adolescents. Academic Pediatrics：2007 年 1 月至 2017 年 8 月全国电子伤害监测系统 38,840 例急诊就诊，「The majority of falls occurred in children under the age of 6 and were related to falls from a second story or below」. doi.org/10.1016/j.acap.2020.07.008

Россия — источники

1. Вниманию родителей - держите окна закрытыми во избежание.... Проверено 07.10.2026. altai-krai.sledcom.ru/news/item/1355575

Россия — источники цен

1. magazin-krepost.ru — детский защитный замок на окно: 310 ₽. Проверено 06.10.2026. magazin-krepost.ru/zamki/zamok-okonnyy-blokiruyushchiy-detskiy-dlya…
2. Цены в России: praktika-plus.ru — детский защитный замок на окно: 340 ₽. Проверено 06.10.2026. praktika-plus.ru/catalog/aksessuary_dlya_okon/detskie_zamki/1287
3. Цены в России: vortek.ru — детский защитный замок на окно: 340 ₽. Проверено 06.10.2026. vortek.ru/catalog/okonnye-komplektuyushchie-pvh/zamki-blokiratory
4. Цены в России: permoknaservis.ru — детский защитный замок на окно: 600 ₽. Проверено 06.10.2026. permoknaservis.ru/detskij_zamok_na_okno.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. Не упускайте детей из виду у воды, надевайте спасательный жилет при катании на лодке и купании в

диких водоёмах

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если при падении в воду на вас спасательный жилет, вероятность утонуть примерно вдвое ниже, чем без него. Утопление до сих пор остаётся главной причиной смерти детей от 1 до 14 лет в Китае. Смертность от утопления в сельской местности примерно вдвое выше, чем в городах.

Затраты

Китай — исходная версия. Спасательный жилет — от 50 до 200 юаней. Кроме того, нужно уделять внимание присмотру за ребёнком.

Цена в России (ориентир)

спасательный жилет (за штуку): от 1 350 до 2 936 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В исследовании на основе данных Береговой охраны США для сравнения подбирали пары людей со сходными обстоятельствами. Среди людей, упавших в воду с прогулочных судов, риск утонуть был примерно вдвое ниже у тех, кто был в спасательном жилете. Исходное значение после поправок — RR 0.51, доверительный интервал 95% CI от 0.35 до 0.74. В Китае смертность от утопления среди людей младше 20 лет снизилась с 6.60 на 100000 человек в 2013 году до 3.28 на 100000 человек в 2021 году. В сельской местности она примерно в 2 раза выше, чем в городах. Утопление по-прежнему остаётся главной причиной смерти детей от 1 до 14 лет. В 2021 году среди смертей от травм в возрасте от 0 до 19 лет на утопление приходилось 31.1%, на дорожно-транспортные происшествия — 27.9%

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень А относится только к части о спасательных жилетах. «Не упускать из виду» — общепринятая рекомендация. Отдельно у неё лишь уровень С: рандомизированных испытаний нет и в будущем не будет. В Китае смерти от утопления сосредоточены в сельской местности, в летний период и среди лиц мужского пола от 15 до 19

лет. Если зимой выходите на лёд ради развлечения, см. пункт 41 (сначала измерьте толщину льда на природном водоёме).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Cummings P 等 (2011). Association between wearing a personal floatation device and death by drowning among recreational boaters. Injury Prevention. doi.org/10.1136/ip.2010.028688
2. Li Z 等 (2023). Unintentional Drowning Mortality Among Individuals Under Age 20 — China, 2013–2021. China CDC Weekly. doi.org/10.46234/ccdcw2023.198
3. Zhou J 等 (2024). Injury Mortality of Children and Adolescents Aged 0–19 Years — China, 2010–2021. China CDC Weekly. doi.org/10.46234/ccdcw2024.057

Россия — источники цен

1. akva-sport.ru — спасательный жилет: 1 350 ₽. Проверено 06.10.2026. akva-sport.ru/catalog/sredstva_spaseniya/zhilety/zhilet_spasatelnyy…
2. Цены в России: lodka44.ru — спасательный жилет: 1 700 ₽. Проверено 06.10.2026. lodka44.ru/catalog/zhilety-i-spasatelnoe-oborudovanie/zhilety/zhile…
3. Цены в России: yarbereg.ru — спасательный жилет: 1 950 ₽. Проверено 06.10.2026. yarbereg.ru/shop/aksessuary_lodki/Spasatelnye_zhilety/zhilety-lotsm…
4. Цены в России: bummart.ru — спасательный жилет: 2 936 ₽. Проверено 06.10.2026. bummart.ru/catalog/spasatelnye_zhilety/zhilet_spasatelnyy_khameleon…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. В возрасте 60 лет и старше тренируйте равновесие и силу ног, переоборудуйте ванную и лестницы дома, чтобы снизить риск падений

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- каждый день
- много силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если тренировать равновесие два-три раза в неделю, например заниматься тайцзи, число падений у пожилых людей снижается примерно на 23%, а число тех, кто падал, — на 15%. Если сделать поверхности дома нескользкими и установить поручни,

число падений снижается ещё примерно на 20%. В Китае падения — главная причина смерти от травм среди людей 65 лет и старше. Причём больше половины падений происходит у них дома.

Россия. В России физические упражнения пожилым людям тоже рекомендуют: они улучшают мобильность и снижают частоту падений. Дома советуют установить поручни, особенно в санузле, использовать нескользящие покрытия и сделать лестницы хорошо освещёнными и заметными.

Затраты

Китай — исходная версия. Заниматься тайцзи или тренировкой равновесия 2–3 раза в неделю по 30 минут. Нескользящие коврики для ванной, поручни и ночники стоят от нескольких десятков до нескольких сотен юаней. Трудность в том, что заниматься нужно долго.

Россия. Цены, частота и длительность занятий в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

противоскользящий коврик на присосках для ванны, 36×69 см (за штуку): от 399 до 622 ₽. Две страницы ковриков на присосках для дна ванны, 36×69 см. Примеры разных производителей. У Детского мира взята цена без промокода; цена поиска 348 ₽ заменена видимой при открытии 622 ₽; поручень для ванной (за штуку): от 429 до 2 108 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Cochrane объединила результаты 108 испытаний с участием 23407 человек. Физические упражнения снижают число падений у пожилых людей на 23%. Исходный показатель — отношение частоты падений RaR 0.77, доверительный интервал 95% CI от 0.71 до 0.83. Число людей, которые падали, снижается на 15% (RR 0.85). Если пригласить специалиста для оценки безопасности дома и его переоборудования, частота падений снижается примерно на 20% (RR 0.81, 95% CI от 0.68 до 0.97). При занятиях тайцзи риск падения примерно на 29% ниже (RR 0.71). В Китае падения — главная причина смерти от травм среди людей 65 лет и старше. Из падений пожилых людей, зарегистрированных при наблюдении в 2018 году, 55.97% произошли дома

Россия. Упражнения снижают частоту падений и улучшают общее самочувствие. Насколько именно снижается риск, в этих источниках не указано.

Примечания

Китай — исходная версия. Этот пункт касается людей 60 лет и старше, которые живут у себя дома, а не в доме престарелых. В приведённых выше исследованиях считали число падений, а не число смертей. У пожилого человека путь от падения до перелома бедра, а затем до смерти очень короток. Если плохо видно дорогу, падений тоже бывает больше. О катаракте, которая мешает видеть дорогу, см. раздел 17, пункт 9 (операция по поводу катаракты). О том, выдержат ли кости падение, см. пункт 39 этого раздела (исследование плотности костей).

Россия. В отличие от китайского текста, российские выдержки не называют падения главной причиной смерти от травм и не указывают долю домашних падений. Безопасную обстановку особенно рекомендуют пациентам с синдромом старческой астении.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Sherrington C 等 (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2
2. Gillespie LD 等 (2012). Interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD007146.pub3
3. Lu Z 等 (2021). Characteristics of Falls Among Older People — China, 2018. China CDC Weekly. doi.org/10.46234/ccdcw2021.013

Россия — источники

1. СОВРЕМЕННАЯ ГЕРИАТРИЯ. Проверено 07.10.2026. static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/061/365/or…

Россия — источники цен

1. poryadok.ru — противоскользящий коврик на присосках для ванны, 36×69 см: 399 ₽. Проверено 06.10.2026. poryadok.ru/catalog/kovriki_dlya_vannoy_i_dushevoy/1456034
2. Цены в России: detmir.ru — противоскользящий коврик на присосках для ванны, 36×69 см: 622 ₽. Проверено 06.10.2026. www.detmir.ru/product/index/id/6447705
3. Цены в России: metr-dom.ru — поручень для ванной: 429 ₽. Проверено 06.10.2026. metr-dom.ru/catalog/product/poruchen_dlya_vanny_30kh9sm
4. Цены в России: remplanika.ru — поручень для ванной: 692 ₽. Проверено 06.10.2026. remplanika.ru/catalog/santexnika-i-mebel-dlya-vannoj-komnatyi/akses…
5. Цены в России: sanusel.ru — поручень для ванной: 2 108 ₽. Проверено 06.10.2026. www.sanusel.ru/santehnika/grab-rails/fixsen-kvadro-fx-61317

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Сдайте анализ на пять маркеров гепатита B; если нет антител, сделайте прививку

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Один анализ стоит несколько десятков юаней. В исследовании в Цидуне в Китае, где наблюдение длилось 30 лет, у тех, кого привили против гепатита B сразу после рождения, вероятность позже заболеть первичным раком печени была на 84% ниже, а доля носителей вируса гепатита B — на 72% ниже. Взрослым, у которых анализ не выявил антител, нужно получить три дозы вакцины за полгода. Это стоит сотню-другую юаней.

Россия. В России прививка против гепатита B входит в Национальный календарь. Но в выдержках не сказано, что нужно сдавать анализ на пять маркеров или прививаться при отсутствии антител.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае один анализ стоит несколько десятков юаней. 3 дозы вакцины против гепатита B для взрослых вместе стоят от 100 до 300 юаней. Курс нужно завершить в течение полугода.

Россия. Стоимость анализа и вакцинации в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. В том исследовании в Цидуне случайным образом распределяли по группам не отдельных людей, а целые коллективы. Наблюдение длилось 30 лет. При вакцинации новорождённых против гепатита B частота первичного рака печени снизилась на 84%. Доверительный интервал — 95% CI от 23% до 97%. Доля положительных результатов на поверхностный антиген гепатита B, HBsAg, снизилась на 72% (95% CI от 68% до 75%). Это доля людей, у которых выявлено носительство вируса. Во всём населении Китая доля положительных результатов на HBsAg с 1992 по 2014 год снизилась на 52%, а среди детей младше 5 лет — на 97%

Россия. Снижение риска рака печени или носительства вируса в этих источниках не указано.

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае этот пункт относится к взрослым, родившимся до 1992 года, которые не были привиты или у которых антитела уже исчезли. Снижение частоты рака печени на 84% получено у тех, кого привили сразу после рождения. В том же исследовании у тех, кого привили только в подростковом возрасте, эффективность защиты от носительства вируса составила лишь 21%. Главная цель вакцинации взрослых — избежать заражения в дальнейшем. Напрямую переносить на них эти 84% нельзя. Тем, кто уже заражён, вакцинация не поможет: нужно регулярно проходить обследования в отделении заболеваний печени. Как понять, что заражение уже есть: в бланке анализа результат на поверхностный антиген гепатита B, HBsAg, положительный.

Россия. По этим выдержкам можно подтвердить только включение прививки против гепатита B в Национальный календарь.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Qu C 等 (2014). Efficacy of neonatal HBV vaccination on liver cancer and other liver diseases over 30-year follow-up of the Qidong hepatitis B intervention study. PLoS Medicine. doi.org/10.1371/journal.pmed.1001774
2. Cui F 等 (2017). Prevention of Chronic Hepatitis B after 3 Decades of Escalating Vaccination Policy, China. Emerging Infectious Diseases. doi.org/10.3201/eid2305.161477

Россия — источники

1. Методические. Проверено 07.10.2026. static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/055/722/or…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Если вы укололись железным гвоздём, занозой или в рану попала земля, обратитесь за обработкой в тот же день и заодно спросите, нужна ли инъекция против столбняка

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если столбняк уже развился, умирает примерно 1 из каждых 10 заболевших. Самый высокий риск — при глубоких ранах и ранах, в которые попала земля. Если рана грязная и с последней прививки прошло полных 5 лет, нужна 1 дополнительная доза. Обработка в тот же день в Китае не обойдётся даже в несколько десятков юаней. Не откладывайте до тех пор, пока рана не опухнет.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае запись на приём и обработка раны — несколько десятков юаней. Если врач скажет, что нужна инъекция, вакцина или иммуноглобулин стоят от нескольких десятков до нескольких сотен юаней.

Выгода

Китай — исходная версия. В США среди заболевших столбняком умирает примерно 1 из каждых 10. При глубоких ранах и ранах, загрязнённых землёй, риск выше. Китайские рекомендации по диагностике и лечению 2024 года делят раны на две категории. Неглубокие

раны, обработанные в течение 6 часов, в которые не попали земля, кал или слюна животных, относятся к низкому риску. Раны, обработанные спустя более 6 часов, загрязнённые чем-либо из перечисленного, а также колотые раны, раны с отрывом тканей, повреждения от сдавливания, ожоги, в том числе от горячих жидкостей, обморожения и раны с оставшимися внутри инородными телами относятся к высокому риску. Если уже введено 3 дозы или больше, а с последней прошло менее 5 лет, никаких инъекций не нужно. Если прошло от 5 до 10 лет, при ране высокого риска нужна 1 дополнительная доза. Если прошло полных 10 лет, нужна 1 дополнительная доза независимо от категории раны. Если введены не все 3 дозы или вы не помните точно, нужно завершить курс вакцинации. При ране высокого риска одновременно нужно ввести препарат для пассивной иммунизации (иммуноглобулин или антитоксин — такие инъекции дают готовые антитела)

Примечания

Китай — исходная версия. В больнице оставьте оценку врачу. Не решайте сами и не отказывайтесь спрашивать из-за лишних хлопот. Инъекции нужны не при каждой ране. Врач определит категорию раны, затем спросит, когда вам в последний раз делали прививку, и после этого примет решение. «Прививка в детстве защищает на всю жизнь» — это неверно. Если рана грязная, дополнительная доза нужна уже через полных 5 лет после последней прививки. Поэтому перед обращением вспомните, в каком году вам в последний раз делали инъекцию против столбняка.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 美国疾病控制与预防中心. 破伤风：「Tetanus bacteria can get into someone's body through broken skin, usually through injuries.」「Tetanus can lead to death (1 in 10 cases in the United States are fatal).」「People who didn't complete the primary series or who aren't up to date with their 10-year tetanus booster shots are also at increased risk.」「Vaccination also helps prevent tetanus in people with wounds, depending on their tetanus vaccination history.」 www.cdc.gov/tetanus/about/index.html
2. 国家卫生健康委办公厅 (2024). 关于印发非新生儿破伤风诊疗规范（2024 年版）的通知（国卫办医急函〔2024〕381 号，风险分级见附件第 16 页，表 4 见第 20 页）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202410/content_6982262.htm
3. 附件 PDF（扫描件）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202410/P020241023483425528555.pdf

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Женщинам лучше прививаться против HPV как можно раньше, чтобы снизить риск рака шейки матки

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- много денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. По данным о 1670000 женщин в Швеции, у тех, кто привился против HPV до 17 лет, вероятность впоследствии заболеть инвазивным раком шейки матки была примерно в восемь раз ниже, чем у непривитых. У тех, кто привился только в возрасте от 17 до 30 лет, она тоже была примерно вдвое ниже. Поэтому чем раньше привиться, тем больше пользы.

Россия. В России зарегистрированы две вакцины против ВПЧ: двухвалентная и квадривалентная. Девочкам младше 15 лет рекомендуют две дозы, оптимальный возраст — 9–13 лет. После 15 лет рекомендуют три дозы.

Затраты

Китай — исходная версия. Двухвалентная вакцина китайского производства — примерно 300 с лишним юаней за дозу, импортная девятивалентная — примерно 1300 юаней за дозу. Всего нужно от 2 до 3 доз. Каждый раз — отдельная поездка, полдня.

Россия. Стоимость вакцинации и затраты времени в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В Швеции наблюдали за 1670000 женщин и собрали статистику: у привитых заболеваемость инвазивным раком шейки матки была ниже, чем у непривитых. У привитых до 17 лет — примерно на 88% ниже (IRR 0.12, 95% CI от 0.00 до 0.34, в скобках указаны исходное значение и его доверительный диапазон). У привитых в возрасте от 17 до 30 лет — примерно на 53% ниже (IRR 0.47, 95% CI от 0.27 до 0.75)

Россия. В этих источниках не указано, насколько вакцинация снижает риск рака шейки матки.

Примечания

Китай — исходная версия. Наибольшая польза — при вакцинации в возрасте от 9 до 14 лет. При вакцинации в возрасте от 17 до 30 лет снижение всё ещё составляет больше половины. После 30 лет польза от вакцинации постепенно уменьшается. Даже после вакцинации всё равно нужно проходить скрининг рака шейки матки: вакцина не заменяет скрининг, см. пункт 18 (женщинам 30 лет и старше проходить скрининг рака шейки матки).

Россия. При беременности оставшуюся дозу откладывают до её окончания, но начинать курс заново после родов не нужно.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Lei J 等 (2020). HPV Vaccination and the Risk of Invasive Cervical Cancer. New England Journal of Medicine. doi.org/10.1056/NEJMoa1917338

Россия — источники

1. Цервикальная интраэпителиальная неоплазия. Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=597_3

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Женщинам с 40 лет проходить скрининг рака молочной железы, делать маммографию раз в два года

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Женщинам от 40 до 74 лет делать маммографию раз в два года — это прямо рекомендовано в официальных рекомендациях США по скринингу. Для женщин старше 75 лет, а также для дополнительного УЗИ и МРТ при плотной ткани молочных желез официальный вывод такой: доказательств пока недостаточно. Если в пакете обследований за это просят доплатить, можно не покупать.

Россия. Как и в исходном пункте, маммографию начинают с 40 лет и делают раз в 2 года. В России скрининг продолжается до 75 лет включительно. Снимают обе молочные железы в 2 проекциях, снимки читают дважды.

Затраты

Китай — исходная версия. Маммография стоит 200–300 юаней за один раз. Во многих регионах Китая есть программы бесплатного скрининга. Полдня раз в два года.

Россия. Стоимость и условия бесплатного обследования в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

маммография обеих молочных желез в двух проекциях (за исследование): от 2 150 до 2 500 ₽. Сравнивается обзорная маммография обеих молочных желез в двух проекциях. Не включены

томосинтез, контраст и исследование одной железы. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Рабочая группа США по профилактическим услугам — это американский официальный орган, который даёт рекомендации по скринингу. Её нынешняя рекомендация: «Женщинам от 40 до 74 лет рекомендуется проходить скрининговую рентгенографию молочных желез раз в два года». Рентгенография молочных желез — это то, что обычно называют маммографией. У этой рекомендации уровень B. Для женщин в возрасте 75 лет и старше, а также для дополнительного УЗИ и МРТ при плотной ткани молочных желез её заключение в обоих случаях — «имеющихся доказательств недостаточно»

Россия. Цель скрининга — снизить смертность благодаря выявлению рака молочной железы на ранних стадиях.

Примечания

Китай — исходная версия. Возраст начала скрининга различается по странам. В Китае некоторые рекомендации и местные программы предусматривают его с 45 лет. Если у родителей, детей, родных братьев или сестёр был рак молочной железы, а также при наличии мутации BRCA, риск высокий. Нужно отдельно обратиться к врачу, чтобы составить план. Этот пункт в таких случаях не применяется

Россия. При подозрении на изменения маммографию и УЗИ проводят независимо от возраста.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US Preventive Services Task Force (2024). Breast Cancer: Screening. www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/breast-…

Россия — источники

1. Доброкачественная дисплазия молочной железы. Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=598_1
2. Доброкачественная дисплазия молочной железы. Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=598_2

Россия — источники цен

1. viveya.medkhv.ru — маммография обеих молочных желез в двух проекциях: 2 150 ₽. Проверено 06.10.2026. viveya.medkhv.ru/services-tariffs/registry/mammografiya
2. Цены в России: medical.medcentr-himki.ru — маммография обеих молочных желез в двух проекциях: 2 500 ₽. Проверено 06.10.2026. medical.medcentr-himki.ru/mammografia-himki

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Женщинам 30 лет и старше при скрининге рака шейки

матки стоит отдавать предпочтение тесту на HPV

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

В том исследовании в сельской Индии у женщин, которые за всю жизнь прошли тест на HPV только один раз, вероятность умереть от рака шейки матки была примерно вдвое ниже, а вероятность выявления рака шейки матки на поздней стадии — примерно на 50% ниже. Один тест стоит от 100 до 200 юаней, а отрицательного результата хватает на 5 лет.

Затраты

Один тест на HPV стоит от 100 до 300 юаней. При отрицательном результате достаточно проверяться раз в 5 лет. Взятие образца занимает несколько минут.

Выгода

В том исследовании в сельской Индии случайным образом распределяли по группам целые сообщества, а не отдельных людей. Участницами были женщины от 30 до 59 лет. После всего одного скрининга с помощью теста на HPV риск умереть от рака шейки матки был примерно на 48% ниже. Исходное значение HR 0.52, доверительный интервал 95% CI от 0.33 до 0.83. Риск выявления рака шейки матки на поздней стадии был примерно на 53% ниже (HR 0.47, 95% CI от 0.32 до 0.69)

Примечания

Тем, кто привился от HPV, тоже нужно проходить скрининг, потому что вакцина не охватывает все типы вируса. Редкая особенность этого исследования: это было исследование скрининга со случайным распределением по группам, в котором результат оценивали непосредственно по числу смертей, причём скрининг провели только один раз.

Источники

Источники исходной версии

1. Sankaranarayanan R 等 (2009). HPV screening for cervical cancer in rural India. New England Journal of Medicine. doi.org/10.1056/NEJMoa0808516

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. Начиная с 45–50 лет проходите скрининг колоректального рака: иммунохимический анализ кала на скрытую кровь или колоноскопию

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Спорно
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если раз в один-два года делать анализ кала на скрытую кровь стоимостью в несколько десятков юаней в Китае, вероятность умереть от колоректального рака ниже примерно на 16%, а у тех, кто прошёл хотя бы один раунд скрининга, — на 25%. У людей, которых пригласили один раз пройти колоноскопию, вероятность заболеть колоректальным раком за следующие десять лет снизилась с 1.20% до 0.98%.

Россия. В России при диспансеризации анализ кала на скрытую кровь используют для скрининга колоректального рака. В приведённых источниках его рекомендуют людям от 49 до 73 лет раз в два года. При положительном результате пациента могут направить на колоноскопию.

Затраты

Китай — исходная версия. Анализ кала в Китае стоит несколько десятков юаней, его делают раз в 1–2 года. Колоноскопия стоит от нескольких сотен до тысячи с лишним юаней. При отрицательном результате достаточно делать её раз в 10 лет. Перед колоноскопией нужно выделить день на очищение кишечника.

Россия. Обследование в рамках диспансеризации проводится бесплатно. Отдельная цена анализа и колоноскопии в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

колоноскопия (за процедуру): от 6 000 до 6 800 ₽; иммунохимический анализ кала на скрытую кровь (за анализ): от 800 до 1 205 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Cochrane объединил результаты нескольких исследований для общего расчёта. У людей, проходивших скрининг с помощью анализа кала на скрытую кровь,

риск умереть от колоректального рака был ниже примерно на 16%. Исходное значение RR 0.84, доверительный интервал 95% CI от 0.78 до 0.90. У тех, кто участвовал хотя бы в одном раунде, риск был ниже примерно на 25% (RR 0.75). Теперь рассмотрим рандомизированное исследование NordICC. У людей, которых пригласили пройти колоноскопию, заболеваемость колоректальным раком за 10 лет снизилась с 1.20% до 0.98%. Исходное значение RR 0.82, доверительный интервал 95% CI от 0.70 до 0.93

Россия. Скрининг помогает выявить колоректальный рак на ранней стадии. В описанном случае анализ был положительным, а колоноскопия подтвердила опухоль у пациента, который чувствовал себя здоровым.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: В NordICC расчёт проводили по людям, которых «пригласили пройти колоноскопию». Смертность от колоректального рака составила 0.28% против 0.31% (RR 0.90, 95% CI от 0.64 до 1.16), и разница всё ещё в пределах погрешности. Это показывает, что пользу колоноскопии для снижения смертности раньше переоценивали. А вот доказательства снижения смертности при анализе кала более убедительны. Рекомендации разных стран предлагают начинать скрининг в возрасте от 45 до 50 лет. Если в семье кто-то болел этим заболеванием, начинать нужно раньше.

Россия. Для прохождения диспансеризации можно взять выходной на работе. Снижение риска в процентах и периодичность колоноскопии в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Hewitson P 等 (2007). Screening for colorectal cancer using the faecal occult blood test, Hemoccult. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD001216.pub2
2. Bretthauer M 等 (2022). Effect of Colonoscopy Screening on Risks of Colorectal Cancer and Related Death. New England Journal of Medicine. doi.org/10.1056/NEJMoa2208375

Россия — источники

1. Диспансеризация спасает жизни: раннее выявление рака.... Проверено 07.10.2026. minzdrav.gov.ru/regional_news/29725-dispanserizatsiya-spasaet-zhizn…
2. Диспансеризация 2019 в Коми. Проверено 07.10.2026. minzdrav.gov.ru/en/regional_news/10975-dispanserizatsiya-2019-v-komi

Россия — источники цен

1. cardioagent.ru — колоноскопия: 6 000 ₽. Проверено 06.10.2026. cardioagent.ru/services/videokolonoskopiya-fks
2. Цены в России: diona-clinik.ru — колоноскопия: 6 000 ₽. Проверено 06.10.2026. diona-clinik.ru/services/uslugi-vrachey/endoskopiya/kolonoskopiya
3. Цены в России: clinicanativemc.ru — колоноскопия: 6 000 ₽. Проверено 06.10.2026. clinicanativemc.ru/services/diagnostika/endoskopiya/kolonoskopiya-fks
4. Цены в России: nzdorovie.ru — колоноскопия: 6 800 ₽. Проверено 06.10.2026. nzdorovie.ru/uslugi/diagnostika/kolonoskopiya

5. Цены в России: neiro-mozaika.ru — иммунохимический анализ кала на скрытую кровь: 800 ₽. Проверено 06.10.2026. neiro-mozaika.ru/laboratornaya-diagnostika
6. Цены в России: helix.ru — иммунохимический анализ кала на скрытую кровь: 1 205 ₽. Проверено 06.10.2026. helix.ru/velikie-luki/catalog/item/02-038

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и пожилым людям нужно ежегодно прививаться от гриппа

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Спорно
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В том испытании, где прививку от гриппа делали после инфаркта, доля умерших в течение года снизилась с 4.9% до 2.9%. Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и пожилым людям — по одной прививке каждую осень, от 50 до 150 юаней в Китае.

Россия. В России прививку от гриппа рекомендуют делать раз в год, лучше в начале осени. Врачи особенно рекомендуют её людям с хроническими заболеваниями. Вакцинация добровольная и проводится с информированного согласия.

Затраты

Китай — исходная версия. Одна прививка в Китае стоит от 50 до 150 юаней. Делать раз в год, осенью.

Россия. Стоимость прививки в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

прививка от гриппа (за одну прививку): от 1 000 до 1 900 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Одно испытание проводили после инфаркта миокарда, 2571 человек случайным образом распределили по группам. Ни врачи, ни пациенты не знали, какой именно укол делали. У получивших прививку от гриппа общая смертность за 12 месяцев составила 2.9%. У получивших плацебо — 4.9%. Исходное значение HR 0.59, доверительный интервал 95% CI от 0.39 до 0.89. Плацебо — это контрольный укол без действующего вещества. HR смерти от сердечно-сосудистых причин составил 0.59. В другом исследовании объединили результаты нескольких исследований и рассчитали общий результат. У получивших прививку от гриппа частота основных сердечно-сосудистых событий составила 3.6%, в контрольной группе — 5.4%. Исходное значение RR 0.66, доверительный интервал 95% CI от 0.53 до 0.83. RR смерти от сердечно-сосудистых причин составил 0.74 (95% CI от 0.42 до 1.30, эта разница ещё находится в пределах погрешности и не считается статистически значимой)

Россия. Защитный иммунитет формируется примерно за 10–14 дней и сохраняется 6–12 месяцев.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Уровень А относится только к людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Для пожилых людей, которые изначально здоровы, обзор Cochrane даёт только один вывод: заболеваемость гриппом за один сезон снижается с 6% до 2.4%. Достоверность этих доказательств в нём оценена как «низкая», а доказательств о смертности — как «крайне низкая». Источник обзора — статья Demicheli V и соавторов 2018 года.

Россия. При высокой температуре, остром заболевании или обострении хронической болезни прививку откладывают до стабилизации. Тяжёлая аллергическая реакция на компонент выбранной вакцины — противопоказание.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Fröbert O 等 (2021). Influenza Vaccination After Myocardial Infarction: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Multicenter Trial. Circulation. doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.121.057042
2. Behrouzi B 等 (2022). Association of Influenza Vaccination With Cardiovascular Risk: A Meta-analysis. JAMA Network Open. doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.8873
3. Demicheli V 等 (2018). Vaccines for preventing influenza in the elderly. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD004876.pub4（备注里说的那份 Cochrane 汇总）

Россия — источники

1. Когда начинается вакцинация от гриппа в 2026 году | Управления.... Проверено 07.10.2026. 01.rospotrebnadzor.ru/content/когда-начинается-вакцинация-от-гриппа…

Россия — источники цен

1. zatotravma.ru — прививка от гриппа: 1 000 ₽. Проверено 06.10.2026. zatotravma.ru/wp-content/uploads/2026/04/Прайс-02.04.2026.pdf

2. Цены в России: fomin-clinic.ru — прививка от гриппа: 1 800 ₽. Проверено 06.10.2026. fomin-clinic.ru/services/privivka-ot-grippa-rebenku
3. Цены в России: medkvadrat.ru — прививка от гриппа: 1 900 ₽. Проверено 06.10.2026. medkvadrat.ru/vakcinaciya/vakcinaciya_gripp

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

21. После 50 лет сделайте прививку от опоясывающего лишая

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- много денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В испытании третьей фазы эта вакцина предотвратила 97% случаев опоясывающего лишая. Результаты во всех возрастных группах были примерно одинаковыми. Минус — две дозы в Китае за 3000–4000 юаней полностью за свой счёт. За эти деньги вы получаете снижение заболеваемости на 97%.

Затраты

Китай — исходная версия. Рекомбинантную вакцину от опоясывающего лишая вводят в две дозы. Общая стоимость в Китае — около 3000–4000 юаней. Всю сумму нужно заплатить самостоятельно.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном испытании третьей фазы участвовали 15.4 тыс. человек из 18 стран. Участников случайным образом разделили на две группы: одной вводили вакцину, другой — контрольный препарат. Наблюдение длилось в среднем 3.2 года. В итоге опоясывающий лишай развился у 6 человек в группе вакцины и у 210 человек в группе плацебо. В пересчёте на 1000 человеко-лет это 0.3 против 9.1. На 1000 человеко-лет — это число случаев, возникших при наблюдении за 1000 человек в течение одного года. В оригинале написано: «Общая эффективность вакцины против опоясывающего лишая составила 97.2% (95% CI 93.7–99.0, P<0.001)». В разных возрастных группах эффективность составляла от 96.6% до 97.9%

Примечания

Китай — исходная версия. По соотношению цены и пользы эта вакцина стоит ближе к концу списка рекомендаций этой книги, потому что она дорогая. Сам опоясывающий лишай редко приводит к смерти. Проблема — в невралгии после него: боль может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. После вакцинации боль в месте укола и повышенная температура встречаются нередко. Самая тяжёлая категория этих реакций (симптомы 3-й степени) — 17.0% против 3.2%

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Lal H, Cunningham AL, Godeaux O, et al. (2015). Efficacy of an adjuvanted herpes zoster subunit vaccine in older adults. New England Journal of Medicine, 372(22), 2087-2096. doi.org/10.1056/NEJMoa1501184

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

22. Вакцинация против пневмококка в возрасте старше 65 лет

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В исследовании с участием 84.5 тыс. пожилых людей 13-валентная пневмококковая вакцина предотвратила около 46% случаев пневмонии, вызванной теми типами бактерий, от которых она защищает, и 75% самых опасных инвазивных инфекций. Но эффекта против «пневмонии от всех причин» не обнаружили. Не рассчитывайте, что она защитит от любой пневмонии.

Россия. В России прививку от пневмококка пожилым людям назначают не всем подряд. Календарь по эпидемическим показаниям называет людей старше 60 лет с хроническими болезнями лёгких и тех, кто живёт в организациях социального обслуживания. Прививки делают с согласия человека.

Затраты

Китай — исходная версия. Несколько сотен юаней. В некоторых регионах Китая для пожилых людей бесплатно.

Россия. Цена прививки и условия бесплатного получения в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

вакцинация против пневмококковой инфекции для взрослых (за прививку): от 4 300 до 6 100 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В Нидерландах 84.5 тыс. человек старше 65 лет случайным образом разделили на две группы для сравнения. Использовали 13-валентную пневмококковую конъюгированную вакцину. Ее эффективность против пневмонии, вызванной типами бактерий, которые охватывает вакцина, составила 45.6%. Доверительный диапазон — 95.2% CI 21.8–62.5. Охватываемые вакциной типы — это те несколько типов бактерий, от которых эта вакцина защищает. Эффективность против инвазивной пневмококковой инфекции составила 75.0% (95% CI 41.4–90.8). Это самая опасная категория таких инфекций. Против пневмонии от всех причин вместе взятых она не дала эффекта

Россия. Российский источник описывает, кому прививку от пневмококковой инфекции рекомендуют, а данных о том, насколько она снижает заболеваемость, не приводит. Оценки эффективности из китайской записи относятся к исследованию в другой стране.

Примечания

Китай — исходная версия. Она защищает только от тех нескольких типов бактерий, которые охватывает вакцина. Прививка не означает, что вы не заболеете пневмонией. В Китае пожилым людям часто вводят 23-валентную полисахаридную вакцину. Это не та же вакцина, что 13-валентная конъюгированная вакцина из этого исследования, поэтому приведенные выше данные об эффективности нельзя напрямую переносить на нее

Россия. Источник — методические рекомендации Минздрава по вакцинации пожилых. Они ссылаются на приказ Минздрава № 125н, а какой календарь действует сейчас, нужно уточнять у врача или в поликлинике. Возрастной порог в российском источнике ниже, чем в китайской записи, и привязан к болезням лёгких или проживанию в социальных учреждениях.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Bonten MJ, Huijts SM, Bolkenbaas M, et al. (2015). Polysaccharide conjugate vaccine against pneumococcal pneumonia in adults. New England Journal of Medicine, 372(12), 1114-1125. doi.org/10.1056/NEJMoa1408544

Россия — источники

1. Минздрав России. Методические рекомендации по вакцинации лиц пожилого и старческого возраста. Проверено 07.10.2026. static-

0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/055/722/or…

Россия — источники цен

1. fnkcib.ru — вакцинация против пневмококковой инфекции для взрослых: 4 300 ₽. Проверено 06.10.2026. fnkcib.ru/klinika/vakczinacziya
2. Цены в России: moscowclinic.ru — вакцинация против пневмококковой инфекции для взрослых: 5 000 ₽. Проверено 06.10.2026. moscowclinic.ru/price/vakcinacija/vakcinacija
3. Цены в России: major-clinic.ru — вакцинация против пневмококковой инфекции для взрослых: 6 100 ₽. Проверено 06.10.2026. www.major-clinic.ru/departments/privivki

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

23. Проверьтесь на Helicobacter pylori, при положительном результате избавьтесь от инфекции

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В исследовании в Линьцюе, провинция Шаньдун (山东临朐), наблюдение длилось 22 года. У тех, кто избавился от Helicobacter pylori, вероятность впоследствии заболеть раком желудка была примерно вдвое ниже, а вероятность умереть от него — примерно на 40% ниже. Одна проверка стоит от 100 до 200 юаней, для устранения инфекции нужно принимать лекарства две недели.

Затраты

Китай — исходная версия. Дыхательный тест с углеродом-13 или углеродом-14 в Китае стоит от 100 до 200 юаней. Для устранения инфекции нужно одновременно принимать четыре препарата, лекарства на две недели стоят от 200 до 500 юаней. Самое трудное — все эти две недели принимать лекарства вовремя и пройти полный курс.

Цена в России (ориентир)

дыхательный тест на Helicobacter pylori с углеродом-13 или углеродом-14 (за исследование): от 2 500 до 3 220 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В исследовании со случайным распределением по группам в Линьцюе, провинция Шаньдун (山东临朐), наблюдение длилось 22 года. У тех, кто прошёл лечение для устранения Helicobacter pylori, риск заболеть раком желудка был примерно вдвое ниже. Исходное значение OR 0.48, доверительный интервал 95% CI от 0.32 до 0.71. Риск умереть от рака желудка был примерно на 38% ниже (HR 0.62, 95% CI от 0.39 до 0.99)

Примечания

Китай — исходная версия. После устранения инфекции можно заразиться снова, поэтому членам семьи нужно проверяться и лечиться вместе. Участниками этого исследования были жители района с высокой заболеваемостью раком желудка. Для жителей районов с низкой заболеваемостью реальная польза будет гораздо меньше.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Li WQ 等 (2019). Effects of Helicobacter pylori treatment and vitamin and garlic supplementation on gastric cancer incidence and mortality: follow-up of a randomized intervention trial. BMJ. doi.org/10.1136/bmj.l5016

Россия — источники цен

1. isocarbspb.ru — дыхательный тест на Helicobacter pylori с углеродом-13 или углеродом-14: 2 500 ₽. Проверено 06.10.2026. isocarbspb.ru/tests/helicarb
2. Цены в России: analyz24.ru — дыхательный тест на Helicobacter pylori с углеродом-13 или углеродом-14: 3 000 ₽. Проверено 06.10.2026. analyz24.ru/sukhinichi/katalog/13s-ureaznyy-dykhatelnyy-test-h-pylo…
3. Цены в России: center-hope.ru — дыхательный тест на Helicobacter pylori с углеродом-13 или углеродом-14: 3 000 ₽. Проверено 06.10.2026. center-hope.ru/analizy/13s-ureaznyy-dykhatelnyy-test-na-helicobacte…
4. Цены в России: medic-nadegda.ru — дыхательный тест на Helicobacter pylori с углеродом-13 или углеродом-14: 3 220 ₽. Проверено 06.10.2026. medic-nadegda.ru/price/gastroenterolog/13s-ureaznyy-dykhatelnyy-test

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

24. Заядлым курильщикам — низкодозовая КТ грудной клетки раз в год для снижения риска смерти от рака лёгкого

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. у заядлых курильщиков, которые соответствуют критериям и раз в год проходят низкодозовую КТ, вероятность умереть от рака лёгкого на 20% ниже, чем у тех, кому делают только рентген грудной клетки. Общая вероятность смерти ниже на 6.7%. Цена этого — повторные обследования после подозрительных результатов и переживания в этот период.

Затраты

Исходная версия. 200–400 юаней за одно обследование, занимает 10 минут. Также нужно учитывать повторные обследования после ложной тревоги и переживания в этот период.

Цена в России (ориентир)

низкодозовая КТ лёгких без контрастирования (за одно обследование): от 5 000 до 7 500 ₽. Оба прайса прямо указывают низкодозовую КТ лёгких без контраста. Обычная КТ груди и КТ грудного отдела позвоночника исключены. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. в американское рандомизированное исследование NLST включили 53454 человека. Всем было от 55 до 74 лет, стаж курения составлял не менее 30 пачка-лет, а с момента отказа от курения прошло не более 15 лет. Пачка-год — единица измерения количества выкуренного табака: одна пачка в день в течение года составляет один пачка-год. Результаты были такими. У тех, кто проходил низкодозовую КТ, смертность от рака лёгкого была относительно ниже на 20.0%, чем у тех, кому делали только рентген грудной клетки. Доверительный интервал: 95% CI от 6.8 до 26.7. Общая смертность была относительно ниже на 6.7%, доверительный интервал: 95% CI от 1.2 до 13.6

Примечания

Исходная версия. этот пункт применим только к курильщикам с высоким риском. В том же исследовании у 24.2% проходивших низкодозовую КТ выявили подозрительные результаты. У 96.4% из этих людей тревога оказалась ложной (ложноположительный результат). Для некурящих проходить это обследование — всё равно что платить за тревогу.

Источники

Исходная версия — источники

1. National Lung Screening Trial Research Team (2011). Reduced Lung-Cancer Mortality with Low-Dose Computed Tomographic Screening. New England Journal of Medicine. doi.org/10.1056/NEJMoa1102873

Россия — источники цен

1. skkbnn.ru — низкодозовая КТ лёгких без контрастирования: 5 000 ₽. Проверено 06.10.2026. skkbnn.ru/рентгенодиагностика
2. Цены в России: major-clinic.ru — низкодозовая КТ лёгких без контрастирования: 7 500 ₽. Проверено 06.10.2026. www.major-clinic.ru/departments/computed-tomography-ct/kt-legkikh

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

25. При депрессии или мыслях о самоубийстве звоните 12356 (линия психологической помощи в Китае), не храните дома запасы снотворного и пестицидов

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Уберите подальше то, что может убить. Доказательства пользы таких мер становятся всё убедительнее: после ограничения доступа к обезболивающим число связанных с ними самоубийств снизилось на 43%; после установки защитных ограждений в местах, где люди часто прыгают с высоты, — на 86%. Поэтому не храните дома запасы снотворного и пестицидов. Когда кажется, что выхода нет, сначала позвоните 12356. Номер действует по всему Китаю, линия работает не менее 18 часов в день.

Россия. В России тоже можно срочно позвонить психологу. Для детей, подростков и родителей работает бесплатный анонимный телефон доверия: 8-800-2000-122, а с мобильного — 124. Линия доступна круглосуточно из любой точки страны.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Один телефонный звонок. Кроме того, лекарства нужно запереть, а пестициды не держать дома.

Россия. Звонок бесплатный. Другие затраты в источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном обзоре систематически разобрали исследования за последние почти 10 лет: доказательства пользы ограничения доступа к средствам, способным привести к смерти, становятся всё убедительнее. После введения контроля за доступом к обезболивающим число самоубийств, связанных с ними, снизилось на 43%. После установки

защитных ограждений в местах, где люди часто прыгают с высоты, число самоубийств снизилось на 86% (от 79% до 91%, в скобках указан доверительный диапазон этой оценки). Когнитивные программы в школах снизили число попыток самоубийства примерно на 55% (OR 0.45, 95% CI от 0.24 до 0.85). Лекарства для лечения депрессии и психотерапия — важное звено профилактики самоубийств. В Китае с 1 мая 2025 года по номеру 12356 из любой точки страны можно дозвониться на горячую линию психологической помощи (心理援助热线), которая работает не менее 18 часов в день

Россия. Психолог поможет справиться с эмоциями, найти выход из сложной ситуации или подскажет, куда обратиться. Служба помогает предупреждать суициды.

Примечания

Китай — исходная версия. Почему B: доказательства пользы ограничения доступа к средствам в большинстве случаев получены в экологических исследованиях, где сравнивают показатели до и после введения соответствующих мер; нет доказательств того, что сама горячая линия снижает смертность. Порыв совершить самоубийство часто длится лишь от нескольких минут до нескольких часов. Отодвинуть подальше то, что может привести к смерти, — уже само по себе вмешательство. Данные об этой длительности и о долгосрочных исходах после попытки самоубийства см. в пункте 32 этого раздела (как только появляются мысли о самоубийстве, сначала расскажите одному человеку рядом с вами). О том, какие последствия остаются после спасения, см. в пункте 33 этого раздела.

Россия. В отличие от китайского пункта, эти источники описывают линию для детей, подростков и родителей. Указаний о хранении снотворного, лекарств или пестицидов в них нет.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Zalsman G 等 (2016). Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. Lancet Psychiatry. doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30030-X
2. 国家卫生健康委 (2024). 关于应用"12356"全国统一心理援助热线电话号码的通知（国卫医政函〔2024〕259 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6994470.htm

Россия — источники

1. Горячая линия психологической помощи. Проверено 07.10.2026. aistsad-39.gosuslugi.ru/nash-detskiy-sad/novosti-i-sobytiya/goryach…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

26. Подготовьте огнетушитель, противопожарное покрывало, дыхательные маски для эвакуации и аптечку, проверяйте их раз в год

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом

- без силы воли
- Частично Китай
- Спорно
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Огнетушитель, противопожарное покрывало, маска для эвакуации и аптечка входят в тот список из 11 предметов для домашних чрезвычайных ситуаций, который составило Министерство по управлению чрезвычайными ситуациями (应急管理部). Комплект стоит несколько сотен юаней, достаточно купить один раз. В исследованиях, где проводили инструктаж по безопасности дома с выездом на дом, частота травм была примерно на четверть ниже.

Россия. В России есть официальные требования к выбору, размещению, обслуживанию и перезарядке огнетушителей. Тип и количество огнетушителей подбирают под конкретный объект. На одноразовые огнетушители эти правила не распространяются.

Затраты

Китай — исходная версия. Огнетушитель, противопожарное покрывало, по одной дыхательной маске на человека и одна аптечка — несколько сотен юаней за комплект. Достаточно купить один раз, а затем каждый год тратить десять минут на проверку.

Россия. Стоимость оборудования в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. «Общенациональный базовый рекомендованный список домашних запасов на случай чрезвычайных ситуаций» (全国基础版家庭应急物资储备建议清单)

Министерства по управлению чрезвычайными ситуациями (应急管理部) включает всего 11 предметов. В нём «огнетушитель и противопожарное покрывало» предназначены для «тушения пожара на начальной стадии». В списке также указано: «противопожарным покрывалом можно укрыть тело при эвакуации». Под «дыхательной маской» имеется в виду «фильтрующий самоспасатель для эвакуации при пожаре». «Препараты для наружного применения» — это «кровоостанавливающий порошок, кровоостанавливающие пластыри, марлевые бинты и другие средства для обработки ран». Cochrane объединил данные 98 исследований с участием 2605044 человек. Меры по повышению безопасности дома снизили частоту травм до IRR 0.89. Доверительный интервал — 95% CI от 0.78 до 1.01. Среди мер, проводившихся с выездом на дом, частота травм была примерно на 25% ниже (IRR 0.75, 95% CI от 0.62 до 0.91)

Россия. Свод правил помогает выбрать огнетушители с учетом помещения, пожарной нагрузки, горючих материалов и размеров объекта.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: В том же обзоре Cochrane меры без выдачи оборудования были связаны с частотой травм примерно на две десятых ниже. Исходное значение — IRR 0.78, доверительный интервал — 95% CI от 0.66 до 0.92. Группа, которой выдали оборудование, не показала лучших результатов. Травмы снижались главным образом благодаря обучению на дому и переоборудованию жилья, поэтому выгода от оборудования отмечена как «средняя», а не «большая». При покупке огнетушителя убедитесь, что есть китайская маркировка CCC. У закачного огнетушителя стрелка должна находиться в зелёной зоне. О дымовых извещателях и сигнализаторах угарного газа см. пункт 3 этого раздела. О применении кровоостанавливающего жгута см. пункт 12 раздела 13. Как выбирать каждый предмет, где его хранить и через сколько лет заменять, см. Список домашнего аварийного оснащения

Россия. Противопожарное покрывало, дыхательные маски, аптечка и ежегодная проверка комплекта в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 应急管理部 (2020). 全国基础版家庭应急物资储备建议清单. www.mem.gov.cn/kp/shaq/202011/t20201129_372149.shtml
2. Kendrick D 等 (2012). Home safety education and provision of safety equipment for injury prevention. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD005014.pub3
3. 武胜县市场监督管理局 (2025). 手提式灭火器、防火门（窗）、点型感温（烟）火灾探测器消费提示. www.wusheng.gov.cn/gasylbzj/c109568/zzzq/content/content_1988424970…

Россия — источники

1. "СП 9.13130.2009. Свод правил. Техника пожарная. Огнетушители.. Проверено 07.10.2026. 34.mchs.gov.ru/uploads/resource/2021-09-01/13-2-1-3-svody-pravil_16…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

27. Если в моче появилась кровь, видимая невооружённым глазом, нужно пройти обследование, даже если ничего не болит и на следующий день моча снова чистая

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если у человека от 60 лет хотя бы один раз появилась кровь в моче, видимая невооружённым глазом, вероятность того, что в итоге обнаружат рак мочевого пузыря, составляет около 2.8%, а в возрасте от 40 до 59 лет — около 1.2%. Это не очень высокая вероятность, но всё же достаточно высокая, чтобы обязательно пройти обследование. Даже если на следующий день крови уже нет, всё равно нужно обследоваться.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае общий анализ мочи — несколько десятков юаней, УЗИ мочевыделительной системы — 100–200 юаней. Если врач сочтёт нужным, дополнительно цистоскопия — около 1000 юаней.

Выгода

Китай — исходная версия. В Великобритании провели исследование по электронным медицинским картам местных кабинетов врачей общей практики (первичная медицинская помощь): 4915 случаев рака мочевого пузыря сравнили с 21718 случаями в контрольной группе. Среди людей с кровью в моче, видимой невооружённым глазом, доля тех, у кого в итоге действительно обнаружили рак мочевого пузыря, была такой. В возрасте от 60 лет — 2.8%, доверительный интервал 95% CI от 2.5 до 3.1. В возрасте от 40 до 59 лет — 1.2%, доверительный интервал от 0.6 до 2.3. Научное название этой доли — положительная прогностическая ценность. Кровь в моче, которую видно только под микроскопом, тоже имеет значение. Отношение шансов — 20, доверительный интервал 95% CI от 12 до 33. В возрасте от 60 лет эта доля составляет 1.6%, доверительный интервал от 1.2 до 2.1

Примечания

Китай — исходная версия. «Не болит» — ключевой момент. Кровь в моче из-за камней и инфекций чаще всего сопровождается схваткообразной болью в пояснице или животе либо частым мочеиспусканием, неотложными позывами и болью при мочеиспускании. При опухоли часто вообще ничего не ощущается, а кровь может сама исчезнуть на несколько дней, а затем появиться снова. Многие именно поэтому оставляют это без внимания. Приём антикоагулянтов — не повод отказываться от обследования. Если кровь в моче появилась после интенсивной физической нагрузки или у женщины незадолго до или после менструации, можно сначала повторить анализ, а затем принять решение. Выгода отмечена как «небольшая», потому что есть только данные о частоте выявления, но нет оценки того, насколько раннее обследование снижает смертность.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Price SJ, Shephard EA, Stapley SA, Barraclough K, Hamilton WT (2014). Non-visible versus visible haematuria and bladder cancer risk: a study of electronic records in primary care. British Journal of General Practice, 64(626), e584-e589. doi.org/10.3399/bjgp14X681409

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

28. Если появились проблемы с эрекцией, сначала проверьте сердце и сосуды, не считайте это только «интимным вопросом»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У мужчин с эректильной дисфункцией сердечно-сосудистые заболевания впоследствии возникают примерно на 40% чаще, чем у остальных, а инфаркт — примерно на 60% чаще. Чем моложе человек, тем больше разница. Эта проблема часто появляется раньше, чем боль в груди. Поэтому сначала проверьте давление, сахар и липиды крови. Не покупайте лекарства самостоятельно, чтобы просто подавить проблему.

Россия. В России эректильной дисфункцией называют неспособность достигать или поддерживать достаточную для полового акта эрекцию, если она продолжается более 3 месяцев. Для неё предусмотрены первичная медицинская помощь и диагностика. При психогенном типе пациента направляют к сексологу.

Затраты

Китай — исходная версия. Запись на приём в Китае — несколько десятков юаней. Измерение давления, анализы крови на сахар и липиды — одна-две сотни юаней. Один поход в больницу и несколько дней ожидания результатов.

Россия. Стоимость приёма и обследований в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

приём врача (за приём): от 1 800 до 2 500 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном метаанализе объединили результаты 14 исследований с наблюдением: всего 92757 мужчин, средний срок наблюдения — 6.1 года. По сравнению с мужчинами без эректильной дисфункции у мужчин с этой проблемой последующие риски были такими. Общий риск сердечно-сосудистых событий был выше примерно на 44% (RR 1.44, 95% CI от 1.27 до 1.63 — это доверительный интервал). Риск инфаркта — выше примерно на 62%

(RR 1.62, от 1.34 до 1.96). Риск событий, связанных с сосудами мозга, — выше примерно на 39% (RR 1.39, от 1.23 до 1.57). Риск смерти от всех причин — выше примерно на 25% (RR 1.25, от 1.12 до 1.39). По смертности от сердечно-сосудистых причин различия не было (RR 1.19, от 0.97 до 1.46). Чем моложе возраст, тем выше отношение рисков. У тех, чей исходный сердечно-сосудистый риск был средним, отношение рисков было выше, чем у людей как с высоким, так и с низким риском. В исследованиях, где проблему определяли с помощью опросника, рассчитанное отношение рисков составило 1.61 (от 1.38 до 1.86). В исследованиях, где задавали только один вопрос, — 1.27 (от 1.18 до 1.37)

Россия. Данные о снижении рисков или другой измеримой выгоде в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Все эти 14 исследований наблюдали за группой людей и отслеживали результаты. Это не испытания со случайным распределением по группам. Поэтому «на 40% чаще» — это связь, а не доказательство причины и следствия. Один-два случайных эпизода не считаются. Проблемой это считают, только если она сохраняется три месяца и дольше. Проверять нужно то же, что и в пунктах 7 и 8 этого раздела: давление, сахар крови натощак, а также липиды крови, курение и окружность талии. Не покупайте в интернете добавки «для повышения потенции». Лекарства этой категории, официально применяемые в медицине, в Китае отпускаются по рецепту. В инструкциях нитраты указаны как противопоказание: тем, кто сейчас принимает нитроглицерин или подобные препараты, их принимать нельзя. Совместный приём может резко снизить давление. Как улучшить ситуацию — см. пункт 29 этого раздела (снижение веса и отказ от курения могут улучшить эректильную функцию). Выгоду отмечаем как «среднюю», а не «большую»: 44% — это разница в риске между двумя группами, а не то, «насколько одна проверка снижает смертность». Но и не как «малую»: для такого сигнала, как в пункте 27 этого раздела (видимая невооружённым глазом кровь в моче), есть только показатель выявляемости, а для обнаруженных здесь гипертонии, диабета и нарушений липидов крови уже есть методы лечения.

Россия. Связь эректильной дисфункции с заболеваниями сердца и сосудов, а также необходимость проверять давление, сахар и липиды в этих выдержках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Vlachopoulos CV, Terentes-Printzios DG, Ioakeimidis NK, Aznaouridis KA, Stefanadis CI (2013). Prediction of cardiovascular events and all-cause mortality with erectile dysfunction: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes, 6(1), 99-109. doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.112.966903
2. DailyMed（美国国立医学图书馆的药品说明书库）. VIAGRA (sildenafil citrate) tablet, CONTRAINDICATIONS. dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/lookup.cfm?setid=d905dc8d-917f-4ea3-a…

Россия — источники

1. Эректильная дисфункция. Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=15_2

Россия — источники цен

1. zdravnica2012.ru — приём врача: 1 800 ₽. Проверено 06.10.2026. zdravnica2012.ru/czenyi
2. Цены в России: darialmed.ru — приём врача: 2 500 ₽. Проверено 06.10.2026. darialmed.ru/services/terapevt
3. Цены в России: latumclinic.ru — приём врача: 2 500 ₽. Проверено 06.10.2026. latumclinic.ru/services/terapevt/priem-terapevta

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

29. Снижение веса, отказ от курения и контроль давления и сахара в крови могут улучшить и эректильную функцию

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- каждый день
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если взять под контроль сердечно-сосудистые факторы риска, сама эректильная функция улучшится. По оценке с помощью анкеты можно получить в среднем на 2–3 балла больше. Максимальный результат в этой анкете — 25 баллов, 22 балла и выше считаются нормой.

Затраты

Денег не требует, а возможно, даже помогает экономить. Труднее всего придерживаться этого долго: следить за питанием, больше двигаться, отказаться от курения.

Выгода

Один метаанализ объединил результаты 6 рандомизированных контролируемых испытаний с участием 740 мужчин. Вмешательство заключалось в изменении образа жизни или приёме лекарств для контроля сердечно-сосудистых факторов риска, наблюдение длилось не менее 6 недель. Результат: оценка по анкете эректильной функции (IIEF-5) выросла в среднем на 2.66 балла (95% CI от 1.86 до 3.47, это доверительный интервал). Если исключить 2 испытания со статинами (143 человека), в оставшихся 4 испытаниях, где только меняли образ жизни (597 человек), оценка всё равно выросла на 2.40 балла (от 1.19 до 3.61). IIEF-5 — это анкета из 5 вопросов, общая оценка — от 5 до 25 баллов. В оригинале результаты разделены на пять категорий: от 22 до 25 баллов означает отсутствие нарушений, от 5 до 7 баллов — тяжёлые нарушения

Примечания

В этих 6 испытаниях вмешательства различались: в одних снижали вес и занимались физической активностью, в других лекарствами контролировали давление и липиды крови. Всего участвовало лишь 740 человек. Поэтому направление эффекта ясно, но насколько именно

станет лучше, зависит от человека. Выгода отмечена как «небольшая», потому что конечной точкой была только оценка по анкете, без цифр о том, «насколько реже потом возникали болезни». При этом у тех же действий в других случаях есть и жёсткие конечные точки: об отказе от курения см. раздел 2, пункт 1 (бросить курить — чем раньше, тем лучше), о снижении веса — раздел 2, пункт 32 (держать BMI в пределах 20–25), о давлении — пункт 7 этого раздела (измерять давление, при повышенном — принимать лекарства). Сам по себе приём лекарств не под запретом, при условии, что это рецептурные препараты, назначенные врачом. В продаваемые в интернете «оздоровительные добавки» часто тайком добавляют такие вещества, дозировка неизвестна. О том, как их распознать, см. раздел 28, пункт 4 (не покупать препараты для похудения, обещающие быстрое снижение веса).

Источники

Источники исходной версии

1. Gupta BP, Murad MH, Clifton MM, Prokop L, Nehra A, Kopecky SL (2011). The effect of lifestyle modification and cardiovascular risk factor reduction on erectile dysfunction: a systematic review and meta-analysis. Archives of Internal Medicine, 171(20), 1797-1803. doi.org/10.1001/archinternmed.2011.440
2. Rosen RC, Cappelleri JC, Smith MD, Lipsky J, Peña BM (1999). Development and evaluation of an abridged, 5-item version of the International Index of Erectile Function (IIEF-5) as a diagnostic tool for erectile dysfunction. International Journal of Impotence Research, 11(6), 319-326. doi.org/10.1038/sj.ijir.3900472

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

30. Пользуйтесь презервативом в течение всего полового акта и не пользуйтесь общими с другими людьми иглами, чтобы не заразиться ВИЧ

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если каждый раз пользоваться презервативом в течение всего полового акта, вероятность передачи ВИЧ между мужчиной и женщиной снижается примерно на 70% или больше. Эффект от использования «в большинстве случаев» мало отличается от того, чтобы не пользоваться вообще. Презерватив также защищает от сифилиса и гонореи.

Затраты

Китай — исходная версия. Один презерватив в Китае стоит 1–2 юаня. Трудность не в деньгах, а в том, чтобы пользоваться им каждый раз и надевать с самого начала.

Выгода

Китай — исходная версия. В одной работе объединили данные 25 исследований с участием 10676 разнополых пар. Во всех этих парах один партнёр был инфицирован ВИЧ, а другой — нет. Научное название этого — серологическая дискордантность. У тех, кто постоянно пользовался презервативом при каждом половом акте, риск передачи ВИЧ был примерно на 71% ниже, чем у тех, кто никогда им не пользовался. Исходное значение RR 0.29, доверительный интервал 95% CI от 0.20 до 0.43. По сравнению с теми, кто пользовался презервативом нерегулярно, риск был ниже примерно на 77% (RR 0.23, 95% CI от 0.13 до 0.40). Авторы пришли к выводу, что презервативы не идеальны, но «постоянное использование может снизить передачу ВИЧ более чем на 70%». Эта же защита распространяется и на другие инфекции, передающиеся половым путём, включая сифилис, гонорею и хламидиоз

Примечания

Китай — исходная версия. Разница между «нерегулярным использованием» и «неиспользованием» очень мала. Для защиты нужно пользоваться презервативом каждый раз, в течение всего полового акта. Использование общих игл — другой, отдельный путь, по которому инфекция передаётся очень легко. Он не связан с половыми контактами. Сюда относятся инъекции наркотиков, татуировки и пирсинг. Люди из групп высокого риска также могут использовать доконтактную профилактику (PrEP): заранее принимать лекарства, чтобы предотвратить заражение. При объединении данных 18 исследований оказалось, что во всех испытаниях, где более 70% участников принимали лекарства вовремя, риск заражения ВИЧ у принимавших PrEP был примерно на 70% ниже, чем у принимавших плацебо. Исходное значение отношения рисков — 0.30, доверительный интервал 95% CI от 0.21 до 0.45. В испытаниях, где мало участников принимали лекарства вовремя, защитного эффекта не наблюдалось. Препараты для PrEP в Китае отпускаются по рецепту. Обратитесь в инфекционное отделение или центр по контролю и профилактике заболеваний (疾控), не покупайте их самостоятельно через интернет. Что делать, если контакт уже произошёл, см. в разделе 13

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Giannou FK, Tsiara CG, Nikolopoulos GK, et al. (2016). Condom effectiveness in reducing heterosexual HIV transmission: a systematic review and meta-analysis of studies on HIV serodiscordant couples. Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research, 16(4), 489-499. doi.org/10.1586/14737167.2016.1102635
2. Fonner VA 等 (2016). Effectiveness and safety of oral HIV preexposure prophylaxis for all populations. AIDS. doi.org/10.1097/QAD.0000000000001145（暴露前预防 PrEP）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

31. Если у вас было поведение с высоким риском заражения, пройдите тест на СПИД: в Китае в Центре контроля и

профилактики заболеваний (疾控中心) это бесплатно, результаты конфиденциальны

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Тест на СПИД в Китае в Центре контроля и профилактики заболеваний (疾控中心) бесплатный. Без вашего согласия ни одна организация и ни один человек не вправе разглашать ваше имя, адрес, место работы и историю болезни. Положительный результат — тоже не смертный приговор: люди, которые регулярно принимают лекарства и подавляют вирус до неопределяемого уровня, больше не передают его половым партнёрам. В том исследовании наблюдали более 700 пар, у которых было более 70000 половых контактов без презерватива. Передач инфекции между партнёрами было ноль.

Россия. В России тестирование на ВИЧ проводят в Центрах СПИД и других медицинских учреждениях. Его можно пройти анонимно, без документов и имени, или конфиденциально — по паспорту, когда результат известен вам и лечащему врачу. Перед тестированием человек добровольно принимает решение и даёт согласие на анализ крови.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Нужно сходить в Центр контроля и профилактики заболеваний (疾控中心) или в назначенное медицинское учреждение и сдать одну пробирку крови. Самое трудное — решиться попросить о тестировании.

Россия. В государственных медицинских учреждениях тестирование на ВИЧ бесплатное. Другие цены и условия в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае это прямо указано в статье 23 «Положения о профилактике и лечении СПИДа (艾滋病防治条例)». Органы здравоохранения местных народных правительств уездного уровня и выше назначают определённые медицинские учреждения. Эти учреждения «обязаны бесплатно предоставлять консультации и первичное скрининговое тестирование людям, добровольно обращающимся за консультацией и тестированием на СПИД». Раннее выявление приносит реальную пользу: современная противовирусная терапия позволяет подавить вирус до неопределяемого уровня. Позиция Всемирной организации

здравоохранения (世界卫生组织) такова: «Инфицированные люди, получающие противовирусную терапию и имеющие неопределяемую вирусную нагрузку, не передают HIV половым партнёрам». В исследовании PARTNER наблюдали 782 однополые пары. В каждой паре один партнёр был инфицирован, другой — нет. Научное название этого — серодискордантность. Всего набралось 1593 паро-года наблюдения (сумма лет наблюдения за каждой парой). За это время было 76088 половых контактов без презерватива и выявлено 15 новых случаев заражения. После сравнения генов вируса и проведения филогенетического анализа выяснилось, что во всех этих 15 случаях источником заражения был не партнёр. Передач инфекции между партнёрами было ноль. Статья 39 «Положения о профилактике и лечении СПИДа (艾滋病防治条例)» КНР устанавливает: «Без согласия самого человека или его опекуна ни одна организация и ни один человек не вправе разглашать имена, адреса, места работы, изображения, сведения об истории болезни людей, инфицированных вирусом иммунодефицита человека, больных СПИДом и членов их семей, а также другую информацию, по которой можно установить их личность».

Россия. В источниках сказано, что человеку объясняют важность тестирования, порядок его проведения и возможные последствия. Польза раннего выявления и эффективность лечения в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Период окна определяет, когда тест уже даст достоверный результат. По данным китайского Центра контроля и профилактики заболеваний провинции Гуандун (广东省疾控中心), тест на нуклеиновые кислоты может выявить инфекцию примерно через 1 неделю, комбинированный тест четвёртого поколения на антиген и антитела — примерно через 2 недели, тест третьего поколения на антитела — примерно через 3 недели. Рекомендуется сдавать тест не раньше чем через 2 недели и повторить его с интервалом от 2 до 4 недель. Через полные 3 месяца после последнего поведения с высоким риском заражения инфекцию можно исключить с вероятностью более 99.99%. Положительный результат самотеста не равнозначен подтверждённому диагнозу. Обязательно нужно пройти проверку в Центре контроля и профилактики заболеваний (疾控中心) или в официальном медицинском учреждении. Статья 3 Положения КНР прямо указывает, что ни одна организация и ни один человек не вправе дискриминировать инфицированных людей и членов их семей. Их права на брак, трудоустройство, медицинскую помощь, поступление в учебные заведения и другие права защищены законом. Статья 38 одновременно устанавливает, что инфицированные люди обязаны «своевременно сообщать о факте заражения или заболевания тем, с кем они вступают в половые отношения». О скрининге на три заболевания во время беременности и предотвращении передачи от матери ребёнку см. раздел 27

Россия. В отличие от китайского текста, российские выдержки не говорят, что сведения нельзя разглашать без согласия, но предусматривают анонимное или конфиденциальное тестирование.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2006). 艾滋病防治条例（第三、二十三、三十八、三十九条）. wjw.beijing.gov.cn/zwgk_20040/zcwj2022/flfg/202304/t20230408_299298…（北京市卫生健康委员会转载）
2. Rodger AJ, Cambiano V, Bruun T, et al. (2019). Risk of HIV transmission through condomless sex in serodifferent gay couples with the HIV-positive partner taking suppressive antiretroviral

therapy (PARTNER): final results of a multicentre, prospective, observational study. The Lancet, 393(10189), 2428-2438. doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30418-0
3. 广东省疾病预防控制中心. 艾滋病检测窗口期科普. web.archive.org/web/20260915151957/https://cdcp.gd.gov.cn/jkjy/kpyd…（窗口期那个数字；原页面已下线，链接为 2026-09-15 的网页存档）

Россия — источники

1. ВИЧ - инфекция у беременных. Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=717_1

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

32. Как только появляются мысли о самоубийстве, сразу скажите об этом одному человеку рядом и доверьте ему эти несколько десятков минут

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Среди людей, переживших попытку самоубийства, почти половина говорит, что от появления мысли до самой попытки прошло не больше 10 минут. Поэтому часто нужно пережить именно эти несколько десятков минут. Три четверти в это время контактировали с кем-то рядом, но не заговорили об этом. Среди тех, кто попадал в больницу из-за самоповреждения, через 1 год около 2% умерли от самоубийства, а при наблюдении в течение 9 лет и более — около 7%. Подавляющее большинство впоследствии не умерло от самоубийства.

Россия. В России при острой потребности в поддержке можно сразу позвонить на телефон доверия. Один из таких телефонов предназначен для неотложной помощи людям перед угрозой суицида и в психологическом кризисе. Также доступен анонимный разговор со специалистом в онлайн-переписке.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Трудно в тот момент заговорить и признать, что в ближайшие несколько часов нельзя оставаться в одиночестве.

Россия. Одна из указанных кризисных линий бесплатна. Стоимость других вариантов в источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. 82 человека, переживших попытку самоубийства, опросили в течение 3 дней после поступления в больницу: 47.6% (39 человек) сказали, что в этот раз от первого появления мысли о самоубийстве до самой попытки прошло не больше 10 минут. У тех, у кого этот процесс длился дольше, оценка намерения совершить самоубийство была заметно выше. Баллы по шкале импульсивности не были связаны с длительностью процесса. 76.8% (63 человека) сказали, что в это время у них был какой-то контакт с партнёром, семьёй или друзьями. Вывод авторов: времени для вмешательства обычно очень мало, возможности специалистов вмешаться на этом этапе ограничены, поэтому нужно распространять среди обычных людей знания о том, как распознавать сигналы и вмешиваться. Ещё один систематический обзор обобщил 90 исследований с последующим наблюдением. Среди людей, обращавшихся за медицинской помощью из-за самоповреждения, через 1 год доля тех, кто снова причинил себе вред, но не умер, по срединному значению составляла 16%. Через 1 год от самоубийства умерли 2%. При наблюдении в течение 9 лет и более около 7% умерли от самоубийства

Россия. Можно поделиться чувствами, получить психологическую поддержку и ориентиры для дальнейших действий.

Примечания

Китай — исходная версия. Причины оценки B: в исследовании Deisenhammer было всего 82 человека из одной больницы, а данные основывались на их воспоминаниях после случившегося. В обзоре Owens приведена срединная доля из 90 исследований с разными методами, а не одно число, полученное путём их объединения. В той же работе прямо сказано, что риск самоубийства у людей, причинявших себе вред, по-прежнему в несколько сотен раз выше, чем в общей популяции. Поэтому фраза «подавляющее большинство впоследствии не умерло от самоубийства» описывает эту группу в целом. Её нельзя считать гарантией для конкретного человека; необходимую медицинскую помощь всё равно нужно получать. О том, как убрать подальше средства, способные привести к смерти, и о номере 12356 в Китае см. пункт 25 этого раздела. О нескольких вещах, которые стоит сделать в первую очередь при подавленном настроении, см. пункт 18 раздела 3. О последствиях после спасения жизни см. пункт 33 этого раздела. О том, что вы можете сделать, если человек рядом высказывает такие мысли, см. пункт 15 раздела 8

Россия. Источники не указывают, сколько минут длится острый период, и не говорят, что обращаться нужно именно к человеку рядом.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Deisenhammer EA, Ing CM, Strauss R, Kemmler G, Hinterhuber H, Weiss EM (2009). The duration of the suicidal process: how much time is left for intervention between consideration and accomplishment of a suicide attempt? Journal of Clinical Psychiatry, 70(1), 19-24. doi.org/10.4088/JCP.07m03904
2. Owens D, Horrocks J, House A (2002). Fatal and non-fatal repetition of self-harm: systematic review. British Journal of Psychiatry, 181, 193-199. doi.org/10.1192/bjp.181.3.193

Россия — источники

1. Приморье: заработал телефон доверия при.... Проверено 07.10.2026. minzdrav.gov.ru/en/regional_news/4019-primorie-zarabotal-telefon-do…
2. Интернет-служба экстренной психологической помощи. Проверено 07.10.2026. psi.mchs.gov.ru/appeals/153297

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

33. Не считайте «спасение» подстраховкой: после приёма пестицидов или вдыхания бытового газа экстренная помощь может сохранить жизнь, но не лёгкие и мозг

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У пестицида параквата нет противоядия. Более 40% тех, кто его выпил, спасти не удаётся. Он вызывает воспаление лёгких, которые постепенно становятся жёсткими. Почки и печень тоже повреждаются. Среди людей, спасённых после отравления бытовым газом, через шесть недель почти у половины мозг работает хуже, чем раньше. Даже среди получивших кислород под повышенным давлением — у четверти.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Нужно лишь заранее об этом знать.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном систематическом обзоре отравлений паракватом говорится: летальность крайне высока, потому что само вещество очень токсично, а эффективного лечения нет. Оно активно переносится в ткань лёгких против разницы концентраций. Научное название — активное поглощение против градиента концентрации. Результат — воспаление и фиброз лёгких, а также повреждение почек и печени. В обзоре прямо сказано: промывание желудка проводить не следует. Гемодиализ и гемоперфузия вряд ли изменят клиническое течение. Доказательства эффективности гормональных препаратов и иммунодепрессантов очень слабые. В обзоре также есть фраза: «Летальность во всех центрах очень высока, несмотря на большие различия в лечении». В 10 больниц третичного уровня в Бангладеш с 2013 по 2024 год

поступили 1420 пациентов. Из них для анализа были доступны 257 случаев: летальность составила 43.2%. Частые проявления — отёки нижних конечностей из-за острой почечной недостаточности у 71.2%, рвота у 65.8%, боль в животе у 58.0%. Испытание при остром отравлении угарным газом было двойным слепым, с распределением по группам случайным образом. В каждой из двух групп было по 76 человек. Ни врачи, ни пациенты не знали, в какую группу попал пациент. Через шесть недель когнитивные последствия сохранялись в группе кислорода под повышенным давлением у 19/76 (25.0%). В группе кислорода под обычным давлением — у 35/76 (46.1%), P=0.007. После поправки на другие факторы OR 0.45 (95% CI от 0.22 до 0.92, в скобках указан диапазон достоверных значений этого показателя). В другом исследовании последовательно наблюдали 73 случая: у 30% были когнитивные последствия, у 12% появились участки повышенного сигнала в белом веществе мозга. В Китае с 1 июля 2014 года отменили регистрацию и разрешения на производство водных растворов параквата, а их производство прекратили. С 1 июля 2016 года продажа и использование водных растворов внутри страны были прекращены. С 26 сентября 2020 года продажа и использование растворимых гелевых препаратов внутри страны запрещены. В документе прямо сказано, что непосредственной причиной усиления контроля стало то, что «время от времени происходят случаи самоубийства путём приёма параквата»

Примечания

Китай — исходная версия. Почему B: участниками этих исследований были пациенты с отравлениями, а не только люди, пережившие попытку самоубийства. В испытании с угарным газом были и люди со случайным отравлением. Поэтому приведённые выше доли людей с последствиями нельзя напрямую считать «вероятностью последствий у переживших попытку самоубийства». Можно утверждать одно: ни один способ не позволяет избежать последствий. Действия на месте при отравлении угарным газом — см. раздел 13, пункт 19. При случайном приёме пестицидов и лекарств не вызывайте рвоту, возьмите с собой флакон или бутылку и обратитесь за медицинской помощью — см. раздел 13, пункт 20. О том, чтобы не запасать дома пестициды и снотворные, — см. пункт 25 этого раздела. В этой книге не сравнивается летальность разных способов и не описываются никакие конкретные действия

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Gawarammana IB, Buckley NA (2011). Medical management of paraquat ingestion. British Journal of Clinical Pharmacology, 72(5), 745-757. doi.org/10.1111/j.1365-2125.2011.04026.x
2. Chowdhury FR 等 (2026). Clinical and Laboratory Profile of Paraquat Poisoning: A Toxicological Crisis in Bangladesh. American Journal of Tropical Medicine and Hygiene, 115, 176-182. doi.org/10.4269/ajtmh.25-0719
3. Weaver LK, Hopkins RO, Chan KJ, et al. (2002). Hyperbaric oxygen for acute carbon monoxide poisoning. New England Journal of Medicine, 347(14), 1057-1067. doi.org/10.1056/NEJMoa013121
4. Parkinson RB, Hopkins RO, Cleavinger HB, et al. (2002). White matter hyperintensities and neuropsychological outcome following carbon monoxide poisoning. Neurology, 58(10), 1525-1532. doi.org/10.1212/wnl.58.10.1525
5. 农业农村部办公厅 (2018). 关于切实加强百草枯监督管理的通知（农办农〔2018〕17 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2018-12/31/content_5442594.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

34. Не рискуйте при падении с высоты, надеясь, что «полежу несколько дней — и всё пройдёт»: большинство попавших в травматологическую ICU (отделение интенсивной терапии) выживают, но расплачиваться приходится годами

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Среди людей, попавших после падения с высоты в травматологическую ICU в Китае, умерли только 5.5%, но травмы были тяжёлыми, а лечение — долгим. Почти у половины одновременно были повреждены три и более участка тела, больше трети подключили к аппарату искусственной вентиляции лёгких, а самый долгий срок пребывания в ICU составил 132 дня. Половина упала с высоты не более 3 метров. Среди людей с тяжёлыми травмами впоследствии смогли вернуться к работе менее шести из десяти.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Нужно лишь сначала ясно понять цену.

Выгода

Китай — исходная версия. В одной травматологической ICU (отделении интенсивной терапии) на юге Синьцзяна в Китае собрали статистику. С апреля 2020 года по июль 2024 года сюда поступили 289 человек после падения с высоты. Их средний возраст составлял 40.3 года. Медиана высоты падения — 3 метра, 26.6% упали с высоты 5 метров и более, 11.4% — с высоты 10 метров и более. Медиана оценки тяжести травм ISS — 24: чем выше оценка по этой шкале, тем тяжелее травмы. У 63.3% ISS была выше 20. У 47.1% были повреждены 3 и более участка тела, у 18.3% — 4 и более. 36% нуждались в подключении к аппарату искусственной вентиляции лёгких (механической вентиляции), медиана её продолжительности — 103.5 часа. Медиана пребывания в ICU — 8 дней, самый короткий срок — 1 день, самый долгий — 132 дня. Смертность в больнице или в течение 30 дней — 5.5% (16/289). В один травматологический центр в Германии поступили 84 пациента с множественными травмами и ISS ≥ 25. Множественные травмы — это одновременное повреждение нескольких участков тела. За период наблюдения к работе вернулись 58%. Возраст, продолжительность лечения в ICU и самооценка здоровья были факторами, позволяющими прогнозировать возвращение к работе. В 2024 году средние расходы на одну госпитализацию в больницах по всему Китаю (средняя сумма, потраченная за одно пребывание в больнице) составили 9870.0 юаней, что в ценах того

года на 4.3% меньше, чем годом ранее. В том же году общие расходы на здравоохранение по всему Китаю составили 9089550000000 юаней, из них личные расходы на здравоохранение — 2500750000000 юаней, или 27.5%

Примечания

Китай — исходная версия. Почему B: данные о группе упавших с высоты получили в одной больнице, изучив старые истории болезни, без разделения случайных падений и самоповреждений. В группе, по которой оценивали возвращение к работе, было всего 84 человека, к тому же в Германии. Ни одна из этих групп не позволяет сказать, «что будет с человеком после прыжка с высоты здания». Средние расходы на одну госпитализацию рассчитаны по всем госпитализациям в Китае, а не по травмам от падения. Эта цифра приведена только как нижняя граница, которую можно проверить. В исходном тексте дано лишь распределение высоты падения в этой группе, поэтому здесь не описывается связь между высотой и последствиями. О пролежнях, за которыми особенно важно следить при длительном постельном режиме, см. раздел 17, пункт 8. О тромбозе глубоких вен и тромбоэмболии лёгочной артерии см. раздел 13, пункт 11 (одна нога внезапно отекла). О том, что делать, когда появляются мысли о прыжке с высоты, см. пункт 32 этого раздела. О последствиях отравления см. пункт 33 этого раздела (не считайте «меня спасут» страховкой). Далее — личный опыт автора: падение с четвёртого этажа, до этого казалось, что «через десять с лишним дней всё пройдёт», а на деле — год в больнице, операции на четырёх участках тела, установка металлических пластин, полгода без возможности самостоятельно перевернуться или сесть, семье пришлось брать деньги в долг

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Chen Y, Li W, Wang X, Zhong Q, Abudurexiti A, Qiu Q, Li J, Luo J (2025). Clinical features and prognostic predictors for patients admitted to trauma intensive care unit due to fall from height in South Xinjiang. International Journal of Emergency Medicine, 18, 142. doi.org/10.1186/s12245-025-00959-4
2. Simmel S, Wurm S, Drisch S, Woltmann A, Coenen M (2020). Prädiktion der Rückkehr zur Arbeit nach Polytrauma bei Patienten mit einem ISS von mindestens 25. Die Rehabilitation, 59(2), 95-103. doi.org/10.1055/a-0977-6853
3. 国家卫生健康委 (2025). 2024 年我国卫生健康事业发展统计公报解读. www.gov.cn/zhengce/202512/content_7050025.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

35. Не меняйте «без одной почки ничего страшного» на деньги: оставшейся придётся работать за две, а после продажи почки 86% людей говорят, что здоровье ухудшилось

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Среди официальных доноров, которые перед сдачей почки прошли многоступенчатое обследование, а после сдачи проходили контрольные обследования, через 15 лет уремия развилась у 31 человека на каждые 10000. Среди столь же здоровых людей, не сдававших почку, — у 4 на каждые 10000. У продавших почку нет ни предварительного обследования, ни последующего наблюдения. Через 6 лет 86% говорят, что здоровье ухудшилось, а три четверти всё ещё в долгах.

Затраты

Денег не нужно. Нужно лишь сначала разобраться, чем придётся расплатиться.

Выгода

В США сравнили 96217 живых доноров почки и 20024 здоровых человека с сопоставимыми характеристиками, которые почку не сдавали. Данные о второй группе взяли из Национального исследования здоровья и питания США (美国全国健康与营养调查, NHANES III). Затем оценили риск развития уремии через 15 лет после сдачи почки. У доноров он составил 30.8 человека на каждые 10000, доверительный интервал 95% CI 24.3–38.5. У здоровых людей, не сдававших почку, — 3.9 человека на каждые 10000, доверительный интервал 95% CI 0.8–8.9, P<0.001. Научное название уремии — терминальная стадия болезни почек, ESRD. На этой стадии для поддержания жизни нужен диализ или трансплантация. Оценка риска развития ESRD за всю жизнь: у доноров — 90 человек на каждые 10000, в общей популяции без предварительного отбора по результатам обследования — 326 человек на каждые 10000, у здоровых людей, не сдававших почку, — 14 человек на каждые 10000. В Норвегии тоже провели такое сравнение. С одной стороны — 1901 донор почки, медиана срока наблюдения 15.1 года. С другой — 32621 человек в контрольной группе, соответствовавший требованиям к донорам, медиана срока наблюдения 24.9 года. Смертность от всех причин у доноров почки была примерно на три десятых выше (HR 1.30, 95% CI 1.11–1.52). Смертность от сердечно-сосудистых причин — примерно на четыре десятых выше (HR 1.40, 1.03–1.91). Риск развития ESRD — примерно в десять раз выше (HR 11.38, 4.37–29.6). Общая частота развития ESRD в этой группе доноров составила 302 случая на миллион человек. В другом исследовании в США участвовали 3698 доноров почки. У 11 из них развилась ESRD, что соответствует 180 случаям на миллион человек за один год наблюдения. В общей популяции за тот же период было 268 случаев. Из этой группы 255 человек вернулись на контрольное обследование в среднем через 12.2±9.2 года после сдачи почки. У 85.5% из них показатель фильтрационной функции почек GFR был ≥ 60 ml/min/1.73 m². 60 — нижняя граница клинической нормы. У 32.1% было повышенное артериальное давление. У 12.7% — протеинурия (белок просачивается в мочу). В индийском Ченнаи опросили 305 человек, продавших почку, в среднем через 6 лет после продажи: 96% продали её ради погашения долгов, получив в среднем 1070 долларов США. После удаления почки средний доход семьи снизился на треть (P<0.001), число людей, живущих за чертой бедности, выросло, а три четверти на момент опроса всё ещё оставались в долгах. 86% сообщили, что их здоровье стало хуже, чем до удаления почки, 79% не советовали другим продавать почку

Примечания

Спорно: В исследовании Ibrahim для сравнения взяли обычных людей. Вывод был таким: и выживаемость доноров почки, и риск развития уремии (ESRD) у них примерно такие же, как у обычных людей. Когда Muzaale и Mjøen заменили группу сравнения на «столь же здоровых людей, которые так же подходят для сдачи почки», риск оказался заметно выше. Расхождение связано с тем, с кем сравнивают, а не с самими донорами. Все три исследования сходятся в том, что абсолютный риск невелик (за 15 лет 30.8/10000, то есть 30.8 человека на каждые 10000). Поэтому главное здесь не в том, что «сдавать почку очень опасно». Нужно обратить внимание на две другие вещи. Оставшаяся почка действительно платит за это: доли людей с повышенным давлением и протеинурией говорят сами за себя. Все эти цифры получены среди людей, которые прошли обследование до операции, проходили контрольные обследования после неё и могли вернуться в больницу, если что-то случится. При продаже почки на чёрном рынке нет ни одного из этих трёх условий. Индийский опрос после продажи показывает другой исход. Исходные исследования приводят только данные об ухудшении здоровья со слов самих людей, протеинурии, повышенном давлении и частоте развития уремии. Цифр вроде «сколько человек оказались прикованы к постели» в них нет, и здесь они не добавляются. Ограничения по родству при законном донорстве, штрафы и уголовную ответственность в Китае см. в разделе 9, пункте 22 (не продавать свои органы). Если уже нужен диализ, о прямых расчётах за лечение в другой провинции Китая и длительном приёме лекарств см. в разделе 16, пунктах 1, 2 (принимать лекарства весь назначенный врачом курс, оформлять регистрацию для амбулаторного лечения хронических и особых заболеваний в другом регионе)

Источники

Источники исходной версии

1. Muzaale AD, Massie AB, Wang MC, Montgomery RA, McBride MA, Wainright JL, Segev DL (2014). Risk of end-stage renal disease following live kidney donation. JAMA, 311(6), 579-586. doi.org/10.1001/jama.2013.285141
2. Mjøen G, Hallan S, Hartmann A, et al. (2014). Long-term risks for kidney donors. Kidney International, 86(1), 162-167. doi.org/10.1038/ki.2013.460
3. Ibrahim HN, Foley R, Tan L, et al. (2009). Long-term consequences of kidney donation. New England Journal of Medicine, 360(5), 459-469. doi.org/10.1056/NEJMoa0804883
4. Goyal M, Mehta RL, Schneiderman LJ, Sehgal AR (2002). Economic and health consequences of selling a kidney in India. JAMA, 288(13), 1589-1593. doi.org/10.1001/jama.288.13.1589

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

36. Не подбирайте, не разбирайте и не продавайте металлические детали неизвестного происхождения, а от предметов с предупреждающим знаком радиационной опасности в виде трилистника держитесь подальше

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У радиации нет запаха, цвета и температуры. Большинство радиоактивных источников — просто кусок обычного металла, поэтому «на вид всё нормально» не может служить основанием для оценки. Вероятность того, что обычный человек столкнётся с таким источником, крайне мала: по китайским данным, ежегодно на каждые 10000 радиоактивных источников приходится менее 1 происшествия. Но если это случится, последствия могут быть необратимыми. В 1987 году в Бразилии люди разобрали аппарат для лучевой терапии из заброшенной клиники, приняв его за металлолом. В итоге 4 человека умерли.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Увидев незнакомый металлический цилиндр, свинцовый контейнер или детали, снятые с оборудования, обходите их стороной. Не подбирайте, не разбирайте и не кладите в карман.

Выгода

Китай — исходная версия. По состоянию на 2025 год в Китае использовалось около 178 тыс. радиоактивных источников и 355 тыс. установок (комплектов) для получения излучения. Ежегодная частота радиационных аварий с радиоактивными источниками стабильно составляет менее 1 случая на каждые 10000 источников. Классификация такая. Потеря, кража или утрата контроля над радиоактивными источниками категорий Ⅰ и Ⅱ считается крупной радиационной аварией. Для категории Ⅲ это радиационная авария повышенной тяжести. Потеря или кража источников категорий Ⅳ и Ⅴ либо облучение людей сверх годового предела дозы считается обычной радиационной аварией. Официальный случай: в июне 2020 года на чугуноплавильном заводе Нинсяской металлургической группы (宁夏钢铁集团) при реконструкции трубопроводов доменной печи проводили дефектоскопию с помощью γ-излучения. Один радиоактивный источник иридия-192 категории Ⅱ привёл к облучению трёх работников. У Чэня (陈某某) было острое лучевое поражение кожи левой кисти Ⅲ степени. У Лю (刘某某) — поражение большого и указательного пальцев левой руки Ⅳ степени, среднего, безымянного пальцев и мизинца — Ⅲ степени. У Фаня (樊某某) — поражение левой кисти Ⅰ-Ⅱ степени. У всех троих полученные дозы значительно превышали пределы, установленные государственными стандартами. У двух ответственных организаций отозвали лицензии на радиационную безопасность и наложили штраф в 70 тыс. юаней. Международный случай: в 1987 году в бразильской Гоянии разобрали аппарат для дистанционной лучевой терапии из заброшенной клиники. Из него извлекли радиоактивный источник цезия-137 активностью 50.8 TBq и повредили герметичную капсулу с источником. Около 112000 человек прошли проверку. У 249 из них обнаружили внутреннее или внешнее радиоактивное загрязнение. Среди этих 249 человек у 129 загрязнение было от умеренного до тяжёлого, 50 требовалось тщательное медицинское наблюдение. В итоге 4 человека умерли (данные по Китаю / международные данные)

Примечания

Китай — исходная версия. Если действительно столкнулись с таким предметом: отойдите подальше, запомните место, не перемещайте его и в Китае позвоните по номеру 110. Китайские правила требуют сообщить в органы, отвечающие за экологию и окружающую среду, органы общественной безопасности и органы здравоохранения. Расстояние и время — единственные действенные средства защиты. Карман или пластиковый пакет совершенно не защищают. Устройства вроде рентгеновских аппаратов и CT, которые создают излучение за счёт электричества, после отключения питания не сохраняют радиоактивность. Настоящую опасность представляет герметичный радиоактивный источник внутри оборудования. Источники есть в больничных аппаратах для лучевой терапии, γ-дефектоскопах на трубопроводах и котлах, приборах для исследования скважин и измерителях уровня материалов. Разобрать корпус — значит обнажить источник. А снаружи такие предметы ничем не отличаются от обычных металлических деталей. Поэтому не рассчитывайте распознать радиоактивный источник. Никакие детали оборудования неизвестного происхождения не разбирайте, не продавайте и не приносите домой. В Китае тоже были случаи, когда люди по незнанию подбирали радиоактивные источники. В мае 2014 года на одном из заводов Нанкинского химического промышленного парка (南京化工园区) при дефектоскопии потеряли радиоактивный источник иридия-192. Во время обхода заведующий складом подобрал его и положил в карман рабочей одежды. Позже у него диагностировали лёгкую острую лучевую болезнь и острое лучевое поражение кожи правой ноги. Он год лечился в больнице, а спустя несколько лет всё ещё ходил с двумя костылями. Ещё двое рабочих сказали, что видели этот предмет. Один из них по дороге на работу принял его за цепочку, поднял, посмотрел и выбросил. Источник потеряла Тяньцзиньская компания «Хунди» по развитию инженерного контроля (天津宏迪工程检测发展有限公司). Официального сообщения об этой аварии найти не удалось. Сведения о повреждениях у человека, подобравшего источник, взяты из статьи о последующем наблюдении, опубликованной врачами Центра по контролю и профилактике заболеваний провинции Цзянсу (江苏省疾控中心). Эпизод с человеком, который поднял источник и выбросил его, описан только в репортаже журналиста «Китайской экологической газеты» (中国环境报). У людей, работающих со вторсырьём, разборкой, металлическими изделиями и на стройках, риск гораздо выше, чем у остальных. Если на стройке увидите обозначенную знаком в виде трилистника опасную зону, обойдите её. Утечка на атомной электростанции — другой вид аварии. Вероятность столкнуться с ней у обычного человека ещё ниже. Кому это выгодно: главным образом вам самим и членам семьи, находящимся рядом с вами на месте.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 生态环境部 (2025). 2024 中国生态环境状况公报. www.mee.gov.cn/ywgz/sthjjcgl/hjzljcypj/202506/t20250605_1120773.shtml
2. 国家核安全局 (2026). 2025 年我国核与辐射安全监管工作成效. nnsa.mee.gov.cn/tpxw/202601/t20260107_1140062.html
3. 生态环境部 (2021). 关于一起 γ 射线探伤作业违法违规造成辐射事故案件处理情况的通报. www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk06/202101/t20210121_818216.html
4. 国务院 (2019). 放射性同位素与射线装置安全和防护条例（2019 年修订，第三十四、四十二、六十八条）. www.mee.gov.cn/ywgz/fgbz/xzfg/201909/t20190918_734315.shtml
5. 环境保护部 (2009). 关于建立放射性同位素与射线装置辐射事故分级处理和报告制度的通知（辐射事故分级标准）. www.mee.gov.cn/gkml/zj/wj/200910/t20091022_172414.htm

6. International Atomic Energy Agency (1988). The Radiological Accident in Goiânia. IAEA, Vienna. www-pub.iaea.org/MTCD/Publications/PDF/Pub815_web.pdf
7. 王福如, 王进, 余宁乐, 等 (2019). 南京“5.7”放射源丢失事故受照者照后医学随访观察. 中华放射医学与防护杂志, 39(11), 859-863. doi.org/10.3760/cma.j.issn.0254-5098.2019.11.011
8. 中国环境报 (2014-05-15). 放射源丢失的48小时（徐小怗、邵艺、褚方樵、汤景茹）. nnsa.mee.gov.cn/ztzl/haqshmhsh/hjbzl/202406/P020240624472937009953.pdf（网页存档 web.archive.org/web/20261005044102/http://nnsa.mee.gov.cn/ztzl/haqs…）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

37. Если вы уже берёте деньги в долг ради азартных игр и всё равно продолжаете играть, а настроение постоянно подавленное, сначала позвоните по номеру 12356 (горячая линия психологической помощи в Китае), затем передайте банковские карты и платёжные пароли под контроль семьи

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У людей, которые обращались в больницу из-за проблем с азартными играми, смертность от самоубийств в 15 раз выше, чем у их ровесников, а общая смертность — в 1.8 раза выше. Депрессия — сигнал, позволяющий заранее предсказать, кто может погибнуть от самоубийства. Поэтому, если вы уже берёте деньги в долг ради игры и всё равно продолжаете играть, а настроение постоянно подавленное, сначала позвоните 12356.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Один телефонный звонок. Передайте банковские карты, платёжные пароли и приложения для займов под контроль семьи. Трудность в том, что сначала нужно признать: вы не можете себя контролировать.

Выгода

Китай — исходная версия. В шведском исследовании на основе общенационального регистра выявили 2099 человек, которым с 2005 по 2016 год в специализированных медицинских

учреждениях диагностировали расстройство, связанное с азартными играми. Это когда человек не может остановиться и играет настолько много, что это мешает жизни. По сравнению со шведами того же возраста у этих людей в возрасте от 20 до 74 лет общая смертность была в 1.8 раза выше, а смертность от самоубийств — в 15 раз выше (эти два числа — стандартизованные отношения смертности SMR). За время наблюдения умерли 67 человек, из них 21 — от самоубийства. Предиктором смерти от самоубийства была депрессия. В 2023 году авторы опубликовали исправление: смертность от самоубийств у мужчин была в 12.1 раза выше, у женщин — в 16.1 раза выше. В Китае с 1 мая 2025 года по номеру 12356 по всей стране можно дозвониться на горячую линию психологической помощи (心理援助热线), которая работает не менее 18 часов в сутки (Швеция / вся страна)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B дан потому, что исследование только одно и в него вошли лишь люди, обращавшиеся за специализированной медицинской помощью. Их состояние было сравнительно тяжёлым, поэтому показатель «в 15 раз» нельзя переносить на всех, кто играет в карты. Передать деньги под контроль семьи — практический подход, основанный на опыте, без прямых исследований. Если оценивать его отдельно, это уровень C. О правовых границах азартных игр в Китае см. раздел 9, пункт 13 (не брать комиссию с игры, не участвовать в азартных играх в интернете). Нужно ли погашать игровые долги члена семьи, см. раздел 8, пункт 44 (в Китае игровые долги не считаются общими долгами супругов). Что делать, если появились мысли о самоубийстве, см. пункт 32 этого раздела (сначала расскажите одному человеку рядом с вами). В первую очередь это выгодно вам самим. Если близкие заметят первые признаки, они тоже могут взять человека за руку и вместе с ним действовать по этому пункту.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Karlsson A, Håkansson A. (2018). Gambling disorder, increased mortality, suicidality, and associated comorbidity: A longitudinal nationwide register study. Journal of Behavioral Addictions, 7(4), 1091–1099. doi.org/10.1556/2006.7.2018.112
2. Karlsson A, Håkansson A. (2023). Corrigendum to: Gambling disorder, increased mortality, suicidality, and associated comorbidity. Journal of Behavioral Addictions, 12(1), 302. doi.org/10.1556/2006.2023.10000
3. 国家卫生健康委 (2024). 关于应用"12356"全国统一心理援助热线电话号码的通知（国卫医政函〔2024〕259 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6994470.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

38. Мужчинам, имеющим секс с мужчинами и практикующим секс с высоким риском заражения, стоит обратиться в специализированную больницу по ВИЧ/СПИДу и спросить о препарате для доконтактной профилактики: приём вовремя снижает риск заражения на 70% и более

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия

- для жизни
- много денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если человек ещё не заражён, он заранее принимает противовирусный препарат. Это называется доконтактной профилактикой. У тех, кто принимает препарат вовремя, риск заражения может снизиться на 70% и более. Если то принимать, то прекращать, эффекта практически нет. Это рецептурный препарат: сначала нужно пройти обследование в больнице, затем получить назначение. После этого нужно регулярно проходить повторные обследования.

Россия. В России доконтактная профилактика тоже предназначена для ВИЧ-отрицательных людей с высоким риском заражения, включая мужчин, имеющих секс с мужчинами. Её сочетают с другими мерами профилактики. Назначение возможно при готовности соблюдать режим приёма и периодически тестироваться на ВИЧ.

Затраты

Китай — исходная версия. Это рецептурный препарат. В большинстве мест в Китае его оплачивают сами, цена — от нескольких сотен до нескольких тысяч юаней. До назначения нужно сдать анализы на HIV и гепатит B и проверить функцию почек. Затем проходить повторные обследования каждые 3 месяца. Самое трудное — принимать препарат каждый день вовремя.

Россия. Стоимость препарата и обследований в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

препарат для доконтактной профилактики ВИЧ (PrEP), например Доквир 300 мг + 200 мг: доквир 300 мг + 200 мг, 30 таблеток стоит от 1 733 до 2 147 ₽. Конкретный пример упаковки Доквир, тенофовир 300 мг + эмтрицитабин 200 мг, 30 таблеток. Это цена упаковки, не полного курса и не обследований; назначение только врачом. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Это комбинированные таблетки эмтрицитабина и тенофовира. В исследовании iPrEx 2499 мужчин, имеющих секс с мужчинами, и трансгендерных женщин ежедневно принимали препарат или плацебо. В группе препарата заражений было на 44% меньше (95% CI 15–63). У тех, в чьей крови обнаруживался препарат, защитный эффект был гораздо сильнее. В британском исследовании PROUD участвовали 544 мужчины, имеющие секс с мужчинами. В группе, начавшей приём сразу, заражений было на 86% меньше, чем в группе,

отложившей приём на год (90% CI 64–96, 90% доверительный диапазон). Во французском исследовании IPERGAY препарат принимали по потребности до и после секса, заражений было на 86% меньше (95% CI 40–98). Один из метаанализов, используемых Всемирной организацией здравоохранения, объединил результаты разных исследований. Общий RR составил 0.49 (0.33–0.73, примерно на 51% ниже). В исследованиях, где доля приёма препарата превышала 70%, RR составил 0.30 (0.21–0.45, примерно на 70% ниже). Там, где доля приёма была менее 40%, RR составил 0.95 — практически без эффекта. Государственное управление по контролю лекарственных средств Китая (国家药监局) в августе 2020 года одобрило этот препарат для доконтактной профилактики. Его можно применять взрослым и подросткам с массой тела не менее 35 килограммов (несколько стран / Китай)

Россия. Эффективность и безопасность подтверждены для перорального приёма TDF и комбинаций TDF+FTC и TAF+FTC, но TAF+FTC в России не зарегистрирован. Результат заметно зависит от соблюдения режима приёма.

Примечания

Китай — исходная версия. В исследованиях участвовали главным образом мужчины, имеющие секс с мужчинами, поэтому прежде всего именно им стоит спросить об этом. Другие люди, практикующие секс с высоким риском заражения, тоже могут спросить врача, подходит ли им этот метод. До назначения обязательно нужно подтвердить отсутствие инфекции. У уже заражённых людей приём этого препарата может вызвать устойчивость вируса к лекарствам, а результат тест-полоски для самостоятельного тестирования нельзя использовать как основание. У людей с гепатитом B прекращение приёма может вызвать обострение гепатита, поэтому до назначения нужно провериться. Всемирная организация здравоохранения рекомендует приём по потребности только мужчинам, имеющим секс с мужчинами. Такой режим подходит тем, у кого секс бывает в среднем реже 2 раз в неделю. Схема приёма: 2 таблетки за 2–24 часа до секса, затем по 1 таблетке через 24 часа и через 48 часов. Женщинам и людям с гепатитом B можно принимать препарат только ежедневно. В исследовании приёма по потребности в группе препарата нежелательных реакций со стороны желудочно-кишечного тракта и почек было больше, чем в группе плацебо, поэтому пропускать повторные обследования нельзя. В Китае с 2019 года проводятся пилотные программы среди мужчин, имеющих секс с мужчинами. В плане 2024 года указано «внедрять в соответствии с установленными нормами». Общенациональной политики бесплатного предоставления найти не удалось. В Китае за назначением нужно обратиться в инфекционное отделение местной специализированной больницы по ВИЧ/СПИДу или в амбулаторное отделение по ИППП и ВИЧ/СПИДу. Сначала позвоните в местный центр по контролю и профилактике заболеваний и уточните, где могут назначить препарат. Он не защищает от таких инфекций, как сифилис и гонорея, поэтому презервативы по-прежнему нужны. См. пункт 30 этого раздела (использовать презерватив на протяжении всего полового контакта). Если контакт с высоким риском уже произошёл, меры после него описаны в пункте 38 раздела 13 (получить препараты для постконтактной профилактики в течение 72 часов). Те, кому это выгодно, — прежде всего вы сами; это также защищает вашего партнёра.

Россия. По состоянию на сентябрь 2019 года доконтактная профилактика была указана в инструкции только для комбинации тенофовир/эмтрицитабин. Препараты подавляют размножение ВИЧ, но не обеспечивают полного излечения уже возникшей ВИЧ-инфекции.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Grant RM, Lama JR, Anderson PL, et al. (2010). Preexposure chemoprophylaxis for HIV prevention in men who have sex with men. New England Journal of Medicine, 363(27), 2587–2599. doi.org/10.1056/NEJMoa1011205

2. McCormack S, Dunn DT, Desai M, et al. (2016). Pre-exposure prophylaxis to prevent the acquisition of HIV-1 infection (PROUD): effectiveness results from the pilot phase of a pragmatic open-label randomised trial. The Lancet, 387(10013), 53–60. doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00056-2
3. Molina JM, Capitant C, Spire B, et al. (2015). On-demand preexposure prophylaxis in men at high risk for HIV-1 infection. New England Journal of Medicine, 373(23), 2237–2246. doi.org/10.1056/NEJMoa1506273
4. Fonner VA, Dalglish SL, Kennedy CE, et al. (2016). Effectiveness and safety of oral HIV preexposure prophylaxis for all populations. AIDS, 30(12), 1973–1983. doi.org/10.1097/QAD.0000000000001145
5. Xu JJ, Huang XJ, Liu XC, et al. (2020). Consensus statement on human immunodeficiency virus pre-exposure prophylaxis in China. Chinese Medical Journal, 133(23), 2840–2846. doi.org/10.1097/CM9.0000000000001181（中文版《中国 HIV 暴露前预防用药专家共识》）
6. World Health Organization (2019). What's the 2+1+1? Event-driven oral pre-exposure prophylaxis to prevent HIV for men who have sex with men (WHO/CDS/HIV/19.8). www.who.int/publications/i/item/what-s-the-2-1-1-event-driven-oral-…
7. 国务院办公厅 (2024). 中国遏制与防治艾滋病规划（2024—2030 年）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6992033.htm

Россия — источники

1. Национальные рекомендации по диспансерному наблюдению.... Проверено 07.10.2026. znamenskoeposelenie-r95.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/47/726/rek…

Россия — источники цен

1. stoletov.ru — препарат для доконтактной профилактики ВИЧ (PrEP), например Доквир 300 мг + 200 мг: 1 733 ₽. Проверено 06.10.2026. stoletov.ru/catalog/product/dokvir-tabletki-300-mg-plus-200-mg-30-sht
2. Цены в России: uteka.ru — препарат для доконтактной профилактики ВИЧ (PrEP), например Доквир 300 мг + 200 мг: 2 147 ₽. Проверено 06.10.2026. uteka.ru/product/dokvir-391071

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

39. Женщинам 65 лет и старше нужно один раз пройти двухэнергетическую рентгеновскую денситометрию, а после менопаузы при наличии факторов риска остеопороза не нужно ждать до 65 лет

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Спорно
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Женщинам 65 лет и старше, а также женщинам после менопаузы с факторами риска остеопороза нужно один раз проверить плотность костей. Если сначала оценить риск, а затем назначить лекарства людям с высоким риском, переломов в области тазобедренного сустава может стать примерно на 17% меньше. В пересчёте на каждые 1000 человек, прошедших проверку, это примерно на 5 человек с таким переломом меньше. Изменений общей смертности не выявлено.

Россия. В России при повышенном риске перелома рекомендуют DXA поясничного отдела позвоночника и верхней части бедренной кости. Для женщин после менопаузы используют Т-критерий. До менопаузы диагноз нельзя ставить только по денситометрии.

Затраты

Китай — исходная версия. Пройти в больнице двухэнергетическую рентгеновскую денситометрию (сокращённо DXA) поясничного отдела позвоночника и области тазобедренного сустава. Нужно полежать несколько минут — и всё готово. В Китае при оплате за свой счёт это обычно стоит 100–200 юаней, цены в разных местах отличаются. Ультразвуковое исследование пяточной кости, при котором во время медосмотра нужно поставить ногу на прибор, подходит только для предварительного скрининга, но не для постановки диагноза.

Россия. Цена и длительность исследования в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

рентгеновская денситометрия поясничного отдела позвоночника и одного тазобедренного сустава (DXA) (за обследование): от 3 900 до 4 000 ₽. Оба прайса для двух зон: поясница и один тазобедренный сустав. Исключены один участок, оба бедра и комплекс из трёх зон. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Рекомендация Рабочей группы США по профилактическим услугам за 2025 год такова: женщинам 65 лет и старше проходить скрининг на остеопороз (рекомендация уровня B). Женщинам после менопаузы, которым ещё нет 65 лет, но у которых по результатам оценки высок риск переломов, скрининг тоже рекомендован (уровень B). Для мужчин доказательств недостаточно, позиция не сформулирована. Обзор доказательств, подготовленный для этой рекомендации, объединил 3 рандомизированных исследования с участием 42009 пожилых женщин из Европы. Скрининг проводили так: сначала оценивали риск переломов, при высоком риске проверяли плотность костей, а если выявляли высокий риск, назначали лекарства. В группе скрининга переломов в области тазобедренного сустава было примерно на 17% меньше. Исходное значение RR 0.83, доверительный интервал 95% CI от 0.73 до 0.93. В абсолютных числах скрининг давал на 5 таких переломов меньше на каждые 1000 человек. В частности, в британском исследовании SCOOP участвовали 12483 женщины от 70 до 85 лет. В группе скрининга переломов в области тазобедренного сустава было примерно на 28% меньше (HR 0.72, 95% CI от 0.59 до 0.89), различий в смертности не выявлено. Клинические рекомендации Китайской медицинской ассоциации (中华医学会), издание 2017 года, советуют проверять плотность костей женщинам 65 лет и старше и мужчинам 70 лет и старше. Тем, кто ещё не достиг этого возраста, но имеет один или несколько факторов риска остеопороза,

проверка тоже рекомендована. По данным общенационального обследования 2017–2018 годов, распространённость остеопороза среди женщин 40 лет и старше составляла 20.6%, среди мужчин — 5.0% (Китай)

Россия. При выявленном остеопорозе назначают специальную терапию без повторной оценки риска перелома.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Заранее установленным основным результатом исследования SCOOP были все остеопоротические переломы. В группе скрининга их число заметно не снизилось (HR 0.94, 95% CI от 0.85 до 1.03), меньше стало только переломов в области тазобедренного сустава. Во всех трёх исследованиях сначала оценивали риск, а затем проверяли плотность костей. Ни в одном из них отдельно не сравнивали подход, при котором только проверяют плотность костей. Обзор доказательств также оценил, что от 11.8% до 24.1% выявленных случаев относятся к гипердиагностике: это люди, у которых за всю жизнь и без того не случилось бы перелома из-за этого заболевания. Нужно ли проходить проверку мужчинам? В США говорят, что доказательств недостаточно, а китайские рекомендации устанавливают возраст 70 лет и старше. Следуйте советам врача. Этот пункт касается того, выдержат ли кости падение. Чтобы реже падать, нужен пункт 13 (равновесие и сила ног). Выполняйте оба пункта вместе. Что делать после выявления остеопороза, см. пункт 40 (при выявлении остеопороза принимать лекарства). Те, кому это выгодно, — прежде всего вы сами, а также ваши родители.

Россия. Возраст, с которого нужен скрининг, его периодичность и влияние на число переломов или смертность в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US Preventive Services Task Force, Nicholson WK, Silverstein M, et al. (2025). Screening for Osteoporosis to Prevent Fractures: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2024.27154
2. Kahwati LC, Kistler CE, Booth G, et al. (2025). Screening for Osteoporosis to Prevent Fractures: A Systematic Evidence Review for the US Preventive Services Task Force. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2024.21653
3. Shepstone L, Lenaghan E, Cooper C, et al. (2018). Screening in the community to reduce fractures in older women (SCOOP): a randomised controlled trial. The Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32640-5
4. 中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会 (2017). 原发性骨质疏松症诊疗指南(2017). 中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志, 10(5), 413-443（表 5 骨密度测量的临床指征）. html.rhhz.net/GUSS/html/cc825127-29a3-47c1-9a95-7a212fdcce55.htm
5. Wang L, Yu W, Yin X, et al. (2021). Prevalence of Osteoporosis and Fracture in China: The China Osteoporosis Prevalence Study. JAMA Network Open. doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.21106

Россия — источники

1. Оглавление. Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=87_5

Россия — источники цен

1. astromedic.ru — рентгеновская денситометрия поясничного отдела позвоночника и одного тазобедренного сустава (DXA): 3 900 ₽. Проверено 06.10.2026. astromedic.ru/prices-obninsk/densitometrija
2. Цены в России: smclinic.ru — рентгеновская денситометрия поясничного отдела позвоночника и одного тазобедренного сустава (DXA): 4 000 ₽. Проверено 06.10.2026. www.smclinic.ru/diagnosis/rentgenografiya/rentgendensitometriya

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

40. Если у вас выявили остеопороз или уже был перелом после лёгкого падения, попросите врача назначить препараты от остеопороза и применяйте их регулярно, не заменяйте их кальцием

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У людей с подтверждённым остеопорозом или уже перенесённым переломом после лёгкого падения лечение по схеме врача снижает число переломов в области тазобедренного сустава примерно наполовину, а переломов позвоночника — более чем наполовину. У пожилых людей, которым после операции по поводу перелома в области тазобедренного сустава начали раз в год вводить препарат внутривенно, повторных переломов за два года было примерно на 35% меньше. Один только кальций не заменяет эти препараты.

Затраты

Китай — исходная версия. Нужен рецепт и несколько лет непрерывного лечения. Среди распространённых препаратов есть таблетки, которые принимают раз в неделю, и препараты для внутривенного введения раз в год. В начале лечения нужно проверять плотность костей каждый год, после стабилизации — раз в 1–2 года. Труднее всего продолжать лечение, даже когда ничего не беспокоит.

Выгода

Китай — исходная версия. Перелом при хрупкости костей — это перелом, возникающий при небольшой травме или во время повседневной активности. Рекомендации Китайской

медицинской ассоциации (中华医学会) 2017 года выделяют три группы людей, которым показано лечение препаратами. Первая — люди, у которых уже был перелом позвоночника или в области тазобедренного сустава при хрупкости костей. Вторая — люди с Т-показателем плотности костей -2.5 и ниже, независимо от того, были ли у них переломы. Третья — люди с пониженной костной массой, у которых уже был перелом запястья, плеча или таза при хрупкости костей либо по расчётам выявлен высокий риск переломов. В рекомендациях также прямо сказано: «На данный момент нет достаточных доказательств того, что приём одного только кальция может заменить лечение другими препаратами от остеопороза». В 2025 году Cochrane обновил обзор алендроната натрия. Среди женщин после менопаузы, у которых уже был остеопороз или перелом, в группе лечения переломов в области тазобедренного сустава было примерно на 51% меньше. Исходное значение RR 0.49, доверительный интервал 95% CI от 0.25 до 0.96. Переломов позвоночника с симптомами было примерно на 55% меньше (RR 0.45, 95% CI от 0.28 до 0.73). В исследование HORIZON включили 2127 человек, перенёсших операцию по поводу перелома в области тазобедренного сустава, со средним возрастом 74.5 года. В течение 90 дней после операции им начали раз в год вводить золедроновую кислоту внутривенно, медиана наблюдения составила 1.9 года. Частота новых переломов снизилась с 13.9% до 8.6%, то есть примерно на 35%. Смертность снизилась с 13.3% до 9.6%, то есть примерно на 28%. В рекомендациях указано, что в течение года после перелома в области тазобедренного сустава около 20% людей умирают от различных осложнений. По данным общенационального обследования 2017–2018 годов, среди людей с подтверждённым остеопорозом или перенесённым переломом препараты применяли лишь 1.4% женщин и 0.3% мужчин (Китай)

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Метаанализ, объединивший 38 исследований, не выявил снижения общей смертности при применении этих препаратов (RR 0.98, 95% CI от 0.91 до 1.05). При отдельном анализе золедроновой кислоты снижение тоже не было статистически значимым (RR 0.88, 95% CI от 0.68 до 1.13). Авторы пришли к выводу, что эти препараты следует применять только для уменьшения числа переломов. Достоверность приведённых выше показателей Cochrane тоже оценили как низкую или умеренную. У женщин, у которых ещё не было переломов и риск переломов был относительно низким, не выявили заметного влияния алендроната натрия на переломы в области тазобедренного сустава (RR 0.76, 95% CI от 0.43 до 1.32). Исследования длительностью в несколько лет не позволяют полностью оценить такие редкие побочные эффекты, как некроз нижней челюсти и атипичные переломы бедренной кости. Поэтому нужно вовремя проходить повторные обследования, не добавлять препараты и не прекращать лечение самостоятельно. Одним подходят инъекции, другим — таблетки. Выбор делает врач. О том, как выявляют остеопороз, см. пункт 39 (проверка плотности костей). Кому это выгодно: прежде всего вам самим, а также вашим родителям.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会 (2017). 原发性骨质疏松症诊疗指南(2017). 中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志, 10(5), 413-443（表 10 抗骨质疏松症药物治疗适应证；钙剂一节；疗效监测一节）. html.rhhz.net/GUSS/html/cc825127-29a3-47c1-9a95-7a212fdcce55.htm
2. Wells GA, Hsieh SC, Peterson J, et al. (2025). Alendronate for the primary and secondary prevention of osteoporotic fractures in postmenopausal women. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD001155.pub3
3. Lyles KW, Colón-Emeric CS, Magaziner JS, et al. (2007). Zoledronic acid and clinical fractures and mortality after hip fracture. New England Journal of Medicine.

doi.org/10.1056/NEJMoa074941
4. Cummings SR, Lui LY, Eastell R, Allen IE (2019). Association Between Drug Treatments for Patients With Osteoporosis and Overall Mortality Rates: A Meta-analysis. JAMA Internal Medicine. doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.2779
5. Kahwati LC, Kistler CE, Booth G, et al. (2025). Screening for Osteoporosis to Prevent Fractures: A Systematic Evidence Review for the US Preventive Services Task Force. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2024.21653
6. Wang L, Yu W, Yin X, et al. (2021). Prevalence of Osteoporosis and Fracture in China: The China Osteoporosis Prevalence Study. JAMA Network Open. doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.21106

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

41. Прежде чем выходить на лёд на природе, пробурите отверстие и измерьте толщину. Если она меньше 15 сантиметров, не выходите. Не ходите на речной лёд и к краям лунок для подлёдной рыбалки

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. По официальным рекомендациям в Китае взрослым можно выходить на лёд кататься на коньках только при толщине 15 сантиметров. В США и Канаде минимальная толщина — 10 сантиметров, причём это относится только к свежему прозрачному льду. Белёсый лёд вдвое менее прочный, поэтому его толщина должна быть вдвое больше. На одном и том же ледяном покрове здесь толщина может быть в один китайский фут, а в нескольких шагах — всего один-два китайских дюйма. Поэтому нужно измерять толщину по мере продвижения.

Россия. В России безопасной называют толщину льда не менее 7–10 см. Для группы из 4–5 человек нужно не менее 15 см, а при массовом отдыхе — не менее 25 см. Переходить водоём следует только по оборудованной ледовой переправе, не в одиночку и с верёвкой.

Затраты

Китай — исходная версия. Проще всего пойти на официальный каток, за которым следят: лишних расходов не потребуется. Если всё же собираетесь выйти на лёд на природе, возьмите ледобур или пешню, чтобы сделать отверстие и измерить толщину. Ещё купите пару ледовых

спасательных шильев — это два острых штыря с рукоятками, которые носят на груди. Всё вместе стоит от нескольких десятков до ста-двухсот юаней. Через каждый отрезок пути нужно снова измерять толщину, поэтому придётся потратить больше времени.

Россия. Цены на каток, ледобур, пешню и спасательные шилья в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В просветительских материалах Метеорологического управления Китая (中国气象局) говорится, что при толщине льда 15 сантиметров взрослым можно выходить на него кататься на коньках. На открытых катках толщина льда тоже должна достигать 15 сантиметров, прежде чем их можно открыть. По данным Пекинского управления водного хозяйства (北京市水务局), официальный каток на естественном льду можно открыть, только когда толщина льда достигнет 15 сантиметров, а затем в течение недели температура будет держаться от -8℃ до 1℃ и не будет сильного ветра. На льду на природе часто бывают лунки, прорубленные рыбаками. После этого им трудно снова промёрзнуть до прочного состояния. Рекомендации Департамента природных ресурсов штата Миннесота, США, относятся только к свежему прозрачному льду: при толщине меньше 4 дюймов (около 10 сантиметров) выходить нельзя, при 4 дюймах можно ходить пешком и заниматься подлёдной рыбалкой. Белый лёд, образовавшийся из растаявшего и снова замёрзшего снега, примерно вдвое менее прочный, чем прозрачный, поэтому требуемую толщину нужно удваивать. На одном и том же водоёме здесь лёд может быть толщиной в один фут, а в нескольких футах от этого места — всего один-два дюйма. Лёд над текущей водой обычно опасен, особенно рядом с ручьями, мостами и водопропускными трубами. У берега лёд тоже может быть тоньше, чем вдали от него. Национальная метеорологическая служба США также указывает порог в 4 дюйма для ходьбы, подлёдной рыбалки и катания на коньках. Канадский центр охраны труда и безопасности пересказывает рекомендации Канадского Красного Креста: для катания на коньках и ходьбы небольшой группой нужны 15 сантиметров, для массового катания — 20 сантиметров. Всё это рекомендации по безопасности. Исследований, которые подсчитали бы, на сколько меньше людей погибает при их соблюдении, нет (весь Китай / США, Канада)

Россия. Размер выгоды в этих источниках не указан. Соблюдение правил снижает вероятность несчастных случаев на водоёмах.

Примечания

Китай — исходная версия. Во всех официальных рекомендациях говорится, что стопроцентно безопасного льда не бывает. Достаточная толщина по результатам измерения — лишь минимальное условие, а не гарантия. Опаснее всего в начале зимы, когда лёд только встал, и в начале весны, когда он начинает таять. Если всё-таки провалились, не снимайте одежду: воздух в толстой одежде помогает держаться на воде. Развернитесь в ту сторону, откуда пришли: там лёд самый прочный. Положите руки на лёд, вонзите в него спасательные шилья, отталкивайтесь ногами назад и вытягивайте тело на лёд. Выбравшись, не вставайте: лёжа перекатитесь подальше от полыньи, затем как можно скорее согрейтесь. При сильном переохлаждении нужно ехать в больницу. Если увидели, что кто-то провалился под лёд, не бегите к нему, чтобы вытащить. Что делать, см. в разделе 13, пункте 25 (если видите, что кто-то тонет, сами в воду не заходите): сначала позовите людей и позвоните по номеру 110 (в Китае), затем протяните шест или бросьте верёвку. Кому это выгодно: прежде всего вам самим и детям, которых вы берёте играть на льду.

Россия. Если после удара поленом или лыжной палкой появилась вода, лёд тонкий и идти по нему нельзя. Нужно сразу вернуться к берегу по своему следу скользящими шагами.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国气象局 (2019). 想要冰上健步走，多厚的冰才安全？ www.cma.gov.cn/kppd/kppdqxyr/kppdtyqx/201901/t20190124_513302.html
2. 北京市水务局 (2024). 北京正规河湖冰场还未达开放标准，别冒险滑「野冰」. swj.beijing.gov.cn/swdt/ztzl/fnsbaqztxc/fnszlxx/202412/t20241226_39…
3. Minnesota Department of Natural Resources. General ice thickness guidelines. www.dnr.state.mn.us/safety/ice/thickness.html
4. Minnesota Department of Natural Resources. Ice safety. www.dnr.state.mn.us/safety/ice/index.html
5. Minnesota Department of Natural Resources. Steps for surviving immersion. www.dnr.state.mn.us/safety/ice/survival.html
6. National Weather Service. Winter Weather Safety: Ice and Frost. www.weather.gov/safety/winter-ice-frost
7. Canadian Centre for Occupational Health and Safety. Working on or near Ice Covered Water - Basic Information. www.ccohs.ca/oshanswers/hsprograms/work_ice.html

Россия — источники

1. Правила поведения при нахождении на водоёме в зимний период.... Проверено 07.10.2026. 02.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/1488174
2. Меры безопасности на льду - Безопасность на воде - Главное.... Проверено 07.10.2026. 18.mchs.gov.ru/rekomendacii-naseleniyu/metodicheskie-rekomendacii-p…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

42. Установите защитный кожух, наденьте защитные очки и лицевой щиток, прежде чем пользоваться угловой шлифмашиной; крепко держите её двумя руками и не ставьте пильный диск по дереву, чтобы резать древесину

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Угловая шлифмашина вращается очень быстро. Если диск расколется, осколки разлетятся и могут ранить человека. А если поставить пильный диск по дереву, возможен ещё и внезапный обратный удар. В двух несчастных случаях в Китае на машине стоял пильный диск, а кожуха не было. Одному человеку перерезало бедренную артерию, другому — сонную. Спасти не удалось обоих. Кожух, защитные очки с лицевым щитком и крепкий хват двумя руками — всё это не требует больших денег.

Затраты

Китай — исходная версия. Пара защитных очков и лицевой щиток — несколько десятков юаней. Перед каждым включением осмотрите кожух и диск, перед заменой диска выньте вилку из розетки. Это займёт лишнюю минуту-две. Труднее всего не снимать кожух и не работать одной рукой, даже когда всё это кажется лишними хлопотами.

Цена в России (ориентир)

комплект защитных очков и лицевого щитка (за комплект): от 231 до 556 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Канадский центр охраны труда и безопасности (加拿大职业健康与安全中心) и орган по безопасности австралийского штата Квинсленд перечисляют следующие меры. Перед включением проверять кожух и диск. Диски с трещинами, сколами или деформацией не использовать. Максимальная частота вращения, указанная на диске, не должна быть ниже частоты вращения, указанной на машине. Диаметр диска и отверстие в его центре должны подходить к машине. Перед заменой диска отключать питание. Предмет, который нужно шлифовать или резать, сначала закрепить. Надевать защитные очки открытого или закрытого типа, а поверх них — лицевой щиток. Держаться двумя руками за две рукоятки и устойчиво стоять на ногах. Отрезным диском нельзя шлифовать: так он легче раскалывается. Не класть машину, пока диск полностью не остановится. Направлять искры и осколки туда, где нет людей. Не оставлять рядом легковоспламеняющиеся вещи. В сообщении из Квинсленда сказано, что расчётная скорость края отрезного диска составляет около 70 метров в секунду. Если поставить большой диск диаметром 356 миллиметров на машину, рассчитанную на 230 миллиметров, скорость края достигнет как минимум 120 метров в секунду, и диск будет легко раскалываться. В феврале 2016 года местному рабочему, который пользовался угловой шлифмашиной на 230 миллиметров, осколок попал в грудь. Он умер от внутренних повреждений. В Китае есть два отчёта о расследовании несчастных случаев. В 2019 году рабочий в Харбине заменил отрезной диск зубчатым пильным и стал резать доски без защитного кожуха. Пильный диск намотал на себя брюки и перерезал бедренную артерию. Рабочий умер от потери крови. В 2024 году рабочий в районе Футянь города Шэньчжэнь резал деревянную дверную коробку угловой шлифмашиной с пильным диском по дереву, без защитного кожуха и дополнительной рукоятки. Произошёл обратный удар, машина перерезала сонную артерию, и рабочий умер. В государственном стандарте Китая, на который ссылается отчёт, написано: «Не устанавливайте пильную цепь, диск для резьбы по дереву или зубчатый пильный диск». По данным наблюдения за травмами в отделениях неотложной помощи Южной Кореи с 2011 по 2018 год, было 8697 случаев травм от режущих инструментов с высокой скоростью вращения. Из них 4603 случая произошли при использовании инструментов типа шлифмашин. В этой группе 46.4% травм приходились на кисти рук, 23.0% — на голову. По сравнению с другими инструментами того же типа вероятность тяжёлой травмы от шлифмашины была примерно вдвое выше (OR 2.07, 95%

CI 1.88–2.29). В одной больнице города Мяньян провинции Сычуань в Китае за два года на стационарное лечение поступили 36 пациентов с травмами глаз от угловой шлифмашины. У 10 человек после операции острота зрения даже с наилучшим подбором очков оставалась ниже 0.05. В одной больнице Турции из 742 случаев острых травм кисти и предплечья за год 82 были вызваны угловой шлифмашиной. Все, кроме 8 случаев, произошли не на работе; 44% пострадавших были пенсионерами. Среди 15 пострадавших от угловой шлифмашины в одном травматологическом центре Японии с 2017 по 2018 год 9 человек использовали её неправильно, например ставили пильный диск и резали дерево. Из них у 2 человек полностью отрезало палец, у 1 — часть пальца (Канада, Австралия / Китай / Южная Корея, Турция, Япония)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень C присвоен потому, что эти меры взяты из рекомендаций органов по безопасности и расследований несчастных случаев. Исследований, которые подсчитали бы, насколько их соблюдение уменьшает число пострадавших, нет. Данные о травмах показывают только их тяжесть, причём это всё случаи из одной больницы или одной страны. Масштаб выгоды оценён как средний на основании суждения: последствиями могут быть смерть, слепота или потеря пальца, но риск касается только тех, кто пользуется угловой шлифмашиной. В инструкции к той машине в Харбине уже было написано, что нельзя ставить зубчатый пильный диск и обязательно нужно устанавливать защитный кожух. У того рабочего под рукой была ручная пила. Для резки дерева следовало использовать её или подобный инструмент для работы по дереву. Свободную одежду, свисающие украшения и длинные волосы нужно убрать: их может затянуть в машину. При шлифовании много пыли и сильный шум. О том, как выбирать и использовать маску и беруши, см. раздел 19, пункт 10 (работодатель в Китае обязан предоставлять средства защиты). Если действительно повреждён крупный кровеносный сосуд, сначала очень сильно прижмите рану. См. раздел 13, пункт 12 (при сильном кровотечении сначала очень сильно прижмите рану рукой). Кому это выгодно: прежде всего вам самим, но это также защищает членов семьи, которые стоят рядом и помогают.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Canadian Centre for Occupational Health and Safety (2025). Abrasive Wheels - Use of Portable Grinders. www.ccohs.ca/oshanswers/safety_haz/abrasive_wheels/safeuse1.html
2. Canadian Centre for Occupational Health and Safety (2025). Powered Hand Tools - Use of Grinder Attachments. www.ccohs.ca/oshanswers/safety_haz/power_tools/powered-hand-tools-u…
3. Workplace Health and Safety Queensland (2017). Guards and discs on angle grinders. www.worksafe.qld.gov.au/news-and-events/alerts/workplace-health-and…
4. 哈尔滨市松北区人民政府 (2019). 哈尔滨三发装卸运输有限公司「8.28」机械伤害事故调查报告. www.songbei.gov.cn/hebsbq/tzgg/201910/c01_797872.shtml
5. 福田区人民政府沙头新洲南村房屋装修工程「3·14」一般机械伤害事故调查组 (2024). 沙头新洲南村房屋装修工程「3·14」一般机械伤害事故调查报告（引 GB 3883.3-2007 第 8.12.1.102 条 a、e 项）. www.szft.gov.cn/attachment/1/1507/1507749/11317197.pdf
6. Song J, Jeon YB, Jang JH, Cho JS, Choi JY, Choi WS. (2023). Severity of grinder injuries and related factors compared with other high-rotation cutting tool injuries: a multicenter retrospective study from 2011 to 2018. Journal of Trauma and Injury, 36(1), 32-38. doi.org/10.20408/jti.2021.0057
7. Ke W, Gu K, Zhu S, Wu J, Dai Y. (2025). Prognostics Factors to Avoid Eye Injuries in Angle Grinders. Journal of Craniofacial Surgery, 36(6), e629-e631. doi.org/10.1097/scs.0000000000011108

8. Sozbilen MC, Dastan AE, Gunay H, Kucuk L. (2018). A prospective study of angle grinder injuries in the hands and forearms during a one-year period. Hand Surgery and Rehabilitation, 37(5), 300-304. doi.org/10.1016/j.hansur.2018.07.002
9. Tsumura T, Matsumoto T, Matsushita M, Kishimoto K, Shiode H. (2021). Do Not Cut Wood with an Angle Grinder, or You Might Lose a Finger: A Retrospective Study. Journal of Hand Surgery Asian-Pacific Volume. doi.org/10.1142/s2424835521500053

Россия — источники цен

1. titaninstrument.ru — комплект защитных очков и лицевого щитка: 231 ₽. Проверено 06.10.2026. titaninstrument.ru/catalog/spetsodezhda_i_siz/zashchita_glaz_i_lits…
2. Цены в России: krepcom.ru — комплект защитных очков и лицевого щитка: 490 ₽. Проверено 06.10.2026. krepcom.ru/catalog/zashchita_glaz/ochki-zashchitnye-panorama-v-komp…
3. Цены в России: zubr-shop.ru — комплект защитных очков и лицевого щитка: 556 ₽. Проверено 06.10.2026. zubr-shop.ru/product/zashitnye-ochki-v-komplekte-so-shitkom-panoram…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Не умирайте медленно

В этот раздел включены только два вида хронических рисков: одни сильно влияют на общую смертность, для других есть надёжные доказательства. Пункты расположены от лучшего соотношения выгоды и затрат к худшему. В нескольких пунктах стоит пометка «рандомизированное испытание». Это значит, что людей случайным образом разделили на две группы и сравнили их. Такие результаты наиболее надёжны. Остальные цифры взяты из исследований, в которых за людьми только наблюдали и записывали данные, не распределяя их по группам. В рассчитанные по таким исследованиям отношения рисков HR, RR и другие вмешиваются два фактора: эти люди изначально отличаются друг от друга, а некоторые стали так поступать уже после того, как заболели. Поэтому эти цифры показывают лишь направление и примерную величину эффекта. Они не означают, что, поступая так же, можно снизить риск именно настолько.

Пункты этого раздела распределены по темам на следующие блоки. В скобках указаны номера пунктов.

Табак, алкоголь, бетелевый орех: чем раньше бросить курить, тем лучше (пункт 1), не курите дома и в машине (пункт 2), чтобы бросить курить, сначала обратитесь за лекарствами (пункт 3), назначьте день отказа от курения (пункт 4), обратитесь в кабинет помощи в отказе от курения или позвоните по номеру 12320 (пункт 5), рассматривайте электронные сигареты, только если не удаётся бросить (пункт 6), не жуйте бетелевый орех (пункт 8), пейте меньше алкоголя или не пейте совсем (пункт 19), если при прекращении употребления алкоголя дрожат руки, не пытайтесь резко бросить самостоятельно (пункт 20), подсчитайте, сколько вы выпили за неделю (пункт 21).

Что стоит есть и пить меньше: не пейте напитки с сахаром (пункт 7), ешьте меньше переработанного мяса (пункт 18), ешьте меньше продуктов глубокой переработки (пункт 28), не пейте обжигающе горячий чай и суп (пункт 30).

Чем можно заменить продукты и чего можно есть больше: перейдите на соль с пониженным содержанием натрия (пункт 9), ешьте небольшую горсть орехов каждый день (пункт 22), замените красное мясо рыбой и мясом птицы (пункт 23), замените шлифованный рис и белую муку цельнозерновыми продуктами (пункт 24), пейте чай не менее трёх раз в неделю (пункт 25), пейте три–четыре чашки кофе в день (пункт 26), съедайте 5 порций фруктов и овощей (пункт 27), ешьте острый перец не менее четырёх раз в неделю (пункт 33), пейте одну–две порции молока в день (пункт 34), от яиц отказываться не нужно (пункт 35).

Движение и вес: проходите 7000–8000 шагов в день (пункт 11), занимайтесь видами спорта с ракеткой (пункт 14), набирайте физическую нагрузку из коротких эпизодов активности, требующей усилий (пункт 15), выполняйте силовые упражнения каждую неделю (пункт 16), не сидите слишком долго без перерыва (пункт 17), поддерживайте BMI в пределах 20–25 (пункт 32).

Сон и ночные смены: спите около 7 часов каждую ночь (пункт 13), ограничивайте дневной сон получасом (пункт 37), после того как засиделись допоздна, поспите дополнительно на следующий день (пункт 38), если вы работаете в ночную смену и можете перейти на другую работу, сделайте это как можно раньше (пункт 39).

Масло и дым на кухне: не сжигайте уголь и дрова для приготовления пищи и отопления (пункт 29), не покупайте арахисовое масло кустарного отжима на разлив (пункт 40), используйте растительное масло вместо свиного жира и сливочного масла (пункт 41), включайте вытяжку при жарке (пункт 42).

Уход за зубами, приём лекарств и другие привычки: тщательно чистите зубы и промежутки между ними (пункт 10), регулярно принимайте лекарства по назначению врача (пункт 12), выходите днём на улицу, чтобы побыть на солнце (пункт 31), если есть возможность, принимайте ванну (пункт 36).

1. Бросайте курить: чем раньше, тем лучше

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Курящие люди в среднем живут более чем на десять лет меньше, чем некурящие. Если бросить до 40 лет, можно убрать около девяти десятых риска смерти, связанного с продолжением курения. Чем раньше бросите, тем больше лет жизни вернёте.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно, наоборот, вы ещё и сэкономите. Пачка сигарет в день в Китае стоит около 20–30 юаней. Если бросить, эти деньги останутся у вас. Трудность в том, что нужно пережить период отмены: обычно это от нескольких недель до нескольких месяцев.

Цена в России (ориентир)

пачка сигарет (за пачку): от 278 до 298 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном американском исследовании, где за группой людей наблюдали во времени (только фиксировали данные, не распределяли по группам), обнаружили: у тех, кто продолжает курить, ожидаемая продолжительность жизни более чем на 10 лет меньше, чем у тех, кто никогда не курил. Если бросить до 40 лет, можно устранить около 90% риска смерти, связанного с продолжением курения. Отказ от курения в 25–34 года даёт примерно 10 дополнительных лет жизни, в 35–44 года — примерно 9 лет, в 45–54 года — примерно 6 лет (в оригинале результат указан в годах жизни). Аналогичное исследование в Китае: в 2010-е годы риск смерти у курящих мужчин в городах был в 1.65 раза выше, чем у некурящих (RR 1.65), а у мужчин в сельской местности — в 1.22 раза выше. Через 10 лет после добровольного отказа от курения эта часть риска, связанная с курением, почти исчезает.

Примечания

Китай — исходная версия. Вдыхание чужого табачного дыма тоже приводит к смерти: в 2004 году во всём мире от пассивного курения умерло около 603 тыс. человек, что составило примерно 1% всех смертей в мире за тот год. Даже если вы сами не курите, нужно избегать чужого табачного дыма, особенно не допускать, чтобы им дышали дети. Как бросить — конкретные способы описаны в четырёх пунктах ниже: пункт 3 (лекарства для отказа от курения), пункт 4 (назначить день отказа от курения), пункт 5 (обратиться в клинику помощи в отказе от курения), пункт 6 (электронные сигареты)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Jha P 等 (2013). 21st-century hazards of smoking and benefits of cessation in the United States. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMsa1211128
2. Chen Z 等 (2015). Contrasting male and female trends in tobacco-attributed mortality in China: evidence from successive nationwide prospective cohort studies. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00340-2
3. Oberg M 等 (2011). Worldwide burden of disease from exposure to second-hand smoke: a retrospective analysis of data from 192 countries. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61388-8（二手烟那两个数字）

Россия — источники цен

1. tabacum.ru — пачка сигарет: 278 ₽. Проверено 06.10.2026. www.tabacum.ru/info/cigarette/63
2. Цены в России: cigprice.ru — пачка сигарет: 298 ₽. Проверено 06.10.2026. cigprice.ru/catalog/winston/blue

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Не курите дома и в машине и не позволяйте гостям курить у вас дома

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Каждый год в мире около 600 тыс. человек умирают от вдыхания чужого табачного дыма. Почти треть из них — дети. У тех, кто долго вдыхает чужой табачный дым, риск гипертонии, болезней

сердца и инсульта примерно на 30% выше. Чужой табачный дым дома вредит больше, чем вне дома.

Затраты

Не требует ни денег, ни времени. Трудность в том, что нужно попросить домашних и гостей не курить дома.

Выгода

В 2004 году в мире 603000 человек умерли от пассивного курения. Это около 1.0% всех смертей в мире, и 28% умерших были детьми. По объединённым данным 57 исследований, у тех, кто вдыхает чужой табачный дым, шансы заболеть гипертонией примерно в 1.28 раза выше, чем у тех, кто его не вдыхает (отношение шансов). Для болезней сердца этот показатель составляет 1.39, для инфаркта миокарда — 1.50, для инсульта — 1.36. Риск при вдыхании чужого табачного дыма дома выше, чем вне дома

Примечания

Сначала займитесь курением дома: там люди проводят много времени, а объединённые данные нескольких исследований показывают, что чужой табачный дым дома вреднее, чем вне дома. Из всего ущерба здоровью, вызванного пассивным курением, 61% приходится на детей. О том, как самим бросить курить, см. пункт 1 этого раздела.

Источники

Источники исходной версии

1. Öberg M, Jaakkola MS, Woodward A, Peruga A, Prüss-Ustün A (2011). Worldwide burden of disease from exposure to second-hand smoke: a retrospective analysis of data from 192 countries. Lancet：「603,000 deaths were attributable to second-hand smoke in 2004, which was about 1·0% of worldwide mortality. 47% of deaths from second-hand smoke occurred in women, 28% in children, and 26% in men」，「61% of DALYs were in children」. doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61388-8
2. (2026). The Associations Between Secondhand Smoke Exposure and Various Cardiovascular Diseases: A Meta-Analysis. Nicotine & Tobacco Research：57 项研究，「hypertension (OR: 1.28, 95% CI: 1.15 to 1.40), heart disease (OR: 1.39, 95% CI: 1.28 to 1.50), myocardial infarction (OR: 1.50, 95% CI: 1.17 to 1.84), stroke (OR: 1.36, 95% CI: 1.18 to 1.54)」「Home exposure has a higher risk of CVD than non-home exposure」. doi.org/10.1093/ntr/ntaf111

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Чтобы бросить курить, не полагайтесь только на силу воли: сначала получите лекарства — шансы на успех могут вырасти более чем вдвое

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни

- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. На одной силе воли большинству людей бросить не удаётся. Среди принимающих варениклин доля бросивших более чем вдвое выше, чем среди принимающих плацебо. С никотиновыми пластырями, жевательной резинкой и другими подобными средствами эта доля примерно на 50% выше, чем без лекарств. Если использовать пластырь и жевательную резинку вместе, она может вырасти ещё более чем на 20%.

Россия. В России помощь при отказе от табака тоже включает мотивационную беседу, поведенческую терапию и лекарства. В рекомендациях указаны никотинзаместительная терапия и частичные агонисты никотиновых рецепторов. Беременным рекомендуют только никотинзаместительную терапию, а пациентов с психическими расстройствами должен лечить психиатр или психиатр-нарколог.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае никотиновые пластыри и жевательная резинка продаются без рецепта, их можно купить прямо в аптеке. Курс длится от 8 до 12 недель и стоит от нескольких сотен до тысячи с лишним юаней. Варениклин и бупропион отпускаются по рецепту. За ним нужно обратиться в кабинет помощи в отказе от курения или к пульмонологу. Эти расходы примерно покрываются экономией на сигаретах за тот же период.

Россия. Цены и длительность курса в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

никотиновые пластыри: упаковка 7 пластырей по 25 мг/16 ч стоит от 1 935 до 2 032 ₽. Указана цена упаковки, а не расход за месяц, год или полный курс; Никоретте, свежие фрукты, 2 мг, 30 жевательных резинок: 30 жевательных резинок по 2 мг стоит от 727 до 854 ₽. Два независимых сервиса, одна дозировка и фасовка: Никоретте свежие фрукты 2 мг №30. ASNA от 727 ₽ Москва; ЕАПТЕКА 854 ₽ СПб, зависит от аптеки. Принята только упаковка: инструкция ASNA предусматривает обычно 8–12 штук в сутки до 3 месяцев и последующее снижение, поэтому нет универсальной стоимости полного курса. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. По объединённым данным 41 рандомизированного исследования с 17395 участниками, доля успешно бросивших курить в группе варениклина была в 2.32 раза выше, чем в группе плацебо (RR 2.32, 95% CI 2.15–2.51 — это доверительный диапазон; доказательства высокой достоверности). Варениклин также эффективнее бупропиона (RR 1.36,

примерно на 36% выше) и одного никотинзаместительного средства (RR 1.25, примерно на 25% выше). Сравнение никотинзаместительных средств с отказом от курения без лекарств: 133 исследования, 64640 участников, доля успешно бросивших примерно на 55% выше (RR 1.55, 95% CI 1.49–1.61). Пластырь вместе с ещё одной быстродействующей формой (жевательной резинкой, таблетками для рассасывания) повышает эту долю примерно на 27% по сравнению с использованием только одной формы (RR 1.27, 95% CI 1.17–1.37, 16 исследований, 12169 участников, доказательства высокой достоверности).

Россия. Насколько лекарства повышают шанс бросить курить, в этих источниках не указано.

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае продаются именно три перечисленные выше группы средств для отказа от курения. Только никотинзаместительные средства отпускаются без рецепта. Частые реакции на варениклин — тошнота, обилие сновидений и плохой сон. Если в прошлом были психические заболевания, нужно сообщить об этом врачу. Курс никотинзаместительных средств обычно длится от 8 до 12 недель. Не прекращайте их резко по собственной инициативе, снижайте дозу по указаниям врача. Лекарства лишь снимают неприятные ощущения в те несколько недель, пока длится синдром отмены. Они не решают проблему ситуаций, в которых «хочется закурить», поэтому их нужно сочетать с пунктом 4 этого раздела (назначить день отказа от курения) и пунктом 5 (обратиться в кабинет помощи в отказе от курения).

Россия. Рекомендации относятся к взрослым.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Livingstone-Banks J, Fanshawe TR, Thomas KH, et al. (2023). Nicotine receptor partial agonists for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 5, CD006103. doi.org/10.1002/14651858.CD006103.pub8
2. Hartmann-Boyce J, Chepkin SC, Ye W, Bullen C, Lancaster T (2018). Nicotine replacement therapy versus control for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 5, CD000146. doi.org/10.1002/14651858.CD000146.pub5
3. Theodoulou A, Chepkin SC, Ye W, et al. (2023). Different doses, durations and modes of delivery of nicotine replacement therapy for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 6, CD013308. doi.org/10.1002/14651858.CD013308.pub2
4. 上海市卫生健康委员会 (2021). 选对药物，让戒烟轻松一点：「市场上可见的戒烟药物主要有三种，即尼古丁替代疗法药物、安非他酮、伐尼克兰」，「尼古丁替代疗法药物属于非处方药（OTC），可通过药店柜台购买；而安非他酮、伐尼克兰属于处方药，须到医院戒烟门诊或呼吸内科就诊，凭医师处方经药师调配后才能得到」. wsjkw.sh.gov.cn/jtyx/20211119/df50681e01ba49f896d54f771d8176ae.html

Россия — источники

1. Синдром зависимости от табака, синдром. Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=601_1

Россия — источники цен

1. klin.asna.ru — никотиновые пластыри: 1 935 ₽. Проверено 06.10.2026. klin.asna.ru/cards/nikorette_25mg16ch_n7_plastyr_transdermalnyy_mcn…
2. Цены в России: eapteka.ru — никотиновые пластыри: 2 032 ₽. Проверено 06.10.2026. www.eapteka.ru/goods/id218064
3. Цены в России: asna.ru — Никоретте, свежие фрукты, 2 мг, 30 жевательных резинок: 727 ₽. Проверено 06.10.2026. www.asna.ru/cards/nikorette_2mg_n30_zhevat_rez_svezhie_frukty_mcnei…
4. Цены в России: eapteka.ru — Никоретте, свежие фрукты, 2 мг, 30 жевательных резинок: 854 ₽. Проверено 06.10.2026. www.eapteka.ru/spb/goods/id203685

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Назначьте день отказа от курения и в этот день бросьте сразу, не сокращайте количество сигарет постепенно

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Многие собираются сначала курить на несколько сигарет в день меньше, постепенно сокращая их количество до нуля. Но к шестому месяцу среди тех, кто назначил день и бросил сразу, 22% не вернулись к курению, а среди тех, кто сокращал постепенно, — только 15.5%. Поэтому назначьте день и в этот день бросьте сразу.

Затраты

Бесплатно. Просто выберите день в календаре и заранее сообщите семье и коллегам.

Выгода

В Великобритании 697 курильщиков случайным образом разделили на две группы. Одна группа в назначенный день бросила сразу, другая за две недели до этого дня сначала сократила количество сигарет на 75%. Обе группы получали поддержку медсестёр в изменении поведения и использовали средства никотинзаместительной терапии до и после дня отказа от курения. На 4-й неделе в группе, бросившей сразу, 49.0% (95% CI 43.8–54.2, это доверительный интервал) не вернулись к курению, а в группе постепенного сокращения — 39.2% (34.0–44.4), относительный риск — 0.80 (0.66–0.93). К 6-му месяцу в группе, бросившей сразу, — 22.0% (18.0–26.6), в группе постепенного сокращения — 15.5% (12.0–19.7), относительный риск — 0.71 (0.46–0.91). У тех, кто изначально предпочитал сокращать постепенно, доля успешных отказов на 4-й неделе тоже была ниже, чем у тех, кто предпочитал бросить сразу (38.3% против 52.2%).

Примечания

Спорно: Раньше у Cochrane был обзор, специально сравнивавший эти два способа. Его вывод: результаты примерно одинаковы (RR 0.94, 95% CI 0.79–1.13, 10 испытаний, 3760 человек). Но в 2019 году этот обзор был отозван и больше не обновляется. Поэтому сейчас лучшие доказательства даёт описанное выше рандомизированное испытание. Его результаты говорят в пользу отказа сразу. Кроме того, в этом испытании обе группы начинали использовать средства никотинзаместительной терапии ещё до дня отказа от курения. У этого подхода тоже есть доказательства: если начать заранее, а не только в день отказа, вероятность успеха примерно на 25% выше (RR 1.25, 95% CI 1.08–1.44, 9 испытаний, 4395 человек, доказательства умеренной определённости). Поэтому разумный порядок такой: сначала назначить день, за две недели до него начать наклеивать никотиновый пластырь, а в назначенный день бросить сразу.

Источники

Источники исходной версии

1. Lindson-Hawley N, Banting M, West R, Michie S, Shinkins B, Aveyard P (2016). Gradual Versus Abrupt Smoking Cessation: A Randomized, Controlled Noninferiority Trial. Annals of Internal Medicine, 164(9), 585–592. doi.org/10.7326/M14-2805
2. Theodoulou A, Chepkin SC, Ye W, et al. (2023). Different doses, durations and modes of delivery of nicotine replacement therapy for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 6, CD013308（提前用尼古丁替代品那一段）. doi.org/10.1002/14651858.CD013308.pub2

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Обратитесь в кабинет помощи в отказе от курения или позвоните по номеру 12320 и спросите, есть ли поблизости помощь в отказе от курения (в Китае)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Лекарства и «кто-то регулярно спрашивает, как у вас дела» — две разные вещи. Вместе они работают лучше всего. Среди тех, кто принимает лекарства и получает регулярную поддержку специалиста, доля бросивших курить почти вдвое выше, чем среди тех,

кто получает лишь краткий совет. По телефону тоже можно: горячая линия помощи в отказе от курения, сотрудники которой сами перезванивают, может дополнительно повысить вероятность успеха на 20–30%.

Затраты

Китай — исходная версия. Запись на один приём стоит от нескольких до нескольких десятков юаней. Поведенческая поддержка обычно включает от 4 до 8 личных бесед, каждая — от получаса до часа. В сумме это чаще всего не больше 5 часов. Звонок на горячую линию бесплатный.

Цена в России (ориентир)

приём врача по отказу от курения (за приём): от 1 500 до 2 500 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. По объединённым данным 52 испытаний с участием 19488 человек, доля успешно бросивших курить в группе лекарств и поведенческой поддержки была в 1.83 раза выше, чем в группе обычной помощи или краткого совета (RR 1.83, 95% CI 1.68–1.98, это доверительный интервал; доказательства высокого качества). В тех 43 испытаниях, где участников набирали в медицинских учреждениях, — в 1.97 раза выше (1.79–2.18). Если отдельно рассматривать телефонные консультации: среди тех, кто сам звонил на горячую линию помощи в отказе от курения, вероятность успеха у получавших несколько обратных звонков по инициативе консультантов была примерно на 38% выше, чем у тех, кто получил только материалы или одну беседу (RR 1.38, 95% CI 1.19–1.61, 14 испытаний, 32484 человека); среди тех, кто сам на горячую линию не звонил, а телефонные консультации получал от исследователей, — примерно на 25% выше (RR 1.25, 95% CI 1.15–1.35, 65 испытаний, 41233 человека). В обоих случаях доказательства умеренной степени уверенности.

Примечания

Китай — исходная версия. Как найти помощь в Китае: найдите в WeChat (微信) мини-приложение «Китайская платформа отказа от курения (中国戒烟平台)». Там есть список горячих линий и кабинетов помощи в отказе от курения в разных регионах. Также можно позвонить по номеру 12320 и спросить, есть ли поблизости такой кабинет. Большинство указанных выше испытаний проводились за пределами Китая. Объём поддержки в кабинетах помощи в отказе от курения сильно различается от места к месту, поэтому эти цифры можно считать лишь ориентиром. Какие лекарства нужны, см. в пункте 3 этого раздела (лекарства для отказа от курения).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Stead LF, Koilpillai P, Fanshawe TR, Lancaster T (2016). Combined pharmacotherapy and behavioural interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 3, CD008286. doi.org/10.1002/14651858.CD008286.pub3
2. Matkin W, Ordóñez-Mena JM, Hartmann-Boyce J (2019). Telephone counselling for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 5, CD002850.

doi.org/10.1002/14651858.CD002850.pub4
3. 中国疾病预防控制中心 (2021). 「中国戒烟平台」微信小程序正式上线：「在健康中国行动控烟行动工作组指导下中国疾病预防控制中心和世界卫生组织驻华代表处联合制作了中国权威戒烟资源库『中国戒烟平台』微信小程序。小程序内容主要包括：戒烟热线、戒烟门诊详细信息，以及线上戒烟服务资源等」
4. 同一站点页脚标注「健康咨询电话：12320」. www.chinacdc.cn/jkyj/yckz/gzdt/202203/t20220310_296389.html

Россия — источники цен

1. gnicpm.ru — приём врача по отказу от курения: 1 500 ₽. Проверено 06.10.2026. gnicpm.ru/services/cpkpt/klinika-otkaza-ot-kureniya.html
2. Цены в России: alkospas.ru — приём врача по отказу от курения: 2 500 ₽. Проверено 06.10.2026. alkospas.ru/ceny

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Всероссийская горячая линия психологической помощи — zolushka-okha.gosuslugi.ru
- Правила организации деятельности кабинета — consultant.ru (справочная база закона)

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Рассматривайте электронные сигареты, только если уже не получается бросить курить; если вы не курите, не пробуйте

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При замене сигарет на электронные сигареты с никотином бросить курить удаётся примерно на 60% большему числу людей, чем при использовании никотиновых пластырей. Этот вывод очень надёжен. Но электронные сигареты не безвредны, и данных о

безопасности длительного использования пока нет. Тем, кто изначально не курит, они не приносят никакой пользы.

Затраты

Китай — исходная версия. Устройство и картриджи обходятся в несколько десятков — несколько сотен юаней в месяц. В Китае можно купить только варианты с табачным вкусом и только в магазинах с лицензией на розничную торговлю табачной продукцией.

Выгода

Китай — исходная версия. В постоянно обновляемый обзор вошли 80 рандомизированных испытаний с участием 29861 человека. При использовании электронных сигарет с никотином доля успешно бросивших курить примерно на 61% выше, чем при никотинзаместительной терапии (RR 1.61, 95% CI 1.23–2.12 — это доверительный диапазон; доказательства высокой определённости, 11 испытаний, 4114 человек). В абсолютных числах это примерно на 4 успешно бросивших человека больше на каждые 100 человек (на 1–7 человек больше). Доля серьёзных нежелательных явлений в двух группах примерно одинакова (разница рисков 0.01, 95% CI от −0.01 до 0.02, доказательства умеренной определённости). По сравнению с одной лишь поведенческой поддержкой или отсутствием поддержки доля успешно бросивших выше примерно на 75% (RR 1.75, 95% CI 1.39–2.20, доказательства низкой определённости).

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Всемирная организация здравоохранения не рекомендует использовать электронные сигареты как средство отказа от курения. Причины — недостаток данных о долгосрочной безопасности и то, что они также побуждают молодых людей начинать употреблять никотин. В Великобритании, напротив, их включили в программы помощи в отказе от курения. В Китае нет полного запрета на продажу электронных сигарет, но их строго регулируют. Правила изложены в «Мерах по регулированию электронных сигарет (电子烟管理办法)». Разрешено продавать только варианты с табачным вкусом. Продажа вариантов с фруктовым вкусом и тех, в которые можно самостоятельно добавлять жидкость, запрещена. Покупать их можно только в физических магазинах с лицензией на розничную торговлю табачной продукцией. Продажа на любых сайтах, в интернет-магазинах и через приложения для общения незаконна, за исключением единой государственной платформы управления торговлей электронными сигаретами. Продажа несовершеннолетним также запрещена. Поэтому электронные сигареты с фруктовым вкусом, которые всё ещё можно купить, поступают по незаконным каналам и не находятся под надзором. Именно так распространяются «электронные сигареты с одурманивающим эффектом» с добавлением синтетических каннабиноидов; см. раздел 22, пункт 4 (не берите картриджи, которые вам предлагают другие). В обзоре проверяли только регулируемые продукты с никотином. Жидкости неизвестного происхождения в него не входили. Сначала попробуйте пункт 3 этого раздела (препараты для отказа от курения): там доказательства надёжнее, а затраты ниже.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Lindson N, Livingstone-Banks J, Butler AR, et al. (2026). Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 8, CD010216. doi.org/10.1002/14651858.CD010216.pub11

2. 国家烟草专卖局 (2022). 电子烟管理办法（国家烟草专卖局公告 2022 年第 1 号，2022 年 5 月 1 日施行）第十八条：从事电子烟零售业务，要向烟草专卖行政主管部门申领烟草专卖零售许可证。第二十二条：「禁止向未成年人出售电子烟产品。」第二十三条第二款：「任何个人、法人或者其他组织不得通过本办法规定的电子烟交易管理平台以外的信息网络销售电子烟产品、雾化物和电子烟用烟碱等。」第二十六条：「禁止销售除烟草口味外的调味电子烟和可自行添加雾化物的电子烟。」. www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5697988.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Не пейте напитки с сахаром: замена на напитки без сахара тоже не решает проблему повышенного риска смерти

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто пьёт две бутылки сладких напитков в день и больше, вероятность умереть за тот же период примерно на одну пятую выше, чем у тех, кто почти их не пьёт. У тех, кто пьёт одну-две бутылки в день, она тоже выше — более чем на одну десятую. Пользы от замены на напитки без сахара тоже не обнаружили: у тех, кто пьёт два стакана напитков с заменителями сахара в день и больше, вероятность, наоборот, выше примерно на четверть.

Затраты

Не требует ни денег, ни времени. Замена на обычную воду или чай без сахара ещё и экономит деньги. Трудность в том, чтобы избавиться от привычки пить сладкие напитки, в том числе без сахара.

Выгода

В США проведены два крупных исследования, в которых наблюдали за группами людей. В обоих только фиксировали данные, без распределения по группам: около 118 тыс. человек, 36 тыс. смертей. У тех, кто пьёт 2 порции сладких напитков в день и больше, риск смерти примерно на 21% выше, чем у тех, кто пьёт меньше 1 порции в месяц (HR 1.21). У тех, кто пьёт 1–2 порции в день, он выше примерно на 14% (HR 1.14). В европейском исследовании EPIC тоже только наблюдали и фиксировали данные, без распределения по группам: 450 тыс. человек, 10 стран. При сравнении тех, кто пьёт 2 стакана в день и больше, с теми, кто пьёт меньше 1 стакана в месяц, для безалкогольных напитков с сахаром риск выше примерно на 8% (HR 1.08, 95% CI 1.01–1.16). Для напитков с искусственными подсластителями (версии без сахара) — примерно

на 26% (HR 1.26, 1.16–1.35). Для всех безалкогольных напитков вместе — примерно на 17% (HR 1.17, 1.11–1.22).

Примечания

Спорно: вопрос о напитках без сахара. Связь для напитков с заменителями сахара оказалась даже сильнее, чем для напитков с сахаром. Вполне вероятно, что причина и следствие здесь поменялись местами: люди переходят на версии без сахара, когда у них уже есть лишний вес или диабет. Поэтому не стоит на этом основании говорить, что заменители сахара токсичнее. Но это как минимум показывает, что утверждение «если заменить на напитки без сахара, всё будет в порядке» не подкреплено доказательствами. Надёжнее всего перейти на обычную воду или чай без сахара. Кроме того, в таких исследованиях только наблюдали и фиксировали данные, а испытаний с распределением по группам не проводили. У тех, кто пьёт много сладких напитков, образ жизни изначально менее здоровый, поэтому цифры могут быть завышены.

Источники

Источники исходной версии

1. Malik VS 等 (2019). Long-Term Consumption of Sugar-Sweetened and Artificially Sweetened Beverages and Risk of Mortality in US Adults. Circulation. doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.118.037401
2. Mullee A, Romaguera D, Pearson-Stuttard J, et al. (2019). Association Between Soft Drink Consumption and Mortality in 10 European Countries. JAMA Internal Medicine, 179(11), 1479-1490. doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.2478

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Не жуйте орехи ареки

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто жуёт орехи ареки, вероятность умереть за тот же период примерно на 20% выше, чем у тех, кто их не жуёт. Риск диабета и метаболического синдрома выше почти на 50%. Риск рака полости рта и пищевода нужно считать отдельно.

Затраты

Не требует денег и времени, а ещё позволяет сэкономить на покупке орехов ареки. Трудность — отказаться от привычки их жевать.

Выгода

Объединены данные 17 азиатских исследований с участием 388 тыс. человек. У тех, кто жуёт орехи ареки, риск смерти примерно на 21% выше, чем у тех, кто их не жуёт (относительный риск 1.21, P=0.02). Для расчёта риска смерти использованы данные 179.6 тыс. человек из этой группы. Риск заболеть диабетом выше примерно на 47% (1.47). Риск развития метаболического синдрома выше примерно на 51% (1.51). Сами орехи ареки также являются известным фактором риска рака полости рта и пищевода

Примечания

Чем больше лет человек жуёт орехи ареки и чем больше их жуёт каждый день, тем выше риск рака полости рта. После отказа от них риск со временем снижается. Орехи ареки с добавлением табака опаснее

Источники

Источники исходной версии

1. Yamada T, Hara K, Kadowaki T (2013). Chewing betel quid and the risk of metabolic disease, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a meta-analysis. PLoS One, 8(8), e70679. doi.org/10.1371/journal.pone.0070679

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Замените дома обычную пищевую соль на соль с пониженным содержанием натрия (калиевую соль)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У людей, перенесших инсульт, или людей от 60 лет с гипертонией замена домашней соли на соль с пониженным содержанием натрия снижает вероятность смерти в течение пяти лет примерно на 12%, а инсульта — примерно на 14%.

Затраты

Китай — исходная версия. Пакет стоит на несколько юаней дороже обычной соли. Просто выберите другую соль при покупке, дополнительного времени это не займет. Вкус почти не меняется.

Цена в России (ориентир)

соль с пониженным содержанием натрия (за упаковку): от 112 до 169 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В сельской местности Китая провели испытание, в котором людей случайным образом разделили на две группы. Участвовали 20995 человек: все они либо перенесли инсульт, либо были пациентами с гипертонией в возрасте от 60 лет. За ними наблюдали 4.74 года. Результаты: в группе, использовавшей соль с пониженным содержанием натрия, риск смерти был примерно на 12% ниже, чем в группе, использовавшей обычную соль (RR 0.88). Риск инсульта был ниже примерно на 14% (RR 0.86). Риск основных сердечно-сосудистых событий был ниже примерно на 13% (RR 0.87). Статистически значимой разницы между группами по случаям чрезмерно высокого уровня калия в крови не выявили.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: В исследовании PURE за людьми только долго наблюдали и записывали данные, не распределяя их по группам. Оно показало: у людей, выделявших менее 3 g натрия в день, риск смерти и сердечно-сосудистых событий был примерно на 27% выше. У людей, выделявших 7 g натрия в день или больше, — примерно на 15% выше. По его результатам, есть слишком мало и слишком много соли плохо, а умеренное количество — лучше всего. Но в приведенном в этом пункте рандомизированном испытании в сельской местности Китая соль с пониженным содержанием натрия заменяла лишь часть натрия и не снижала его количество настолько сильно. Также нужно учитывать, что участниками испытания были пожилые люди из группы высокого риска. Для здоровых молодых людей польза от замены соли будет гораздо меньше. Людям с нарушением функции почек или тем, кто принимает калийсберегающие препараты, перед заменой соли нужно сначала посоветоваться с врачом.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Neal B 等 (2021). Effect of Salt Substitution on Cardiovascular Events and Death. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMoa2105675
2. O'Donnell M 等 (2014). Urinary sodium and potassium excretion, mortality, and cardiovascular events. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMoa1311889（争议方 PURE）

Россия — источники цен

1. vkusvill.ru — соль с пониженным содержанием натрия: 112 ₽. Проверено 06.10.2026. vkusvill.ru/goods/sol-pishchevaya-valetek-s-ponizhennym-soderzhanie…
2. Цены в России: teopema.ru — соль с пониженным содержанием натрия: 169 ₽. Проверено 06.10.2026. teopema.ru/catalog/element/sol_valetek_pishchevaya_s_ponizhen_soder…

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Российская академия медицинских наук — apicr.minzdrav.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Тщательно чистите зубы, каждый день очищайте промежутки между ними, вовремя заменяйте потерянные зубы

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Спорно
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У тех, кто каждый день пользуется зубной нитью или межзубными ёршиками, вероятность умереть за тот же период примерно на 10% ниже. У пожилых людей, потерявших все зубы, вероятность умереть примерно на 90% выше. У тех, у кого осталось меньше 20 зубов, — примерно вдвое выше.

Россия. В России советуют каждый день ухаживать за полостью рта и регулярно ходить к врачу. Налёт и остатки пищи можно удалять флоссом, ирригатором и другими средствами. Своевременная диагностика и лечение помогают сохранить здоровье зубов и дёсен.

Затраты

Китай — исходная версия. Зубная нить или межзубные ёршики в Китае стоят несколько десятков юаней в год, профессиональная чистка зубов — 100–200 юаней за раз. Каждый день нужно потратить на две-три минуты больше. Сложность в том, чтобы очищать промежутки между зубами каждый день.

Россия. Цены и дополнительные затраты времени в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

профессиональная чистка зубов (за процедуру): от 5 000 до 7 500 ₽; зубная нить: 1 кассета зубной нити длиной 50 м стоит от 170 до 184 ₽; в год расход — около 7–9 уп., то есть примерно от 1 190 до 1 656 ₽ (расчёт: по инструкции Natusana расход составляет примерно 30 см после каждого приема пищи и при вечерней чистке: при трех приемах пищи и 3–4 применениях в сутки потребуется округлить вверх 365 × 0,30 × (3–4) / 50 = 6,57–8,76, то есть 7–9 упаковок); межзубные ёршики: упаковка 5 межзубных ёршиков стоит от 296 до 582 ₽; в год расход — около 11 уп., то есть примерно от 3 256 до 6 402 ₽ (расчёт: при ежедневном использовании и замене одного ёршика каждую неделю: 365 ÷ 7 = 53 ёршика с округлением вверх; 53 ÷ 5 = 11 упаковок с округлением вверх). Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном японском исследовании за 9676 людьми наблюдали 6 лет. У тех, кто пользовался средствами для очистки промежутков между зубами, риск смерти был примерно на 11% ниже (отношение рисков 0.89). У тех, кто пользовался средствами для очистки налёта с языка, — примерно на 23% ниже (0.77). Кроме того, объединили результаты нескольких исследований пожилых людей, живущих вне учреждений ухода. У людей без единого зуба шансы умереть были примерно в 1.87 раза выше (отношение шансов, 95% CI 1.35–2.59 — это доверительный интервал). У тех, у кого было меньше 20 зубов, — примерно в 2.04 раза выше (1.67–2.49)

Россия. Такая гигиена помогает предупреждать кариес и заболевания дёсен. Комплексная профилактика снижает риск стоматологических проблем, которые могут привести к потере зубов.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: В таких исследованиях лишь наблюдают и записывают данные. У людей с плохими зубами часто хуже и общее здоровье, и материальное положение. Нельзя точно сказать, зубы ли ухудшают состояние организма или плохое состояние организма вредит зубам. Но затраты на это крайне низкие, а пародонтит и отсутствие зубов сами по себе мешают есть. Сколько в Китае стоит установка одного зубного имплантата и какие стоматологические услуги покрывает медицинское страхование, см. раздел 24, пункт 12 (перед установкой имплантата уточните полную фиксированную цену)

Россия. В российских выдержках нет данных о снижении риска смерти, количестве сохранившихся зубов или сроках замены потерянных зубов.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Wang K, Matsuyama Y, Kiuchi S, et al. (2026). Routine oral health practices and all-cause mortality. Journal of Dentistry. doi.org/10.1016/j.jdent.2026.106789
2. Ko MJ, Seo S, So JS, et al. (2026). Deteriorated oral health and function as risk factors for physical disability and mortality in community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. European Geriatric Medicine. doi.org/10.1007/s41999-025-01319-4

Россия — источники

1. Профилактика стоматологических заболеваний. Проверено 07.10.2026. crbvelizh67.gosuslugi.ru/novosti/profilaktika-stomatologicheskih-za…

Россия — источники цен

1. galimed.ru — профессиональная чистка зубов: 5 000 ₽. Проверено 06.10.2026. www.galimed.ru/prices/stomatologija/professionalnaja-gigiena-polost…
2. Цены в России: mydent-msk.ru — профессиональная чистка зубов: 6 800 ₽. Проверено 06.10.2026. mydent-msk.ru/professionalnaya-gigiena-zubov-v-butovo
3. Цены в России: kls-dent.ru — профессиональная чистка зубов: 7 500 ₽. Проверено 06.10.2026. kls-dent.ru/profgigiena-zubov
4. Цены в России: asna.ru — зубная нить: 170 ₽. Проверено 06.10.2026. www.asna.ru/cards/natusana_zubnaya_nit_voshchenaya_s_maslom_myaty_5…
5. Цены в России: eapteka.ru — зубная нить: 184 ₽. Проверено 06.10.2026. www.eapteka.ru/sochi/goods/id521045
6. Цены в России: lipetsk.uteka.ru — межзубные ёршики: 296 ₽. Проверено 06.10.2026. lipetsk.uteka.ru/product/lacalut-ershiki-mezhzubnye-359506
7. Цены в России: internet-apteka.ru — межзубные ёршики: 540 ₽. Проверено 06.10.2026. internet-apteka.ru/shop/UID_3360.html
8. Цены в России: eapteka.ru — межзубные ёршики: 582 ₽. Проверено 06.10.2026. www.eapteka.ru/tomsk/goods/id227324

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Проходите 7000–8000 шагов каждый день или набирайте 150–300 минут быстрой ходьбы в неделю

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- каждый день
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей, которые проходят около 7800 шагов в день, вероятность умереть за тот же период примерно на 45% ниже, чем у тех, кто проходит только 3500 шагов. Если считать время, картина такая же: при быстрой ходьбе 150–300 минут в неделю риск примерно на 30% ниже, чем без физической активности. После определённого объёма активности риск уже не снижается. Людям 60 лет и старше достаточно 6000–8000 шагов. Достаточно достичь нормы по одному из двух способов подсчёта.

Затраты

Денег не требуется. Если считать шаги, нужно ходить 60–90 минут в день. Это можно распределить между дорогой на работу и обратно и походами за продуктами. Если считать время активности, нужно 20–45 минут в день. Трудность в том, чтобы придерживаться этого долго.

Выгода

Объединили результаты 15 исследований, в которых наблюдали за группами людей. Только записывали данные, не распределяя людей по группам. Всего в этих 15 исследованиях было 47471 человек и 3013 смертей. По числу шагов в день людей разделили на четыре категории. В самой низкой категории медиана составляла 3553 шага/день. В остальных трёх медианы составляли 5801, 7842 и 10901 шаг/день. В этих трёх категориях риск смерти был ниже, чем в самой низкой, примерно на 40%, 45% и 53% соответственно (HR 0.60, 0.55, 0.47). У людей 60 лет и старше после 6000–8000 шагов дальнейшая прибавка шагов уже почти не давала дополнительной выгоды. У людей младше 60 лет это происходило после 8000–10000 шагов. Ещё один анализ объединил результаты нескольких исследований: польза начиналась примерно с 3867 шагов/день. После этого каждые дополнительные 1000 шагов/день снижали риск смерти примерно на 15%. Если считать время активности: объединили результаты нескольких исследований с наблюдением за людьми (только записывали данные, не распределяя людей по группам). У тех, чей объём активности достигал 1–2-кратного нижнего предела рекомендаций, риск смерти был примерно на 31% ниже, чем у тех, кто не занимался физической активностью (HR 0.69). Этот объём составляет 7.5–15 MET·h/неделю, что примерно соответствует 150–300 минутам быстрой ходьбы в неделю. У тех, кто не достигал нижней нормы, риск тоже был ниже примерно на 20% (HR 0.80). У тех, чей объём составлял 3–5 нижних норм, риск был ниже примерно на 39% (HR 0.61). Это было максимальное снижение. Дальнейшее увеличение активности не снижало риск ещё больше, но и не причиняло вреда (при объёме более 10 нижних норм HR составлял 0.69). Ещё одно исследование, объединившее данные измерений акселерометром: у четверти людей с наибольшим объёмом активности средней и высокой интенсивности риск смерти был примерно на 48% ниже, чем у четверти с наименьшим объёмом такой активности (HR 0.52). Акселерометр — прибор, который носят на теле для прямого измерения объёма активности.

Примечания

Число шагов и время активности — это одно и то же, просто способы подсчёта разные. Достаточно достичь нормы по одному из них. Самая большая отдача — от увеличения числа шагов с 4000 до 7000. Необязательно непременно набирать 10000 шагов. Нужно учитывать, что в таких исследованиях только наблюдают и записывают данные: среди тех, кто меньше всего ходит и двигается, есть люди, которые уже больны и не могут ходить. Они мало двигаются потому, что уже близки к смерти, а не умирают рано из-за того, что мало двигались. Поэтому рассчитанная разница часто завышена. В тех нескольких исследованиях, где объём активности измеряли приборами, наблюдение было коротким, а участники — преимущественно пожилыми. Реальная польза не настолько велика, как «снижение риска до 0.52 от исходного». Но тенденция «чем больше движения, тем лучше» прослеживается ясно.

Источники

Источники исходной версии

1. Paluch AE 等 (2022). Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health. doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00302-9
2. Banach M 等 (2023). The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. European Journal of Preventive Cardiology. doi.org/10.1093/eurjpc/zwad229
3. Arem H 等 (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. JAMA Internal Medicine. doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.0533

4. Ekelund U 等 (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. BMJ. doi.org/10.1136/bmj.l4570

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. Если у вас повышены давление или липиды в крови, регулярно принимайте лекарства по назначению врача, не прекращайте сами

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При снижении давления на каждые 10 мм рт. ст. вероятность смерти снижается примерно на 13%, инсульта — примерно на 27%. Когда статины снижают холестерин низкой плотности на 1 ммоль/л, вероятность смерти снижается примерно на 10%. У тех, кто принимает лекарства вовремя, вероятность смерти на 30–45% ниже, чем у тех, кто часто пропускает приём.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае препараты от давления и статины, закупаемые централизованно, стоят от нескольких до нескольких десятков юаней в месяц. Приём один раз в день не занимает много времени. Трудность в том, что принимать их нужно постоянно: нельзя прекращать только потому, что кажется, будто всё уже в порядке.

Выгода

Китай — исходная версия. Если объединить результаты нескольких испытаний со случайным распределением по группам, при снижении систолического давления на каждые 10 мм рт. ст. риск смерти ниже примерно на 13% (RR 0.87). Систолическое давление — это верхнее значение давления. Риск основных сердечно-сосудистых событий ниже примерно на 20% (RR 0.80). Риск инсульта ниже примерно на 27% (RR 0.73). Риск сердечной недостаточности ниже примерно на 28% (RR 0.72). Приём статинов снижает холестерин липопротеинов низкой плотности (LDL). При снижении LDL на каждые 1.0 ммоль/л риск смерти ниже примерно на 10% (RR 0.90). При таком же снижении риск основных сосудистых событий ниже примерно на 22% (RR 0.78). Кроме того, были объединены результаты нескольких исследований с длительным наблюдением:

в них только записывали данные, без распределения по группам. У тех, кто принимает ≥80% назначенных врачом доз, риск смерти ниже, чем у тех, кто часто пропускает приём. Для статинов он ниже примерно на 45% (RR 0.55). Для препаратов от давления — примерно на 29% (RR 0.71).

Примечания

Китай — исходная версия. Следовать этому совету нужно только тем, кому, по оценке врача, нужны лекарства; здоровым людям принимать их не нужно. Цифры о «регулярном приёме лекарств» получены из данных наблюдений. Люди, которые могут регулярно принимать лекарства, сами по себе более дисциплинированны, поэтому эти данные завышают пользу. Приведённые выше цифры из двух групп испытаний со случайным распределением по группам надёжнее. В этом разделе контроль сахара в крови не выделен в отдельный пункт: доказательства пользы более сильного снижения сахара в крови для общей смертности не так согласованны, как доказательства для давления и липидов крови.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Ettehad D 等 (2016). Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01225-8
2. Cholesterol Treatment Trialists' (CTT) Collaboration (2010). Efficacy and safety of more intensive lowering of LDL cholesterol: a meta-analysis of data from 170 000 participants in 26 randomised trials. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61350-5
3. Chowdhury R 等 (2013). Adherence to cardiovascular therapy: a meta-analysis of prevalence and clinical consequences. European Heart Journal. doi.org/10.1093/eurheartj/eht295

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Спите около 7 часов каждую ночь, соблюдайте постоянный режим

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- каждый день
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто долгое время спит меньше 7 часов, вероятность умереть за тот же период примерно на десятую часть выше. Чем беспорядочнее режим, тем выше риск. У людей с самым регулярным режимом он ниже на величину от одной пятой до почти половины по сравнению с риском у людей с самым нерегулярным режимом. То есть регулярность режима позволяет лучше судить о риске смерти, чем продолжительность сна.

Затраты

Денег не нужно. Нужно выделить время на сон. Для большинства это значит заменить время в телефоне сном. Сложность в том, чтобы ложиться и вставать в одно и то же время.

Выгода

Объединили результаты 16 исследований с длительным наблюдением: только наблюдали, не распределяли по группам. Всего 1380000 человек и 113000 смертей. У тех, кто спит мало, риск смерти примерно на 12% выше (RR 1.12). У тех, кто спит долго, — примерно на 30% выше (RR 1.30). В другом обобщении данных выделили категории по продолжительности сна: самый низкий риск был в категории 7 часов. При сне менее 7 часов каждый час сокращения сна связан с повышением риска примерно на 6% (RR 1.06). При сне более 7 часов каждый дополнительный час связан с повышением риска примерно на 13% (RR 1.13). В Британском биобанке (英国生物银行) есть записи с наручных устройств примерно 61000 человек: только наблюдали, не распределяли по группам. Людей разделили на пять категорий по регулярности режима. В четырёх категориях с более регулярным режимом риск смерти был на 20%–48% ниже, чем в категории с самым нерегулярным режимом. Регулярность режима позволяет лучше прогнозировать смерть, чем продолжительность сна. Ещё в одном исследовании Британского биобанка (英国生物银行) с помощью наручных устройств измеряли время сна у 51562 человек. За время наблюдения у 3853 человек впервые возникли сердечно-сосудистые заболевания. Социальный джетлаг — это разница между серединой периода сна в рабочие и выходные дни. У людей с социальным джетлагом 2 часа и более риск сердечно-сосудистых заболеваний был примерно на 30% выше (HR 1.30, 95% CI 1.11–1.54). Эта связь сохранялась и у людей с нормальной продолжительностью сна.

Примечания

Исправлять нужно две вещи: слишком короткий сон и нерегулярный режим. Намеренно сокращать время сна не нужно. Повышенный риск у тех, кто спит долго, скорее всего, объясняется обратной причинно-следственной связью: депрессия, хронические болезни и апноэ сна могут заставлять человека спать больше. Кроме того, пункт о регулярности режима пока поддерживают два исследования с длительным наблюдением. В обоих только наблюдали, не распределяли по группам. Если рассматривать их отдельно, это доказательства уровня B. Как восполнить сон после того, как вы допоздна не спали, см. в пункте 38 этого раздела (после позднего отхода ко сну восполните сон уже вечером следующего дня).

Источники

Источники исходной версии

1. Cappuccio FP 等 (2010). Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Sleep. doi.org/10.1093/sleep/33.5.585
2. Yin J 等 (2017). Relationship of Sleep Duration With All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. JAHA. doi.org/10.1161/JAHA.117.005947
3. Windred DP 等 (2024). Sleep regularity is a stronger predictor of mortality risk than sleep duration: A prospective cohort study. Sleep. doi.org/10.1093/sleep/zsad253
4. Kumar N, Krishnamurthy S (2026). Social jet lag is associated with incident cardiovascular disease independent of sleep duration and cardiac genetic risk. Journal of Internal Medicine.

doi.org/10.1111/joim.70133

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Играйте в игры с ракеткой три раза в неделю, по 45 минут

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У тех, кто регулярно играет в теннис, бадминтон или настольный теннис, вероятность умереть за тот же период примерно вдвое ниже, чем у тех, кто не играет. Вероятность смерти от сердечно-сосудистых причин ниже примерно на 56%. У тех, кто плавает, вероятность смерти ниже примерно на 28%. Для бега и футбола в этих данных различий не обнаружили.

Затраты

Китай — исходная версия. Аренда площадки в Китае — несколько десятков юаней за раз. Около 2 часов в неделю. Сложность в том, чтобы собрать людей, найти площадку и ходить каждую неделю.

Цена в России (ориентир)

аренда площадки для бадминтона (за час): от 1 200 до 1 500 ₽. Оба клуба указывают аренду именно площадки для бадминтона за час. Ракетки, воланы и тренер отдельно; это примеры Москвы, не диапазон всех видов спорта. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В британском исследовании, где наблюдали за 80.3 тыс. человек, сравнивали тех, кто занимался определённым видом спорта, с теми, кто им не занимался. У тех, кто играл в игры с ракеткой, риск смерти был ниже примерно на 47% (отношение рисков 0.53, 95% CI 0.40–0.69 — доверительный интервал). Риск смерти от сердечно-сосудистых причин был ниже примерно на 56% (0.44, 0.24–0.83). Игры с ракеткой — это теннис, бадминтон и настольный теннис. У тех, кто плавал, эти два показателя составляли соответственно 0.72 и 0.59,

у тех, кто занимался аэробикой, — 0.73 и 0.64, у тех, кто катался на велосипеде, — 0.85. Для бега и футбола статистических различий не обнаружили

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: В таких исследованиях лишь наблюдают и записывают данные. Те, кто играет, сами по себе здоровее и больше общаются. То, что в группе бегунов различий не обнаружили, тоже говорит о том, что роль может играть то, «какие люди выбирают какой спорт». Не делайте из этого пункта вывод, что бег бесполезен: в этом разделе есть и пункты, где расчёт основан на общем объёме физической активности

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Oja P, Kelly P, Pedisic Z, et al. (2017). Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80 306 British adults. British Journal of Sports Medicine, 51(10), 812-817. doi.org/10.1136/bjsports-2016-096822

Россия — источники цен

1. michsport.ru — аренда площадки для бадминтона: 1 200 ₽. Проверено 06.10.2026. michsport.ru
2. Цены в России: capitalbc.ru — аренда площадки для бадминтона: 1 500 ₽. Проверено 06.10.2026. capitalbc.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Набирайте каждый день четыре-пять минут коротких нагрузок: поднимайтесь по лестнице, идите быстрым шагом, когда спешите

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей, которые обычно совсем не тренируются, но каждый день трижды выполняют нагрузку в течение одной-двух минут, вероятность умереть за тот же период примерно на 40% ниже, чем у тех, у кого такой нагрузки нет вообще. Вероятность смерти от сердечно-сосудистых причин ниже почти наполовину. Под нагрузкой здесь понимаются подъём по лестнице, быстрая ходьба, когда нужно куда-то успеть, и подобные занятия.

Затраты

Не нужно тратить деньги или выделять дополнительное время на тренировки. Трудность в том, чтобы не забывать ходить по лестнице и идти быстрее, а не выбирать самый лёгкий путь.

Выгода

В одном исследовании Британского биобанка участвовали 25.2 тыс. человек, которые обычно специально не тренировались. За ними наблюдали в среднем 6.9 года, за это время умерли 852 человека. У некоторых каждый день было 3 коротких эпизода интенсивной нагрузки по 1–2 минуты. По сравнению с теми, у кого такой нагрузки совсем не было, у них риск смерти и риск смерти от рака были ниже на 38%–40%. Риск смерти от сердечно-сосудистых причин был ниже на 48%–49%. У тех, кто набирал суммарно 4.4 минуты такой нагрузки в день, риск смерти и риск смерти от рака были ниже на 26%–30%. Риск смерти от сердечно-сосудистых причин был ниже на 32%–34%

Примечания

Спорно: В этом исследовании объём активности измеряли с помощью носимых устройств. Это надёжнее, чем просить людей вспоминать свою активность и заполнять анкету. Но это всё же было только наблюдение с записью данных, а не эксперимент с разделением на группы. К тому же наблюдение длилось лишь 6.9 года. Участники исследования совсем не тренировались, поэтому этот пункт не относится к тем, кто уже регулярно занимается физической активностью

Источники

Источники исходной версии

1. Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, et al. (2022). Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. Nature Medicine, 28, 2521-2529. doi.org/10.1038/s41591-022-02100-x

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Занимайтесь силовыми тренировками 30–60 минут в неделю

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто занимается силовыми тренировками 30–60 минут в неделю, вероятность умереть за тот же период на одну-две десятых ниже, чем у тех, кто не занимается. Больше тренировок не значит лучше. Лучше всего сочетать силовые и аэробные нагрузки.

Затраты

Приседания без отягощений и отжимания не требуют денег. Тренируйтесь 1–2 раза в неделю по 20–30 минут. Трудность в том, чтобы включить это в еженедельное расписание.

Выгода

Если объединить результаты нескольких исследований с наблюдением за участниками (только наблюдали, не распределяли по группам), у тех, кто занимается силовыми тренировками, риск смерти на 10%–17% ниже, чем у тех, кто не занимается. Больше тренировок не значит лучше: при примерно 30–60 минутах в неделю снижение максимально — около 10%–20%. Более длительные тренировки не дают дополнительной пользы. У тех, кто сочетает силовые и аэробные нагрузки, риск смерти ниже, чем у тех, кто не делает ни того ни другого.

Примечания

В таких исследованиях лишь наблюдают за участниками и записывают данные, а объём физической нагрузки сообщают сами участники. Доказательства того, что «при чрезмерных тренировках становится хуже», очень слабые. Ограничивать из-за этого объём тренировок не нужно. Пожилым людям силовые тренировки также помогают предотвращать падения и сохранять мышцы. Об этом написано в разделе 1.

Источники

Источники исходной версии

1. Momma H 等 (2022). Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. British Journal of Sports Medicine. doi.org/10.1136/bjsports-2021-105061

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Не сидите слишком долго без перерыва, время от времени вставайте и двигайтесь

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто сидит дольше всего, вероятность умереть за тот же период в 2.6 раза выше, чем у тех, кто сидит меньше всего. Долгое сидение без перерыва — это ещё отдельный риск. Но если каждый день уделять 60–75 минут активности средней интенсивности, дополнительный риск от долгого сидения в основном компенсируется.

Затраты

Денег не нужно, а встать и немного подвигаться не отнимает много времени. Трудность в том, что, сев, легко забыть о времени. Нужно поставить напоминание.

Выгода

В одном американском исследовании за людьми наблюдали: только фиксировали данные, не распределяя людей по группам, а активность измеряли акселерометром. По общей продолжительности сидения за день людей разделили на четыре равные части. У тех, кто сидел больше всего, риск смерти был в 2.63 раза выше, чем у тех, кто сидел меньше всего (HR 2.63). Затем людей разделили на четыре равные части по продолжительности одного непрерывного периода сидения. У тех, кто сидел без перерыва дольше всего, риск был в 1.96 раза выше, чем у тех, чьи непрерывные периоды сидения были самыми короткими (HR 1.96). То есть и общее время сидения, и продолжительность сидения без перерыва были связаны с риском независимо друг от друга. В другом обобщённом анализе объединили исследования с участием более миллиона человек: в них тоже только фиксировали данные, не распределяя людей по группам. У тех, кто сидел 8 часов в день и больше и почти не двигался, риск смерти был в 1.59 раза выше, чем у другой категории людей (HR 1.59). В эту другую категорию входили те, кто сидел меньше 4 часов в день и был наиболее активен. Примерно 60–75 минут активности средней интенсивности в день могут компенсировать дополнительный риск от долгого сидения. В самой активной группе даже при сидении 8 часов в день и больше HR составлял всего 1.04, и статистического различия не обнаружили.

Примечания

Надёжный вывод таков: сколько вы двигаетесь, важнее того, сколько вы сидите. При достаточной физической активности риск от долгого сидения в основном исчезает. Нужно учитывать, что в таких исследованиях лишь наблюдают и фиксируют данные. Среди тех, кто сидит больше всего, много уже больных людей. Поэтому в показателе «риск выше в 2.63 раза» явно есть и вклад того, что люди сначала заболели и лишь потом стали долго сидеть. Кроме того, в том же обобщённом анализе риск, связанный с просмотром телевизора 3 часа в день и больше, сохранялся у людей с любым объёмом физической активности. В самой активной группе этот порог лишь сдвигался до 5 часов.

Источники

Источники исходной версии

1. Diaz KM 等 (2017). Patterns of Sedentary Behavior and Mortality in U.S. Middle-Aged and Older Adults: A National Cohort Study. Annals of Internal Medicine. doi.org/10.7326/M17-0212

2. Ekelund U 等 (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Ешьте меньше переработанного мяса (ветчины, бекона, колбас, мясных консервов)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто ест больше всего ветчины, бекона и колбас, вероятность умереть за тот же период примерно на 20% выше, чем у тех, кто ест их меньше всего. При каждой дополнительной порции переработанного мяса в день вероятность тоже выше на 20%.

Затраты

Не требует денег и даже экономит их, не отнимает времени. Трудность в том, чтобы реже есть то, что вы любите.

Выгода

Если объединить результаты нескольких исследований, в которых за людьми наблюдали со временем (только записывали данные, не распределяли по группам), риск смерти в группе, которая ела больше всего переработанного мяса, был примерно на 23% выше, чем в группе, которая ела его меньше всего (RR 1.23). Для красного мяса в целом риск был выше примерно на 29% (RR 1.29). Для непереработанного красного мяса — примерно на 10% (RR 1.10), но здесь статистически значимого различия не обнаружили. В другом обобщении расчёт делали по количеству мяса, съедаемого за день. При каждой дополнительной порции переработанного мяса в день риск смерти был выше примерно на 23% (RR 1.23). При каждой дополнительной порции красного мяса в день — примерно на 10% (RR 1.10).

Примечания

Спорно: В рекомендациях NutriRECS эти исследования оценили как «не очень надёжные» с помощью общепринятой системы оценки доказательств (GRADE). Была дана лишь очень слабая рекомендация: можно продолжать есть столько же, сколько сейчас. Стороны спорят о том, достаточно ли убедительны доказательства, а не о направлении эффекта. Ни одно исследование не говорит, что переработанное мясо полезно. Влияние непереработанного красного мяса

невелико, и статистически значимого различия тоже не обнаружили. Ограничивать нужно именно переработанное мясо.

Источники

Источники исходной версии

1. Larsson SC, Orsini N (2014). Red meat and processed meat consumption and all-cause mortality: a meta-analysis. American Journal of Epidemiology. doi.org/10.1093/aje/kwt261
2. Schwingshackl L 等 (2017). Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. American Journal of Clinical Nutrition. doi.org/10.3945/ajcn.117.153148
3. Johnston BC 等 (2019). Unprocessed Red Meat and Processed Meat Consumption: Dietary Guideline Recommendations From the NutriRECS Consortium. Annals of Internal Medicine. doi.org/10.7326/M19-1621（争议方 NutriRECS 指南）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. Пейте меньше алкоголя или не пейте вовсе

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если пить больше 100 g чистого алкоголя в неделю, то чем больше пьёте, тем раньше умираете. 100 g чистого алкоголя — это примерно 2.5 L пива. У тех, кто в 40 лет пьёт 100–200 g в неделю, жизнь короче примерно на полгода; у тех, кто пьёт 200–350 g, — на год-два; больше 350 g — на четыре-пять лет. Если учитывать здоровье в целом, самое выгодное количество — не пить.

Затраты

Денег не требует, даже экономит их, и времени не занимает. Трудность — небольшая неловкость, когда приходится отказываться от алкоголя в компании.

Выгода

Объединили данные 83 исследований с наблюдением за участниками во времени: только фиксировали данные, не распределяли людей по группам. Всего 600000 человек, употребляющих алкоголь. Самый низкий риск смерти — при употреблении не больше 100 g чистого алкоголя в неделю. Это примерно 2.5 L пива крепостью 5% или 300 mL китайского крепкого алкоголя крепостью 40%. У тех, кто в 40 лет пьёт 100–200 g в неделю, ожидаемая

продолжительность жизни меньше примерно на 6 месяцев. У тех, кто пьёт 200–350 g в неделю, — на 1–2 года. Больше 350 g — на 4–5 лет. Все три результата в оригинале представлены в годах жизни. Исследование глобального бремени болезней GBD 2016 объединило разные виды потерь здоровья: риск оказался самым низким при употреблении 0 бокалов/неделю. Ещё в одном обобщении исследований скорректировали искажения, связанные с их дизайном. У тех, кто пьёт 1.3–24 g в день, риск смерти примерно на 7% ниже, чем у тех, кто не пил всю жизнь (RR 0.93). Но в этом анализе статистически значимой разницы не обнаружили. У тех, кто пьёт 45–64 g в день, риск выше примерно на 19% (RR 1.19). При употреблении 65 g и больше в день — примерно на 35% (RR 1.35).

Примечания

Спорно: В пользу мнения «пить немного полезно» говорит обобщение 34 исследований с длительным наблюдением. В нём сообщается: у людей, которые пьют немного, общая смертность ниже максимум на 17%–18%. Указанное количество — не больше 4 бокалов в день для мужчин и не больше 2 для женщин. В пределах этого количества у тех, кто пьёт больше, смертность, наоборот, ниже. Противники этого мнения считают, что в группу «непьющих» попали люди, бросившие пить из-за болезни, и люди с изначально плохим здоровьем. В одном обобщении специально исключили влияние этих факторов, и после этого защитный эффект исчез. Исследование глобального бремени болезней тоже указывает, что безопаснее всего 0. Осторожная трактовка такая: небольшое количество алкоголя заметно не сокращает жизнь, большое — определённо сокращает. Оснований «начинать пить ради здоровья» нет. О том, что делать, если хотите пить меньше, см. пункт 21 этого раздела (сначала посчитайте бокалы, потом обратитесь к врачу). Тем, кто пьёт каждый день, нельзя самостоятельно резко бросать, см. пункт 20 этого раздела (не бросайте резко самостоятельно)

Источники

Источники исходной версии

1. Wood AM 等 (2018). Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30134-X
2. GBD 2016 Alcohol Collaborators (2018). Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2
3. Zhao J 等 (2023). Association Between Daily Alcohol Intake and Risk of All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-analyses. JAMA Network Open. doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.6185
4. Di Castelnuovo A 等 (2006). Alcohol dosing and total mortality in men and women: an updated meta-analysis of 34 prospective studies. Archives of Internal Medicine. doi.org/10.1001/archinte.166.22.2437（争议方）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. Если вы пьёте каждый день, а без алкоголя дрожат руки и колотится сердце, не пытайтесь резко бросить самостоятельно

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия

- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если человек каждый день много пьёт и резко прекращает, возникает синдром отмены. В лёгких случаях дрожат руки, появляется потливость, колотится сердце, не получается уснуть. В тяжёлых случаях возможны судороги или алкогольный делирий — это неотложное состояние, от которого можно умереть. В Норвегии наблюдали за более чем 30000 человек. Среди тех, кто перенёс алкогольный делирий, в последующие годы ежегодно умирали 8%. Если хотите бросить, сначала обратитесь в больницу и чётко расскажите, сколько вы пьёте каждый день.

Россия. В России при алкогольной зависимости сначала нужен приём врача-психиатра-нарколога. Лечение может проходить амбулаторно, в дневном стационаре или в стационаре. Стационарное лечение продолжают до стабилизации состояния.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае записаться на один приём к психиатру или специалисту по медицине зависимостей — от нескольких до нескольких десятков юаней. В тяжёлых случаях нужно провести несколько дней в больнице.

Россия. Стоимость приёма и лечения в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

приём нарколога (за приём): от 3 000 до 3 500 ₽; приём психиатра (за приём): от 2 500 до 4 000 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В клиническом обзоре 2026 года прямо указано: у людей, которые долго пьют в больших количествах, после резкого прекращения употребления алкоголя или значительного уменьшения его количества возникает синдром отмены. Его проявления включают тремор, возбуждение вегетативной нервной системы, тревогу, бессонницу, нарушения восприятия, эпилептические приступы и алкогольный делирий. В общей терапевтической практике это «частое и потенциально угрожающее жизни» состояние. В норвежскую общенациональную когорту на основе регистра вошли 36287 человек, которым с 2009 по 2015 год диагностировали алкогольную зависимость, состояние отмены алкоголя или алкогольный делирий: ежегодная смертность в группе алкогольного делирия составила 8.0%, в группе состояния отмены — 5.0%, в группе алкогольной зависимости — 3.6%. Стандартизованное отношение смертности в группе алкогольного делирия составило 9.8 (95% CI 8.9–10.7, это

доверительный интервал). Это означает, что риск смерти был примерно в 9.8 раза выше, чем среди населения того же возраста в целом.

Россия. Медицинская помощь направлена на уменьшение вредных последствий, предупреждение дальнейшего развития заболевания и рецидива.

Примечания

Китай — исходная версия. Как оценить ситуацию самостоятельно: вы пьёте почти каждый день; если день не пьёте, дрожат руки, выступает пот, колотится сердце и не получается уснуть; утром нужно немного выпить, чтобы стало легче. Если подходит хотя бы один пункт, не пытайтесь резко прекращать самостоятельно. В больнице обычно помогают пережить эти несколько дней с помощью препаратов группы бензодиазепинов и одновременно восполняют тиамин (витамин B1). Уровень B выбран потому, что норвежская когорта показывает, «что впоследствии происходит с людьми, перенёсшими алкогольный делирий», а не «что будет, если резко бросить самостоятельно». Связь между этими двумя ситуациями — это вывод, а не прямое наблюдение. Бросить пить всё равно нужно, только делать это в больнице. О том, какое количество алкоголя в неделю считается большим, см. пункт 19 этого раздела (пить меньше или не пить алкоголь). О том, что делать, если хотите пить меньше, см. пункт 21 этого раздела (сначала посчитайте порции, затем обратитесь к врачу).

Россия. Средняя длительность стационарного лечения — 14–21 сутки. Основной диагноз устанавливают в течение 3–7 суток.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Caputo F, Lungaro L, Costanzini A, De Giorgio R, Addolorato G (2026). Alcohol withdrawal syndrome in hospitalized patients: a practical review. European Journal of Internal Medicine, 107103. doi.org/10.1016/j.ejim.2026.107103
2. Bramness JG, Heiberg IH, Høye A, Rossow I (2023). Mortality and alcohol-related morbidity in patients with delirium tremens, alcohol withdrawal state or alcohol dependence in Norway: A register-based prospective cohort study. Addiction, 118(12), 2352–2359. doi.org/10.1111/add.16297

Россия — источники

1. Оглавление. Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=899_1

Россия — источники цен

1. shansclinic.ru — приём нарколога: 3 000 ₽. Проверено 06.10.2026. shansclinic.ru/konsultacii
2. Цены в России: istra.dr-kalyuzhnaya.ru — приём нарколога: 3 500 ₽. Проверено 06.10.2026. istra.dr-kalyuzhnaya.ru/uslugi/narkologicheskaya-pomosch/konsultats…
3. Цены в России: ckpbmo.ru — приём психиатра: 2 500 ₽. Проверено 06.10.2026. ckpbmo.ru/priem-vracha-psihiatra-pervichnyj-plat
4. Цены в России: ultramed55.ru — приём психиатра: 3 000 ₽. Проверено 06.10.2026. ultramed55.ru/price/psixiatriya
5. Цены в России: sklif.mos.ru — приём психиатра: 4 000 ₽. Проверено 06.10.2026. sklif.mos.ru/services/catalog/vrach-psikhiatr

6. Цены в России: rgnkc.ru — приём психиатра: 4 000 ₽. Проверено 06.10.2026. rgnkc.ru/platnye-categorii/priem-vracha-psihiatra

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

21. Хотите пить меньше алкоголя — сначала посчитайте, сколько выпиваете за неделю, а потом поговорите с врачом несколько минут

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Врач за несколько минут оценит, сколько вы пьёте, объяснит риски и поможет поставить цель. Через год это даёт в среднем на 20 граммов чистого алкоголя в неделю меньше — примерно пол-литра пива. Более долгие беседы не дают больше пользы. Для тех, кто уже не может остановиться, за пределами Китая доказана эффективность двух лекарств: примерно на каждые 12 человек, получающих лечение, ещё 1 человек не возвращается к чрезмерному употреблению алкоголя.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Достаточно каждый день записывать число выпитых порций. Заодно спросить об этом врача на приёме в Китае тоже не стоит дополнительных денег.

Выгода

Китай — исходная версия. По объединённым данным 34 рандомизированных испытаний с 15197 участниками, через год люди, получившие краткое вмешательство, выпивали на 20 граммов чистого алкоголя в неделю меньше, чем те, кто получил лишь минимальное вмешательство или не получил его вовсе (95% CI: на 12–28 граммов меньше — это доверительный интервал; доказательства среднего качества). В этих исследованиях исходное потребление алкоголя у участников составляло в среднем 244 грамма в неделю. Краткое вмешательство — это рекомендации или консультации по образу жизни: не более 5 встреч общей продолжительностью менее 60 минут. Более долгие беседы не давали дополнительной пользы. Что касается лекарств: по объединённым данным 122 рандомизированных испытаний с 22803 участниками, на каждые 12 человек, получающих акампросат (95% CI: от 8 до 26), ещё 1 человек не возвращается к употреблению алкоголя вообще; при приёме налтрексона внутрь по

50 миллиграммов в день на каждые 12 человек, получающих лечение (от 8 до 26), ещё 1 человек не возвращается к тяжёлому употреблению алкоголя.

Примечания

Китай — исходная версия. Размер пользы обозначен как «малый», потому что в обоих обзорах доказательств измеряли количество выпитого алкоголя, а не смертность. По правилам этой книги, если есть только суррогатные конечные точки, ставится отметка «малая». Испытания лекарств в основном проводились за пределами Китая. Большинство участников уже соответствовали диагностическим критериям алкогольной зависимости, и во всех испытаниях одновременно проводились психосоциальные вмешательства. Поэтому цифры показывают «дополнительную пользу на этой основе». Показания к применению этих двух лекарств в Китае и возможность их назначения определяются врачом и инструкцией к препарату. Не покупайте их самостоятельно через интернет. Если уже появились симптомы отмены, см. пункт 20 этого раздела (не пытайтесь резко бросить самостоятельно).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Kaner EF, Beyer FR, Muirhead C, et al. (2018). Effectiveness of brief alcohol interventions in primary care populations. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2, CD004148. doi.org/10.1002/14651858.CD004148.pub4
2. Jonas DE, Amick HR, Feltner C, et al. (2014). Pharmacotherapy for adults with alcohol use disorders in outpatient settings: a systematic review and meta-analysis. JAMA, 311(18), 1889–1900. doi.org/10.1001/jama.2014.3628

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

22. Каждый день съедайте небольшую горсть орехов

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. У тех, кто часто ест орехи, вероятность умереть за тот же период примерно на 20% ниже, чем у тех, кто их не ест. Разница видна уже при употреблении раз в неделю: примерно на 10% ниже. При горсти в день разница наиболее заметна.

Затраты

Исходная версия. По 28 граммов в день, за год около 200–300 юаней. Можно съесть между делом, времени это не отнимает.

Цена в России (ориентир)

миндаль, упаковка 100 г: миндаль 100 г стоит от 145 до 308 ₽. Принят только конкретный пример: миндаль 100 г. ВкусВилл показывает скидку по 30.09; взята обычная цена 308 ₽. Цена упаковки не цена года и не диапазон всех орехов. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. Два американских исследования с длительным наблюдением, 119 тыс. человек, более 3 миллионов человеко-лет. Человеко-годы — это число людей, умноженное на число лет наблюдения за каждым из них. По сравнению с теми, кто не ест орехи: у тех, кто ест их реже 1 раза в неделю, риск смерти примерно на 7% ниже (отношение рисков 0.93, 95% CI 0.90–0.96, это доверительный интервал). У тех, кто ест их 1 раз в неделю, — примерно на 11% ниже (0.89, 0.86–0.93). При 2–4 разах в неделю — примерно на 13% ниже (0.87, 0.83–0.90). При 5–6 разах в неделю — примерно на 15% ниже (0.85, 0.79–0.91). При 7 и более разах в неделю — примерно на 20% ниже (0.80, 0.73–0.86)

Примечания

Исходная версия. Покупайте орехи без добавок и соли. В орехах немало калорий, не ешьте их без ограничений как перекус. Нужно учитывать, что в таких исследованиях лишь долго наблюдают за группой людей, а у тех, кто ест орехи, образ жизни в целом лучше, поэтому к цифрам стоит относиться с поправкой на это

Источники

Исходная версия — источники

1. Bao Y, Han J, Hu FB, et al. (2013). Association of nut consumption with total and cause-specific mortality. New England Journal of Medicine, 369(21), 2001-2011. doi.org/10.1056/NEJMoa1307352

Россия — источники цен

1. zibero.ru — миндаль, упаковка 100 г: 145 ₽. Проверено 06.10.2026. zibero.ru/product/mindal
2. Цены в России: vkusvill.ru — миндаль, упаковка 100 г: 308 ₽. Проверено 06.10.2026. vkusvill.ru/goods/mindal-sushenyy-krupnyy-111495

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

23. Замените часть красного мяса рыбой и мясом птицы

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

При употреблении двух дополнительных порций переработанного или красного мяса в неделю вероятность смерти за тот же период примерно на 3% выше. При замене их таким же числом порций рыбы или мяса птицы повышения не выявлено. Эффект этого пункта относительно невелик среди рекомендаций этого раздела. Это замена, которую можно сделать без особых усилий, не стоит слишком усердствовать.

Затраты

Не требует денег и не отнимает времени. Это замена одного вида мяса другим, а не дополнительные покупки. Трудность в том, что нужно немного изменить вкусовые предпочтения.

Выгода

Объединили данные 6 исследований с длительным наблюдением в США, охвативших почти 30 тыс. человек. При употреблении двух дополнительных порций переработанного мяса в неделю риск смерти примерно на 3% выше (отношение рисков 1.03, 95% CI 1.02–1.05, доверительный интервал). При употреблении двух дополнительных порций непереработанного красного мяса в неделю он тоже примерно на 3% выше (1.03, 1.01–1.05). При таком же употреблении мяса птицы показатель составляет 0.99 (0.97–1.02); рыбы — 0.99 (0.97–1.01). В обоих случаях статистических различий не выявлено

Примечания

Разница от двух порций в неделю очень мала. Не рассчитывайте прожить на несколько лет дольше только за счёт замены мяса. При тех же расходах на мясо можно отдавать предпочтение рыбе и мясу птицы

Источники

Источники исходной версии

1. Zhong VW, Van Horn L, Greenland P, et al. (2020). Associations of Processed Meat, Unprocessed Red Meat, Poultry, or Fish Intake With Incident Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality. JAMA Internal Medicine, 180(4), 503-512. doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.6969

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

24. Замените часть шлифованного риса и белой муки цельнозерновыми продуктами

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни

- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто ежедневно ест на 90 g больше цельнозерновых продуктов, вероятность умереть за тот же период примерно на 17% ниже. 90 g — это примерно три порции. При потреблении около 200 g в день вероятность продолжает снижаться.

Затраты

Бурый рис, овёс и цельнозерновая мука немного дороже шлифованного риса и белой муки. Времени это не отнимает. Сложность в том, что к вкусу нужно привыкать постепенно.

Выгода

Если объединить результаты нескольких исследований с наблюдением за участниками (только наблюдали, не распределяли по группам), то при употреблении на 90 g цельнозерновых продуктов в день больше риск смерти примерно на 17% ниже (RR 0.83). 90 g — это примерно 3 порции. Эта польза сохраняется вплоть до 210–225 g в день. В другом обобщении результатов при употреблении на 1 порцию в день больше риск был примерно на 8% ниже (RR 0.92).

Примечания

Не обязательно заменять всё цельнозерновыми продуктами. Замена половины уже попадает в диапазон, где польза наиболее заметна. Нужно учитывать, что в таких исследованиях лишь наблюдают и фиксируют данные. Люди, которые едят цельнозерновые продукты, изначально здоровее, поэтому цифры завышены. Результаты разных исследований тоже сильно различаются (I^2 83%; чем выше это число, тем меньше согласуются выводы разных исследований).

Источники

Источники исходной версии

1. Aune D 等 (2016). Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. BMJ. doi.org/10.1136/bmj.i2716
2. Schwingshackl L 等 (2017). Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. American Journal of Clinical Nutrition. doi.org/10.3945/ajcn.117.153148

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

25. Пить чай не менее трёх раз в неделю

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. У людей с привычкой пить чай вероятность умереть за тот же период примерно на 15% ниже. Если считать с 50 лет, они в среднем живут на 1.26 года дольше и на 1.41 года дольше обходятся без сердечно-сосудистых заболеваний.

Затраты

Исходная версия. От нескольких десятков до нескольких сотен юаней в год. Заварить чашку — несколько минут, много времени это не занимает.

Цена в России (ориентир)

чай: коробка: 25 пакетиков по 2 г, всего 50 г стоит от 88 до 124 ₽; в год расход — около 15–30 уп., то есть примерно от 1 320 до 3 720 ₽ (расчёт: при условном потреблении 1–2 чашек в день и заваривании одного пакетика на чашку: 365 × 1–2 ÷ 25, округление вверх — 15–30 упаковок в год). Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В одном китайском исследовании (China-PAR) участвовали 100.9 тыс. человек. За половиной из них наблюдали полные 7.3 года. У людей с привычкой пить чай риск смерти был примерно на 15% ниже (отношение рисков 0.85, 95% CI 0.79–0.90 — это доверительный интервал). Если считать с 50 лет: у людей с привычкой пить чай число лет без атеросклеротических сердечно-сосудистых заболеваний больше на 1.41 года, а ожидаемая продолжительность жизни — на 1.26 года

Примечания

Исходная версия. Спорно: такие исследования лишь наблюдают и фиксируют данные. Среди китайских мужчин, пьющих чай, высока доля тех, кто курит и употребляет алкоголь. Авторы уже частично учли эти влияния, но полностью исключить их не удалось. Ещё один момент: не пейте обжигающе горячий чай. О температуре горячих напитков см. пункт в этом разделе, посвящённый температуре горячих напитков. Некоторые опасаются, что в чае есть микотоксины. В Китае проверили 158 образцов тёмного чая, в 2 обнаружили афлатоксин. Если учитывать количество выпиваемого чая, поступающее в организм количество ниже допустимого на международном уровне. В другом исследовании проверили 352 образца чая на 16 видов микотоксинов. Только среднее содержание охратоксина A в тёмном чае превышало допустимый

предел. Если учитывать количество чая, которое пьют в Китае, ни в одном из двух исследований расчёты не выявили риска при употреблении. Храните чай в сухом месте, не пейте отсыревший и заплесневевший чай. Капсулы с экстрактом зелёного чая — другое дело: приём большого количества катехинов высокой концентрации за один раз может повредить печень. У заваренного чая такой проблемы нет. Поэтому здесь речь только о заваренном чае, не заменяйте его добавками с экстрактом

Источники

Исходная версия — источники

1. Wang X, Liu F, Li J, et al. (2020). Tea consumption and the risk of atherosclerotic cardiovascular disease and all-cause mortality: The China-PAR project. European Journal of Preventive Cardiology, 27(18), 1956-1963. doi.org/10.1177/2047487319894685
2. 茶叶霉菌毒素：Cui P 等 (2020). Quantitative analysis and dietary risk assessment of aflatoxins in Chinese post-fermented dark tea. Food and Chemical Toxicology. doi.org/10.1016/j.fct.2020.111830
3. Zhou H 等 (2022). Mycotoxins in Tea (Camellia sinensis (L.) Kuntze): Contamination and Dietary Exposure Profiling in the Chinese Population. Toxins. doi.org/10.3390/toxins14070452
4. 绿茶提取物与肝损伤：Hu J 等 (2018). The safety of green tea and green tea extract consumption in adults - Results of a systematic review. Regulatory Toxicology and Pharmacology. doi.org/10.1016/j.yrtph.2018.03.019

Россия — источники цен

1. adrion.ru — чай: 88 ₽. Проверено 06.10.2026. www.adrion.ru/products/41334141
2. Цены в России: coffeemag.ru — чай: 124 ₽. Проверено 06.10.2026. www.coffeemag.ru/coffee/chaj-greenfield-golden-ceylon-paketiki

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

26. Пейте каждый день три-четыре чашки кофе, без сахара и сливочной шапки — это связано с более низким риском смерти

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. У тех, кто каждый день пьёт три-четыре чашки кофе, вероятность умереть за тот же период примерно на 17% ниже, чем у тех, кто его не пьёт.

Затраты

Исходная версия. Если заваривать самостоятельно, 1–2 юаня в день. На одну чашку уходит несколько минут, много времени это не занимает.

Цена в России (ориентир)

растворимый кофе Nescafe Classic Crema, стеклянная банка 95 г: банка 95 г стоит от 448 до 450 ₽. Принят конкретный продукт Nescafe Classic Crema 95 г, два независимых продавца. Это цена банки, не дня: количество кофе на чашку и число чашек не задано. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В одном обзоре заново объединили и проанализировали результаты 201 обобщающего исследования. В исходных исследованиях, на которых они основаны, только вели наблюдения, не распределяя людей по группам. Результат: у тех, кто пьёт 3–4 чашки кофе в день, риск смерти на 17% ниже, чем у тех, кто его не пьёт (относительный риск 0.83, 95% CI 0.79–0.88 — это доверительный интервал)

Примечания

Исходная версия. Спорно: автор исходной работы прямо указал, что почти все доказательства получены из наблюдений, и добавил: «Нужны надёжные рандомизированные контролируемые испытания, чтобы определить, есть ли причинно-следственная связь». То есть нужно случайным образом разделить людей на две группы и сравнить их. По одним лишь наблюдениям нельзя установить причинно-следственную связь. При соблюдении этой рекомендации нужно пить чёрный кофе: добавление сахара и сливочной шапки сведёт пользу на нет. Этот пункт не подходит беременным, а также людям с аритмией, тревожностью или бессонницей

Источники

Исходная версия — источники

1. Poole R, Kennedy OJ, Roderick P, et al. (2017). Coffee consumption and health: umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes. BMJ, 359, j5024. doi.org/10.1136/bmj.j5024

Россия — источники цен

1. vkusvill.ru — растворимый кофе Nescafe Classic Crema, стеклянная банка 95 г: 448 ₽. Проверено 06.10.2026. vkusvill.ru/goods/kofe-rastvorimyy-neskafe-krema-st-b-95-g-40477
2. Цены в России: pragmatic.ru — растворимый кофе Nescafe Classic Crema, стеклянная банка 95 г: 450 ₽. Проверено 06.10.2026. www.pragmatic.ru/product/kofe-nescafe-classic-crema-95g

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

27. Каждый день съедайте 5 порций (около 400 g) фруктов и овощей

- Выгодность исходной версии: обычная

- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

При употреблении дополнительных 200 g овощей и фруктов в день вероятность умереть за тот же период примерно на одну десятую ниже. У тех, кто съедает 5 порций в день, она примерно на 13% ниже, чем у тех, кто съедает только 2 порции. Если есть ещё больше, ниже она не станет.

Затраты

От нескольких до десяти с лишним юаней в день. Каждый день нужно тратить немного времени на мытьё и нарезку. Трудность в том, что покупать их и съедать нужное количество надо каждый день.

Выгода

Объединённый расчёт по нескольким исследованиям с длительным наблюдением (только запись данных, без распределения по группам): при употреблении дополнительных 200 g фруктов и овощей в день риск смерти примерно на 10% ниже (RR 0.90). Эта польза сохраняется вплоть до 800 g в день. Два крупных исследования с длительным наблюдением в США плюс сводный анализ 26 исследований: у тех, кто съедает 5 порций в день, риск смерти примерно на 13% ниже, чем у тех, кто съедает только 2 порции (HR 0.87). Лучшее сочетание — 2 порции фруктов и 3 порции овощей; большее количество уже не снижает риск.

Примечания

Достаточно съедать 5 порций, не нужно доводить их число до 10; в этом ответы двух исследований совпадают. Важно учитывать, что такие исследования лишь наблюдают и записывают данные, а влияние посторонних факторов заметно: у тех, кто ест больше овощей, доход, образование и физическая активность отличаются от остальных. Поэтому «риск примерно на 10% ниже» — это уже верхний предел.

Источники

Источники исходной версии

1. Aune D 等 (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. International Journal of Epidemiology. doi.org/10.1093/ije/dyw319
2. Wang DD 等 (2021). Fruit and Vegetable Intake and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies of US Men and Women and a Meta-Analysis of 26 Cohort Studies. Circulation. doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.048996

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

28. Ешьте меньше ультрапереработанных продуктов (чипсов, лапши быстрого приготовления, выпечки, еды быстрого приготовления)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- каждый день
- много силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто ест больше всего ультрапереработанных продуктов, вероятность умереть за тот же период примерно на 20% выше, чем у тех, кто ест их меньше всего. Вероятность смерти от сердечно-сосудистых заболеваний выше на 50%. Но определённость таких доказательств оценили как невысокую, поэтому эти цифры стоит воспринимать с поправкой на неопределённость.

Затраты

Денег не требует, просто нужно покупать другое. Нужно готовить самостоятельно или тратить время на выбор продуктов, которые почти не подвергались обработке. Каждый день это занимает какое-то время. Трудность в том, что нужно долго противостоять привычке «лишь бы было удобно».

Выгода

В одном обзоре объединили результаты нескольких обобщающих исследований и снова провели расчёты. Все исходные исследования, на которых основаны эти обобщения, только фиксировали наблюдения, без распределения по группам. Результат: у тех, кто ест много ультрапереработанных продуктов, риск смерти примерно на 21% выше (RR 1.21), чем у тех, кто ест их мало, а риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний — примерно на 50% выше (RR 1.50). Доказательства по этим двум показателям получили оценки «весьма убедительно указывающие на связь» и «убедительные» соответственно. Но по общепринятой системе оценки доказательств (GRADE) их определённость низкая или очень низкая.

Примечания

Спорно: Есть три момента. Во-первых, эта классификация (NOVA) объединяет в одну категорию продукты, сильно различающиеся по питательной ценности. Во-вторых, эта категория во многом пересекается со сладкими напитками и переработанным мясом (пункты 7, 18), и нельзя различить, что именно даёт эффект. В-третьих, по общепринятой системе оценки доказательств (GRADE) оценка тоже низкая. Поэтому нельзя точно сказать, сколько дополнительной пользы

даст этот пункт после отказа от сладких напитков и сокращения потребления переработанного мяса. Доказательство противоположной стороны — сама низкая оценка в том же обзоре. Пока нет исходных исследований, которые пришли бы к противоположному выводу. Поэтому сначала выполните пункты 7, 18 (не пейте сладкие напитки, ешьте меньше переработанного мяса), а затем вернитесь к этому пункту.

Источники

Источники исходной версии

1. Lane MM 等 (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. BMJ. doi.org/10.1136/bmj-2023-077310

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

29. Для готовки и отопления не сжигайте уголь и дрова, перейдите на электричество или газ

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- много денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У тех, кто готовит на угле или дровах, вероятность умереть за тот же период примерно на 10% выше; у тех, кто отапливает дом углём или дровами, — примерно на 14%. У тех, кто уже перешёл на электричество или газ, вероятность умереть на 13%–33% ниже, чем у тех, кто всё ещё сжигает уголь или дрова.

Затраты

Китай — исходная версия. Сельским семьям в Китае нужно заменить плиты. Вместе с расходами на топливо это от нескольких сотен до тысячи с лишним юаней в год. Достаточно заменить один раз, постоянно тратить время не нужно. В городах в основном уже используют электричество или газ.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае провели исследование хронических заболеваний с наблюдением за людьми в дальнейшем: только записывали данные, не распределяли по группам.

В нём участвовала 271 тыс. взрослых без сердечно-сосудистых заболеваний. У тех, кто готовил на твёрдом топливе, например угле или дровах, риск смерти был примерно на 11% выше, чем у тех, кто использовал электричество или газ (HR 1.11). У тех, кто использовал твёрдое топливо для отопления, — примерно на 14% выше (HR 1.14). У тех, кто уже перешёл с твёрдого топлива на чистое, по сравнению с теми, кто продолжал его сжигать, риск смерти при использовании топлива для готовки был примерно на 13% ниже (HR 0.87). Для отопления — примерно на 33% ниже (HR 0.67). Для PM2.5 в наружном воздухе есть отдельный расчёт. Объединение данных 104 исследований с длительным наблюдением показало: на каждые дополнительные 10 μg/m³ в концентрации при длительном вдыхании риск смерти от естественных причин выше примерно на 8% (RR 1.08). Естественные причины — это смерть от болезней, а не от несчастных случаев.

Примечания

Китай — исходная версия. В таких исследованиях лишь наблюдают и записывают данные. Семьи, сменившие топливо, часто ещё и более обеспеченные. Поэтому в числе «риск снизился до 0.67 от прежнего уровня» есть и влияние материального положения семьи. Что касается PM2.5 в наружном воздухе, возможности отдельного человека ограничены: разве что переехать, носить маску, использовать очиститель воздуха. Для очистителей воздуха нет исследований, где конечным показателем была бы смертность, поэтому в этом разделе цифр не приводим.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Yu K 等 (2018). Association of Solid Fuel Use With Risk of Cardiovascular and All-Cause Mortality in Rural China. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2018.2151
2. Chen J, Hoek G (2020). Long-term exposure to PM and all-cause and cause-specific mortality: A systematic review and meta-analysis. Environment International. doi.org/10.1016/j.envint.2020.105974

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

30. Дайте горячему немного остыть, прежде чем пить; не пейте обжигающий чай, суп и кофе, чтобы снизить риск рака пищевода

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто пьёт очень горячий чай, вероятность рака пищевода в 8 раз выше, чем у тех, кто пьёт тёплый. Даже если чай просто «горячий», вероятность выше в 2 раза. Если пить менее чем через

две минуты после наливания, риск в 5 раз выше, чем если подождать четыре минуты или дольше.

Затраты

Денег не требуется, каждый раз нужно подождать ещё две-три минуты. Труднее всего удержаться и не пить, когда очень хочется.

Выгода

В районе на севере Ирана, где часто встречается рак пищевода, сравнили 300 пациентов и 571 человека без этой болезни. Все приведённые ниже сравнения — с теми, кто пьёт тёплый чай. У тех, кто пьёт «горячий» чай, шансы заболеть плоскоклеточным раком пищевода примерно в 2.07 раза выше (отношение шансов, 95% CI 1.28–3.35, доверительный интервал). У тех, кто пьёт «очень горячий» чай, — примерно в 8.16 раза выше (3.93–16.9). У тех, кто пьёт менее чем через 2 минуты после наливания, шансы примерно в 5.41 раза выше, чем у тех, кто ждёт 4 минуты или дольше (2.63–11.1)

Примечания

Международное агентство по изучению рака отнесло горячие напитки с температурой 65 ℃ и выше к группе 2A. Это означает, что они, вероятно, вызывают рак. В той же оценке признано, что сам кофе не вызывает рак. В китайском районе Чаошань и в районе гор Тайханшань рак пищевода встречается часто, что связано с привычкой пить, пока напиток обжигающе горячий

Источники

Источники исходной версии

1. Islami F, Pourshams A, Nasrollahzadeh D, et al. (2009). Tea drinking habits and oesophageal cancer in a high risk area in northern Iran: population based case-control study. BMJ, 338, b929. doi.org/10.1136/bmj.b929
2. Loomis D, Guyton KZ, Grosse Y, et al. (2016). Carcinogenicity of drinking coffee, mate, and very hot beverages. Lancet Oncology, 17(7), 877-878. doi.org/10.1016/S1470-2045(16)30239-X

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

31. Выходите днём на солнце, не проводите весь день без дневного света

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У женщин, которые намеренно избегают солнца, ожидаемая продолжительность жизни на 0.6–2.1 года меньше, чем у тех, кто бывает на солнце больше всего. У некурящих, которые избегают солнца, продолжительность жизни примерно такая же, как у курящих, которые бывают на солнце больше всего.

Затраты

Бесплатно. Достаточно десяти с лишним минут в день — по дороге на работу и обратно и во время обеденного перерыва.

Выгода

В одном шведском исследовании за 29.5 тыс. женщин наблюдали 20 лет. По сравнению с группой, которая бывала на солнце больше всего, у тех, кто намеренно избегал солнца, ожидаемая продолжительность жизни была на 0.6–2.1 года меньше. Авторы написали: «У некурящих, которые избегают солнца, ожидаемая продолжительность жизни сопоставима с продолжительностью жизни курящих из группы, которая бывает на солнце больше всего».

Примечания

Спорно: Швеция находится в высоких широтах, солнечного света там мало, поэтому выводы нельзя напрямую переносить на Китай. Кроме того, те, кто избегает солнца, возможно, изначально имеют слабое здоровье и не любят выходить из дома. Также не допускайте солнечных ожогов. При ярком полуденном солнце всё же нужно прикрываться, потому что пребывание на солнце повышает риск рака кожи.

Источники

Источники исходной версии

1. Lindqvist PG, Epstein E, Nielsen K, et al. (2016). Avoidance of sun exposure as a risk factor for major causes of death: a competing risk analysis of the Melanoma in Southern Sweden cohort. Journal of Internal Medicine, 280(4), 375-387. doi.org/10.1111/joim.12496

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

32. Держите BMI в пределах 20–25, при лишнем весе худейте

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- каждый день
- много силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Вероятность смерти ниже всего при BMI 20–25. При BMI 27.5–30 она выше примерно на 20%, при 30–35 — примерно на 45%, при 35–40 — почти вдвое. Люди из Восточной Азии чувствительнее к лишнему весу: с каждыми дополнительными 5 единицами BMI риск выше примерно на 40%.

Затраты

Денег не требует. Питание и физическая активность каждый день требуют времени. Это самый трудный для силы воли пункт во всём разделе: нужно долго следить за тем, что едите, и больше двигаться. После похудения удерживать вес труднее, чем его сбрасывать.

Выгода

Объединили и проанализировали индивидуальные данные из 239 исследований, в которых за людьми наблюдали с течением времени (только записывали данные, не распределяли по группам). В этом анализе оставили только три категории людей: тех, кто никогда не курил, тех, у кого на момент включения в исследование не было хронических болезней, и тех, кто после включения прожил ещё более 5 лет. Результат: риск смерти ниже всего при BMI 20–25. При BMI 25–27.5 он выше примерно на 7% (HR 1.07). При 27.5–30 — примерно на 20% (HR 1.20). При 30–35 — примерно на 45% (HR 1.45). При 35–40 — примерно на 94% (HR 1.94). При 40–60 — в 2.76 раза выше (HR 2.76). У людей с BMI 25 и выше каждые дополнительные 5 kg/m^2 в восточноазиатской популяции связаны с повышением риска примерно на 39% (HR 1.39).

Примечания

Спорно: Одна сторона считает, что «с небольшим лишним весом, наоборот, живут дольше». При объединении данных они получили такой результат: у людей с избыточным весом риск смерти ниже примерно на 6%, а с лёгким ожирением — примерно на 5%. Главное разногласие между сторонами — нужно ли исключать три категории данных: курящих людей, уже заболевших людей и данные за первые несколько лет после включения в исследование. Причина для исключения в том, что тяжело больные люди сначала худеют. После исключения этих трёх категорий в анализе, объединившем 239 исследований, риск, связанный с избыточным весом, снова проявился. Также нужно учесть, что нет рандомизированных испытаний, доказывающих, что само по себе снижение веса может снизить общую смертность. Указанная выше выгода получена при сравнении людей с разным весом, а не означает, что похудение снизит риск на столько же. Тем, кто хочет похудеть, не обязательно уделять особое внимание времени приёма пищи: ни завтрак, ни интервальное голодание 16:8 не дают дополнительной пользы. См. раздел 6, пункт 26 (не рассчитывайте, что завтрак или 16:8 помогут вам контролировать вес)

Источники

Источники исходной версии

1. Global BMI Mortality Collaboration (2016). Body-mass index and all-cause mortality: individual-participant-data meta-analysis of 239 prospective studies in four continents. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30175-1
2. Flegal KM 等 (2013). Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories: a systematic review and meta-analysis. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2012.113905（争议方）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

33. Есть перец чили четыре раза в неделю или чаще — это связано с более низким риском смерти

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто ест перец чили четыре раза в неделю или чаще, вероятность умереть за тот же период примерно на 23% ниже, чем у тех, кто ест его редко, а смертность от сердечно-сосудистых заболеваний ниже примерно на треть.

Затраты

Не требует денег и времени.

Выгода

В итальянском исследовании участвовали 22.8 тыс. человек. За половиной из них наблюдали полные 8.2 года, всего умерли 1236 человек. У тех, кто ел перец чили 4 раза в неделю или чаще, риск смерти был примерно на 23% ниже, чем у тех, кто ел его редко (отношение рисков 0.77, 95% CI 0.66–0.90, доверительный интервал). Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний была ниже примерно на 34% (0.66, 0.50–0.86)

Примечания

Спорно: это наблюдение проводилось на фоне средиземноморского питания, и рацион тех, кто ест острое, в целом может быть ближе к местному традиционному питанию. Также нужно учитывать, что при гастроэзофагеальном рефлюксе, геморрое и синдроме раздражённого кишечника острая пища усиливает симптомы, поэтому не нужно себя заставлять

Источники

Источники исходной версии

1. Bonaccio M, Di Castelnuovo A, Costanzo S, et al. (2019). Chili Pepper Consumption and Mortality in Italian Adults. Journal of the American College of Cardiology, 74(25), 3139-3149. doi.org/10.1016/j.jacc.2019.09.068

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

34. Каждый день пейте одну-две порции молока или йогурта

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. У тех, кто каждый день пьёт две порции молока или йогурта и больше, вероятность умереть за тот же период примерно на 17% ниже, чем у тех, кто их не пьёт.

Затраты

Исходная версия. Несколько юаней в день, не требует времени.

Цена в России (ориентир)

молоко 1 л — примеры ВкусВилл цельное и Parmalat 3,5%: 1 л стоит от 108 до 171 ₽. Только два конкретных примера упаковки 1 л: цельное ВкусВилл и Parmalat 3,5%. Цена 108–171 ₽ относится к покупке литра; расход в день не задан, дневная стоимость не рассчитывается; йогурт: одна индивидуальная упаковка йогурта 120–130 г; Лента — 130 г, ВкусВилл — 120 г, Ярче! — 130 г стоит от 69,99 до 72 ₽; в день расход — около 1 уп., то есть примерно от 69,99 до 72 ₽ (расчёт: при условном потреблении одной индивидуальной порции в день нужна одна упаковка на один день). Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В исследовании PURE наблюдали за 136 тыс. человек из 21 страны в среднем 9.1 года. Всего умерли 6796 человек. У тех, кто каждый день употреблял две порции молочных продуктов и больше, риск смерти был примерно на 17% ниже, чем у тех, кто их не употреблял (отношение рисков 0.83, 95% CI 0.72–0.96, доверительный интервал), P для тренда=0.0052

Примечания

Исходная версия. Спорно: в PURE вошло много стран с низким и средним уровнем дохода. Там сама возможность каждый день пить молоко уже говорит о достатке семьи, и влияние этого фактора трудно полностью исключить. Кроме того, при непереносимости лактозы можно перейти на йогурт или молоко с низким содержанием лактозы, не нужно заставлять себя пить обычное молоко

Источники

Исходная версия — источники

1. Dehghan M, Mente A, Rangarajan S, et al. (2018). Association of dairy intake with cardiovascular disease and mortality in 21 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. Lancet, 392(10161), 2288-2297. doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31812-9

Россия — источники цен

1. vkusvill.ru — молоко 1 л — примеры ВкусВилл цельное и Parmalat 3,5%: 108 ₽. Проверено 06.10.2026. vkusvill.ru/goods/moloko-tselnoe-61
2. Цены в России: pragmatic.ru — молоко 1 л — примеры ВкусВилл цельное и Parmalat 3,5%: 171 ₽. Проверено 06.10.2026. www.pragmatic.ru/product/moloko-parmalat-35-1l-2
3. Цены в России: vkusvill.ru — йогурт: 72 ₽. Проверено 06.10.2026. vkusvill.ru/goods/yogurt-grecheskiy-4-1696
4. Цены в России: yarcheplus.ru — йогурт: 69,99 ₽. Проверено 06.10.2026. yarcheplus.ru/product/yogurt-40224

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

35. От яиц отказываться не нужно, но не ешьте по три-четыре каждый день

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если каждый день съедать на половину целого яйца больше, вероятность умереть за период наблюдения примерно на 7% выше. Если заменить эту половину яйца яичным белком, рыбой, мясом птицы или орехами, риск смерти в целом и от сердечно-сосудистых заболеваний, рака и заболеваний дыхательной системы, наоборот, ниже. От яиц отказываться не нужно, просто не ешьте по три-четыре каждый день.

Затраты

Китай — исходная версия. Не требует ни денег, ни времени.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном исследовании в США наблюдали за 521000 человек, из них умерли 129000. Если каждый день съедать на половину целого яйца больше, риск смерти примерно на 7% выше (отношение рисков 1.07, 95% CI 1.06–1.08 — это достоверный диапазон). Если заменить эту половину целого яйца таким же количеством яичного белка, мяса птицы, рыбы, молочных продуктов, орехов или бобовых, риск смерти будет ниже. Риски смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, рака и заболеваний дыхательной системы тоже ниже

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: разногласия очень большие. Есть и исследования с длительным наблюдением за большим числом людей, и обобщения нескольких исследований, в которых не обнаружили связи между яйцами и смертностью. Рекомендации по питанию в США (美国膳食指南) уже отменили верхний предел суточного потребления холестерина. Избегать нужно лишь трёх-четырёх яиц каждый день, из-за одного яйца в день беспокоиться не нужно

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Zhuang P, Wu F, Mao L, et al. (2021). Egg and cholesterol consumption and mortality from cardiovascular and different causes in the United States: A population-based cohort study. PLoS Medicine, 18(2), e1003508. doi.org/10.1371/journal.pmed.1003508

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

36. Если есть возможность, принимайте ванну, не ограничивайтесь душем

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто принимает ванну почти каждый день, риск сердечно-сосудистых событий примерно на 28% ниже, чем у тех, кто принимает ванну реже двух раз в неделю, а риск кровоизлияния в мозг — примерно на 46% ниже.

Затраты

Немного больше расходов на воду и электричество. По полчаса каждый раз.

Выгода

В японском исследовании с участием 30 тыс. человек за 19 лет наблюдения зарегистрировали 2097 сердечно-сосудистых событий. У тех, кто принимал ванну почти каждый день, риск сердечно-сосудистых событий был примерно на 28% ниже, чем у тех, кто принимал ванну не чаще двух раз в неделю (отношение рисков 0.72, 95% CI 0.62–0.84 — это доверительный диапазон). Риск ишемической болезни сердца был ниже примерно на 35% (0.65, 0.45–0.94). Риск инсульта — примерно на 26% (0.74, 0.62–0.87). Риск кровоизлияния в мозг — примерно на 46% (0.54, 0.40–0.73)

Примечания

Спорно: эти результаты получены среди населения Японии, где распространена культура принятия ванн, а у большинства семей в Китае нет возможности принимать ванну каждый день. Кроме того, вода не должна быть слишком горячей, и не стоит оставаться в ванне слишком долго. Для пожилых людей и людей с сердечно-сосудистыми и цереброваскулярными заболеваниями слишком горячая вода и слишком долгое пребывание в ванне, наоборот, опасны. В Японии каждый год много пожилых людей внезапно умирают в ванне

Источники

Источники исходной версии

1. Ukai T, Iso H, Yamagishi K, et al. (2020). Habitual tub bathing and risks of incident coronary heart disease and stroke. Heart, 106(10), 732-737. doi.org/10.1136/heartjnl-2019-315752

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

37. Ограничьте дневной сон получасом, не спите дольше часа, а если без часа-двух сна не удаётся продержаться, выясните причину

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто спит днём не больше часа, риск смерти и хронических болезней не повышен, а голова работает немного яснее. У тех, кто спит больше часа, риск ишемической болезни сердца выше примерно на 30%, а диабета и ожирения — примерно на 20%. Поэтому поставьте будильник, чтобы проснуться через полчаса. Если каждый день без часа-двух дневного сна не удаётся продержаться, это сигнал, что пора проверить здоровье.

Затраты

Бесплатно. Достаточно поставить будильник перед сном, сила воли почти не нужна.

Выгода

Один зонтичный обзор объединил 16 метаанализов и 244 показателя здоровья. Зонтичный обзор — это повторное обобщение уже обобщённых исследований. Вывод: у тех, кто спит днём меньше 60 минут, общая смертность и риск хронических болезней не повышены, а улучшение умственных способностей наиболее выражено (SMD 0.69, 95% CI 0.37–1.00 — это диапазон достоверных значений). Короткий дневной сон от 20 до 30 минут даёт наибольшее улучшение спортивных результатов (SMD 0.99, 0.67–1.31). У тех, кто спит днём больше 60 минут, риск ишемической болезни сердца выше примерно на 30%, а риск диабета и ожирения — примерно на 20%. В другом исследовании 1338 пожилых людей старше 56 лет носили устройства на запястье, которые измеряли дневной сон, вместо того чтобы полагаться на самостоятельно заполненные анкеты. Наблюдение длилось до 19 лет, за это время умерли 926 человек. С каждым дополнительным 1 часом дневного сна риск смерти был выше примерно на 13% (HR 1.13, 95% CI 1.04–1.23). С каждым дополнительным эпизодом сна в день — примерно на 7% (HR 1.07, 1.02–1.13). У тех, кто спал до полудня, риск был выше примерно на 30%, чем у тех, кто спал в начале второй половины дня (HR 1.30, 1.03–1.64).

Примечания

Спорно: Оба исследования выше только наблюдали, а не распределяли участников по группам. У людей, которые долго спят днём, изначально чаще бывают апноэ сна, анемия, сниженная функция щитовидной железы, депрессия или другие хронические болезни. Поэтому нельзя сказать, какая доля связи «те, кто дольше спит, чаще умирают» вызвана самим дневным сном. Анализ причинных связей с помощью генов (менделевская рандомизация, 453 тыс. человек плюс 541 тыс. человек) подтверждает только одно: чем чаще дневной сон, тем немного выше давление и больше окружность талии. Он не выявил причинного влияния дневного сна на ишемическую болезнь сердца и диабет. Поэтому не считайте «меньше спать днём» способом снизить смертность. Часть «выясните причину» — рекомендация автора, она относится к уровню C: если днём так клонит в сон, что приходится спать долго, сначала нужно проверить ночной сон; при храпе и остановках дыхания во сне нужно обследоваться на апноэ сна, затем сделать общий анализ крови и проверить щитовидную железу. О том, как короткий дневной сон помогает взбодриться, см. раздел 3, пункт 11 (если после полудня клонит в сон, поспите 10 минут). О продолжительности ночного сна см. пункт 13 этого раздела (спать по 7 часов каждую ночь).

Источники

Источники исходной версии

1. Du P, Li J, Hua Z, 等 (2026). Multiple Health Outcomes of Daytime Napping: A Comprehensive Umbrella Review. Public Health Reviews. doi.org/10.3389/phrs.2026.1609013
2. Gao C, Cai R, Zheng X, 等 (2026). Objectively Measured Daytime Napping Patterns and All-Cause Mortality in Older Adults. JAMA Network Open. doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2026.7938
3. Dashti HS 等 (2021). Genetic determinants of daytime napping and effects on cardiometabolic health. Nature Communications. doi.org/10.1038/s41467-020-20585-3

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

38. После позднего отхода ко сну восполняйте недосып уже следующим вечером, не откладывайте до выходных

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто после недосыпа не восполнил сон следующей ночью, риск смерти примерно на 15% выше, чем у людей с регулярным режимом сна. У тех, кто сильно недосыпает и не восполняет сон, — примерно на 42% выше. У тех, кто восполнил сон, повышения риска не обнаружили. Поэтому, если легли поздно, следующим вечером ложитесь пораньше.

Затраты

Денег не требуется. Эти один-два дополнительных часа и так хочется поспать.

Выгода

В исследовании Британского биобанка участвовали 85618 человек, средний возраст — 61.8 года. Они носили устройства на запястье, которые записывали сон каждый день. Медиана срока наблюдения — 8 лет. Сначала исследователи определили для каждого участника «ночи недосыпа» с учётом его собственной потребности во сне: это ночи, когда человек спал более чем на 2.5 часа меньше, чем ему нужно. Первую ночь после периода недосыпа считали «ночью восполнения сна». Если в эту ночь человек спал больше, чем ему нужно, сон считался восполненным. По этому признаку выделили пять моделей сна. По сравнению с людьми с регулярным режимом сна у тех, кто недосыпал и не восполнял сон, риск смерти от всех причин был примерно на 15% выше (HR 1.15, 95% CI 1.01–1.31, это доверительный интервал). У тех, кто суммарно недоспал более 3.5 часа и не восполнил сон, риск был примерно на 42% выше (HR 1.42, 1.24–1.63). В обеих группах, восполнивших сон, значимой связи не было. В группе с восполнением сна после недосыпа HR составлял 1.12 (0.98–1.28). Среди людей, которые и обычно спали мало, при недосыпе без восполнения сна риск был примерно на 19% выше (1.19, 1.01–1.40), а при сильном недосыпе без восполнения — примерно на 38% выше (1.38, 1.17–

1.63). Этот результат повторился и в другом исследовании здоровья в США с участием 4586 человек.

Примечания

Это исследование, в котором только наблюдали, а не распределяли участников по группам. Возможно, те, кто не восполняет сон, изначально более заняты или имеют худшее здоровье. Полностью исключить влияние этих факторов нельзя. «В обеих группах, восполнивших сон, повышения риска не обнаружили» означает лишь, что различий не выявили. Их точечные оценки всё равно больше 1, и восполнить сон не значит остаться без последствий. Поэтому после позднего отхода ко сну нужно как можно скорее восполнить недосып, но это не повод ложиться поздно когда угодно. В этом исследовании восполнение сна означает, что человек спит немного дольше в первую ночь после недосыпа. Оно не включает накопление недосыпа до выходных с последующим восполнением за один раз. Постоянный еженедельный режим «в будни ложиться поздно, в выходные отсыпаться» называют социальным джетлагом. Он сам по себе связан с сердечно-сосудистыми заболеваниями, см. пункт 13 этого раздела (спать около 7 часов каждую ночь, соблюдать постоянный режим). О том, что и в выходные нужно вставать в одно и то же время, см. пункт 2 раздела 3 (постоянное время подъёма, в выходные тоже). Это не противоречит данному пункту: здесь вам советуют лечь пораньше в тот вечер, а не спать до полудня на следующий день.

Источники

Источники исходной версии

1. Li X, Zhang M, Li Z, 等 (2026). Acute sleep rebound following sleep restriction is associated with reduced mortality risk. Nature Communications. doi.org/10.1038/s41467-026-72461-1

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

39. Чем дольше вы работаете в ночную смену, тем выше сердечно-сосудистый риск: если можно перейти на другую должность, сделайте это пораньше

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- много денег
- несколько часов
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто работает в ночную смену, сердечно-сосудистых заболеваний примерно на 13% больше, чем у тех, кто не работает по ночам, а смертей от сердечно-сосудистых заболеваний — примерно на 27% больше. И чем дольше такая работа, тем больше риск: каждые дополнительные 5 лет ночных смен дают ещё примерно 7% сердечно-сосудистых заболеваний.

Поэтому здесь нужно считать по годам: если можно перейти на другую должность, лучше сделать это пораньше. Что касается того, что ночные смены вызывают рак, доказательства гораздо слабее, чем принято говорить.

Затраты

При переходе на другую должность или смене работы можно потерять в зарплате, надбавки за ночные смены тоже не будет. На поиск работы нужно время, да и решиться трудно. Если учесть это ещё при выборе работы, затраты равны нулю.

Выгода

Объединили данные 23 исследований с длительным наблюдением: в них только наблюдали, а не распределяли людей по группам. У работающих в ночную смену риск сердечно-сосудистых событий примерно на 13% выше (RR 1.13, 95% CI 1.10–1.16, это доверительный интервал). Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний примерно на 27% выше (RR 1.27, 1.18–1.36). Если считать по годам: каждые дополнительные 5 лет ночных смен повышают частоту сердечно-сосудистых заболеваний ещё примерно на 7% (RR 1.07, 1.04–1.09), а смертность от них — ещё примерно на 5% (RR 1.05, 1.03–1.06). По отдельным заболеваниям: частота коронарной болезни сердца примерно на 22% выше (1.22, 1.16–1.28), смертность от коронарной болезни сердца примерно на 22% выше (1.22, 1.10–1.36), смертность от ишемической болезни сердца примерно на 39% выше (1.39, 1.06–1.84), смертность от инсульта примерно на 49% выше (1.49, 1.04–2.12). Разница в частоте инсультов статистически незначима (1.06, 0.95–1.18).

Примечания

Во всех этих исследованиях только наблюдали, а не распределяли людей по группам. Те, кто работает в ночную смену, изначально отличаются от остальных по курению, весу и доходу, и поправки не полностью устраняют эти различия. Доказательства того, что ночные смены вызывают рак, гораздо слабее, чем принято говорить. В анализе, объединившем 12 исследований и 12132 случая рака молочной железы, у тех, кто когда-либо работал в ночную смену, риск был выше всего примерно на 5%, а доверительный интервал пересекал 1 (RR 1.05, 0.96–1.14). В группе отработавших 20 лет риск был выше примерно на 25% (1.25, 1.01–1.55), но после проведённого авторами анализа влияния отдельных исследований эта разница перестала быть статистически значимой. После поправки на возможное смещение из-за выборочной публикации результатов показатель приблизился к 1. Авторы прямо написали, что эта связь «далеко не установлена». В другом исследовании, где за китайскими мужчинами наблюдали 16.1 года и зарегистрировали 8202 случая рака, ночные смены не были связаны ни с раком в целом, ни с большинством распространённых видов рака. Только риск рака поджелудочной железы был примерно на 59% выше в группе с суммарным стажем ночных смен от 11 до 20 лет (HR 1.59, 1.09–2.31). Поэтому в этом пункте расчёт идёт по сердечно-сосудистым заболеваниям, а не по раку. Не всем следует уходить с ночной работы: этот расчёт по годам вам нужно сделать самостоятельно. Если вы уже работаете по ночам, сначала измените то, что можно изменить: об отказе от курения см. пункт 1 этого раздела (бросить курить — чем раньше, тем лучше), о давлении и липидах крови — пункт 12 этого раздела (при повышенном давлении и повышенных липидах крови регулярно принимать лекарства по назначению врача), о том, как восполнить сон после ночной смены, — пункт 38 этого раздела (после ночи без сна отоспаться следующей ночью). Есть ещё две меры, которые можно попробовать: перенести все приёмы пищи на дневное время и сдвинуть биологические часы с помощью яркого света и строгого затемнения днём. Вторая мера — единственный способ, для которого доказано, что он действительно может сдвинуть биологические часы. После шести ночных смен подряд при обычном освещении в помещении биологические часы совсем не сдвигаются. Если заменить его ярким светом от 7000 до 12000 люкс и почти полной темнотой днём, за четыре дня часы полностью перестраиваются

на противоположный режим. **Ночью свет должен быть достаточно ярким, во время дневного сна нужно строгое затемнение, а по дороге с работы нужно надевать тёмные очки, чтобы закрыться от утреннего света: необходимы все три условия**, без последнего всё будет напрасно. Для обеих мер изучали только показатели обмена веществ и сон. Ни в одном испытании не проверяли, может ли соблюдение этих мер снизить сердечно-сосудистый риск. Если в выходные вернуться к дневному образу жизни, часы снова сдвинутся обратно. Дозировки, исходные цифры и остальные источники, а также объяснение того, как организм определяет время, — в docs/Биологические часы и ночные смены.md.

Источники

Источники исходной версии

1. Xi J, Ma W, Tao Y, 等 (2025). Association between night shift work and cardiovascular disease: a systematic review and dose-response meta-analysis. Frontiers in Public Health. doi.org/10.3389/fpubh.2025.1668848
2. Esposito G, Bravi F, Santucci C, 等 (2025). Night shift work and breast cancer risk in healthcare workers: a systematic review and meta-analysis. Occupational Medicine. doi.org/10.1093/occmed/kqaf040
3. Shen QM, Li ZY, Tan YT, 等 (2026). Night shift work and risk of total and site-specific cancer: results from a prospective cohort study among Chinese men. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health. doi.org/10.5271/sjweh.4290
4. Czeisler CA, Johnson MP, Duffy JF, 等 (1990). Exposure to bright light and darkness to treat physiologic maladaptation to night work. New England Journal of Medicine, 322(18), 1253-1259. doi.org/10.1056/NEJM199005033221801

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

40. Покупайте пищевое масло в заводской упаковке, с номером SC (номер китайского разрешения на производство пищевых продуктов), а не разливное арахисовое масло собственного отжима из мелких мастерских

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В отсыревшем и заплесневевшем арахисе образуется афлатоксин. Это доказанный канцероген, который в основном вредит печени. После того как в Гуанчжоу наладили контроль над мелкими мастерскими, нарушения функции печени у жителей, часто употреблявших масло собственного отжима, стали встречаться примерно на 35% реже. У беременных женщин в Гуанси, употреблявших арахисовое масло собственного отжима, риск рождения ребёнка с низкой массой тела был примерно на 90% выше, а риск преждевременных родов — примерно на 80% выше.

Затраты

Китай — исходная версия. Покупать в другом месте, цена примерно та же. Достаточно посмотреть, есть ли на упаковке номер разрешения на производство пищевых продуктов, начинающийся с SC. Труднее убедить старших родственников, привыкших покупать масло собственного отжима.

Выгода

Китай — исходная версия. Международное агентство по изучению рака относит афлатоксин к канцерогенам группы 1 (достоверно вызывающим рак у людей), прежде всего рак печени. В одном исследовании в Гуанчжоу измеряли содержание афлатоксина B1 в арахисовом масле собственного отжима из мелких мастерских с 2010 по 2022 год. Медиана составила 1.29 μg/kg, средняя половина образцов находилась в диапазоне от 0.12 до 6.58. После введения местных китайских правил управления мелкими мастерскими (小作坊管理条例) содержание токсина в масле сразу снизилось на 2.865 μg/kg, а затем каждый год снижалось ещё на 2.593. Доля жителей с нарушениями функции печени в районе, где часто употребляли масло собственного отжима, вслед за этим снизилась (PR 0.650, 95% CI 0.469–0.902, доверительный интервал), примерно на 35%. В исследовании в Гуанси, где наблюдали за 1611 беременными женщинами, 81.7% употребляли арахисовое масло собственного отжима. У тех, кто его употреблял, риск рождения ребёнка с низкой массой тела был примерно на 90% выше (aOR 1.9, 1.1–3.2), а риск преждевременных родов — примерно на 80% выше (aOR 1.8, 1.1–3.0).

Примечания

Китай — исходная версия. Оба исследования были только наблюдательными, без разделения на группы для сравнения. В исследовании в Гуанчжоу конечным показателем были анализы функции печени, а не рак печени и смерть. Медианное содержание токсина в масле собственного отжима на самом деле ниже предела 20 μg/kg, установленного национальным стандартом Китая для арахисового масла. Риск связан с многолетним употреблением и отдельными партиями с высоким содержанием токсина. Предел национального стандарта Китая действует для всего арахисового масла, но масло в заводской упаковке должно пройти процедуру получения разрешения на производство и проверку перед выпуском с предприятия. Мелкие мастерские контролируют по правилам отдельных провинций Китая, и выборочных проверок там гораздо меньше. В этом пункте это выгодно прежде всего вам и членам семьи, которые едят вместе с вами.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Lei J, Li Y, Wang Y, 等 (2024). The impact of small food workshops management regulations on aflatoxin B1 in home-made peanut oil and the liver function of high-consumption area residents: an interrupted time series study in Guangzhou, China. Frontiers in Public Health, 12. doi.org/10.3389/fpubh.2024.1484414
2. Zhong Y, Lu H, Jiang Y, 等 (2024). Effect of homemade peanut oil consumption during pregnancy on low birth weight and preterm birth outcomes: a cohort study in Southwestern China. Global Health Action, 17. doi.org/10.1080/16549716.2024.2336312
3. IARC (2012). Chemical Agents and Related Occupations. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, Vol 100F. publications.iarc.fr/123
4. 国家卫生计生委、国家食品药品监督管理总局 (2017). 食品安全国家标准 食品中真菌毒素限量（GB 2761-2017）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

41. Готовьте на растительном масле вместо свиного жира и сливочного масла. Ради здоровья не обязательно покупать разные масла по очереди, и не стоит рассчитывать, что льняное масло защитит сердце

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если есть меньше насыщенных жиров, таких как свиной жир и сливочное масло, и заменить их растительным маслом, случаи болезней сердца и инсульта становятся реже примерно на 17%, но изменений общего риска смерти не обнаружено. Нет доказательств, что чередование соевого, кукурузного и рапсового масла что-то меняет. При большем потреблении льняного масла снижения риска болезней сердца тоже не обнаружено.

Затраты

Китай — исходная версия. Дополнительных расходов нет. Растительное масло и так чаще всего используют в большинстве семей. Сложнее отказаться от привычного вкуса блюд, обжаренных на свином жире, и риса, смешанного с ним.

Выгода

Китай — исходная версия. Cochrane обобщил 15 рандомизированных испытаний с участием 56675 человек, каждое длилось не менее двух лет. При меньшем потреблении насыщенных жиров общее число сердечно-сосудистых событий было ниже примерно на 17% (RR 0.83, 0.70–0.98). Общая смертность почти не менялась (RR 0.96, 0.90–1.03), смертность от сердечно-сосудистых заболеваний тоже не менялась (RR 0.95, 0.80–1.12). Разницы между заменой на полиненасыщенные жиры (основные компоненты соевого и кукурузного масла) и заменой на углеводы не обнаружено. Данных о замене на мононенасыщенные жиры (основные компоненты рапсового и оливкового масла) слишком мало, чтобы сделать ясный вывод. В другом обзоре Cochrane обобщены 19 рандомизированных испытаний с участием 6461 человека. При большем потреблении omega-6 (линолевой кислоты) RR для общей смертности составил 1.00 (0.88–1.12), для сердечно-сосудистых событий — 0.97 (0.81–1.15). Ни пользы, ни вреда не обнаружено. В третьем обзоре обобщены 86 рандомизированных испытаний с участием 162796 человек. При большем потреблении omega-3 растительного происхождения (основных компонентов льняного масла и масла периллы) RR для общей смертности составил 1.01 (0.84–1.20), для событий, связанных с ишемической болезнью сердца, — 1.00 (0.82–1.22). Эффекта практически нет.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Некоторые утверждают, что избыток omega-6 в соевом и кукурузном масле способствует воспалению, поэтому их нужно употреблять меньше и менять масло. В рандомизированных испытаниях из упомянутого выше обзора об omega-6 вреда не обнаружено. Сами авторы оценили качество доказательств как низкое. Масштаб выгоды оценён как средний на основании снижения числа сердечно-сосудистых событий на 17%; общая смертность не изменилась. Количество любого масла нужно ограничивать. Рекомендации по питанию в Китае советуют использовать для приготовления пищи от 25 до 30 граммов масла на человека в день.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Hooper L, Martin N, Jimoh OF, 等 (2020). Reduction in saturated fat for cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews, (5), CD011737. doi.org/10.1002/14651858.CD011737.pub3
2. Hooper L, Al-Khudairy L, Abdelhamid AS, 等 (2018). Omega-6 fats for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews, (11), CD011094. doi.org/10.1002/14651858.CD011094.pub4
3. Abdelhamid AS, Brown TJ, Brainard JS, 等 (2020). Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews, (3), CD003177. doi.org/10.1002/14651858.CD003177.pub5
4. 中国营养学会 (2022). 中国居民膳食指南（2022）. 人民卫生出版社

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

42. Включайте кухонную вытяжку при жарке, в том числе во фритюре, и держите её включённой с момента включения

огня до конца готовки, чтобы снизить риск рака лёгких

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У некурящих женщин в Китае, которые при жарке не включают вытяжку или включают её редко, риск рака лёгких примерно вдвое выше, чем у тех, кто включает её часто. У тех, кто жил в доме с плохо проветриваемой кухней, риск тоже выше примерно на 50%. Особенно заметно это в домах, где готовят на угле.

Затраты

Китай — исходная версия. Если дома уже есть вытяжка, расходы на электричество лишь немного вырастут. Если её нет, покупка с установкой обойдётся в несколько сотен — более тысячи юаней. Труднее всего помнить о ней каждый раз, когда включаете огонь, и не выключать из-за шума.

Цена в России (ориентир)

кухонная вытяжка — примеры KRONA KERRY 600 BLACK PB V2 и MEFERI INBOX60BK PUSH COMFORT, без монтажа (за штуку без установки): от 6 990 до 12 990 ₽. Диапазон относится только к двум указанным моделям оборудования. Монтаж, воздуховод и доставка не включены. Нельзя выдавать цену оборудования за цену с установкой. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединили результаты 10 исследований типа «случай — контроль». Все участницы — некурящие женщины в Китае. В таких исследованиях сравнивают людей с раком лёгких и людей без этой болезни, расспрашивая их о прошлых привычках. У тех, кто подвергался воздействию масляных испарений при готовке, шансы заболеть раком лёгких были примерно в 1.74 раза выше (отношение шансов, 95% CI 1.57–1.94, доверительный диапазон). В 4 из этих исследований сравнивали тех, кто подвергался воздействию этих испарений и не пользовался вытяжкой: шансы были примерно в 2.11 раза выше (1.54–2.89). В одном исследовании на Тайване сравнили 1302 некурящих женщин с раком лёгких и 1302 женщин без этой болезни. Рассматривали только тех, кто готовил более десяти лет. У тех, кто пользовался вытяжкой не менее двух третей этих лет, риск был примерно вдвое ниже, чем у тех,

кто пользовался ею не более трети этих лет (отношение шансов 0.49, 0.32–0.76). В одном исследовании в Шанхае за 71 тыс. некурящих женщин наблюдали с 1996 по 2009 год. Выявили 429 случаев рака лёгких. У тех, кто сообщил, что жил в доме с плохо проветриваемой кухней, риск рака лёгких был выше примерно на 49% (HR 1.49, 1.15–1.95). У тех, кто более 20 лет готовил на угле при плохой вентиляции, риск был примерно в 2.03 раза выше (HR 2.03, 1.35–3.05). Если учитывать только то, использовали ли когда-либо уголь, различий не обнаружили (HR 1.03, 0.84–1.26). В зависимости от вида масла для жарки различий тоже не обнаружили.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Цифры в пользу использования вытяжки получены главным образом из исследований типа «случай — контроль». Вспоминая прошлое после постановки диагноза, больные могут занижать частоту использования вытяжки, поэтому цифры могут быть завышены. В шанхайском исследовании с последующим наблюдением повышенный риск в основном отмечался в домах, где использовали уголь при плохой вентиляции. Отдельных цифр о том, насколько различается риск при использовании и неиспользовании вытяжки в домах, где готовят только на газе, это исследование не даёт. Поэтому уровень доказательств — только B, а выгода оценена как большая, исходя из примерно двукратной разницы в риске. О готовке без угля и дров см. пункт 29 этого раздела (Не используйте уголь и дрова для готовки и отопления). В этом пункте те, кому это выгодно, — прежде всего люди, которые часто готовят дома.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Xue Y, Jiang Y, Jin S, Li Y (2016). Association between cooking oil fume exposure and lung cancer among Chinese nonsmoking women: a meta-analysis. OncoTargets and Therapy, 9, 2987-2992. doi.org/10.2147/OTT.S100949
2. Chen TY, Fang YH, Chen HL, 等 (2020). Impact of cooking oil fume exposure and fume extractor use on lung cancer risk in non-smoking Han Chinese women. Scientific Reports, 10, 6774. doi.org/10.1038/s41598-020-63656-7
3. Kim C, Gao YT, Xiang YB, 等 (2015). Home kitchen ventilation, cooking fuels, and lung cancer risk in a prospective cohort of never smoking women in Shanghai, China. International Journal of Cancer, 136(3), 632-638. doi.org/10.1002/ijc.29020

Россия — источники цен

1. vip-technika.ru — кухонная вытяжка — примеры KRONA KERRY 600 BLACK PB V2 и MEFERI INBOX60BK PUSH COMFORT, без монтажа: 6 990 ₽. Проверено 06.10.2026. vip-technika.ru/vityazhki/krona-kerry-600-black-pb-v2
2. Цены в России: kuhni-nsk.ru — кухонная вытяжка — примеры KRONA KERRY 600 BLACK PB V2 и MEFERI INBOX60BK PUSH COMFORT, без монтажа: 12 990 ₽. Проверено 06.10.2026. www.kuhni-nsk.ru/catalog/tekhnika/meferi_inbox60bk_push_comfort

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Не тратьте силы впустую

В этом разделе учитываются только силы и время. Рассматриваются четыре вещи: сколько внимания вы можете использовать за день, насколько быстро реагируете, как часто ошибаетесь и сколько времени нужно, чтобы вернуться к делу после того, как вас отвлекли. Все числа получены прямыми измерениями: в экспериментах или при наблюдении за группой людей (когортные исследования). Эти числа не пересчитываются ни в продолжительность жизни, ни в смертность. У большинства пунктов этого раздела уровень доказательств — B. Такова особенность этой области, и это не означает, что рекомендации необоснованны. В пункте 19 говорится о том, чего стоит ожидать при общении с полицейскими, врачами и сотрудниками за стойкой. Там приводятся нормативные акты, а не эксперименты, поэтому указан уровень C. В пункте 15 (считать пессимистичные мысли симптомом) и пункте 22 (считать мысль «другие требуют от меня совершенства» симптомом) приводятся числа о смертности и риске самоубийства. Это другие показатели, поэтому их не сравнивают с числами из остальных пунктов раздела.

Пункты этого раздела разбиты на следующие тематические группы. В скобках указаны номера пунктов.

Внимание во время работы: отключайте необязательные уведомления (пункт 1), обрабатывайте сообщения пакетами каждый день (пункт 5), не допускайте даже прерываний на несколько секунд (пункт 6), делайте только одно дело за раз (пункт 7), пользуйтесь берушами в офисе открытой планировки (пункт 12), работайте не больше 49 часов в неделю (пункт 13).

Сон и позднее бодрствование: вставайте в одно и то же время (пункт 2), спите по 7–8 часов каждую ночь (пункт 3), не употребляйте кофеин после двух часов дня (пункт 4), не смотрите на экраны за час до сна (пункт 8), ложитесь спать в назначенное время (пункт 9), не принимайте важных решений глубокой ночью (пункт 10), если во второй половине дня клонит в сон, поспите 10 минут (пункт 11).

Мысли в голове: если снова и снова прокручиваете одно и то же, переключитесь на работу руками (пункт 14), считайте пессимистичные мысли симптомом (пункт 15), если кажется, что вы опозорились, делите свою оценку на два (пункт 21), считайте мысль «другие требуют от меня совершенства» симптомом (пункт 22).

Злость и подавленное настроение: когда злитесь, сначала уйдите (пункт 17), несколько первых действий при подавленном настроении (пункт 18), не выплёскивайте злость, разбивая вещи (пункт 23), записывайте то, что вас тревожит, несколько дней подряд (пункт 24).

Отношения с людьми и социальные сети: научитесь отказывать в просьбах, которые не хотите выполнять (пункт 16), воспринимайте полицейских и врачей как людей, работающих по правилам (пункт 19), установите ограничения для приложений, в которых просматриваете обновления ровесников (пункт 20).

1. Отключите ненужные уведомления и во время работы уберите телефон из поля зрения

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом

- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Стоит телефону подать сигнал, и результаты заданий на внимание ухудшаются, даже если вы не смотрели на него и не трогали его. Примерно настолько же, как если бы вы действительно ответили на звонок или отправили сообщение. Бывает и так: телефон просто лежит на столе, вы сдерживаетесь и не смотрите на него, но свободных ресурсов мозга всё равно становится меньше. Чем сильнее вы зависите от телефона, тем больше снижение.

Затраты

Денег не нужно. Потратьте несколько минут на настройки — сила воли почти не понадобится.

Выгода

Даже одно уведомление заметно ухудшает результаты заданий на внимание, хотя вы не смотрите на телефон и не трогаете его. Ухудшение сопоставимо с тем, что происходит, когда вы действительно разговариваете по телефону или отправляете сообщения. Это проверяли в лаборатории, участниками были студенты. Ещё два эксперимента показали: даже если удаётся удержаться и не смотреть на телефон, собственный телефон рядом всё равно уменьшает свободные ресурсы мозга. У людей с сильной зависимостью от телефона снижение самое большое.

Примечания

Всё это — разовые задания в лаборатории. Никто не измерял, к чему приводит накопление таких эффектов день за днём. Если работа действительно требует постоянно быть на связи, можно оставить уведомления только от нескольких контактов.

Источники

Источники исходной версии

1. Stothart, Mitchum & Yehnert (2015). The attentional cost of receiving a cell phone notification. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance. doi.org/10.1037/xhp0000100
2. Ward, Duke, Gneezy & Bos (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. Journal of the Association for Consumer Research. doi.org/10.1086/691462

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Вставайте в одно и то же время, даже в выходные

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия

- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У пятой части людей с самым нерегулярным режимом биологические часы отстают примерно на 2.5 часа от часов пятой части с самым регулярным режимом. Это всё равно что постоянно жить со сдвигом часовых поясов. Чем регулярнее режим у студентов, тем лучше их оценки.

Затраты

Денег не требует. В выходные придётся меньше отсыпаться, для этого нужна небольшая сила воли.

Выгода

61 студент вёл записи в течение 30 дней. У пятой части с самым нерегулярным режимом биологические часы (циркадный ритм) отставали примерно на 2.5 часа от часов пятой части с самым регулярным режимом. Конкретно, выделение мелатонина начиналось в 00:08 против 21:32. Период самой сильной сонливости, когда больше всего хотелось спать, тоже наступал примерно на 1.8 часа позже. Чем регулярнее режим, тем лучше успеваемость (коэффициент корреляции r = 0.37).

Примечания

Есть только это одно исследование, участников мало, и разделения на группы для сравнения тоже не было. По расчётам исследователей, разница в биологических часах в основном связана с тем, что люди ежедневно получают разное количество света. Поэтому постоянное время подъёма нужно сочетать с пребыванием на свету по утрам, только тогда будет эффект. Как наверстать сон после редких случаев, когда вы засиживаетесь допоздна, см. раздел 2, пункт 38 (после позднего отхода ко сну наверстайте сон уже на следующий вечер): способ — лечь раньше в тот вечер, а не спать до полудня на следующий день.

Источники

Источники исходной версии

1. Phillips et al. (2017). Irregular sleep/wake patterns are associated with poorer academic performance and delayed circadian and sleep/wake timing. Scientific Reports. doi.org/10.1038/s41598-017-03171-4

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Спите по 7–8 часов каждую ночь, не считайте 6 часов

достаточными

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- каждый день
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если две недели подряд спать всего по 6 часов за ночь, мозг будет работать так же плохо, как после двух суток без сна. Проблема в том, что вы сами этого не замечаете. По собственным оценкам сонливость растёт лишь в первые несколько дней, а потом перестаёт расти. Те, кто спит 6 часов, оценивают свою сонливость так же, как те, кто спит 4 часа. Поэтому сама фраза «мне хватает 6 часов сна» — уже симптом недосыпа.

Затраты

Денег не требуется. Каждый день нужно выделять на сон на 1–2 часа больше. Чтобы ложиться раньше, нужна небольшая сила воли.

Выгода

48 здоровых взрослых в возрасте от 21 до 38 лет в течение 14 дней подряд спали всего по 6 часов за ночь. Их умственная работоспособность постепенно снижалась до уровня, соответствующего 2 ночам подряд совсем без сна. При этом сонливость по их собственным оценкам росла только в первые несколько дней, а затем почти не увеличивалась. Между группами, спавшими 6 и 4 часа, не было разницы в самооценке сонливости. Это контролируемое испытание, в котором людей случайным образом разделили на две группы (RCT). Кроме того, при кратковременном отсутствии сна (остром лишении сна, не более 48 часов) величина эффекта для сбоев простого внимания составляет g = -0.776, а для точности рассуждений — g = -0.125. Эта часть рассчитана путём объединения результатов 70 исследований.

Примечания

«Я не чувствую сонливости» — не доказательство того, что вы выспались. Люди, которые долго спят по 6 часов, лишь привыкают к этому по ощущениям, но их работоспособность не восстанавливается. Часть, где объединены результаты нескольких исследований, касается полного отсутствия сна ночью. «Длительный недосып» подтверждён только одним рандомизированным контролируемым испытанием. Связь продолжительности сна с риском смерти рассматривается отдельно, см. раздел 2, пункт 13 (около 7 часов сна за ночь): там оценка сделана по смертности, и самый низкий риск — в группе с 7 часами сна.

Источники

Источники исходной версии

1. Van Dongen, Maislin, Mullington & Dinges (2003). The cumulative cost of additional wakefulness. Sleep. doi.org/10.1093/sleep/26.2.117
2. Lim & Dinges (2010). A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. Psychological Bulletin. doi.org/10.1037/a0018883

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. После двух часов дня — никакого кофеина, чтобы не сокращать продолжительность сна

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если выпить большую чашку кофе (400 mg) за 6 часов до сна, приборы покажут, что в эту ночь вы спали более чем на 1 час меньше. Но в дневнике сна, который вы ведёте сами, разницы совсем не видно. Чашку обычного кофе (107 mg) нужно допить более чем за 8.8 часа до сна, чтобы она не влияла на сон. Если вы ложитесь в одиннадцать вечера, граница — два часа дня.

Затраты

Денег не требует. Тем, кто привык пить кофе после обеда, понадобится немного силы воли, чтобы удержаться и не пить.

Выгода

Если выпить 400 mg кофеина за 6 часов до сна, общая продолжительность сна по данным приборов будет на 1.1–1.2 часа меньше, чем после плацебо. Плацебо — это контрольный напиток без кофеина. Но в дневниках сна, которые участники вели сами, разницы не было: сами они её не замечали. Если объединить результаты нескольких исследований (метаанализ), кофеин в среднем сокращает общую продолжительность сна на 45 минут. Доля времени в постели, когда вы действительно спите (эффективность сна), снижается на 7%. Чашку кофе (107 mg) нужно допить более чем за 8.8 часа до сна, чтобы она не влияла на сон.

Примечания

Исследование Drake проводилось только в одной лаборатории, а доза 400 mg была довольно большой — примерно две-три чашки кофе. Тем, у кого кофеин расщепляется медленно, нужно прекращать его употребление ещё раньше. Сокращение потребления кофеина возвращает время сна и дополняет пункт 3 (спать по 7–8 часов каждую ночь).

Источники

Источники исходной версии

1. Drake, Roehrs, Shambroom & Roth (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. Journal of Clinical Sleep Medicine. doi.org/10.5664/jcsm.3170
2. Gardiner et al. (2023). The effect of caffeine on subsequent sleep: A systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine Reviews. doi.org/10.1016/j.smrv.2023.101764

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Обрабатывайте почту и сообщения порциями несколько раз в день в фиксированное время

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Одну и ту же группу людей сравнивали в течение двух недель. В ту неделю, когда почту разрешалось проверять только 3 раза в день, повседневный стресс был заметно ниже, а количество полученных и отправленных писем было таким же. Без ограничений люди проверяли почту в среднем 15.5 раза в день.

Затраты

Денег не требуется. Нужно потратить немного времени, чтобы объяснить коллегам, как часто вы отвечаете. Чтобы не проверять почту в любой момент, понадобится немного силы воли.

Выгода

124 взрослых человека, сравнение одной и той же группы в течение двух недель — до и после изменения режима (каждый участник служил контролем для самого себя). В неделю с ограничением проверки почты до 3 раз в день повседневный стресс был заметно ниже, чем в неделю без ограничения числа проверок (величина эффекта Cohen's d = 0.37). Количество полученных писем и ответов на них за эти две недели не различалось. В начале, без ограничений, люди проверяли почту в среднем 15.5 раза в день.

Примечания

Есть только одно исследование, эффект между средним и небольшим, ближе к небольшому. Измеряли стресс, а не объём выполненной работы. Мгновенные сообщения напрямую никто не изучал, здесь вывод сделан лишь по аналогии.

Источники

Источники исходной версии

1. Kushlev & Dunn (2015). Checking email less frequently reduces stress. Computers in Human Behavior. doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.005

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Когда работа требует непрерывного обдумывания, не допускайте перерывов даже на несколько секунд

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Прерывание длительностью в среднем 2.8 секунды удваивает вероятность ошибки в последующих действиях. Прерывание длительностью 4.4 секунды утраивает её. Наблюдение в рабочих условиях также показало: к прерванному делу возвращаются в среднем через 25 минут, а между делом успевают заняться ещё двумя другими делами. Те, кого прерывают, работают быстрее, но испытывают больше стресса, разочарования и затрачивают больше усилий.

Затраты

Денег не требуется. Закройте дверь, наденьте наушники или повесьте табличку «Не беспокоить».

Выгода

Перерыв длительностью в среднем 2.8 секунды удваивает частоту ошибок на отдельных шагах в задачах, где нужно действовать шаг за шагом в заданном порядке (последовательных задачах). Перерыв на 4.4 секунды утраивает её. Это проверяли в лаборатории. Другое исследование — наблюдение в рабочих условиях за 24 офисными сотрудниками (работниками, занятыми обработкой информации). В среднем они переключались с одной рабочей темы на другую каждые 11 минут. 57% рабочих тем прерывались. На возвращение к прерванному делу в тот же день уходило в среднем 25 минут 26 секунд. Между делом они успевали заняться ещё 2.26 другими делами. Был и эксперимент с 48 участниками: те, кого прерывали, работали быстрее, но сообщали о более высоком уровне стресса, разочарования, временного давления и затраченных усилий.

Примечания

В том исследовании в рабочих условиях перерывы разделили на два типа: когда к вам обращаются другие и когда вы сами что-то открываете нажатием. Закрытая дверь защищает только от первого типа. Для второго нужно также применять пункт 1 (отключить необязательные уведомления) и пункт 5 (обрабатывать сообщения партиями).

Источники

Источники исходной версии

1. Altmann, Trafton & Hambrick (2014). Momentary interruptions can derail the train of thought. Journal of Experimental Psychology: General. doi.org/10.1037/a0030986
2. Mark, Gonzalez & Harris (2005). No task left behind? Examining the nature of fragmented work. CHI 2005. doi.org/10.1145/1054972.1055017
3. Mark, Gudith & Klocke (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. CHI 2008. doi.org/10.1145/1357054.1357072

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Делайте только одно дело за раз, не отвечайте на сообщения во время совещания

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

При переключении между задачами реакция замедляется, а ошибки случаются чаще. Люди, которые часто пользуются несколькими экранами одновременно, не приобретают навыка делать несколько дел сразу. Наоборот, они хуже справляются с тестами на переключение между задачами.

Затраты

Денег не требует. Чтобы удержаться и не отвечать на сообщения во время совещания, нужно немного силы воли.

Выгода

После переключения между задачами реакция заметно замедляется, а ошибки случаются чаще. Эта часть основана на обзоре нескольких исследований. В другом, лабораторном исследовании участниками были студенты. Люди, которые часто пользуются несколькими видами медиа

одновременно (активные медиамногозадачники), легче отвлекаются на посторонние вещи и не относящиеся к делу воспоминания. В тестах на переключение между задачами они, наоборот, показывают худшие результаты.

Примечания

Насколько больше усилий требуют постоянные переключения, сильно зависит от работы, поэтому здесь не приводится единая цифра. Исследование Ophir сравнивало людей в один момент времени. Оно не позволяет отличить «многозадачность ухудшает внимание» от «люди с плохим вниманием больше склонны к многозадачности».

Источники

Источники исходной версии

1. Monsell (2003). Task switching. Trends in Cognitive Sciences. doi.org/10.1016/S1364-6613(03)00028-7
2. Ophir, Nass & Wagner (2009). Cognitive control in media multitaskers. PNAS. doi.org/10.1073/pnas.0903620106

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. За час до сна не смотрите на светящиеся экраны; если хотите читать, читайте бумажную книгу или книгу на экране с электронными чернилами

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

После чтения со светящегося экрана перед сном засыпают примерно на 10 минут позже, чем после чтения бумажной книги. Уровень мелатонина снижается на 55%. На следующий день биологические часы сдвигаются более чем на 1.5 часа: утром сильнее хочется спать и нужно больше времени, чтобы проснуться.

Затраты

Денег не требуется. Чтобы за час до сна откладывать телефон и долгое время бороться с привычкой, нужна сила воли.

Выгода

В лаборатории одни и те же люди по очереди проходили оба варианта испытания (перекрёстное исследование). После чтения электронной книги со светящегося экрана перед сном засыпали примерно на 10 минут позже, чем после чтения бумажной книги (25.7 минуты против 15.8 минуты). Вечерний уровень мелатонина снижался на 55%. На следующий день биологические часы (суточный ритм) сдвигались более чем на 1.5 часа; выделение мелатонина начиналось в 22:31 против 21:01. На следующее утро сильнее хотелось спать и требовалось больше времени, чтобы полностью проснуться.

Примечания

Участников было мало, исследование проводилось в лаборатории при контролируемых условиях. При обычной яркости телефона и обычной длительности его использования влияние может быть не таким сильным. Насколько помогает ночной режим телефона, в этом исследовании не проверяли.

Источники

Источники исходной версии

1. Chang, Aeschbach, Duffy & Czeisler (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. PNAS. doi.org/10.1073/pnas.1418490112

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. *Ложитесь спать вовремя, не засиживайтесь допоздна ради игр, коротких видео и порнографии*

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

В 2025 году жители Китая спали ночью в среднем 6.97 часа и засыпали в среднем лишь в 0:10. У тех, кто перед сном пользовался телефоном или планшетом, вероятность недосыпа была более чем вдвое выше, а вероятность сонливости днём — в 2.7 раза выше. Даже если устройство просто лежало в спальне и им не пользовались, цифры были почти такими же. Поэтому проще всего не брать телефон в спальню.

Затраты

Денег не требует. Трудно долго бороться с привычкой «посмотрю ещё одну серию». Проще всего не брать телефон в спальню.

Выгода

В 2025 году жители Китая спали ночью в среднем 6.97 часа, среднее время засыпания — 0:10 (Китайское общество исследования сна (中国睡眠研究会)). У тех, кто перед сном пользовался портативными устройствами, вероятность недосыпа была примерно в 2.17 раза выше (OR 2.17). Вероятность плохого качества сна — примерно в 1.46 раза выше (OR 1.46). Сонливости днём — примерно в 2.72 раза выше (OR 2.72). Даже если устройство просто лежало в спальне и им не пользовались, цифры были почти такими же: примерно в 1.79, 1.53, 2.27 раза выше (OR 1.79/1.53/2.27). Эти результаты получены при объединении данных 20 одномоментных опросов, охвативших 125198 детей и подростков. Другой одномоментный опрос охватил 844 взрослых от 18 до 94 лет: те, кто продолжал пользоваться телефоном после выключения света, дольше засыпали, меньшую долю времени в постели действительно спали и сильнее уставали днём.

Примечания

Спорно: О том, чем обходится сам по себе поздний отход ко сну, см. пункт 3 этого раздела (спать достаточно — от 7 до 8 часов каждую ночь). Пока нет надёжных доказательств, которые позволяли бы ясно сказать, какое влияние порнография оказывает на энергию и умственные способности обычных людей и вызвано ли оно именно ею. Один анализ, объединивший несколько исследований, пришёл к выводу, что так называемые «проблемы с порнографией» в большей степени связаны с несоответствием между убеждениями человека и его собственным поведением, а не с самим содержанием. Другое исследование объединило данные 280 мужчин. По его результатам, продолжительность просмотра не была связана с эректильной функцией во время секса с партнёром. Этот пункт касается только того, что просмотр отнимает время у сна. Публикации с двумя цифрами — 6.97 часа и 0:10 — на официальном сайте Китайского общества исследования сна (中国睡眠研究会) не было (проверено в сентябре 2026 года). За основу взят материал газеты «Здоровье» (健康报), перепечатанный Комиссией по здравоохранению провинции Фуцзянь (福建省卫健委).

Источники

Источники исходной версии

1. Carter et al. (2016). Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes. JAMA Pediatrics. doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341
2. Exelmans & Van den Bulck (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. Social Science & Medicine. doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037
3. 中国睡眠研究会 (2026). 2026 中国睡眠健康研究白皮书（福建省卫健委转载健康报报道）. wjw.fujian.gov.cn/jggk/csxx/xcc/mtbd/202603/t20260323_7114382.htm
4. Grubbs JB 等 (2018). Pornography Problems Due to Moral Incongruence: An Integrative Model with a Systematic Review and Meta-Analysis. Archives of Sexual Behavior. doi.org/10.1007/s10508-018-1248-x（备注里的争议方之一）
5. Prause N, Pfaus J (2015). Viewing Sexual Stimuli Associated with Greater Sexual Responsiveness, Not Erectile Dysfunction. Sexual Medicine. doi.org/10.1002/sm2.58（备注里

的争议方之二）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Глубокой ночью не принимать важных решений и не отправлять важных сообщений

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Когда человек выспался, он быстро учится избегать вариантов с высоким риском. После двух ночей подряд без сна он, наоборот, снова и снова выбирает рискованные варианты. Чем старше человек, тем это заметнее. Насколько влияет недосып в несколько часов, никто не измерял, но важные решения всё же стоит отложить до пробуждения.

Затраты

Денег не требует. Нужно лишь отложить дела до пробуждения.

Выгода

34 здоровых человека после 49.5 часов без сна выполняли Айовскую игровую задачу. Это эксперимент для оценки принятия решений в условиях риска. После полноценного отдыха они быстро учились избегать вариантов с высоким риском. После недосыпа, наоборот, чаще выбирали рискованные варианты. На людей старшего возраста недосып влиял сильнее. Это эксперимент, и исследование было только одно.

Примечания

Изучалась крайняя ситуация: две ночи подряд без сна. Что будет с обычным человеком, если он не ложится до двух часов ночи, напрямую не проверяли. Часть про «не отправлять сообщения» основана на опыте автора (уровень C). Отправить их на следующий день тоже не поздно.

Источники

Источники исходной версии

1. Killgore, Balkin & Wesensten (2006). Impaired decision making following 49 h of sleep deprivation. Journal of Sleep Research. doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00487.x

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Если днём клонит в сон, поспите 10 минут, а не полчаса

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

10 минут сна сразу помогают взбодриться, и эффект держится два с половиной часа. Спать 5 минут почти бесполезно. После 20 минут сна эффект появляется лишь через полчаса. После 30 минут сна сначала некоторое время чувствуешь себя заторможенно, и в этот период справляешься с задачами хуже, чем если бы не спал.

Затраты

Денег не нужно. Нужно 10 минут и место, где можно лечь или положить голову на руки.

Выгода

Если предыдущей ночью вы не выспались, 10 минут сна сразу уменьшают сонливость и усталость, повышают бодрость и улучшают умственную работоспособность. Часть положительных эффектов сохраняется и спустя 155 минут. От 5 минут сна пользы почти нет. Польза от 20 минут сна проявляется лишь спустя 35 минут. После 30 минут сна сначала наступает период сонной инерции: сразу после пробуждения работоспособность, наоборот, хуже, и лишь потом она улучшается.

Примечания

Есть только одно лабораторное исследование, и все участники — здоровые молодые люди. Если не получается уснуть, заставлять себя не нужно. Помогает ли полежать 10 минут с закрытыми глазами — исследований, подтверждающих это, нет. Дневной сон дольше часа, напротив, связан с более высокой смертностью и риском ишемической болезни сердца, см. раздел 2, пункт 37 (ограничивайте дневной сон получасом).

Источники

Источники исходной версии

1. Brooks & Lack (2006). A brief afternoon nap following nocturnal sleep restriction: Which nap duration is most recuperative? Sleep. doi.org/10.1093/sleep/29.6.831

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. При работе в офисе открытого типа используйте беруши или найдите тихую комнату для задач, требующих запоминания

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. Когда фоновый шум повышается с 39 до 51 децибела, удаётся запомнить меньше слов, усталость растёт, а работать хочется меньше. Если во время перерыва смотреть видео с природными пейзажами и звуком, силы восстанавливаются лучше, чем если продолжать слушать офисный шум.

Затраты

Исходная версия. Беруши стоят несколько десятков юаней. На бронирование тихой переговорной комнаты нужно потратить немного времени.

Цена в России (ориентир)

беруши (за пару): от 178 до 304 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. Студентам предложили работать в условиях, имитирующих офис открытого типа. Когда фоновый шум повышался с 39 до 51 децибела (dB, LAeq), они запоминали меньше слов, по собственной оценке сильнее уставали и меньше хотели работать. Просмотр видео о природе со звуком во время перерыва лучше восстанавливал уровень энергии по их собственной оценке, чем прослушивание только звуков реки или офисного шума.

Примечания

Исходная версия. Есть только одно лабораторное исследование. Больше всего в шуме мешает речь, слова которой можно разобрать. Наушники с белым шумом в этом помогают, но в этом исследовании наушники не проверяли.

Источники

Исходная версия — источники

1. Jahncke, Hygge, Halin, Green & Dimberg (2011). Open-plan office noise: Cognitive performance and restoration. Journal of Environmental Psychology. doi.org/10.1016/j.jenvp.2011.07.002

Россия — источники цен

1. medicamarket.ru — беруши: 178 ₽. Проверено 06.10.2026. medicamarket.ru/product/berushi_trevel_drim_polipropilenovye_so_shn…
2. Цены в России: uteka.ru — беруши: 234 ₽. Проверено 06.10.2026. uteka.ru/product/berushi-moldex-rockets-vkladishi-protivoshumnie-44…
3. Цены в России: labinsk.asna.ru — беруши: 304 ₽. Проверено 06.10.2026. labinsk.asna.ru/cards/berushi_silikonovye_n2.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Не работайте больше 49 часов в неделю

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Записи британских военных заводов времён Первой мировой войны показывают: если работать не больше 49 часов в неделю, объём сделанного растёт пропорционально времени работы. После 49 часов каждый дополнительный час даёт всё меньше результата. За 70 часов в неделю получается почти столько же, сколько за 56 часов. Дополнительные 14 часов проходят впустую.

Затраты

Китай — исходная версия. Возможно, вы получите немного меньше денег за сверхурочную работу. Возможно, придётся приложить усилия, чтобы поговорить с руководством.

Выгода

Китай — исходная версия. Записи об объёме продукции, выпущенной работниками британских военных заводов во время Первой мировой войны: при работе не больше 49 часов в неделю объём продукции пропорционален рабочему времени. После 49 часов рост объёма продукции начинает замедляться. Максимум достигается примерно при 63 часах. За 70 часов

выпускают почти столько же, сколько за 56 часов. Дополнительные 14 часов фактически проходят впустую.

Примечания

Китай — исходная версия. Данные получены на заводах сто лет назад. Работа была физической, среди работников преобладали женщины. Для умственного труда этот порог не обязательно будет таким же. Сам автор тоже говорит, что для других видов работы он может быть выше или ниже. Надёжно общее направление: после определённого момента дополнительная работа почти не увеличивает объём сделанного. Конкретное число 49 ненадёжно.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Pencavel (2015). The Productivity of Working Hours. The Economic Journal. doi.org/10.1111/ecoj.12166

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Продолжительность рабочего времени | Межрегиональная — git23.rostrud.gov.ru
- Как посчитать норму рабочего времени? | Государственная — git28.rostrud.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Когда замечаете, что снова и снова вспоминаете одну и ту же неприятную ситуацию, переключитесь на занятие, где нужно работать руками

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если снова и снова вспоминать одну и ту же неприятную ситуацию, ответа не найдётся. Это лишь усиливает депрессию, прочнее закрепляет негативные мысли, мешает решать проблемы и переходить к реальным действиям, а ещё изматывает тех, кто рядом и готов вас слушать. Заметив, что ходите по кругу, займитесь чем-нибудь, где нужно работать руками.

Затраты

Денег не требует. Трудность в том, что сначала нужно заметить, что вы снова и снова прокручиваете одно и то же (это называется руминацией). Само умение замечать это тоже нужно тренировать.

Выгода

Обзор нескольких исследований говорит, что постоянное прокручивание одной и той же неприятной ситуации (руминация) усиливает депрессию. Оно также усиливает негативное мышление и ослабляет способность решать проблемы. Оно мешает реальным действиям, а ещё изматывает тех, кто рядом и готов вас слушать. Оно связано с тревогой, приступами переедания, злоупотреблением алкоголем и самоповреждением.

Примечания

В обзоре указано лишь направление, без цифр. «Переключиться на другое занятие» — собственный способ автора. Литература подтверждает только одно: отвлечь внимание лучше, чем продолжать ходить по кругу. А вот занятия, на которые можно переключаться, никто не сравнивал.

Источники

Источники исходной версии

1. Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky (2008). Rethinking Rumination. Perspectives on Psychological Science. doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Воспринимайте мысли вроде «всё точно станет хуже» как симптом, а не как факт

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

В исследовании близнецов, за которыми наблюдали 20 лет, с каждой ступенью повышения уровня пессимизма вероятность смерти за тот же период была примерно на 13% выше, а вероятность смерти от сердечно-сосудистых заболеваний — примерно на 20% выше. При этом

более высокие оценки оптимизма не давали соответствующей пользы. Поэтому работать нужно с пессимизмом, а не с «нехваткой позитивного настроя».

Затраты

Денег не нужно. Трудность в том, чтобы воспринимать такие мысли как симптом, а не как факт.

Выгода

В Австралии за 2978 близнецами в возрасте 50 лет и старше наблюдали в среднем 20 лет. За это время умерли 1068 человек. При повышении оценки по шкале пессимизма на 1 стандартное отклонение риск смерти за тот же период был примерно на 13% выше (отношение рисков 1.134). Доверительный интервал для этого числа: 95% CI 1.065–1.207, $P=8.85\times10^{-5}$. Риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний был примерно на 20% выше (1.196, 1.045–1.368, P=0.0093). Связи со смертью от рака не было. Оценки оптимизма тоже не имели явной связи со смертностью.

Примечания

Спорно: Это лишь наблюдение, без разделения на группы. Кто-то скажет: «На самом деле сначала появилась болезнь, а уже потом — пессимизм». Авторы возражают: если бы это было так, связь со смертью от рака тоже должна была бы быть. Но всё же могли остаться факторы, которые не измеряли. Оптимизм не оказывал защитного действия, поэтому не нужно заставлять себя «мыслить позитивно». Нужно не принимать пессимистичные ожидания за точный прогноз будущего.

Источники

Источники исходной версии

1. Whitfield JB, Zhu G, Landers JG, Martin NG (2020). Pessimism is associated with greater all-cause and cardiovascular mortality, but optimism is not protective. Scientific Reports, 10, 12609. doi.org/10.1038/s41598-020-69388-y

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Сократите общение с людьми, которые вас истощают, научитесь отказывать в просьбах, которые не хотите выполнять

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Вред от одного человека, который вас истощает, больше, чем польза от одного человека, который вас поддерживает, и проявляется более последовательно. Поэтому сначала убавляйте, потом добавляйте.

Затраты

Денег не требует. В краткосрочной перспективе возникнут трения в общении, возможно, часть отношений будет потеряна. Чтобы решиться отказать, нужна немалая сила воли.

Выгода

Опрос 120 овдовевших женщин в возрасте от 60 до 89 лет: связь неприятного общения с психологическим благополучием была более последовательной и более сильной, чем связь приятного общения с ним. Судя по этому результату, вред от одного человека, который вас истощает, больше, чем польза от одного человека, который вас поддерживает.

Примечания

Опрошена особая группа, к тому же анкетирование было однократным, поэтому нельзя понять, что было раньше, а что позже. Измерялось благополучие, а не запас сил. Включение этого результата в данный раздел — вывод автора. Объективных критериев того, какие отношения считать «истощающими», нет: судить можно только самостоятельно.

Источники

Источники исходной версии

1. Rook (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. doi.org/10.1037/0022-3514.46.5.1097

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Когда злитесь, сначала уйдите: воспринимайте другого человека как погоду, а не как врага

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

И объяснение случившегося с другой точки зрения, и попытка посмотреть на него с позиции другого человека действительно помогают ослабить эмоции. Второй способ работает лучше. Просто сдерживать эмоции, чтобы не показывать их, не помогает. Кроме того, те, кто наказал обидчика, потом дольше снова и снова думают о случившемся. Те, кто не мстит, быстрее оставляют это позади. Люди заранее переоценивают удовольствие от мести.

Затраты

Денег не стоит. На месте нужно удержаться от резкого ответа, развернуться и уйти, а потом решить, стоит ли разбираться с этим. Для этого нужно немного практики.

Выгода

Объединение результатов 306 экспериментальных сравнений (метаанализ) показало: объяснение случившегося с другой точки зрения (когнитивная переоценка) влияет на эмоции с величиной эффекта d = 0.36. Взгляд с позиции другого человека: d = 0.45. Переключение внимания: d = 0.27. Подавление чувств не помогает (d = -0.04). Ещё три эксперимента показали: те, кто наказал обидчика, потом дольше снова и снова думают о нём. Те, кто не наказывает, быстрее «переворачивают страницу». Люди заранее переоценивают удовольствие от мести.

Примечания

В части, где объединены результаты нескольких исследований, измеряли силу эмоций, а не запас сил. Эффекты — от небольших до умеренных. Часть о мести основана лишь на одной серии экспериментов, поэтому уровень B. «Пустая лодка» — притча из главы «Горное дерево» (山木) у Чжуан-цзы: если в вас врезается пустая лодка, вы не злитесь, а если в ней кто-то есть — злитесь, хотя удар тот же самый. Это аналогия, а не доказательство. Если действительно понесли ущерб, воспользуйтесь правовыми путями из раздела 8 и раздела 9. Это гораздо дешевле, чем вспылить на месте.

Источники

Источники исходной версии

1. Webb TL, Miles E, Sheeran P (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. Psychological Bulletin. doi.org/10.1037/a0027600
2. Carlsmith KM, Wilson TD, Gilbert DT (2008). The paradoxical consequences of revenge. Journal of Personality and Social Psychology. doi.org/10.1037/a0012165

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Когда настроение подавленное, сначала сделайте то, что приносит больше всего пользы при минимальных затратах: двигайтесь, бывайте на солнце, спите по расписанию,

поговорите с кем-нибудь, позвоните 12356 (горячая линия психологической помощи в Китае)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При депрессии лучше всего помогают быстрая ходьба и бег трусцой. Чем выше интенсивность, тем больше эффект. Подробности — в разделе 22, пункте 6 (если настроение плохое, идите гулять или бегать). Воздействие света очень хорошо помогает при сезонной депрессии, а при несезонной тоже работает. Онлайн-курсы когнитивно-поведенческой самопомощи помогают. При более выраженных симптомах лучше проходить их с чьей-то поддержкой. Когда кажется, что выхода нет, сначала позвоните 12356 (в Китае).

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно или почти бесплатно. Несколько раз в неделю — быстрая ходьба, бег трусцой или силовые тренировки. Днём выходите на солнце. Придерживайтесь постоянного режима дня. Когда кажется, что выхода нет, позвоните.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединили результаты 218 рандомизированных контролируемых испытаний с 14170 участниками (сетевой метаанализ). В контрольных группах люди тоже занимались другими видами деятельности. По сравнению с ними величина эффекта ходьбы или бега трусцой при депрессии составила g = -0.62 (95% интервал достоверности от -0.80 до -0.45). Йога — -0.55, силовые тренировки — -0.49. Чем выше интенсивность, тем лучше эффект. Объединили результаты нескольких исследований светотерапии: при сезонной депрессии величина эффекта — 0.84 (от 0.60 до 1.08), при несезонной — 0.53 (от 0.18 до 0.89). Ещё в одном анализе объединили данные отдельных пациентов из разных исследований. Изучали когнитивно-поведенческую терапию через интернет (онлайн-курсы самопомощи). И с сопровождением, и без него результаты были лучше, чем в контрольной группе. При умеренных и тяжёлых симптомах (PHQ-9 больше 9 баллов) сопровождение давало лучшие результаты.

12356 — общенациональная горячая линия психологической помощи в Китае (全国心理援助热线), работающая не менее 18 часов в сутки.

Примечания

Китай — исходная версия. Всё это вспомогательные меры при лёгкой и умеренной депрессии. При умеренной и тяжёлой депрессии, при мыслях о самоубийстве нужно обратиться за медицинской помощью. Сначала позвоните 12356 (в Китае) (см. раздел 1, пункт 25). В большинстве испытаний физических упражнений участников было мало. К тому же, в отличие от испытаний лекарств, нельзя скрыть, кто занимается физическими упражнениями. Исследования светотерапии охватывают период только до 2003 года, и участников в них тоже мало. «Спать по расписанию» и «поговорить с кем-нибудь» — опыт автора, отдельные источники для них не приведены. Не превращайте «двигайтесь» в требование к людям с депрессией. Если получается ходить десять минут, это уже считается.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Noetel M 等 (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ. doi.org/10.1136/bmj-2023-075847
2. Golden RN 等 (2005). The efficacy of light therapy in the treatment of mood disorders: a review and meta-analysis of the evidence. American Journal of Psychiatry. doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.656
3. Karyotaki E 等 (2021). Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Depression: A Systematic Review and Individual Patient Data Network Meta-analysis. JAMA Psychiatry. doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4364
4. 国家卫生健康委 (2024). 关于应用"12356"全国统一心理援助热线电话号码的通知（国卫医政函〔2024〕259 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6994470.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. Считайте полицейских, врачей и сотрудников за стойкой людьми, которые работают по правилам, а не персонажами: дело двигают документы и сроки, а не эмоции

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Полицейские, врачи и банковские кассиры работают по правилам своей должности. Их работу регулируют документы, сроки и надзор. То, хорошо или плохо к вам относятся, практически не связано с тем, будет ли решён ваш вопрос и за сколько дней. Поэтому нужно получать подтверждение приёма документов, записывать сроки и обжаловать действия по установленным каналам, а не пытаться объяснять свою правоту, пока собеседник не согласится.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Меняются ваши ожидания и порядок действий. В первый раз нужно сдержать желание «объяснять свою правоту, пока собеседник не согласится».

Выгода

Китай — исходная версия. Измените свои действия при общении с учреждениями: вместо «просить об одолжении, злиться, снова и снова рассказывать о несправедливости» — «получать документы, записывать сроки, обжаловать действия по установленным каналам». Так экономится время на повторное общение и постоянное прокручивание случившегося в голове. Это разовое изменение взглядов, а не ежедневная экономия времени. Проверять можно сами эти сроки: все они указаны в документах. В Китае по делам о нарушениях общественного порядка срок производства со дня принятия дела не превышает 30 дней; по серьёзным и сложным делам с одобрения вышестоящего органа общественной безопасности (公安机关) его можно продлить на 30 дней. Если по делу, в котором есть заявитель, принято решение не возбуждать дело, уведомление об отказе в возбуждении дела должно быть вручено в течение 3 дней. Заявитель может в течение 7 дней подать заявление о пересмотре, а орган общественной безопасности (公安机关) должен принять решение в течение 30 дней. При несогласии можно ещё в течение 7 дней обратиться в вышестоящий орган за повторной проверкой.

Примечания

Китай — исходная версия. Причина оценки C: для самого суждения «многие считают человека за окошком персонажем, а не человеком на работе» нет литературы, на которую можно сослаться. Сослаться можно только на ту половину, которая касается правил: сроки, документы и способы защиты прав прямо прописаны. Все числа в этом пункте взяты из тех двух нормативных актов Министерства общественной безопасности (公安部), которые приведены в разделе 8, пункте 39 (процедура после обращения в полицию). Следование процедуре не позволяет исправить «плохое отношение собеседника» и не гарантирует, что дело обязательно завершится успешно. Меняются только ваши ожидания и первое действие. С банковскими кассирами и сотрудниками окон обслуживания в госучреждениях в Китае то же самое: их операции фиксируются, требуют повторной проверки, а за ошибки предусмотрена ответственность. Поэтому нужно сохранять квитанции, требовать подтверждающие документы и жаловаться по установленным каналам, а не гадать, «не обманет ли он меня». Законные правила очерёдности в Китае указаны открыто. Например, в отделении неотложной помощи очерёдность определяется тяжестью состояния, а не порядком прихода (раздел 24, пункт 7, предварительная оценка состояния и сортировка в отделении неотложной помощи). Если хотите поблагодарить врача, который вас спас, используйте благодарственное письмо и оценку удовлетворённости, см. раздел 24, пункт 11. Если хотите «что-нибудь подарить, чтобы к делу отнеслись внимательнее», то в отношении тех, кто ведёт дела и обеспечивает исполнение закона, по законодательству Китая это преступление — дача взятки, причём прямо предусмотрено более

строгое наказание, см. раздел 8, пункт 40. Если сталкиваетесь с явно неодинаковым отношением, жалуйтесь, когда для этого есть основания, а не считайте это негласным правилом, которому нужно подражать.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 公安部 (2020). 公安机关办理刑事案件程序规定（公安部令第 159 号修正后，第一百七十一、一百七十八、一百七十九条）. www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5549884.htm
2. 公安部 (2013/2019 修正). 公安机关办理行政案件程序规定（公安部令第 125 号、第 149 号）. www.gov.cn/gongbao/content/2013/content_2321117.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. Не превращайте «как живут другие» в обязательное ежедневное чтение: ограничьте или отключите приложения, где листаете обновления ровесников

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Люди, привыкшие сравнивать себя в интернете с теми, кто живёт лучше, часто хуже себя чувствуют и имеют более низкую самооценку. У тех, кто отключил Facebook на четыре недели, ощущение счастья немного выросло, но осведомлённость о текущих событиях тоже заметно снизилась. У тех, кто ограничил использование каждой из трёх социальных платформ до 10 минут в день, через три недели снизились и одиночество, и депрессия.

Затраты

Денег не требуется. Установить лимит времени для приложения или отключить аккаунт — дело нескольких минут. Труднее потом не открывать их снова: придётся долго бороться с привычкой.

Выгода

Объединённый расчёт по нескольким исследованиям (метаанализ): 54 независимые выборки, 94 величины эффекта, N = 36583. Использовалась трёхуровневая модель случайных эффектов. Средняя корреляция между сравнением себя в интернете с теми, кто живёт лучше, и трудностями психологической адаптации составила r = 0.330 (95% CI 0.289–0.370,

доверительный интервал). Если смотреть отдельно по конкретным результатам: негативные эмоции, связанные с оценкой окружающих, например страх, что на вас будут смотреть свысока, — 0.438, тревога — 0.382. Депрессия — 0.306, пониженное ощущение счастья — 0.268, пониженная самооценка — 0.263. Возраст, культурная среда и год сбора данных не влияют на силу этой связи. В исследованиях с длительным наблюдением связь тоже не была сильнее, чем в опросах, проведённых в один момент времени. В другом контролируемом испытании со случайным распределением по группам участвовали 2743 американских пользователя Facebook. Из них 61% были готовы согласиться на отключение за сумму менее 102 долларов США. Этих людей случайным образом разделили на группу, отключившую Facebook на четыре недели, и контрольную группу. Отключение освободило обычному участнику 60 минут в день. Индекс субъективного благополучия вырос на 0.09 стандартного отклонения. По отдельным показателям: удовлетворённость жизнью — 0.12, тревога — 0.10, депрессия — 0.09, радость — 0.08. После поправки на случайные результаты при множественных сравнениях эти эффекты оставались значимыми. Авторы привели ориентир для сравнения — психологические вмешательства, помогающие стать позитивнее. Такие вмешательства дают примерно +0.34 стандартного отклонения для субъективного благополучия и примерно -0.23 стандартного отклонения для депрессии. Поэтому этот эффект составляет примерно от 25% до 40% эффекта обычных психологических вмешательств. Издержки за тот же период: индекс знаний о текущих событиях снизился на 0.19 стандартного отклонения, степень противостояния политических позиций — на 0.16 стандартного отклонения. После окончания эксперимента группа отключения по-прежнему пользовалась Facebook на 12 минут в день меньше, чем контрольная группа (0.31 стандартного отклонения, снижение на 23%). Ещё в одном контролируемом испытании со случайным распределением участвовали 143 студента бакалавриата, которых случайным образом разделили на две группы. Одна группа ограничила использование Facebook, Instagram и Snapchat до 10 минут в день на каждую платформу, другая пользовалась ими как обычно. Через три недели в группе с ограничением времени заметно снизились одиночество и депрессия. В обеих группах тревога и страх что-то упустить были ниже, чем в начале.

Примечания

Та часть данных, где речь о «корреляции», показывает лишь, что две вещи встречаются вместе. Нельзя читать это как доказательство того, что одна вызывает другую. Сами авторы тоже говорят, что нужны дополнительные исследования с длительным наблюдением. Часть со случайным распределением по группам позволяет говорить о причине и следствии, но участниками были пользователи Facebook перед промежуточными выборами в США в 2018 году. Переносить эти выводы на китайские платформы — значит натягивать их на другой контекст. В исследовании Hunt было всего 143 студента бакалавриата, и это лишь одно исследование. Все величины эффекта невелики. Не рассчитывайте, что отключение приложения решит эмоциональные проблемы. Ограничивать нужно именно использование из разряда «посмотреть, как живут другие». Общение с семьёй и друзьями, поиск информации и работы сюда не входят. Если никак не получается сдержаться, начните с отключения уведомлений, раздела «Люди, которых вы можете знать» и рекомендаций на главной странице. О расчётах общего экранного времени см. раздел 4, пункты 15, 16 (жёсткий лимит коротких видео, отказ от непрерывной ленты новостей). О том, что делать в первую очередь при подавленном настроении, см. пункт 18 этого раздела (двигаться, бывать на солнце, спать по расписанию). О попытках вернуть ощущение собственной идентичности через покупки см. раздел 6, пункт 23. О дополнительных тратах ради того, чтобы «подняться на ступеньку выше», см. раздел 6, пункт 24.

Источники

Источники исходной версии

1. Lei Y, Hu S, Sun Y, Zheng L (2026). "Looking up" linked to feeling down: a meta-analysis of online upward social comparison and psychological maladjustment. Frontiers in Psychology. doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1825169
2. Allcott H, Braghieri L, Eichmeyer S, Gentzkow M (2020). The Welfare Effects of Social Media. American Economic Review, 110(3), 629–676. doi.org/10.1257/aer.20190658
3. Allcott H, Braghieri L, Eichmeyer S, Gentzkow M (2019). The Welfare Effects of Social Media. NBER Working Paper No. 25514（本条引用的具体数字按这一版逐字核对，刊出版的摘要不含数字）. www.nber.org/papers/w25514
4. Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. Journal of Social and Clinical Psychology, 37(10), 751–768. doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

21. Когда кажется, что «все видели, как я опозорился», разделите эту оценку на два

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если войти в комнату с людьми в футболке, которую неловко носить, её обладатель думает, что почти половина присутствующих узнает, кто на ней изображён. На деле — меньше четверти. Если надеть футболку, которую сам считаешь достойной, предполагаемое число людей оказывается в шесть раз больше реального. После разговора люди также обычно недооценивают, насколько понравились собеседнику. Поэтому, когда кажется, что «все запомнили, как я опозорился», даже оценка, уменьшенная вдвое, всё ещё завышена.

Затраты

Денег не нужно. Просто в момент волнения задайте себе ещё один вопрос: они действительно это видели?

Выгода

Эксперимент первый: участников просили надеть футболку с портретом Бэрри Манилоу и войти в комнату, где находились другие участники. Те, кто носил футболку, в среднем предполагали, что 46% наблюдателей смогут правильно назвать изображённого на ней человека. На деле правильно ответили 23% наблюдателей: оценка оказалась ровно вдвое выше фактического значения. Если в каждом отдельном случае вычесть фактическое значение из предполагаемого, среднее завышение составит 23 процентных пункта (95% CI 9–38, доверительный диапазон). После исключения двух случаев, где было всего два и три наблюдателя, оно составило 27

процентных пунктов (11–43). Эксперимент второй: участники надевали футболки, которые сами выбрали и считали создающими положительное впечатление. Средняя оценка — 48%, фактическая доля правильных ответов наблюдателей — 8%: разница в шесть раз. В другой серии исследований было три ситуации: разговор незнакомых людей в парах, первокурсники — соседи по комнате и семинары для взрослых. Результаты показали, что люди систематически недооценивают, насколько нравятся собеседнику, а также насколько тому понравился разговор. Авторы назвали это «разрывом в оценке симпатии». Он наблюдался при разговорах разной продолжительности, а между первокурсниками — соседями по комнате сохранялся несколько месяцев.

Примечания

Причина оценки B: всё это лабораторные и университетские исследования с небольшим числом участников. Изучались ситуации с одеждой и разговорами с незнакомыми людьми. Прямых доказательств для переноса выводов на ситуации «коллеги обсуждают меня» или «на совещании я сказал что-то не то» нет. Эти числа показывают лишь направление завышения и примерную кратность; применять их как коэффициент нельзя. И мнение других не всегда неважно. В ситуациях, когда вас действительно оценивают, например на собеседовании, защите работы, аттестации или по результатам медосмотра, оценка вполне реальна: если нужно подготовиться, готовьтесь. Уменьшать стоит только повседневное ощущение, что «все на меня смотрят». Здесь нужно справляться с искажением вашей собственной оценки.

Источники

Источники исходной версии

1. Gilovich T, Medvec VH, Savitsky K (2000). The spotlight effect in social judgment: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance. Journal of Personality and Social Psychology, 78(2), 211–222. doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.211
2. Boothby EJ, Cooney G, Sandstrom GM, Clark MS (2018). The Liking Gap in Conversations: Do People Like Us More Than We Think? Psychological Science, 29(11), 1742–1756. doi.org/10.1177/0956797618783714

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

22. Считайте мысль «другие требуют от меня совершенства» симптомом, а не фактом

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей, которым постоянно кажется, что «окружающие требуют от меня совершенства, а если я не справлюсь, меня отвергнут», чаще возникают мысли о самоубийстве. Связь мысли «я сам требую от себя совершенства» с мыслями о самоубийстве гораздо слабее: примерно втрое слабее, чем у первого ощущения. Если учесть мысли о самоубийстве, которые уже были, первое ощущение всё равно связано с последующим усилением таких мыслей, но связь не очень сильная.

Затраты

Денег не требуется. Трудность в том, чтобы считать такую мысль чем-то, с чем нужно работать, а не точным измерением реальных требований других людей.

Выгода

Объединённый расчёт по нескольким исследованиям (метаанализ): 45 исследований, N = 11747. Участники — студенты бакалавриата, студенты-медики, взрослые из общей популяции и психиатрические пациенты. Использовалась модель случайных эффектов. Ниже приведены средневзвешенные корреляции с мыслями о самоубийстве. Перфекционистские опасения: r = .28 (95% CI .24–.32, доверительный диапазон; 42 исследования, 7936 человек). Перфекционистские опасения — это совокупность нескольких составляющих: социально предписанного перфекционизма, беспокойства из-за ошибок, сомнений в своих действиях, разрыва между реальностью и стандартами и других. Для социально предписанного перфекционизма отдельно тоже получено r = .28 (.25–.32, 30 исследований, 3640 человек). Перфекционистские стремления: r = .10 (.07–.13, 31 исследование, 4588 человек). Это совокупность перфекционизма, направленного на себя, и личных стандартов. Критика со стороны родителей: r = .20 (.11–.29). Теперь о связи с попытками самоубийства. Перфекционистские опасения: r = .12 (.07–.17, 15 исследований, 5275 человек). Социально предписанный перфекционизм: r = .19 (.08–.29, 8 исследований, 689 человек). В той части исследований, где за участниками наблюдали некоторое время, после учёта исходных мыслей о самоубийстве социально предписанный перфекционизм всё ещё был связан с мыслями о самоубийстве при последующем наблюдении: чем он выше, тем больше таких мыслей, но связь не очень сильная. Ни для перфекционизма, направленного на себя, ни для перфекционизма, направленного на других, связь не прослеживается.

Примечания

Причины оценки B: большинство включённых исследований — разовые опросы, по которым нельзя определить, что было раньше. Сила корреляции умеренная (r около .28). Она объясняет примерно от нескольких процентов до одной десятой различий. Измерялись мысли о самоубийстве и попытки самоубийства, а не сама смертность. Поэтому масштаб выгоды отмечен как небольшой по основанию «только суррогатные конечные точки». Сами авторы также говорят, что в группе исследований связи перфекционистских опасений с попытками самоубийства, похоже, есть публикационное смещение. Публикационное смещение означает, что исследования с непривлекательными результатами не были опубликованы. После добавления расчётных недостающих исследований направление вывода не изменилось. Высокие стандарты сами по себе не проблема, и снижать требования из-за этого необязательно. Разница в том, откуда берутся стандарты и возникает ли при несоответствии им ощущение «со мной как с человеком всё кончено». Как и пессимистические ожидания из пункта 15 (считайте мысли вроде «всё обязательно станет хуже» симптомом), это то, с чем можно работать как с симптомом. Если есть мысли о самоубийстве, сначала позвоните по номеру 12356 (номер для Китая) и уберите подальше средства, которыми можно причинить смерть; см. раздел 1, пункт 25. О том, что вы

можете сделать, если кто-то рядом высказывает такие мысли, см. раздел 8, пункт 15. О скрининге депрессии у детей см. раздел 30, пункт 8.

Источники

Источники исходной версии

1. Smith MM, Sherry SB, Chen S, Saklofske DH, Mushquash C, Flett GL, Hewitt PL (2018). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism-suicide relationship. Journal of Personality, 86(3), 522–542. doi.org/10.1111/jopy.12333

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

23. Когда злитесь, не пытайтесь выпустить пар, разбивая вещи, колотя боксёрскую грушу или пробежавшись: сначала успокойте тело

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Колотить боксёрскую грушу, швырять вещи, идти на пробежку — такие способы выпустить пар, которые ещё сильнее возбуждают тело, в целом не снимают злость. Медленное дыхание, осознанность, медитация — способы успокоить тело — заметно уменьшают злость и желание пустить в ход кулаки.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. В разгар злости вместо этого несколько минут делайте то, что замедляет сердцебиение: медленно дышите, сядьте, побудьте в тишине. Трудность в том, что именно в этот момент больше всего хочется выпустить пар.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединили результаты 154 исследований (метаанализ), всего 184 группы участников, 10189 человек. Способы успокоить тело, например глубокое дыхание, осознанность и медитация, снижают злость и агрессивность. Размер эффекта g = -0.63, 95% CI от -0.82 до -0.43 (доверительный интервал). Этот результат устойчив у людей разного пола, расы,

возраста и культуры. Способы, которые сильнее возбуждают тело, например удары по боксёрской груше, бег трусцой и езда на велосипеде, в целом неэффективны. Размер эффекта g = -0.02, 95% CI от -0.13 до 0.09. Вывод авторов: ни выплеснуть злость, ни пробежаться — не действенные способы её снять.

Примечания

Китай — исходная версия. Измеряли злость и агрессивность, а не запас сил. Учёт в единицах времени — это классификация автора: на одну ссору меньше — на один раз меньше разбирать её последствия. Способы, которые можно применить сразу, см. в разделе 22, пункте 8 (циклические вздохи), а также в пункте 17 этого раздела (когда злитесь, сначала уйдите). Это не значит, что бег бесполезен. В долгосрочной перспективе он помогает при подавленном настроении, см. раздел 22, пункт 6 (если настроение плохое, идите ходить или бегать). Он просто не подходит для того, чтобы снять злость прямо сейчас. В разгар злости не садитесь за руль, не отправляйте сообщения, не принимайте решений. Если вас кто-то бьёт, сначала уйдите и вызовите полицию. В такой момент нужно разбираться не с вашими эмоциями, см. раздел 8, пункт 43 (если вы подверглись домашнему насилию).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Kjærvik SL, Bushman BJ (2024). A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: What fuels or douses rage? Clinical Psychology Review. doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102414

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

24. Если что-то тяготит вас, можно несколько дней подряд записывать свои мысли и чувства, но не ждите, что это вылечит болезнь

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Записывать то, что вас мучает, в среднем немного полезно, но польза очень мала. Выводы обзоров тоже расходятся: в двух обзорах при объединении результатов эффекта не обнаружили. Это почти ничего не стоит, можно попробовать. Если эмоциональные проблемы стали серьёзными, не заменяйте этим обращение к врачу.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. В исследованиях часто предлагают писать 3–4 раза, по 15–20 минут каждый раз. Пишите о том, что причиняет вам боль, о своих самых глубоких мыслях и чувствах.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном анализе объединили 146 исследований со случайным распределением по группам (метаанализ). Участники исследований записывали или проговаривали то, что было для них важно. Средний эффект был положительным и статистически значимым, но очень маленьким: размер эффекта r = .075. В другой обзор включали только рандомизированные контролируемые испытания. При объединении результатов 30 испытаний значимого эффекта не обнаружили ни для физического, ни для психического здоровья. При объединении результатов 16 рандомизированных испытаний с участием онкологических больных и тех, кто восстанавливался после рака, значимого эффекта не обнаружили ни в психологической сфере, ни в физической, ни в качестве жизни. Для психологической сферы g = 0.04, 95% CI от -0.06 до 0.14 (доверительный диапазон).

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: В пользу этого подхода говорит обзор 146 исследований: эффект положительный, но очень маленький. Против говорят два обзора, включавших только рандомизированные контролируемые испытания: ни в одном значимого эффекта не получили. Число сеансов письма и их длительность в поле «Затраты» взяты из схемы самых ранних экспериментов. Они указаны в аннотации к обзору Mogk. Это почти не требует денег и занимает немного времени, можно делать самостоятельно. Если не хочется с кем-то говорить или рядом нет никого, с кем можно поговорить, можно воспользоваться этим способом. Измеряется не запас сил; отнесение этих затрат к времени — классификация автора. Если по мере письма вам становится всё хуже, остановитесь и вместо этого позвоните по номеру 12356, см. раздел 1, пункт 25 (12356).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Frattaroli J (2006). Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. Psychological Bulletin. doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823
2. Mogk C, Otte S, Reinhold-Hurley B, Kröner-Herwig B (2006). Health effects of expressive writing on stressful or traumatic experiences - a meta-analysis. Psycho-Social Medicine. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2736499
3. Zachariae R, O'Toole MS (2015). The effect of expressive writing intervention on psychological and physical health outcomes in cancer patients--a systematic review and meta-analysis. Psycho-Oncology. doi.org/10.1002/pon.3802

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Не тратьте время впустую

В этом разделе считаем только время. Смотрим, сколько часов можно сэкономить за день, неделю, год или насколько можно повысить долю дел, выполненных вовремя. Здесь время не пересчитывается ни в продолжительность жизни, ни в деньги. Там, где речь идет о деньгах, дается только способ расчета, без выводов. В большинстве пунктов этого раздела доказательства основаны на одном отдельном исследовании или на сводной статистике обследований использования времени, поэтому преобладают уровни B и C.

1. Запишите вместо «собираюсь сделать»: «во сколько, где, что сделаю, если что-то произойдёт»

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Замените «Я сделаю это» на «Если во вторник в 8 утра сяду за письменный стол, то сначала напишу введение». По совокупным результатам 94 проверок у тех, кто так пишет, доля достигнутых целей заметно выше. Эффект — от среднего до большого. Меняется только формулировка одной фразы. Это не требует ни денег, ни усилий.

Затраты

Денег не нужно. На каждое дело — от 1 до 2 минут, чтобы написать одну фразу «Если… то…». Например: «Если во вторник в 8 утра сяду за письменный стол, то сначала напишу введение».

Выгода

По совокупным результатам 94 независимых проверок те, кто сначала записывает свои намерения в виде «Если… то…», чаще достигают целей. В психологии такая формулировка называется намерением реализации. Величина эффекта d = 0.65 — от среднего до большого. Этот приём помогает на трёх этапах: приступить к делу, не сбиться, когда отвлекают, и отказаться от того, что заведомо не получится сделать.

Примечания

Этот приём работает только для того, что вы сами действительно хотите сделать. Если сама цель вам не нужна, сколько фраз ни напишите, это не поможет. Кроме того, участниками этих исследований чаще были студенты, а изучались чаще привычки, связанные со здоровьем. В рабочих ситуациях приём не обязательно будет столь же полезен.

Источники

Источники исходной версии

1. Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. Advances in Experimental Social Psychology, 38, 69–119. doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. До начала работы запишите условия выхода из дела, обречённого на неудачу

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

До начала работы запишите одну фразу: если к такому-то месяцу и дню всё ещё не достигнут такой-то показатель, прекращаем. Если объединить результаты нескольких исследований, такая формулировка действительно помогает людям отказаться от дела, которое обречено на неудачу. Вы сэкономите всё то время, которое иначе продолжали бы в него вкладывать.

Затраты

Денег не требуется. В начале работы потратьте 5 минут, чтобы чётко записать: «Если к такому-то месяцу и дню не достигнут такой-то показатель, прекращаем». Трудность в том, чтобы в тот день признать результат: остановиться на глазах у других немного неловко.

Выгода

Если объединить результаты нескольких исследований намерений по реализации, вывод такой: заранее заданное «если… то…» также помогает людям отказаться от дела, которое обречено на неудачу. В оригинале это названо disengagement from failing courses of action. Сэкономленное время — именно то, которое вы иначе продолжали бы вкладывать.

Примечания

Условия выхода нужно определить в самом начале работы, пока эмоции ещё спокойны. Если определять их позже, уже понесённые затраты могут исказить решение. При оценке смотрите только на будущие вложения и будущую отдачу, см. пункт 3. Кроме того, «готовность отказаться» — лишь один из частных выводов сводного анализа нескольких исследований. Никто отдельно не подсчитывал, сколько времени это позволяет сэкономить.

Источники

Источники исходной версии

1. Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. Advances in Experimental Social Psychology, 38, 69–119. doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Решая, продолжать ли, смотрите только на будущие вложения и будущую отдачу, а не на то, сколько уже вложено

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Уже вложенные деньги и время усиливают желание продолжать. Объединённый анализ 98 наборов данных показал, что эта склонность устойчиво существует. Поэтому, решая, продолжать ли, считайте только то, сколько ещё придётся вложить и сколько ещё можно получить обратно. То, что уже потрачено, не учитывайте.

Затраты

Денег не требуется. Трудно принять одно: время, вложенное раньше, уже ушло, и его не вернуть.

Выгода

Уже вложенные деньги, силы и время усиливают желание продолжать. В психологии это называют эффектом невозвратных затрат. Объединённый анализ 98 наборов данных подтвердил, что эта склонность устойчиво существует. Если не поддаваться ей, вы не будете продолжать вкладывать время только потому, что «не хочется тратить его впустую».

Примечания

Театральный эксперимент Arkes и Blumer проводился так. Театр Университета Огайо продавал сезонные абонементы. Покупателям случайным образом назначали одну из трёх цен: полную цену в 15 долларов, скидку в 2 доллара или скидку в 7 долларов. В первой половине сезона группа, заплатившая полную цену, посетила в среднем 4.11 спектакля, а две другие группы — 3.32 и 3.29 спектакля. Во второй половине сезона заметных различий между тремя группами уже не было. Roth и его коллеги обнаружили, что это влияние со временем ослабевает, а на людей старшего возраста влияет меньше.

Источники

Источники исходной версии

1. Arkes, H. R., & Blumer, C. (1985). The psychology of sunk cost. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 35, 124–140. doi.org/10.1016/0749-5978(85)90049-4
2. Roth, S., Robbert, T., & Straus, L. (2015). On the sunk-cost effect in economic decision-making: A meta-analytic review. Business Research, 8(1), 99–138. doi.org/10.1007/s40685-014-0014-8

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Оценивайте сроки по фактическому времени прошлых похожих задач, а не по плану

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Студенты оценили, что напишут дипломную работу за 33.9 дня, а на деле потратили 55.5 дня. Только 29.7% закончили в срок, который сами назвали. Другую группу попросили перед оценкой сначала вспомнить, сколько времени заняла прошлая похожая задача. Доля закончивших вовремя выросла с 29.3% до 60.0%.

Затраты

Денег не требуется. Перед оценкой потратьте несколько минут, чтобы посмотреть, сколько времени на самом деле заняла прошлая похожая задача.

Выгода

Студенты рассчитывали закончить дипломную работу за 33.9 дня, а на деле потратили 55.5 дня. Только 29.7% закончили вовремя по собственной оценке. Исследователи попросили другую группу сначала связать прошлый опыт с текущей задачей и только потом оценить срок. В этой группе доля закончивших вовремя выросла с 29.3% в контрольной группе до 60.0%. Оптимизм, из-за которого сроки занижают, в этой группе больше не проявлялся.

Примечания

В исследовании Buehler участвовали только канадские студенты. Это было отдельное исследование с небольшим числом участников: 37 человек и около 40 человек в каждой группе. Оценка по данным прошлых похожих проектов называется прогнозированием по референтному классу. Как именно это делают в инженерных проектах, см. у Flyvbjerg. Halkjelsvik, обобщив

несколько исследований, отметил, что занижение встречается чаще, чем завышение, но величина ошибки сильно меняется в зависимости от задачи и метода исследования.

Источники

Источники исходной версии

1. Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the "planning fallacy": Why people underestimate their task completion times. Journal of Personality and Social Psychology, 67(3), 366–381. doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.366
2. Flyvbjerg, B. (2006). From Nobel Prize to project management: Getting risks right. Project Management Journal, 37(3), 5–15. doi.org/10.1177/875697280603700302
3. Halkjelsvik, T., & Jørgensen, M. (2012). From origami to software development: A review of studies on judgment-based predictions of performance time. Psychological Bulletin, 138(2), 238–271. doi.org/10.1037/a0025996

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Рассылайте повестку до встречи, без повестки встречу не проводите; если можно провести её стоя, проводите стоя

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если повестку разослали до встречи, участники чаще считают встречу полезной. В эксперименте встречи сидя длились на 34% дольше, чем встречи стоя, а качество принятых решений не различалось.

Затраты

Денег не требует. Организатор тратит от 5 до 10 минут перед встречей, чтобы составить повестку. Для встречи стоя нужно сотрудничество участников.

Выгода

В двух опросах участвовали соответственно 958 и 292 человека. Результат: если повестку разослали до встречи, участники чаще считают встречу результативной. Эта связь статистически значима. В другом эксперименте 55 групп проводили встречи сидя, а 56 групп — стоя. Встречи сидя длились на 34% дольше. Качество решений, принятых при двух форматах встреч, не различалось.

Примечания

В эксперименте со встречами стоя группы из 5 человек выполняли задания в лаборатории. Этот вывод нельзя напрямую переносить на долгие встречи и встречи с большим числом участников. Leach измерял то, как сами участники оценивали результативность встречи, а не то, сколько работы было сделано на самом деле.

Источники

Источники исходной версии

1. Leach, D. J., Rogelberg, S. G., Warr, P. B., & Burnfield, J. L. (2009). Perceived meeting effectiveness: The role of design characteristics. Journal of Business and Psychology, 24(1), 65–76. doi.org/10.1007/s10869-009-9092-6
2. Bluedorn, A. C., Turban, D. B., & Love, M. S. (1999). The effects of stand-up and sit-down meeting formats on meeting outcomes. Journal of Applied Psychology, 84(2). doi.org/10.1037/0021-9010.84.2.277

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Сократите число совещаний: если вопрос можно решить письменно и асинхронно, совещание не нужно

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Чем больше совещаний за день, тем сильнее усталость и тем больше, по собственным ощущениям, работы на руках. Уберите одно совещание — и сэкономите ровно столько времени, сколько оно длится, без потери единой минуты.

Затраты

Денег не требует. Нужно содействие коллег и руководства. Трудность в том, что ясно написать текст требует больше сил, чем сказать что-то вслух.

Выгода

В двух опросах участвовали сотрудники, работающие больше 35 часов в неделю: 676 и 304 человека соответственно. Влияние времени, занятого совещаниями, на отношение к работе и ощущение благополучия не всегда одинаково. Оно зависит от двух вещей: насколько хорошо

проходят совещания и насколько работа на этой должности зависит от других людей. В другом исследовании участники вели дневник целую неделю. Результат: чем больше совещаний было за день, тем выше были усталость и субъективно ощущаемая рабочая нагрузка. Сэкономленное время равно продолжительности совещаний, которые вы убрали.

Примечания

Спорно: Rogelberg 2006 показал, что связь между числом совещаний и ощущением благополучия не однозначна. На должностях, где работа сильно зависит от других людей, большее число совещаний, напротив, не обязательно плохо. Кроме того, ни одно исследование напрямую не сравнивало «переход на письменное асинхронное общение» с совещаниями. Этот пункт — собственный вывод автора.

Источники

Источники исходной версии

1. Rogelberg, S. G., Leach, D. J., Warr, P. B., & Burnfield, J. L. (2006). "Not another meeting!" Are meeting time demands related to employee well-being? Journal of Applied Psychology, 91(1). doi.org/10.1037/0021-9010.91.1.83
2. Luong, A., & Rogelberg, S. G. (2005). Meetings and more meetings: The relationship between meeting load and the daily well-being of employees. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 9(1). doi.org/10.1037/1089-2699.9.1.58

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Разбейте большую задачу на подзадачи, затем оцените время и приступайте

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Когда люди оценивают сроки, они не разбивают задачу автоматически на части, чтобы оценить каждую отдельно. Если сначала перечислить подзадачи, а потом оценить время, можно меньше занизить срок. После разбиения к каждому маленькому шагу можно сразу приступить, поэтому откладывать становится не так легко.

Затраты

Денег не требует. Само разбиение занимает от 5 до 15 минут.

Выгода

Оценивая сроки, люди сами не разбивают задачу с несколькими составляющими на части. Например, написать обзор литературы, написать обсуждение, оформить список литературы — это изначально несколько разных дел. Если сначала перечислить подзадачи, а потом оценить время, можно реже ошибаться, занижая срок. Эта ошибка называется ошибкой планирования. После разбиения каждый маленький шаг становится действием, к которому можно сразу приступить, и откладывания тоже становится меньше. Среди факторов, которые в исследованиях лучше всего предсказывают откладывание, — неприязнь к этому делу и перенос самой задачи на более поздний срок.

Примечания

Насколько подробно разбивать задачу: ориентир — «каждую подзадачу можно закончить за один присест». Слишком мелкое разбиение само по себе тоже отнимает время. Кроме того, в исследовании Kruger и Evans по аннотации удалось проверить только направление эффекта, а конкретные проценты по оригиналу проверить не удалось.

Источники

Источники исходной версии

1. Kruger, J., & Evans, M. (2004). If you don't want to be late, enumerate: Unpacking reduces the planning fallacy. Journal of Experimental Social Psychology, 40(5), 586–598. doi.org/10.1016/j.jesp.2003.11.001
2. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1). doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Сами назначьте дату для дел, у которых нет срока, заданного извне

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Когда крайний срок задаёт кто-то другой, 80.6% студентов успевают закончить до него. В срок, который они сами предполагали, заканчивают только 38.7%. То, когда работа будет закончена, почти целиком определяется крайним сроком и мало связано с собственной оценкой. Поэтому для дела без крайнего срока назначьте его сами и отнеситесь к нему как к обязательству.

Затраты

Денег не требует. Трудность в том, что назначенную дату нужно принять всерьёз. Если в этот день не придать ей значения, это всё равно что не назначить её вовсе.

Выгода

Среди студентов, которым крайний срок задали извне, 80.6% закончили до него. А в срок, который они сами предполагали, закончили только 38.7%. Время завершения почти следует за крайним сроком: коэффициент корреляции r = 0.82. Чем ближе это число к 1, тем теснее связь. С собственной оценкой связь лишь очень слабая.

Примечания

Если сообщить другим назначенную вами дату, она станет больше похожа на срок, заданный кем-то другим. Нужно уточнить: исследование подтвердило, что крайний срок, заданный другими, работает. Сроки, которые люди задают себе сами, например в методах временных блоков или «Помодоро», никто напрямую не проверял. Здесь это вывод по аналогии.

Источники

Источники исходной версии

1. Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the "planning fallacy": Why people underestimate their task completion times. Journal of Personality and Social Psychology, 67(3), 366–381. doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.366

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Считайте прокрастинацию попыткой избежать неприятных чувств, а не недостатком старания

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Прокрастинация мало связана с ленью и характером. Лучше всего понять, будет ли человек откладывать дело, можно по тому, насколько неприятно ему само дело, считает ли он, что справится, и насколько легко отвлекается на то, что прямо перед ним. Поэтому полезно сделать задачу менее неприятной, а первый шаг — меньше, а не ругать себя и потом браться за дело через силу.

Затраты

Денег не требуется. Меняется только подход к оценке: сначала спросите, что именно в этом деле вызывает у вас неприятные чувства, а потом ищите решение.

Выгода

Метаанализ, объединивший 691 коэффициент корреляции, обнаружил несколько сильных и устойчивых связей с прокрастинацией: насколько неприятна задача, сколько времени осталось до крайнего срока, самоэффективность (ощущение, что получится справиться), импульсивность, а также добросовестность и входящие в неё самоконтроль, отвлекаемость, организованность и мотивация достижения. А невротизм, склонность бунтовать и поиск острых ощущений связаны с прокрастинацией лишь очень слабо. Автор объясняет эти результаты с помощью теории временной мотивации: привлекательность дела в данный момент быстро снижается по мере того, как отдаляется вознаграждение.

Примечания

Масштаб выгоды отмечен как «средний», потому что эти исследования лишь указывают направление, но не измеряют, сколько часов можно сэкономить. Конкретные действия описаны в пункте 1 этого раздела (записать в виде «в какое время, где, что делать, если возникнет такая-то ситуация»), пункте 7 (разбить большую задачу на подзадачи), пункте 8 (назначить дату для дел без внешнего крайнего срока). Это сводка исследований связей, по которой нельзя понять, что служит причиной чего.

Источники

Источники исходной версии

1. Steel P (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94. doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Положите нужное под рукой, а то, к чему не хотите тянуться, уберите подальше — не рассчитывайте сдержаться в тот момент

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

если вещи чуть дальше, их берут чуть меньше. Если те же закуски поставить подальше, съеденное количество заметно уменьшается. Это эффект средней величины. Если оставить меньше вариантов на выбор, людей, которые их берут, тоже становится заметно меньше. Такие способы не требуют от вас сдерживаться в тот момент. Всё можно устроить за несколько минут.

Затраты

бесплатно, несколько минут за один раз. Положите телефон в другую комнату, разложите книгу и компьютер на столе.

Выгода

обзор Cochrane, включивший 24 рандомизированных испытания. Если еду поставить дальше, съеденное количество уменьшается: стандартизированная разность средних −0.60 (95% CI от −0.84 до −0.36, это доверительный диапазон; 12 исследований, 1098 человек, доказательства низкой определённости). Это эффект средней величины. Если сократить число вариантов на выбор, снижение выбора этой еды заметнее: стандартизированная разность средних −1.13 (95% CI от −1.90 до −0.37, 3 исследования, 154 человека, доказательства низкой определённости). Регрессионный анализ показал: чем дальше еда и чем однообразнее варианты на выбор, тем сильнее эффект.

Примечания

причины оценки B: все 24 исследования в этом обзоре касались еды, ни одного исследования алкоголя или табака не было; 14 проводились в лаборатории, все — в странах с высоким доходом. Поэтому перенос принципа «убрать подальше — реже трогать» на телефоны и игры — это вывод по аналогии, прямых испытаний нет. Именно размещение телефона вне поля зрения напрямую проверяли, см. раздел 3, пункт 1 (отключите ненужные уведомления, во время работы держите телефон вне поля зрения).

Источники

Источники исходной версии

1. Hollands GJ, Carter P, Anwer S, et al. (2019). Altering the availability or proximity of food, alcohol, and tobacco products to change their selection and consumption. Cochrane Database of Systematic Reviews, 9, CD012573. doi.org/10.1002/14651858.CD012573.pub3

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Хотите добиться своего — поставьте на кон деньги, но сначала спросите себя, готовы ли вы их поставить

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- немного денег
- мимоходом

- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Чтобы заставить себя добиться цели, можно получать награду за успех. А можно сначала внести залог, который вернут вместе с наградой только при успехе. Среди тех, кто был готов участвовать в обеих схемах, в схеме с залогом добивались цели на 13 процентных пунктов чаще. Но внести залог были готовы только 13.7%, а получать награду — 90%, поэтому залог полезен только тем, кто готов его внести.

Затраты

В схеме с залогом сначала нужно внести свои деньги. Если не получится — их удержат. В испытании залог составлял 150 долларов.

Выгода

В американском рандомизированном испытании с 2538 участниками сотрудников, их родственников и друзей случайным образом распределили между четырьмя схемами стимулирования и обычной помощью. На схему с наградой (около 800 долларов за успех) согласились 90.0%, на схему с залогом (сначала внести 150 долларов, плюс награда в 650 долларов) — 13.7%. Доля непрерывно воздерживавшихся от курения в течение шести месяцев: от 9.4% до 16.0% в четырёх схемах стимулирования, 6.0% при обычной помощи. В схемах с наградой — 15.7%, с залогом — 10.2%. Но если учитывать только те 13.7% людей, которые были «готовы участвовать в обеих схемах», доля отказавшихся от курения на шесть месяцев в схеме с залогом была на 13.2 процентного пункта выше, чем в схеме с наградой (95% CI от 3.1 до 22.8 — это доверительный диапазон).

Примечания

В этом испытании проверяли отказ от курения. Перенос результата на написание диссертации, занятия фитнесом и подобные дела — это экстраполяция, поэтому величину выгоды отмечаем как «среднюю». Выбирая схему, сначала оцените, будете ли вы действительно ею пользоваться. Даже самый эффективный способ бесполезен для тех, кто не готов его принять, а таких людей большинство. Поэтому сначала выберите ту схему, на которую вы готовы согласиться. Даже небольшой залог лучше, чем никакого. О том, как именно бросить курить, см. раздел 2, пункт 3 (препараты для отказа от курения).

Источники

Источники исходной версии

1. Halpern SD, French B, Small DS, et al. (2015). Randomized trial of four financial-incentive programs for smoking cessation. New England Journal of Medicine, 372(22), 2108–2117. doi.org/10.1056/NEJMoa1414293

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. На новую привычку закладывайте месяцы, а не «21 день»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Утверждение «привычка формируется за 21 день» не имеет оснований. По расчётам одного исследования, в котором наблюдение длилось 12 недель, действие становится автоматическим, без раздумий, в самом быстром случае за 18 дней, а в самом медленном — за 254 дня. Если через две-три недели легче ещё не стало, это нормально. Один пропущенный день тоже не обнулит прогресс.

Затраты

Денег не нужно. Нужно каждый день повторять одно и то же действие в одной и той же ситуации в течение нескольких месяцев.

Выгода

96 добровольцев выбрали по одному действию, связанному с едой, питьём или физической активностью, и выполняли его каждый день в одной и той же ситуации (например, «после завтрака») в течение 12 недель. Каждый день они оценивали, насколько автоматически выполняют это действие. Данных 82 человек было достаточно для анализа, а модель удалось подогнать под данные 62 человек. Срок достижения 95% индивидуального предельного уровня автоматизма составлял от 18 до 254 дней. Исследование также показало, что один пропуск возможности выполнить действие не оказывал существенного влияния на формирование привычки.

Примечания

Есть только это одно исследование, 96 человек, и все действия были простыми (например, съесть порцию фруктов после еды). Сколько времени нужно для более сложных дел, например бега три раза в неделю или ежедневного письма, никто не измерял. Поэтому то, что через две недели всё ещё очень трудно, нельзя считать доказательством неудачи. Чтобы действие действительно повторялось, привяжите его к одной и той же ситуации. См. пункт 1 этого раздела (запишите: «во сколько, где, при каком событии что делать»).

Источники

Источники исходной версии

1. Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology, 40(6), 998–1009. doi.org/10.1002/ejsp.674

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Если прокрастинация уже мешает жить, используйте материалы для самопомощи, подтверждённые рандомизированными испытаниями: искать психотерапевта необязательно

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Прокрастинацию, которая настолько сильна, что причиняет страдания, можно лечить. Десять недель занятий по когнитивно-поведенческим материалам для самопомощи — и с поддержкой, и полностью самостоятельно — дают заметно лучший результат, чем бездействие. Разницы между занятиями с поддержкой и без неё не видно, поэтому заниматься самостоятельно по материалам тоже эффективно.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае Книга для самопомощи стоит несколько десятков юаней, некоторые материалы бесплатны. Нужно заниматься около десяти недель: каждую неделю читать один раздел и делать одно упражнение.

Выгода

Китай — исходная версия. 150 человек случайным образом распределили в три группы: самопомощь под руководством психотерапевта, самопомощь без руководства и контрольная группа в списке ожидания. Через десять недель размер эффекта между группами по шкале чистой прокрастинации составил: в группе с руководством d = 0.70 (95% CI 0.29–1.10, это доверительный диапазон), в группе без руководства d = 0.50 (0.10–0.90); по шкале иррациональной прокрастинации — соответственно 0.81 (0.40–1.22) и 0.69 (0.29–1.09). Доля участников, достигших клинически значимого улучшения: от 31.3% до 40.0% в группе с руководством, от 24.0% до 36.0% в группе без руководства. Между этими двумя группами не было значимых различий ни по одному показателю.

Примечания

Китай — исходная версия. Участниками были взрослые жители Швеции, материалы были на шведском языке. Готового такого же комплекта на китайском нет, поэтому величину выгоды отмечаем как «среднюю». В материалах используются обычные компоненты: поведенческая активация, поведенческие эксперименты, контроль стимулов, объяснения о мотивации и методах работы. Контроль стимулов описан в пункте 10 этого раздела (убрать подальше то, к чему не хочется прикасаться). Если прокрастинация сопровождается выраженным снижением настроения или тревогой, сначала следуйте пункту 18 раздела 3 (двигаться, бывать на солнце, вовремя ложиться спать, найти собеседника, позвонить по номеру 12356 в Китае).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Rozental A, Forsell E, Svensson A, Andersson G, Carlbring P (2015). Internet-based cognitive-behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83(4), 808–824. doi.org/10.1037/ccp0000023

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Решайте, какие домашние дела поручать за деньги, исходя из стоимости своего рабочего часа

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- много денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае люди в среднем тратят на домашние дела 1 час 17 минут в день. Те, кто действительно занимался ими в этот день, тратят 1 час 59 минут. Люди, которые тратят деньги, чтобы купить себе время, больше довольны жизнью. Одна и та же сумма, потраченная на покупку времени, а не вещей, приносит больше радости в тот момент.

Затраты

Китай — исходная версия. Придётся потратить деньги на услуги. Сколько — зависит от того, какую услугу вы покупаете. Кроме того, сначала нужно один раз потратить время, чтобы точно рассчитать стоимость своего рабочего часа.

Выгода

Китай — исходная версия. Жители Китая в среднем тратят на домашние дела 1 час 17 минут в день. Если считать только тех, кто занимался домашними делами, среднее время — 1 час 59 минут. Это данные исследования 2024 года, охватившего 38.5 тыс. домохозяйств и 107 тыс. человек. В другом исследовании использовали выборку из 6271 человека из четырёх стран. Люди, которые тратят деньги на покупку времени, больше довольны жизнью. Исследователи также провели эксперимент в реальной жизни: одна и та же сумма, потраченная на покупку времени, а не материальных вещей, приносит больше счастья в тот момент.

Примечания

Китай — исходная версия. Сначала рассчитайте стоимость своего рабочего часа: месячный доход после уплаты налогов ÷ фактическое количество рабочих часов за месяц. Затем посмотрите, сколько стоит поручить это домашнее дело кому-то за деньги. Если цена за единицу такой услуги ниже стоимости вашего рабочего часа и вы действительно потратите сэкономленное время на заработок или отдых, поручите это дело кому-то за деньги. У каждого своя стоимость рабочего часа и своя цена услуг, поэтому вывод нужно сделать на основе собственного расчёта. Кроме того, Whillans измерял, становятся ли люди счастливее после покупки времени, а не сколько часов они сэкономили.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Whillans, A. V., Dunn, E. W., Smeets, P., Bekkers, R., & Norton, M. I. (2017). Buying time promotes happiness. Proceedings of the National Academy of Sciences. doi.org/10.1073/pnas.1706541114
2. 国家统计局 (2024). 第三次全国时间利用调查公报（第二号）. www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957216.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Установите жёсткий предел для коротких видео и бесцельного листания ленты

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Жители Китая в среднем проводят в интернете 5 часов 37 минут в день. Те, кто действительно пользовался интернетом в этот день, — 6 часов 3 минуты. В 2018 году при таком же способе подсчёта было всего 2 часа 42 минуты. Это самый большой показатель в этом разделе. Если сократить это время на один час в день, за год освободится 365 часов.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. На сами действия нужно всего несколько минут: отключить уведомления, удалить приложение или установить для него дневной лимит времени. Труднее удержаться и не открыть его.

Выгода

Китай — исходная версия. Жители Китая в среднем проводят в интернете 5 часов 37 минут в день. Если считать только тех, кто действительно пользовался интернетом в этот день, среднее время — 6 часов 3 минуты. Доля тех, кто пользовался интернетом в этот день, — 92.9%. Это данные за 2024 год. В 2018 году при таком же способе подсчёта было всего 2 часа 42 минуты. Это самый большой показатель в этом разделе. Если сократить это время на один час в день, за год освободится 365 часов. Кроме того, по данным Китайского информационного центра сети Интернет (中国互联网络信息中心), к июню 2025 года пользователи проводили в интернете в среднем 30.6 часа в неделю, на 1.9 часа больше, чем полгода назад. Пользователей коротких видео было 1.068 млрд человек, то есть 95.1% пользователей интернета.

Примечания

Китай — исходная версия. Время в интернете включает работу, учёбу и общение, так что не всё оно потрачено впустую. Уровень C присвоен потому, что ни одно исследование не подсчитало, «сколько времени освободилось после введения ограничений и на что его затем потратили»: есть только общая статистика. Для такого вида использования, как «листать ленту, чтобы посмотреть, как живут другие», в рандомизированных испытаниях измеряли, сколько времени освободилось и насколько изменилось эмоциональное состояние. См. раздел 3, пункт 20.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家统计局 (2024). 第三次全国时间利用调查公报（第二号）. www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957216.html
2. 国家统计局 (2019). 2018年全国时间利用调查公报. www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1900224.html
3. 中国互联网络信息中心 (2025). 第 56 次《中国互联网络发展状况统计报告》. www.cnnic.net.cn/NMediaFile/2025/0730/MAIN1753846666507QEK67ZS9DH.pdf

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Не смотрите телевизор и непрерывную ленту новостей, просматривайте нужную информацию за один раз в установленное время

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В США люди старше 15 лет смотрят телевизор 2.6 часа в день. На это уходит половина всего свободного времени. В Китае люди в среднем смотрят телевизор 1 час 40 минут в день, а пожилые люди от 75 до 84 лет — 3 часа 16 минут. Если просматривать нужную информацию за один раз в установленное время, весь этот отрезок времени можно сэкономить.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Трудно избавиться от привычки включать без раздумий, к тому же можно пропустить некоторые оперативные сообщения.

Выгода

Китай — исходная версия. В США люди старше 15 лет смотрят телевизор 2.6 часа в день. Всего на досуг у них приходится 5.2 часа, и телевизор занимает половину. Это данные за 2025 год. Жители Китая смотрят телевизор в среднем 1 час 40 минут в день, а люди от 75 до 84 лет — 3 часа 16 минут. Это данные за 2018 год.

Примечания

Китай — исходная версия. В распоряжении есть только общая статистика. Нет исследований, которые подсчитали бы, на что уходит сэкономленное время, когда люди меньше смотрят телевизор и новости. Просмотр «за один раз» — подход из личного опыта автора.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. U.S. Bureau of Labor Statistics (2026). American Time Use Survey — 2025 Results. www.bls.gov/news.release/atus.nr0.htm
2. 国家统计局 (2019). 2018年全国时间利用调查公报. www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1900224.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Один раз потратьте время на изучение горячих клавиш и автоматизации в часто используемых программах

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Большинство людей, которые много лет пользуются Word, всё ещё нажимают на значки панели инструментов. В эксперименте со сравнением групп горячие клавиши оказались быстрее и меню, и значков. На обучение нужно потратиться один раз, а потом каждое действие каждый день окупает эти затраты. Чем дольше вы выполняете однотипную работу, тем больше получаете взамен.

Затраты

Денег не требуется. Нужно один раз потратить на обучение от нескольких до нескольких десятков часов. Трудность в том, что поначалу это даже медленнее, чем пользоваться мышью.

Выгода

В исследовании изучили 251 опытного пользователя Word. Большинство редко пользовались более быстрыми горячими клавишами и по-прежнему в основном нажимали на значки панели инструментов. Эксперимент со сравнением групп подтвердил: из трёх способов — меню, значки и горячие клавиши — горячие клавиши быстрее всего. Сэкономленное время понемногу накапливается с каждым действием в течение дня. Больше всего выигрывают те, кто долго выполняет однотипную работу.

Примечания

Учитесь только тем действиям, которые нужны вам больше десяти раз в день. Учить всё подряд — ещё один способ тратить время впустую. Нужно отметить, что в том эксперименте по эффективности было всего 6 участников, а в аннотации не указано, сколько секунд экономится на каждом действии.

Источники

Источники исходной версии

1. Lane, D. M., Napier, H. A., Peres, S. C., & Sándor, A. (2005). Hidden costs of graphical user interfaces: Failure to make the transition from menus and icon toolbars to keyboard shortcuts. International Journal of Human-Computer Interaction. doi.org/10.1207/s15327590ijhc1802_1

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. При выборе жилья ставьте время в пути на работу на первое место и сокращайте дорогу в одну сторону

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- много денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Чем дольше люди добираются на работу, тем хуже, по их собственным ощущениям, они живут. Эта потеря не компенсируется ни зарплатой, ни жильём. На 30 минут меньше в одну сторону — и за неделю экономится 5 часов.

Затраты

Китай — исходная версия. Высокие. Возможно, придётся платить больше за аренду или переехать в жильё поменьше. Сам переезд тоже требует времени.

Выгода

Китай — исходная версия. Жители Китая тратят на передвижение в среднем 50 минут в день. Если считать только тех, кто куда-либо ездил или ходил в этот день, — 1 час 2 минуты. Это данные за 2024 год. Данные многолетнего наблюдения за одной и той же группой людей в Германии показывают: у тех, кто дольше добирается на работу, субъективное благополучие (насколько хорошо или плохо они живут по собственным ощущениям) стабильно ниже. И эта потеря не компенсируется ни доходом, ни жильём. Обзор нескольких исследований тоже подтверждает: чем дольше дорога на работу, тем меньше люди ею довольны, независимо от вида транспорта. На 30 минут меньше в одну сторону — это экономия около 5 часов в неделю.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Chatterjee и соавторы, обобщив несколько исследований, отмечают, что устойчивой связи между длительностью дороги на работу и общей удовлетворённостью жизнью пока не видно. По их мнению, люди в целом могут компенсировать потери от долгой дороги более хорошей работой или жильём. Также нужно учитывать, что статистика передвижений охватывает все поездки и пешие перемещения, а не только дорогу на работу и обратно. Кроме того, если можно ездить на работу и обратно вне часов пик, тот же путь можно преодолеть быстрее.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Stutzer, A., & Frey, B. S. (2008). Stress that doesn't pay: The commuting paradox. Scandinavian Journal of Economics, 110(2), 339–366. doi.org/10.1111/j.1467-9442.2008.00542.x
2. Chatterjee, K., et al. (2020). Commuting and wellbeing: A critical overview of the literature with implications for policy and future research. Transport Reviews, 40(1), 5–34. doi.org/10.1080/01441647.2019.1649317
3. 国家统计局 (2024). 第三次全国时间利用调查公报（第二号）. www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957216.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Не тратьте деньги зря

В этом разделе считаем только деньги: сколько можно сэкономить, насколько отличается годовая доходность, сколько в среднем можно получить обратно от вложенной суммы за долгий срок. Всё это не пересчитывается в продолжительность жизни или время. Пункты об инвестициях объясняют только расчёты, используют только проверенные исторические данные и не являются инвестиционными рекомендациями.

Пункты этого раздела сгруппированы по темам. В скобках указаны номера пунктов.

Повседневные расходы: отключите автоматическое продление подписок (пункт 1), пересчитайте расходы по тарифам мобильной связи и домашнего интернета (пункт 4), откажитесь от продлённой гарантии на электронику (пункт 11), выбирайте лекарства, отобранные по итогам централизованных закупок (пункт 12), пейте прокипячённую водопроводную воду (пункт 14), оплачивайте каждое посещение спортзала отдельно (пункт 21), установите период на обдумывание крупных покупок (пункт 23), не закупайтесь впрок ради зачёркнутой цены (пункт 24).

Импульсивные покупки и траты детей: не покупайте лотерейные билеты (пункт 5), не отправляйте денежные подарки ведущим стримов (пункт 8), можно требовать возврата денег, потраченных детьми на пополнение баланса и денежные подарки (пункт 9), все, кто просит ребёнка назвать код подтверждения, — мошенники (пункт 10), считайте деньги на браслеты из бусин и коллекционные игрушки потраченными (пункт 33), для ювелирных изделий и поделочных камней признавайте только заключение СМА (пункт 34), продажи со случайным результатом вроде коробок с неизвестным содержимым и вытягивания карточек вслепую (пункт 35).

Покупки в интернете и защита прав: при предоплате заключайте письменный договор (пункт 22), при покупках в интернете ориентируйтесь на правила платформы (пункт 29), проблемы с вещами, купленными на стриме (пункт 30), за небезопасные продукты питания требуйте десятикратную стоимость покупки (пункт 31), перед покупкой крупных товаров проверяйте результаты выборочных проверок и сертификацию (пункт 32), если хотите видеть список ингредиентов, покупайте продукты в заводской упаковке (пункт 36).

Налоги, жилищный накопительный фонд и медицинское страхование: годовой перерасчёт налога на доходы физических лиц (пункт 2), средства жилищного накопительного фонда (公积金) можно снимать и на аренду жилья, и на ремонт (пункт 3), подключение к совместному использованию средств медицинского страхования в семье (пункт 13), индивидуальный пенсионный счёт (пункт 20).

Сбережения, займы и инвестиции: увидев высокую доходность, сразу уходите (пункт 6), перед займом пересчитайте ставку в годовую (пункт 7), не торгуйте акциями часто (пункт 15), не инвестируйте заёмные деньги (пункт 16), используйте фонды широких рыночных индексов как основу портфеля (пункт 17), выбирайте фонды с низкими комиссиями (пункт 18), не ставьте все деньги на что-то одно (пункт 19), сначала накопите резерв на непредвиденные расходы (пункт 27), перед досрочным погашением ипотеки сравните варианты (пункт 28), продавайте убыточные акции по правилам (пункт 37), покупайте американские акции через QDII или программу доступа к торгам в Гонконге (港股通) (пункт 38), не покупайте виртуальные валюты (пункт 45).

Страхование: в первую очередь покупайте страховку без накопительной части (пункт 25), выбирайте достаточную сумму покрытия по страхованию ответственности перед третьими лицами (пункт 26), страхуйте только те убытки, которые не сможете покрыть сами (пункт 39),

сначала оформите срочное страхование жизни на того, кто зарабатывает (пункт 40), откажитесь от страховки в период охлаждения (пункт 41), в банковском отделении различайте вклад и страховку (пункт 42), не обращайтесь к посредникам для отказа от страховки (пункт 43), указывайте конкретных людей как выгодоприобретателей (пункт 44).

1. Отключите все автопродления и продлевайте вручную по окончании срока

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Вы сэкономите на подписках, которыми давно не пользуетесь, но за которые каждый месяц всё ещё списывают деньги. Просмотреть списки автоматических списаний в Alipay (支付宝), WeChat (微信), Apple (苹果) и Android (安卓) можно меньше чем за 20 минут. По правилам, действующим в Китае, продавец должен заметно напомнить вам о предстоящем списании. Он также обязан дать возможность отменить подписку в любой момент, причём кнопку отмены должно быть легко найти и нажать.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Просмотрите списки «автоматических списаний» в Alipay (支付宝), WeChat (微信), Apple (苹果) и Android (安卓). Это займёт от 10 до 20 минут за один раз. Потом при каждом продлении придётся самим делать один дополнительный клик.

Выгода

Китай — исходная версия. Сэкономленная сумма равна сумме платежей за все подписки, которыми вы уже не пользуетесь, но за которые всё ещё списывают деньги. У каждого она своя, единой цифры нет. Регулятор требует, чтобы продавец заметно напоминал вам о предстоящем продлении и давал «простой способ отменить подписку в любой момент». За отмену не нужно платить отдельно (Китай, действует с 2021 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Если вы действительно часто пользуетесь сервисом, годовая оплата обычно дешевле ежемесячной, и оставить автопродление даже выгоднее. Отключать нужно те подписки, о которых вы давно забыли, но за которые всё ещё списывают деньги.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家市场监督管理总局 (2021, 2025 修正). 网络交易监督管理办法（总局令第 37 号，第十八条）. www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/fgs/art/2025/art_4b47c79b8d994a4…

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Управление добилось справедливости для неопределенного круга — 24.rospotrebnadzor.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Каждый год с марта по июнь делайте годовой перерасчёт налога на доходы физических лиц в КНР и указывайте положенные специальные дополнительные вычеты

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Обычно вернуть деньги могут те, кто работал лишь несколько месяцев за год, менял работу в течение года или не указал вычеты на образование детей, ипотеку, аренду жилья или содержание пожилых людей. Всё можно оформить на телефоне за десять с небольшим минут. Если ваш совокупный годовой доход меньше 120 тыс. юаней или налог к доплате меньше 400 юаней, можно не делать перерасчёт.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Всё оформляется в приложении «Налог на доходы физических лиц» (个人所得税), это занимает чуть больше десяти минут.

Выгода

Китай — исходная версия. Зарплату, вознаграждения за оказание услуг, авторские гонорары и плату за использование прав объединяют и один раз рассчитывают общий итог. Переплату вам вернут, недоплаченное нужно доплатить. В двух случаях можно не делать перерасчёт: если ваш совокупный годовой доход не превышает 120 тыс. юаней или налог к доплате не превышает 400 юаней. Эти два условия установлены объявлением Государственного налогового управления КНР (国家税务总局) от 2023 года и действуют до 31 декабря 2027 года. И наоборот, обычно вернуть деньги могут те, кто получал доход лишь несколько месяцев за год, менял работу в течение года или не указал вычеты на образование детей, ипотеку, аренду жилья, содержание пожилых родителей и тому подобное

Примечания

Китай — исходная версия. Тем, кому нужно доплатить налог, тоже нужно делать перерасчёт. Не делать его — нарушение китайского закона. Всего есть семь специальных дополнительных вычетов: образование детей, продолжение образования, лечение тяжёлых заболеваний, проценты по жилищному кредиту, аренда жилья, содержание пожилых родителей, уход за детьми младше 3 лет. Из вычетов на ипотеку и аренду жилья можно выбрать только один, указывать оба нельзя

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家税务总局 (2025). 个人所得税综合所得汇算清缴管理办法（第六条）及其解读. www.gov.cn/zhengce/202502/content_7006465.htm
2. 财政部、税务总局 (2023). 关于延续实施个人所得税综合所得汇算清缴有关政策的公告. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202308/content_6900594.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Фонд жилищных накоплений (公积金) в Китае — не только для покупки жилья: деньги можно снять на аренду, ремонт и обслуживание жилья; с 20 сентября 2026 года действует новое положение

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналога в России нет

Этот пункт описывает порядок, который действует только в Китае. Российского аналога у него нет.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Деньги из фонда жилищных накоплений можно использовать не только для покупки жилья. Новое китайское положение перечисляет девять случаев, когда можно снять деньги. Среди них — аренда, ремонт жилья, в котором вы сами живёте, и плата за обслуживание жилья. После подачи заявления центр фонда жилищных накоплений (公积金中心) должен в течение 3 дней ответить вам, разрешено ли снятие.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Достаточно один раз оформить снятие денег.

Выгода

Китай — исходная версия. В изменённом китайском положении перечислены девять случаев, когда можно снять деньги. Среди них: оплата аренды, ремонт жилья, в котором вы сами живёте, оплата обслуживания жилья, в котором вы сами живёте. Центр управления фондом жилищных накоплений (公积金管理中心) должен принять решение о разрешении или отказе в снятии денег в течение 3 дней со дня принятия вашего заявления

Примечания

Китай — исходная версия. Деньги на счёте — это ваша собственная зарплата плюс та часть, которую за вас вносит работодатель. Если эти деньги лежат без движения, проценты на них начисляются лишь по очень низкой ставке. В китайском положении также прямо указано: если работник умер или был объявлен умершим, наследники и получатели завещательного отказа могут снять остаток средств со счёта. Какие документы нужно подать и как именно всё оформить, в каждом регионе Китая определяет местный центр управления фондом жилищных накоплений (公积金管理中心). Перед поездкой ознакомьтесь с инструкцией местного центра.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2026). 国务院关于修改《住房公积金管理条例》的决定（国务院令第 844 号，2026 年 7 月 31 日国务院第 93 次常务会议通过，「自2026年9月20日起施行」）：修改后第二十四条「职工有下列情形之一的，可以提取职工住房公积金账户内的存储余额：（一）支付房租的；（二）购买、建造、翻建、大修自住住房的；（三）偿还购房贷款本息的；（四）装修自住住房的；（五）支付自住住房物业费的；（六）离休、退休的；（七）完全丧失劳动能力，并与单位终止劳动关系的；（八）出境定居的；（九）国务院批准的其他住房消费情形。」
2. 第二十五条「住房公积金管理中心应当自受理申请之日起3日内作出准予提取或者不准提取的决定」

3. 第十八条缴存比例「均不得低于职工上一年度月平均工资的5%」. www.gov.cn/gongbao/2026/issue_12946/202608/content_7079363.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. В Китае раз в год заново рассчитывайте расходы на тарифы мобильной связи и домашнего интернета. Если не используете всё включённое, переходите на тариф дешевле. Оператор не даёт перейти — подавайте жалобу

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Ваш старый тариф часто на несколько десятков юаней дороже тех, которые предлагают сейчас. Несколько десятков в месяц — это несколько сотен в год, выброшенных впустую. По правилам в Китае оператор без уважительной причины не может отказать вам в переходе к другому оператору, затягивать оформление и тем более устанавливать отдельные тарифы специально для тех, кто переходит к другому оператору. Если он не даёт перейти, подавайте жалобу.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Проверить один счёт — десять с небольшим минут. Сложнее не уступить службе поддержки, которая не даёт перейти на более дешёвый тариф.

Выгода

Китай — исходная версия. В нормативном акте Министерства промышленности и информатизации КНР (工信部) прямо указано, что операторам запрещено «без уважительной причины отказывать пользователям в предоставлении услуги перехода к другому оператору с сохранением номера, препятствовать этому или затягивать предоставление услуги». Также запрещено «использовать блокировку, ограничения и другие технические средства, влияющие на качество услуг связи для пользователей, переходящих к другому оператору с сохранением номера». Кроме того, запрещено «создавать специальные тарифные и маркетинговые предложения для пользователей, переходящих к другому оператору с сохранением номера». Старые тарифы часто на несколько десятков юаней дороже тех, которые предлагают сейчас. Так и не сменить тариф — значит каждый год выбрасывать впустую несколько сотен юаней

Примечания

Китай — исходная версия. Сначала проверьте в приложении оператора, сколько трафика и минут разговора вы фактически использовали за последние полгода. Затем выбирайте тариф под этот объём. Если служба поддержки говорит «для перехода на более дешёвый тариф нужно прийти в офис обслуживания» или «в течение срока действия договора менять тариф нельзя», потребуйте письменное основание. Если его не предоставят, в Китае звоните 12300 и подавайте жалобу

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 工业和信息化部 (2019). 携号转网服务管理规定（工信部信管〔2019〕242 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-11/13/content_5451483.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Обязан ли оператор связи уведомлять о смене тарифа — 73.rospotrebnadzor.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Не покупайте лотерейные билеты

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. По правилам Китая на призы в лотереях типа лото и числовых лотереях должно идти не менее 50% выручки от продаж, а в лотерее «Двойной цветной шар» (双色球) — 51%. То есть с каждого вложенного 1 юаня вы в среднем за длительный срок можете получить обратно лишь 0.51 юаня, стабильно теряя 49%. В 2024 году по всей стране продали лотерейных билетов на 623486000000 юаней, из которых 161031000000 юаней напрямую поступили в фонд общественно полезных целей. Эта часть не входит в призовой фонд.

Затраты

Китай — исходная версия. Никаких расходов. Не покупать — значит экономить.

Выгода

Китай — исходная версия. Министерство финансов Китая (财政部) установило минимальную долю выручки от продаж, которая должна идти на призы: для лотерей типа лото и числовых лотерей — 50%, для моментальных — 65%, для лотерей со ставками на результаты событий — 73%. В лотерее «Двойной цветной шар» (双色球) на призы выделяют 51% выручки: из каждых 100 юаней от продаж на призы идёт лишь 51 юань. Для вас это означает, что с каждого вложенного 1 юаня вы в среднем за длительный срок можете получить обратно лишь 0.51 юаня, теряя 49%. В 2024 году по всей стране продали лотерейных билетов на 623486000000 юаней, из которых 161031000000 юаней поступили в фонд общественно полезных целей и не вернулись к покупателям билетов (Китай, 2024 год)

Примечания

Китай — исходная версия. В среднем за длительный срок потери неизбежны: это жёстко заложено в системе и не зависит от удачи. Покупать билеты можно, но только как развлечение за 2 юаня за раз, а не как способ управления деньгами.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 财政部 (2015). 关于规范和加强彩票资金构成比例管理的通知（财综〔2015〕94 号）. m.mof.gov.cn/czxw/201511/t20151113_1560814.htm
2. 财政部 (2025). 财政部公告 2025 年第 8 号（2024 年彩票公益金筹集分配情况）. zhs.mof.gov.cn/zhengcefabu/202508/t20250828_3970977.htm
3. 中国福利彩票双色球游戏规则（第十四条）. mzj.nc.gov.cn/ncsmzj/flcp/202111/5dccc1a5da89434e94a62f8ea0e5887e.s…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Увидели «высокую доходность», «гарантию сохранности вложенных денег», «гарантированную прибыль» — сразу уходите

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае сами регулирующие органы говорят так: доходность выше 6% уже должна вызывать вопросы, выше 8% — очень опасна, а при 10% и выше нужно быть готовыми потерять все вложенные деньги. Легальным финансовым продуктам уже запрещено обещать сохранность вложенных денег и гарантированную доходность. Деньги, потерянные при участии в незаконном привлечении средств, по правилам остаются вашим убытком. Если что-то случится, никто вас не подстрахует.

Россия. В России обещания или гарантии будущей доходности тоже тревожный знак: такая реклама запрещена. Сначала проверьте организацию в официальном реестре, затем прочитайте договор. Нелегальные участники работают вне закона, а клиент рискует переплатить или стать жертвой мошенников.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Достаточно остановиться, когда услышите эти слова.

Россия. Денежные затраты на проверку в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Бывший председатель Комиссии Китая по регулированию банковской и страховой деятельности (银保监会) в 2018 году на форуме «Луцзяцзуй» (陆家嘴论坛) сказал одну фразу. Дословно: «Доходность выше 6% уже должна вызывать вопросы, выше 8% — очень опасна, а при 10% и выше нужно быть готовыми потерять все вложенные деньги». Новые правила управления активами (资管新规) требуют от финансовых организаций «не обещать сохранность вложенных денег и гарантированную доходность», а также устанавливают: «При возникновении трудностей с выплатами финансовые организации не вправе ни в какой форме авансировать средства для этих выплат». Поэтому у легальных финансовых продуктов уже нет гарантии сохранности вложенных денег. Убытки от участия в незаконном привлечении средств «несут сами участники, вложившие средства». Если что-то случится, никто не возместит вам потери (Китай, 2018, 2021 годы)

Россия. Размер возможной экономии в источниках не указан. Проверка помогает снизить риск переплаты и мошенничества.

Примечания

Китай — исходная версия. Эти три порога — 6%, 8%, 10% — регуляторы определили на основе опыта. Это не положения закона. Исходная фраза прозвучала при обсуждении борьбы с незаконным привлечением средств и относилась к финансовым продуктам и инвестиционным компаниям, обещающим высокую доходность. Это не инвестиционная рекомендация.

Россия. В выдержках нет российских порогов доходности и правила о том, кто возмещает потерянные вложения.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 郭树清 (2018). 防范化解金融风险 奋力跨越重大关口（第十届陆家嘴论坛讲话，国家金融监督管理总局官网）：「在打击非法集资过程中，努力通过多种方式让人民群众认识到，高收益意味着高风险，收益率超过6%的就要打问号，超过8%的就很危险，10%以上就要准备损失全部本金」. www.nfra.gov.cn/cn/view/pages/ItemDetail.html?docId=182418
2. 天津市地方金融管理局转载. jrgz.tj.gov.cn/ztlm/ztzl/jrjfwphjr/202006/t20200625_2744709.html
3. 中国人民银行等 (2018). 关于规范金融机构资产管理业务的指导意见（银发〔2018〕106号，第二条、第六条）. www.gov.cn/gongbao/content/2018/content_5323101.htm
4. 国务院 (2021). 防范和处置非法集资条例（国务院令第 737 号，第二十五条）. www.gov.cn/gongbao/content/2021/content_5588815.htm

Россия — источники

1. Презентация PowerPoint. Проверено 07.10.2026. altk.fas.gov.ru/sites/altk.f.isfb.ru/files/news/2020/12/10/prezenta…
2. Нелегальный кредитор работал в Рязани | Банк России. Проверено 07.10.2026. cbr.ru/press/regevent/?id=70099

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Не пользуйтесь минимальным платежом по кредитной карте, не оформляйте рассрочку или потребительский кредит ради покупок; если без займа не обойтись, сначала пересчитайте проценты в годовую ставку и только потом сравнивайте

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Минимальный платёж в Китае — это заём с ежедневным начислением процентов, около 18% в пересчёте на год. Если им воспользоваться, беспроцентный период отменяется. В условиях рассрочки пишут «ежемесячная комиссия 0.6%», но в пересчёте на год это около 13.8%, а не 7.2%. Ведь основной долг погашается каждый месяц, а комиссию всё время берут с первоначальной суммы. Чтобы сравнить, какой заём дороже, смотрите только на годовую ставку, а не на дневные проценты и месячные комиссии.

Россия. В России для сравнения кредитов и займов смотрите на полную стоимость кредита — ПСК. В неё включают платежи, от которых зависят ставка и срок, а по кредитным картам показывают две ПСК — с минимальной и максимальной ставкой. Это похоже на совет для Китая: сравнивать нужно общую стоимость займа, а не привлекательную ставку в рекламе.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. До даты выставления счёта нужно оставить достаточно денег для полного погашения долга. Сложнее всего удержаться и не разбивать крупные расходы на небольшие платежи с помощью рассрочки. Если без займа не обойтись, потратьте несколько минут, чтобы выяснить годовую ставку по каждому займу.

Россия. Цена и условия минимального платежа или рассрочки в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае до 2020 года у процентной ставки за использование кредитных средств по карте были верхняя и нижняя границы: верхняя — «дневная ставка пять десятитысячных», нижняя — 0.7 от верхней. Пять десятитысячных в день в пересчёте на год — это 18.25%. Это простые проценты: их начисляют по ставке 18.25% в год, не добавляя проценты к основному долгу. С 2021 года ставку устанавливают по договорённости между организацией, выпустившей карту, и держателем карты. После использования минимального платежа проценты каждый день начисляются на всю непогашенную часть основного долга, а беспроцентный период одновременно отменяется. Народный банк Китая (央行) уже потребовал от организаций, выпускающих карты, наглядно указывать годовую ставку — ставку в пересчёте на полный год: «Нельзя указывать только дневную ставку и сумму ежедневного платежа». С 2021 года все организации, выдающие займы, должны заметно указывать годовую ставку в рекламе и при заключении договоров. Дневную и месячную ставки можно указывать вместе с ней, но они не должны быть заметнее годовой. В годовую ставку нужно включать проценты и все расходы, непосредственно связанные с займом. Если основной долг погашается частями, фактически используемую вами сумму рассчитывают по остатку основного долга после каждого платежа. Народный банк Китая (人民银行) приводил такой пример расчёта: заём 100 тыс. юаней погашается за 12 месяцев, каждый месяц взимается комиссия за рассрочку в размере 0.5% от первоначальной суммы основного долга. При получении займа также нужно заплатить 1000 юаней за обслуживание. При расчёте по простым процентам годовая ставка составляет около 12.80%. При расчёте по сложным процентам, методом внутренней нормы доходности, — около 13.58%. Если смотреть только на размер комиссии, можно решить, что за год расходы составят всего 0.5% × 12 + 1% = 7%. На деле они почти вдвое больше, потому что основной долг каждый месяц уменьшается, а комиссию за рассрочку всё время берут со 100 тыс. юаней. По тому же методу расчёта, если долг по кредитной карте погашается за 12 платежей, комиссия за каждый платёж составляет 0.6% и других расходов нет, номинально получается 7.2% в год. При расчёте по сложным процентам годовая ставка — около 13.8%, примерно в 1.9 раза больше номинальной цифры. При погашении за 6–36 платежей соотношение составляет от 1.8 до 2 раз. Если деньги вам даёт взаймы частное лицо или обычная компания, это частный заём. В Китае, если

согласованная ставка превышает 4-кратную базовую ставку кредитования (LPR) для займов сроком на один год на момент подписания договора, суд не поддерживает требование об уплате превышающей части. На 20 августа 2026 года LPR для займов сроком на один год составляла 3.0%, а 4-кратная ставка — 12%. Если проценты заранее вычли из суммы займа, суд считает основным долгом сумму, фактически полученную на руки. Этот предел не распространяется на банки, компании потребительского финансирования и другие финансовые организации с лицензией. Он также не применяется к семи категориям местных финансовых организаций, в том числе микрокредитным компаниям, ломбардам и лизинговым компаниям. Поэтому нельзя применять предел 12% к их займам: нужно смотреть на годовую ставку, указанную в договоре (Китай, 2020, 2021 годы)

Россия. ПСК помогает точнее оценить расходы и выбрать более выгодное предложение.

Примечания

Китай — исходная версия. 18.25% получено прямым умножением «пять десятитысячных × 365», без начисления процентов на проценты. Если действительно начислять проценты на проценты каждый месяц, ставка будет ещё выше. У отдельных банков бывают скидки. Ориентируйтесь на годовую ставку, указанную в вашем счёте. Если действительно не хватает денег для платежей, в первую очередь ищите заём по более низкой ставке через официальные каналы, а не затягивайте погашение, позволяя процентам накапливаться при минимальных платежах. Сравнивая два займа, попросите другую сторону указать годовую ставку, рассчитанную по сложным процентам. Если вам дают ставку по простым процентам, по правилам в Китае должно быть прямо указано «простые проценты». Такая ставка будет несколько ниже ставки по сложным процентам. Значения 13.8% и соотношение от 1.8 до 2 раз рассчитаны для этой книги по методу Народного банка Китая (人民银行). Метод расчёта приведён в записях проверки. При частных займах не связывайтесь с ростовщическими займами. См. также раздел 7, пункт 15 (не брать ростовщические займы).

Россия. В России рядом со ставкой должны указывать диапазон ПСК таким же шрифтом. Сведения об отмене беспроцентного периода после минимального платежа в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国人民银行 (2020). 关于推进信用卡透支利率市场化改革的通知（银发〔2020〕327号）. xining.pbc.gov.cn/zhengwugongkai/4081330/4406346/4693549/4159909/in…
2. 中国人民银行 (2021). 中国人民银行公告〔2021〕第 3 号（第一、三、四条，附件《采用内部收益率法计算贷款年化利率示例》第三例）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-03/31/content_5597156.htm
3. 最高人民法院 (2020 年第二次修正). 关于审理民间借贷案件适用法律若干问题的规定（第一、二十五、二十六条）. gongbao.court.gov.cn/Details/94b6623974526df7d2430a3c73f050.html（最高人民法院公报）
4. 最高人民法院 (2020). 关于新民间借贷司法解释适用范围问题的批复（法释〔2020〕27号）. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/285171.html
5. 全国银行间同业拆借中心受中国人民银行授权 (2026). 2026 年 8 月 20 日贷款市场报价利率（LPR）公告. www.chinamoney.com.cn/chinese/rdgz/20260820/3399885.html

Россия — источники

1. Меняются правила расчета полной стоимости кредита и отказа.... Проверено 07.10.2026. cbr.ru/press/event/?id=16930

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Не отправляйте донаты стримерам, не пополняйте баланс в играх, не делайте импульсивных покупок

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае каждый игрок в среднем тратит на игры около 480 юаней в год. Потраченные деньги, как правило, вернуть не удается. Закон позволяет вернуть только деньги, потраченные несовершеннолетними без согласия родителей. Для взрослых такой нормы нет. Самый простой способ — заранее поставить защиту: отключить оплату без пароля, установить лимиты на один платеж и на день, отвязать способы оплаты.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Потратьте несколько минут на три действия: отключите оплату без пароля, установите лимиты на один платеж и на день, удалите привязанные к платформе способы оплаты. Труднее всего удержаться в тот самый момент и не нажать.

Выгода

Китай — исходная версия. Это очень большая статья расходов. В 2024 году фактическая выручка от продаж на игровом рынке Китая составила 325783000000 юаней, число пользователей — 674000000 человек, на человека — около 480 юаней (это результат деления первого из двух чисел на второе). Потраченные деньги, как правило, вернуть не удается. Есть только одно исключение: если лицо с ограниченной гражданской дееспособностью (здесь речь о несовершеннолетних) отправило донаты или пополнило баланс без согласия законного представителя, то при требовании законного представителя вернуть деньги «народный суд (人民法院) должен удовлетворить это требование». Для донатов и пополнений баланса, которые взрослые делают сами, такой нормы нет. Кроме того, несовершеннолетним и так разрешено

играть в онлайн-игры только по пятницам, субботам, воскресеньям и в официальные праздничные дни, лишь 1 час в день — с 20 до 21 часа (Китай, 2020, 2021 годы)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B присвоен потому, что никто напрямую не измерял, «сколько можно сэкономить, не отправляя донаты». Есть только общие показатели игровой отрасли. Отключение оплаты без пароля и установка лимитов — два приема из практики. Если оценивать их отдельно, это уровень C. Текст статей 19 и 145 Гражданского кодекса (民法典) уже дословно приведен в пункте 9 (ребенок пополняет баланс и отправляет донаты с телефона). Это не является инвестиционной рекомендацией.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家新闻出版署 (2024). 今年中国游戏市场收入超 3257 亿元创新高（中国音数协游戏工委《2024 年中国游戏产业报告》）. www.nppa.gov.cn/xxfb/ywdt/202412/t20241216_877445.html
2. 最高人民法院 (2020). 关于依法妥善审理涉新冠肺炎疫情民事案件若干问题的指导意见（二）（法发〔2020〕17 号，第 9 条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/230181.html
3. 国家新闻出版署 (2021). 关于进一步严格管理 切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知（国新出发〔2021〕14 号）. www.nppa.gov.cn/xxfb/tzgs/202108/t20210830_666285.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Если ребёнок пополняет баланс и отправляет денежные подарки с телефона, возврата крупных сумм, потраченных ребёнком от восьми лет без последующего одобрения родителей, можно требовать по законодательству Китая

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если ребёнок от восьми лет потратил деньги и сумма явно не соответствует его возрасту и интеллекту, а родители не дали согласия и не одобрили трату впоследствии, сделка недействительна и можно требовать возврата денег. Ребёнок младше восьми лет вообще не может самостоятельно решать, на что тратить деньги. Если родители так и не высказывают своего отношения, по закону это считается отказом одобрить трату.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Нужно потратить время на сбор доказательств и переговоры с платформой. Обычно платформа сначала отказывает, а потом возвращает деньги. Если договориться не получится, останется только обращаться в суд. Это займёт как минимум несколько месяцев, а услуги адвоката придётся оплачивать самостоятельно. Поэтому выгоднее сначала собрать все материалы и обратиться к платформе и на горячую линию 12315 (12315) в Китае. Сложность в том, что ребёнок не хочет рассказывать. Вам придётся терпеливо всё выяснить.

Выгода

Китай — исходная версия. Несовершеннолетние, которым исполнилось восемь лет, обладают ограниченной гражданской дееспособностью. Это означает, что самостоятельно они могут совершать только действия, соответствующие их возрасту и интеллекту. Гражданско-правовые действия, не соответствующие их возрасту и интеллекту, действительны только с согласия или последующего одобрения законного представителя: родители должны согласиться заранее или одобрить трату после. Дети младше восьми лет не обладают гражданской дееспособностью и не могут самостоятельно принимать такие решения. От их имени действует законный представитель. Если законный представитель не выразил своего отношения, это считается отказом от последующего одобрения: если родители всё время молчат, считается, что они не одобряют трату

Примечания

Китай — исходная версия. Главное — доказательства: вам нужно доказать, что телефоном пользовался ребёнок, а не вы. Полезны следующие материалы: пополнения баланса преимущественно во время занятий или работы родителей, история использования устройства, переписка ребёнка и история его действий в игре, а также объяснения самого ребёнка. Для «соответствия возрасту и интеллекту» нет единого денежного порога. Игровой скин за несколько десятков юаней и денежные подарки на несколько десятков тысяч юаней — не одно и то же. Предотвратить такие траты проще: установите лимит платежей без ввода пароля, включите режим для подростков, не сообщайте ребёнку платёжный пароль. Если вы сами импульсивно отправляете денежные подарки или пополняете баланс, см. пункт «Не отправлять денежные подарки стримерам, не пополнять баланс в играх, не делать импульсивных заказов» в этом разделе.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典. 最高人民检察院转载全文. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml 第十九条：「八周岁以上的未成年人

为限制民事行为能力人，实施民事法律行为由其法定代理人代理或者经其法定代理人同意、追认；但是，可以独立实施纯获利益的民事法律行为或者与其年龄、智力相适应的民事法律行为。」第二十条：「不满八周岁的未成年人为无民事行为能力人，由其法定代理人代理实施民事法律行为。」第一百四十五条：「限制民事行为能力人实施的纯获利益的民事法律行为或者与其年龄、智力、精神健康状况相适应的民事法律行为有效；实施的其他民事法律行为经法定代理人同意或者追认后有效。」「法定代理人未作表示的，视为拒绝追认。」

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Научите ребёнка одной фразе: любой, кто просит вас взять телефон родителей, что-то на нём сделать или сообщить код подтверждения, — мошенник

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Эти шесть схем устроены по-разному, но последний шаг всегда один и тот же: заставить ребёнка взять телефон родителей и перевести деньги или продиктовать код подтверждения. Поэтому достаточно научить одной фразе: кто просит вас воспользоваться телефоном родителей или сообщить код подтверждения, тот мошенник. И добавить: «Если вас обманули, сначала скажите мне, я не буду вас ругать». Только если ребёнок не побоится рассказать об этом в тот же день, появится шанс вернуть деньги.

Россия. В России мошенники тоже просят выполнить действие на телефоне или назвать СМС-код. Это может включить переадресацию сообщений с банковскими кодами и открыть доступ к счёту. Научите ребёнка сразу прекращать такой разговор и ничего не сообщать.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Один раз объясните ребёнку шесть схем ниже, а затем договоритесь с ним: «Если вас обманули, сначала скажите мне, я не буду вас ругать». Заодно установите лимит платежей без пароля, включите подростковый режим и не сообщайте ребёнку платёжный пароль. Самое трудное — сдержать гнев, если ребёнка действительно обманут.

Россия. Затраты и условия настройки защиты в источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Центр противодействия мошенничеству города Цюаньчжоу (泉州市反诈骗中心) совместно с Управлением образования города Цюаньчжоу (泉州市教育局) разобрал шесть схем обмана, нацеленных именно на подростков. Они устроены по-разному, но последний шаг один и тот же: заставить ребёнка перевести деньги с телефона родителей. Первая схема — продажа игровых аккаунтов и снаряжения по низкой цене напрямую, вне площадки. Юный Ван перевёл напрямую 260 юаней. Другая сторона заявила: «Перевод от несовершеннолетнего нарушает правила, аккаунт будет заморожен». Он открыл «ссылку для проверки» с телефона отца, и со счёта вывели больше 30 тыс. юаней. Вторая схема — «снятие ограничений против игровой зависимости». Мошенник угрожал: «Если не переведёте деньги, чтобы отменить ограничения, вашего родителя посадят». Ребёнок перевёл 7000 юаней с телефона матери. В исходном материале прямо сказано, что ограничения против игровой зависимости установлены официально в Китае и «никакого способа „снять их в частном порядке“ вообще нет». Третья схема — возврат денег за подарки стримерам. Мошенник выдавал себя за «официальную службу поддержки», говорил, что деньги за подарки от несовершеннолетних можно вернуть, и требовал: «Для возврата нужно отправить подарки в указанной трансляции через Алипэй (支付宝) родителя». Со счёта матери на подарки ушло 73 тыс. юаней, после чего жертву заблокировали. В исходном материале сказано: «Если кто-то добавляет вас в контакты и предлагает „отправить подарки ради возврата денег“, это на 100% мошенничество». Четвёртая схема — выдать себя за одноклассника или учителя. Мошенник взламывал аккаунт и отправлял голосовое сообщение, называл имя и просил деньги в долг. В начале учебного года мошенники также проникали в чаты классов под видом учителей и писали: «Сдайте 500 юаней на обучение и прочие школьные расходы». Аватар и имя в чате были такими же, как у настоящего учителя. Кроме того, подставные участники писали в чате: «Уже оплатил». Пятая схема — увлечение знаменитостями. Мошенник добавлял ребёнка в «фан-группу знаменитости, где можно получить денежный подарок в 888 юаней». Сначала требовал перевести 48.88 юаней «для проверки». Потом пугал: «Участие несовершеннолетнего нарушает правила, платформа заморозит 80 тыс. юаней, родителя посадят». Всего выманили 16 тыс. юаней. В исходном материале сказано: «Настоящие полицейские и адвокаты в Китае никогда не будут связываться с несовершеннолетними через интернет для расследования и тем более не потребуют взять телефон родителей и что-то на нём делать». Шестая схема — заманить человека дешёвым товаром на площадке для продажи подержанных вещей, увести его с площадки и добиться перевода напрямую. В том же материале перечислены три запрета, которые самим детям нельзя нарушать. Первый: не давать в пользование, не продавать и не сдавать в аренду банковские карты и SIM-карты. Если карту используют для перевода преступных доходов, в Китае это может составить преступление — содействие преступной деятельности в информационных сетях (帮助信息网络犯罪活动罪). В Китае судимость повлияет на поступление в магистратуру и на конкурсный отбор на государственную службу. Второй: подработка с телефонной связью (手机口) — незаконная и преступная деятельность. Третий: при «найме на высокооплачиваемую работу» за границей человека могут взять под контроль сразу после прибытия за рубеж (по всему Китаю, октябрь 2025 года)

Россия. Ребёнок будет знать официальную рекомендацию: прервать разговор, не сообщать СМС-код и самому позвонить оператору по номеру с официального сайта.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В присвоен потому, что китайские официальные органы приводят разбор уловок мошенников и отдельные случаи, но не дают ни частоты таких

преступлений, ни статистики эффективности профилактики. Нужно отличать это от пункта 9 (ребёнок пополняет счёт и отправляет подарки с телефона): деньги, которые ребёнок сам потратил на пополнение счёта и подарки, можно потребовать вернуть на основании Гражданского кодекса КНР (民法典). К деньгам, выманенным мошенниками, тот пункт не применяется. Можно только обратиться в полицию в Китае для остановки платежа по пункту 2 раздела 8. Удастся ли вернуть деньги, зависит от того, остались ли они на счёте. Главная уловка, которой мошенники пугают ребёнка: «Вы нарушили правила, вашего родителя посадят». Заранее объяснить ребёнку, что сама эта фраза — признак мошенничества, полезнее, чем расспрашивать его после случившегося. Обещание «Если вас обманули, сначала скажите, я не буду вас ругать» нужно действительно выполнять. Страх ребёнка перед руганью и его молчание — общая причина того, что в этих случаях потери всё больше росли. О варианте для взрослых, когда мошенники выдают себя за знакомых, в том числе с заменой лица с помощью ИИ, см. пункты 3, 4 раздела 8 (жёсткие правила против мошенничества, если речь о переводе — сначала завершите звонок). Для взрослых правило то же: ни для кого не сообщайте коды подтверждения и не проходите проверку по лицу, см. пункт 45 раздела 8 (диктовка кода подтверждения).

Россия. Российские источники подтверждают общую опасность действий с телефоном и передачи кодов, но не описывают шесть подростковых схем и не обещают возврат денег.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 泉州市反诈骗中心 (2025). 开学第一课｜反诈是青少年的必修课，这 6 大陷阱一定要避开！gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202510/t20251028_7026836.htm（福建省公安厅转载）

Россия — источники

1. Представляются сотрудниками операторов мобильной связи. Проверено 07.10.2026. cbr.ru/information_security/pmp/typical_fraudulent_schemes/predstav…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Откажитесь от продлённой гарантии на электронику (продления гарантии)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Продлённая гарантия обычно стоит от 10% до 50% первоначальной цены товара. На её продаже зарабатывают в десяток с лишним раз больше, чем на обычных товарах. Эта разница — деньги, которые вы переплачиваете. На основные детали, например двигатели стиральных машин и холодильников, государство в Китае и так требует давать гарантию на 3 года. Если продлённая гарантия очень дешёвая, разделите её цену на стоимость одного ремонта. Полученное число покажет, насколько высокой должна быть вероятность хотя бы одной поломки за эти годы, чтобы покупка окупилась.

Россия. В России дополнительная гарантия тоже должна быть добровольной: магазин не вправе делать её условием покупки техники. От услуги можно отказаться до начала срока гарантии или во время её действия. Если срок ещё не начался, магазин должен вернуть всю стоимость, а если уже начался — часть.

Затраты

Китай — исходная версия. Ничего не стоит. Обратная сторона: если после окончания гарантии понадобится ремонт, платить придётся из своего кармана. Но вероятность этого невелика.

Россия. Стоимость дополнительной гарантии и возможного ремонта в источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Продлённая гарантия обычно стоит от 10% до 50% первоначальной цены товара. По отраслевым оценкам, которые приводятся в исследовании, её средняя валовая маржа составляет от 50% до 60%: из каждых 100 юаней выручки от 50 до 60 юаней — валовая прибыль. Это примерно в 18 раз выше валовой маржи обычных товаров. В 2003 году продлённые гарантии давали лишь от 3% до 4% выручки сети Best Buy (百思买), но приносили более 50% прибыли (США, данные розничной торговли 2000-х годов). Если цена продлённой гарантии намного ниже этого диапазона, можно посчитать самостоятельно: цена продлённой гарантии ÷ стоимость одного ремонта = вероятность поломки, необходимая для окупаемости. Покупать её стоит только тогда, когда, по вашей оценке, вероятность хотя бы одной поломки за годы продлённой гарантии выше этого числа. Например, при цене продлённой гарантии 25 юаней и предполагаемой стоимости одного ремонта 300 юаней вероятность хотя бы одной поломки должна превышать примерно 8%, чтобы покупка окупилась. Здесь 300 юаней — лишь пример, а не статистические данные. Перед расчётом сначала исключите то, что уже покрывается обязательной государственной гарантией в Китае. Установленный государством срок этой гарантии, называемой «тремя гарантиями» (三包), отсчитывается со дня выдачи счёта-фактуры: для стиральной машины и холодильника целиком — 1 год, для основных деталей — 3 года. У стиральной машины к основным деталям относятся двигатель, таймер, программный контроллер и конденсатор, у холодильника — компрессор, терморегулятор и другие детали. За тот период, когда продлённая гарантия совпадает с «тремя гарантиями», вы фактически платите за то, что у вас уже есть (по всему Китаю, с 1995 года)

Россия. Экономия равна возвращённой стоимости дополнительной гарантии: полной до начала её срока или частичной после начала действия. Конкретная сумма в источниках не указана.

Примечания

Китай — исходная версия. Число, относящееся к валовой марже, — чужая отраслевая оценка, которую цитирует статья (Business Week 2004), а не результат собственных измерений её

авторов. Расчёт выше подходит обычным людям, которые могут сами оплатить один ремонт. Тем, кто зарабатывает на жизнь с помощью одного устройства и не имеет запасного, нужно считать отдельно. Страховку от разбитого экрана телефона и подобные предложения тоже нужно рассчитывать отдельно: сначала оцените, как часто вы роняете телефон, затем посмотрите, оправдана ли страховая премия. При покупке очень дешёвой продлённой гарантии потеря не составит даже нескольких десятков юаней. Перед покупкой выясните три вещи: с какого дня идёт отсчёт срока (если со дня покупки, первые годы совпадают с «тремя гарантиями»), кто отвечает по гарантии — продавец, бренд или сторонняя компания, берут ли отдельно плату за выезд и замену деталей. Также сначала посмотрите инструкцию и гарантийный талон: гарантийный срок, который обещает сам бренд, может быть дольше срока «трёх гарантий».

Россия. После окончания срока дополнительной гарантии вернуть деньги за неё нельзя.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Chen T, Kalra A, Sun B (2009). Why Do Consumers Buy Extended Service Contracts? Journal of Consumer Research 36(4):611-623. doi.org/10.1086/605298
2. 国家经贸委等 (1995). 部分商品修理更换退货责任规定（国经贸〔1995〕458 号，第八条 三包有效期自开具发票之日起计算；附件《实施三包的部分商品目录（第一批）》洗衣机、家用电冰箱整机 1 年、主要部件 3 年）. 国家市场监督管理总局行政规范性文件. www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/zc/xzgfxwj/art/2019/art_f943e66de125437d9…

Россия — источники

1. Региональные - Роспотребнадзор. Проверено 07.10.2026. zpp.rospotrebnadzor.ru/news/regional/564235

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. В первую очередь выбирайте дженерики, прошедшие оценку эквивалентности, и препараты, отобранные для централизованных закупок в Китае

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Во второй партии централизованных закупок лекарства подешевели в среднем на 53%, а самое большое снижение составило 93%. К апрелю 2026 года прошло уже 11 партий, охватывающих 490 видов лекарств. Когда вам выписывают лекарства или вы их покупаете, задайте дополнительный вопрос: «Есть ли препараты из централизованных закупок, препараты под международным непатентованным названием?» Состав одинаковый, а потратить можно намного меньше.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Когда врач выписывает лекарства или вы покупаете их, задайте дополнительный вопрос: «Есть ли препараты из централизованных закупок, препараты под международным непатентованным названием?»

Выгода

Китай — исходная версия. Во второй партии централизованных закупок лекарств, организованных государством, цены снизились в среднем на 53%, максимально — на 93%. По состоянию на апрель 2026 года проведено уже 11 партий, охватывающих 490 видов лекарств. Число препаратов, прошедших оценку эквивалентности или признанных прошедшими её, достигло 1695. Это примерно 2/3 химических лекарственных препаратов, обычно применяемых в клинической практике (Китай, официальные данные за период с 2020 по 2026 год).

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Часто говорят: «Оценка эквивалентности сравнивает только состав, а не лечебный эффект». Это верно наполовину. Для такой оценки здоровым людям дают принять препарат, берут кровь и смотрят на кривую его концентрации в крови. Затем эту кривую сравнивают с кривой оригинального препарата. Если результат находится в пределах от 80% до 125%, проверка считается пройденной. Для лекарств, у которых даже небольшое отклонение дозы может вызвать проблемы, требования строже. Вспомогательные вещества — это наполнители и оболочка, помимо действующего вещества. Они могут отличаться от тех, что используются в оригинальном препарате. Нормативные требования в Китае предусматривают лишь одинаковые действующее вещество, лекарственную форму, способ приёма и лечебное действие. Поэтому это действительно не проверка по принципу «дать больным принимать препарат какое-то время и посмотреть, стало ли им лучше». На вопрос об эффекте у больных отвечает другой комплекс исследований. Государственное управление медицинского страхования (国家医保局) организовало проведение исследований в условиях реальной практики в больницах. К декабрю 2024 года они охватывали 63 вида препаратов из централизованных закупок, почти 100 больниц высшей категории третьего уровня и более 300 тыс. пациентов. Все результаты показали отсутствие различий с оригинальными препаратами. Например, для метформина доля пациентов, достигших целевого уровня гликированного гемоглобина, составила 83.4% в группе дженерика и 78.9% в группе оригинального препарата. Для целевого уровня глюкозы натощак соотношение было обратным: 83.8% в группе дженерика и 87.6% в группе оригинального препарата. По разным показателям выше оказывался результат то одной, то другой группы. В январе 2025 года некоторые врачи публично заявили, что препараты из централизованных закупок «не снижают давление, средства для наркоза не усыпляют, слабительные не слабят». Органы медицинского страхования (医保) и надзора за лекарствами (药监) провели проверку в 7 больницах Шанхая. Вывод был таким: эти утверждения в основном основаны на пересказах и личных ощущениях. При этом названное слабительное тогда ещё не начали применять в больницах. В рамках той же проверки также

признали, что при выборочном контроле действительно выявлялись проблемные препараты. Из более 1600 препаратов, отобранных в первых 9 партиях в Китае, 9 лишились допуска из-за рисков, связанных с качеством. Из этих 9 препаратов 6 были импортными (включая 3 оригинальных), а 3 — отечественными. Вы можете сделать две вещи. Во-первых, если вы хотите продолжать принимать оригинальный препарат, обычно его всё ещё можно получить по назначению: централизованные закупки в Китае составляют лишь от 60% до 80% объёма закупок больниц, остальное больницы определяют сами. Оригинальные препараты не запрещены, но за это придётся больше платить из своего кармана. Во-вторых, после замены лекарства при хроническом заболевании не судите по ощущениям. Следите за давлением, глюкозой крови и гликированным гемоглобином, как описано в пункте 3 раздела 16 (записывайте каждый результат измерения в одну и ту же тетрадь). Если показатели действительно ухудшились, обратитесь к врачу и попросите его сообщить о нежелательной реакции на препарат. Не прекращайте приём самостоятельно.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家医疗保障局 (2020). 第二批国家组织药品集中采购和使用工作答记者问. www.nhsa.gov.cn/art/2020/1/17/art_38_2264.html
2. 国家医疗保障局 (2026). 国务院政策例行吹风会：健全全周期全渠道药品价格形成机制. www.nhsa.gov.cn/art/2026/4/15/art_14_20221.html
3. 国务院办公厅 (2016). 关于开展仿制药质量和疗效一致性评价的意见（国办发〔2016〕8号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2016-03/05/content_5049364.htm
4. 国家食品药品监督管理总局 (2016). 关于发布普通口服固体制剂参比制剂选择和确定等 3 个技术指导原则的通告（2016 年第 61 号）附件 1、附件 3，海南省药品监督管理局转载. amr.hainan.gov.cn/himpa/ztzl/fzy/201607/t20160720_1591587.html
5. 国家医疗保障局 (2024). 集采药品质量严格监管，企业检查和品种抽检两个「全覆盖」. www.nhsa.gov.cn/art/2024/12/30/art_52_15287.html
6. 国家医疗保障局 (2025). 医保部门、药监部门有关同志就集采药品相关问题接受人民日报健康客户端记者采访. www.nhsa.gov.cn/art/2025/2/9/art_14_15647.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Один раз подключите совместное семейное использование средств в приложении медицинского страхования в Китае — и деньги с личного счёта медицинского страхования работников можно будет тратить на лечение и лекарства для супруга или супруги, родителей и детей

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)

- Аналога в России нет

Этот пункт описывает порядок, который действует только в Китае. Российского аналога у него нет.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. После подключения деньги с вашего личного счёта медицинского страхования работников можно будет использовать для лечения и покупки лекарств для супруга или супруги, родителей и детей. Без подключения этими деньгами можете пользоваться только вы сами, и они так и будут лежать на счёте.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Один раз подключите совместное семейное использование средств в приложении медицинского страхования по месту страхования или обратитесь в учреждение, которое его обслуживает.

Выгода

Китай — исходная версия. Деньгами с личного счёта можно оплачивать ту часть расходов на лечение в медицинских учреждениях, уполномоченных системой медицинского страхования, которую вы сами, ваш супруг или супруга, родители и дети должны покрывать из своего кармана. Ими также можно оплачивать ту часть стоимости лекарств, медицинских изделий и медицинских расходных материалов в уполномоченных розничных аптеках, которую нужно покрывать из своего кармана. В китайском документе также предлагается изучить возможность использования личного счёта для уплаты личных взносов членов семьи на медицинское страхование городских и сельских жителей

Примечания

Китай — исходная версия. У многих на личном счёте лежит несколько тысяч юаней, а пожилые родственники в это время покупают лекарства за свой счёт. После однократного подключения оно действует длительное время. В большинстве регионов Китая это называется «совместное семейное использование средств» (家庭共济), и подключить его можно в местном приложении медицинского страхования. Обратите внимание и на обратную сторону — запрет: личный счёт нельзя использовать для оплаты фитнеса, оздоровительных услуг и подобных расходов. Покупать на эти деньги оздоровительные средства в аптеке ради обналичивания — это мошенничество с медицинским страхованием.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院办公厅 (2021). 关于建立健全职工基本医疗保险门诊共济保障机制的指导意见（国办发〔2021〕14 号）第（五）项：「个人账户主要用于支付参保人员在定点医疗机构或定点零售药店发生的政策范围内自付费用。可以用于支付参保人员本人及其配偶、父母、子

女在定点医疗机构就医发生的由个人负担的医疗费用，以及在定点零售药店购买药品、医疗器械、医用耗材发生的由个人负担的费用。探索个人账户用于配偶、父母、子女参加城乡居民基本医疗保险等的个人缴费。个人账户不得用于公共卫生费用、体育健身或养生保健消费等不属于基本医疗保险保障范围的支出。」www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-04/22/content_5601280.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Пейте кипячёную водопроводную воду, не покупайте бутилированную воду круглый год

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Пекине тариф на воду в пределах первой ступени составляет 0.005 юаней за литр. Если бутилированная вода стоит 1 юань за 500 миллилитров, это 2 юаня за литр. Разница — в 400 раз. В Китае водопроводная вода должна соответствовать обязательному государственному стандарту. В обычных условиях достаточно вскипятить её перед употреблением. Но если с источником воды действительно что-то случилось, вода стала пахнуть или помутнела, несколько лишних минут кипячения проблему не решат. Нужно перестать её пить и сообщить о проблеме.

Затраты

Китай — исходная версия. Купить чайник. Каждое кипячение занимает немного времени, плюс небольшие расходы на газ или электричество.

Выгода

Китай — исходная версия. В Пекине тариф на воду для жителей в пределах первой ступени составляет 5 юаней за кубометр, то есть 0.005 юаней за литр. Если считать, что бутилированная вода стоит 1 юань за 500 миллилитров, получается 2 юаня за литр — в 400 раз дороже водопроводной. На питьевую воду распространяется обязательный государственный стандарт GB 5749-2022. Он опубликован 15 марта 2022 года и действует с 1 апреля 2023 года. Ответственное ведомство — Государственное управление по контролю и профилактике заболеваний (国家疾控局) (Китай, тариф на воду за 2015 год и стандарт 2022 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: так называемое «соответствие стандарту» проверяют по воде на выходе с водопроводной станции и в конечных точках водопроводной сети. Когда возникают проблемы с источником воды или сетью, соответствие может ненадолго нарушаться. 16 июля 2025 года у исходной воды, поступавшей на водопроводную станцию Жэньхэ (仁和水厂) в районе Юйхан города Ханчжоу в Китае, появился необычный запах. В некоторых жилых комплексах Жэньхэ и Лянчжу водопроводная вода стала дурно пахнуть. По официальному заключению, водоросли разлагались в условиях недостатка кислорода и выделяли тиоэфиры. После смены источника воды ни общие колиформные бактерии, ни кишечная палочка в воде на выходе со станции не обнаруживались. Все показатели соответствовали стандарту питьевой воды GB 5749-2022. После происшествия 7 должностных лиц привлекли к ответственности, плату за воду за июль полностью отменили, а фильтрующие картриджи заменили бесплатно. Но в том же источнике воды количество фекальных колиформных бактерий росло уже несколько месяцев подряд до происшествия. На водозаборе Юншэн на реке Тяоси (苕溪永胜取水口) в апреле было 10 ед./L, в мае — 7300 ед./L, в июне — 16000 ед./L. Предельное значение для класса Ⅲ по китайскому стандарту поверхностных вод GB 3838 составляет 10000 ед./L. В том же месяце в водохранилище Сылин (四岭水库) показатель составлял 28000 ед./L, а в водохранилище Маньтоушань (馒头山水库) — 24000 ед./L, что тоже превышало предел. Кипячение может только уничтожить микроорганизмы. Оно не удаляет вещества, вызывающие запах, и химические вещества, растворённые в воде. Если чувствуется необычный запах или вода пожелтела либо помутнела, нужно перестать её пить, сообщить водоснабжающей организации и на горячую линию 12345 (12345) в Китае, временно перейти на бутилированную воду. Не стоит рассчитывать, что несколько лишних минут кипячения решат проблему. Но это локальное, единичное происшествие, и на месте за него выплатили компенсацию. Оно всё равно не служит основанием покупать бутилированную воду круглый год. Распространяемое в интернете сообщение о «неправильном подключении канализационной трубы» — поддельная китайская полицейская сводка. Опубликовавший её человек уже задержан в рамках уголовного дела (см. раздел 9). Цена бутилированной воды в 1 юань за 500 миллилитров — условное значение для расчёта. Пересчитайте по фактическим ценам в вашем городе. Если оборудование вторичного водоснабжения (для подачи воды внутри старого жилого комплекса) не соответствует стандартам, можно установить дополнительную фильтрацию или покупать питьевую воду только в таком случае. Тарифы на воду различаются по регионам Китая. Пекинская цифра здесь нужна лишь для понимания порядка величин.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 北京市发展和改革委员会. 居民用水价格表. fgw.beijing.gov.cn/bmcx/djcx/jzldj/202003/t20200331_1752796.htm
2. 国家市场监督管理总局 国家标准全文公开系统. GB 5749-2022 生活饮用水卫生标准. openstd.samr.gov.cn/bzgk/std/newGbInfo?hcno=99E9C17E3547A3C0CE2FD1F…
3. 杭州市联合调查组 (2025). 关于杭州市余杭区部分小区供水异常调查情况通报（2025 年 7 月 23 日），新华网转载 www.news.cn/20250723/1be62dac3b0b4461a643791ff552e93d/c.html
4. 杭州市余杭区人民政府. 余杭区 2025 年 4 月／5 月／6 月水源水水质监测数据（杭州余杭水务控股集团公开，检测单位杭州嘉澍环境监测有限公司，附件 PDF 表 1 第 24 项「粪大肠菌群」） www.yuhang.gov.cn/art/2025/5/8/art_1229204072_59140140.html、

www.yuhang.gov.cn/art/2025/6/5/art_1229204072_59142885.html、
www.yuhang.gov.cn/art/2025/7/3/art_1229204072_59146464.html
5. 公安部网络安全保卫局 (2025). 编造虚假「警情通报」，捏造「粪水」谣言，邵某豪被刑事拘留 www.news.cn/politics/20250722/3178b3bd189c4eb4b293982e92aab438/c.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Не торгуйте акциями часто, а во время резких взлётов и падений рынка — особенно

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Американские семьи, которые торговали чаще всего, зарабатывали лишь 11.4% в год, тогда как весь рынок за тот же период давал 17.9%. Почти вся разница приходилась на комиссии. В Китае во время резкого взлёта и падения рынка в 2014–2015 годах 85% семей с самыми маленькими счетами слишком часто покупали и продавали акции. Они заработали на 250 млрд юаней меньше, чем если бы просто держали акции и ничего не делали. Это примерно три десятых вложенных средств.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Трудно удержаться, когда новости вызывают желание что-то купить или продать, а чужие заработки — вложить ещё больше.

Выгода

Китай — исходная версия. В этом исследовании изучали 66465 счетов американских семей у брокеров с низкими комиссиями за период с 1991 по 1996 год. У группы, которая торговала чаще всего, годовая доходность составила 11.4%, то есть в среднем они зарабатывали 11.4% в год. За тот же период весь рынок давал 17.9%, а средняя семья — 16.4%. Средняя годовая оборачиваемость портфеля одной семьи составляла 75%: за год семья заменяла три четверти своих акций. Валовая доходность — заработок до вычета комиссий — у групп с частыми и редкими сделками различалась мало. Поэтому разница в основном объяснялась затратами на сделки при покупке и продаже (США, 1991–1996 годы). Данные по Китаю: исследование использовало ежедневные данные по счетам Шанхайской фондовой биржи (上海证券交易所), охватывающие все примерно 40 млн счетов. Период выборки — с июля 2014 года по декабрь

2015 года, всего 18 месяцев. За эти 18 месяцев Шанхайский композитный индекс (上证综指) сначала вырос более чем на 150%. Он достиг пика в 5166.35 пункта 12 июня 2015 года, а к концу декабря упал на 40%. Счета семей разделили на четыре группы по рыночной стоимости акций в начале периода. Самая маленькая группа составляла 85% всех семейных счетов, самая крупная — 0.5%. Общая рыночная стоимость акций этих двух групп в начале периода была примерно одинаковой: 880 млрд юаней и 808 млрд юаней соответственно. В результате те 85% с самыми маленькими счетами из-за активной торговли потеряли 250 млрд юаней, а те 0.5% с самыми крупными счетами заработали 254 млрд юаней. Здесь «потеряли» означает разницу по сравнению с тем, если бы в тот же период они просто держали акции и ничего не делали. Обе суммы примерно равнялись трём десятым рыночной стоимости акций соответствующей группы в начале периода: первая — 28%, вторая — 31%. Для сравнения: в течение двух с половиной лет до июня 2014 года рынок был более спокойным. За любые 18 месяцев того периода такая разница составляла лишь от 1% до 3% начальной рыночной стоимости. Во время этого взлёта и падения рынка семьи в среднем заменяли все акции на своих счетах примерно раз в три недели, почти 18 раз в год (Шанхай, Китай, 2014–2015 годы; период сравнения — 2012–2014 годы)

Примечания

Китай — исходная версия. Американские данные относятся к 1990-м годам. Структура комиссий и гербового сбора для китайских акций категории А отличается от американской, но принцип «чем выше оборачиваемость, тем ниже доходность на руки» тот же. Китайское исследование не призывало отказаться от покупки акций. Оно подсчитало, что в рамках одного и того же движения рынка чем активнее торговали владельцы маленьких счетов, тем больше денег уходило другой стороне сделки. Эти деньги заработали не институциональные инвесторы, а частные лица с самыми крупными счетами: в этот период около девяти десятых объёма торгов на Шанхайской фондовой бирже (上海证券交易所) приходилось на счета частных инвесторов. Для распространённого в интернете утверждения «девять десятых частных инвесторов теряют деньги» не удалось найти официальную статистику, которую можно проверить. В этом пункте эта цифра не используется. Оборачиваемость можно сопоставить: во время этого взлёта и падения рынка китайские семьи заменяли акции на своих счетах почти 18 раз в год, а те американские семьи за год заменяли лишь три четверти акций. В спокойные годы эта разница в Китае составляла лишь от одного до трёх процентов. Поэтому важнее всего удерживаться от сделок, когда рынок особенно горячий. Это не инвестиционная рекомендация.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Barber BM, Odean T (2000). Trading Is Hazardous to Your Wealth: The Common Stock Investment Performance of Individual Investors. The Journal of Finance 55(2):773-806. doi.org/10.1111/0022-1082.00226
2. An L, Lou D, Shi D (2022). Wealth redistribution in bubbles and crashes. Journal of Monetary Economics 126:134-153. doi.org/10.1016/j.jmoneco.2022.01.001
3. 同文作者公开的工作论文稿（2021 年 10 月，国内数字按它逐字核对）. personal.lse.ac.uk/loud/AnLouShi.pdf

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Не занимайте деньги для инвестиций, не используйте

кредитное плечо, не покупайте то, в чём не разбираетесь

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вы покупаете акции на заёмные деньги, то при падении ниже установленного порога и невозможности внести дополнительные деньги их принудительно продадут. Убыток на бумаге тут же станет реальным. Даже возможности «подождать, пока цена снова вырастет» не будет. По требованиям регулятора в Китае тем, у кого с открытия счёта прошло меньше полугода и средняя ежедневная стоимость активов за последние 20 торговых дней составляет менее 500 тыс. юаней, нельзя открывать счёт для торговли на заёмные средства. Сам этот порог показывает, что это не для обычных людей.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Труднее всего, когда рынок растёт, удержаться от мысли: «Занять немного денег и заработать побольше».

Выгода

Китай — исходная версия. Кредитное плечо — это покупка на заёмные деньги. Оно увеличивает убытки. После покупки на заёмные средства рыночная стоимость залога может упасть ниже порога необходимого соотношения обеспечения и долга. Этот порог устанавливает брокер. Он касается того, что вы оставили у него в залог. Если порог нарушен, а вы не смогли внести дополнительное обеспечение, чтобы восстановить это соотношение, позицию принудительно закроют: брокер сам продаст ваши активы за вас. Убыток на бумаге тут же станет реальным, без возможности «подождать, пока цена снова вырастет». По требованиям регулятора клиентам, «которые торгуют ценными бумагами менее полугода, не обладают способностью нести риски и у которых средняя ежедневная стоимость активов в ценных бумагах за последние 20 торговых дней составляет менее 500 тыс. юаней», нельзя открывать кредитные счета. Сам этот порог показывает, что это не инструмент для обычных людей (Китай, 2015 год)

Примечания

Китай — исходная версия. У правила «не покупайте то, в чём не разбираетесь» нет прямой поддержки в литературе. Это общепринятая позиция; отдельно её уровень — C. Использование потребительского кредита или обналиченных средств с кредитной карты для инвестиций — тоже скрытая форма кредитного плеча. Процентные ставки по ним приведены в пункте 7 этого

раздела (не ограничивайтесь минимальным платежом по кредитной карте). Не является инвестиционной рекомендацией.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国证监会 (2015). 证券公司融资融券业务管理办法（证监会令第 117 号，第十二条）. www.csrc.gov.cn/csrc/c106256/c1654005/content.shtml
2. 上海证券交易所. 《上海证券交易所融资融券交易实施细则》解读（投资者教育材料）. www.sse.com.cn/services/tradingservice/margin/edu/c/10074042/files/…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Используйте индексные фонды широкого рынка вместо активно управляемых фондов как основу долгосрочного портфеля (ту часть денег, которую долго держат, не трогая)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Все акции, которые активные фонды покупают вместе взятые, уже очень близки ко всему рынку. Но дополнительная плата за управление вполне реально вычитается из дохода, который вы получаете на руки. Если для сравнения многократно пересчитывать результаты фондов, считая их делом удачи, то фондов, способных дополнительным доходом окупить взимаемую ими плату, оказывается очень мало.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Цена в том, что вы отказываетесь от возможности «выбрать звёздного управляющего фондом». Трудность в том, что при падении индекса вам тоже придётся терпеть потери, не выходя из фонда на полпути.

Выгода

Китай — исходная версия. Совокупный портфель американских активных фондов акций близок к рыночному портфелю: акции, которыми эти фонды владеют вместе взятые, почти такие же, как на всём рынке. Но высокие затраты на активное управление в полном объёме оборачиваются снижением чистой доходности инвесторов (дохода, полученного на руки после вычета расходов). В исследовании использовали моделирование методом бутстрэпа: результаты многократно случайным образом перераспределяли, чтобы посмотреть, чего можно достичь одной лишь удачей. Результаты показали, что очень мало фондов способны обеспечить избыточную доходность, достаточную для покрытия затрат: того, что фонд зарабатывает сверх рыночной доходности, не хватает на взимаемую им плату (США, опубликовано в 2010 году). Индексная компания S&P Dow Jones ежегодно собирает статистику: в 2024 году в США 65% активно управляемых фондов акций крупных компаний отстали от S&P 500. Компания собирала эту статистику 24 года, и в среднем каждый год отставали 64%. За 15 лет по конец 2024 года ни в одной категории большинство активных фондов не смогло обогнать индекс

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: В одной статье этот вывод проверили повторно. В ней отмечается, что в методе проверки Фамы—Френча с многократным повторным формированием выборок таких выборок было недостаточно. Согласно алгоритму из этой статьи, даже если дополнительная доходность фонда действительно заметна, её могут признать «неотличимой от удачи». Поэтому вывод «почти ни у одного фонда нет мастерства» мог оказаться слишком категоричным. Китайские цифры не столь однозначны, как американские. По статистике S&P Dow Jones на июнь 2025 года, доля активных фондов акций крупных компаний категории A, отставших от индекса S&P China A 300, составила 60.5% за 1 год, 69.6% за 3 года и 50.8% за 5 лет. Эта статистика охватывает периоды только до 5 лет и не даёт данных за более долгие сроки. Поэтому в Китае ещё нет окончательного вывода о том, что активные фонды в долгосрочной перспективе не могут обогнать индекс, но низкие комиссии индексных фондов всё равно остаются фактом. Это не является инвестиционной рекомендацией.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Fama EF, French KR (2010). Luck versus Skill in the Cross-Section of Mutual Fund Returns. The Journal of Finance 65(5):1915-1947. doi.org/10.1111/j.1540-6261.2010.01598.x
2. S&P Dow Jones Indices (2025). SPIVA U.S. Scorecard Year-End 2024. www.spglobal.com/spdji/en/spiva/article/spiva-us（官网拒绝自动抓取，数字按 2025-05-12 的存档核对：web.archive.org/web/20250512071051/https://www.spglobal.com/spdji/e…）
3. S&P Dow Jones Indices (2025). SPIVA Asia Ex-Japan Scorecard Mid-Year 2025（Report 1a，China Large-Cap 对 S&P China A 300 的跑输比例：1 年 60.5%、3 年 69.6%、5 年 50.8%）. web.archive.org/web/20251103165922/https://www.spglobal.com/spdji/e…（官网拒绝自动抓取，按存档核对）
4. Harvey CR, Liu Y (2022). Luck versus Skill in the Cross Section of Mutual Fund Returns: Reexamining the Evidence. The Journal of Finance, 77(3). doi.org/10.1111/jofi.13123（争议方）

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Настоящее Указание на основании пункта 4 статьи 51 и пункта 1 статьи 53 Федерального закона от 29 ноября 2001… — cbr.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Среди фондов одного типа отдавайте предпочтение тем, у которых ниже комиссии

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Каждый дополнительный 1 процентный пункт годовой комиссии уменьшает сумму, которую вы получите через 20 лет, примерно на 18%, а через 30 лет — примерно на 26%. Выбор фонда с низкими комиссиями среди фондов одного типа — единственное в этом деле, что вы можете заранее знать наверняка.

Россия. В России принцип тот же: среди фондов с одинаковыми стратегиями важны низкие ежегодные комиссии. Сравнивайте вознаграждение управляющей компании и максимальный совокупный размер расходов. У закрытых фондов может быть дополнительное вознаграждение за успех.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Перед покупкой еще раз посмотрите, сколько в сумме составляют эти три комиссии: «за управление + за хранение активов + за обслуживание продаж».

Россия. Стоимость такого сравнения в источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Разница в комиссиях понемногу съедает вложенный капитал за счет сложного процента. Это значит, что небольшие ежегодные удержания накапливаются из года в

год. Если годовая комиссия выше на 1 процентный пункт, конечная сумма через 20 лет меньше на 0.99^20 ≈ 18.2%. Конечная сумма — это деньги, которые к тому времени останутся на счете; через 30 лет она меньше примерно на 26%. С 2023 года Китай проводит реформу комиссий фондов, доступных широкому кругу инвесторов. Были снижены предельные ставки комиссий активно управляемых фондов акций — тех, которые в основном покупают акции, а выбирает их управляющий фондом. С 7 июля 2023 года у новых зарегистрированных фондов этого типа комиссия за управление не превышает 1.2%, а комиссия за хранение активов — 0.2%. 136 управляющих компаний снизили эти две комиссии у своих старых продуктов до уровня ниже этих пределов

Россия. Размер вознаграждения влияет на инвестиционный результат, а низкие ежегодные комиссии особенно важны для долгосрочных вложений.

Примечания

Китай — исходная версия. Этот расчет просто сделан по формуле при условии, что два фонда до удержания комиссий зарабатывают одинаково. На практике нужно также учитывать комиссии за покупку и погашение паев, а также комиссию за обслуживание продаж паев класса C. Это не является инвестиционной рекомендацией.

Россия. Данные Банка России подходят для предварительного сравнения и обновляются ежемесячно. Перед инвестированием изучите раскрытую управляющей компанией информацию и правила доверительного управления.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国证监会 (2023). 证监会有关部门负责人就公募基金费率改革答记者问. www.csrc.gov.cn/csrc/c100028/c7418692/content.shtml
2. 厦门证监局 (2024). 「新注册的主动权益类基金统一执行"管理费率不超过1.2%、托管费率不超过0.2%"的上限标准」. www.csrc.gov.cn/xiamen/c105636/c7511608/content.shtml
3. Fama EF, French KR (2010). 见第 11 条. doi.org/10.1111/j.1540-6261.2010.01598.x

Россия — источники

1. Витрина данных паевых инвестиционных фондов | Банк России. Проверено 07.10.2026. cbr.ru/RSCI/data_showcase

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. Не ставьте все деньги на одну акцию, одну платформу, одну квартиру

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если несколько активов не растут и не падают полностью синхронно, распределение денег между ними не меняет того, сколько в среднем можно заработать, но колебания на счёте становятся немного меньше. И наоборот: если все деньги вложены в одну акцию, одну платформу, одну квартиру, то проблемы с ней означают проблемы со всеми вашими вложениями.

Затраты

Денег не требует. Трудно принять одно: вы не угадаете именно тот вариант, который принесёт больше всего.

Выгода

Если несколько активов не растут и не падают полностью синхронно, распределение денег между ними не меняет ожидаемую доходность (то, сколько в среднем можно заработать), но снижает волатильность (колебания суммы на счёте вверх и вниз). Это основной вывод теории выбора портфеля, предложенной Марковицем в 1952 году. Его продолжают использовать на протяжении последующих десятилетий. И наоборот: если все деньги вложены в одну акцию или одну платформу, её дисперсия — это дисперсия всех ваших вложений. Насколько она растёт или падает, настолько растут или падают и ваши вложения. Когда возникают проблемы, никакого хеджирования нет, то есть нет других активов, которые могли бы помочь возместить потери

Примечания

Уровень B присвоен потому, что та классическая работа представляет собой чисто математический вывод и не даёт фактических цифр того, «на сколько денег диверсификация позволяет уменьшить убытки». Диверсификация лишь немного уменьшает колебания суммы на счёте, но не гарантирует, что вы не понесёте убытков. Покупка индексного фонда на широкий рынок (см. пункт 17 этого раздела) сама по себе — самый простой способ диверсификации. Не является инвестиционной рекомендацией.

Источники

Источники исходной версии

1. Markowitz, H. (1952). Portfolio Selection. The Journal of Finance, 7(1), 77–91. doi.org/10.1111/j.1540-6261.1952.tb01525.x

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. Тем, кто в Китае платит подоходный налог по ставке 10% и выше, стоит открыть счёт для индивидуальных пенсионных накоплений: каждый год из налогооблагаемого дохода можно вычесть до 12000 юаней; тем, кто не платит

подоходный налог или платит только 3%, открывать его невыгодно

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. С каждого внесённого юаня вы экономите на налоге «ваша ставка налога минус 3%». Если за год внести все 12000 юаней, при ставке 10% экономия составит 840 юаней, при 20% — 2040 юаней, при 30% — 3240 юаней. При ставке всего 3% сэкономленный налог придётся снова заплатить при получении денег. Деньги окажутся заблокированы до пенсии без всякой пользы. Тем, кто не платит подоходный налог, при получении денег всё равно придётся заплатить 3%. Это чистый убыток.

Россия. В России похожий инструмент — программа долгосрочных сбережений. Взносы инвестирует выбранный негосударственный пенсионный фонд, а участник может получить налоговый вычет и при определённых условиях государственное софинансирование. В отличие от китайского варианта, выплаты возможны не только при достижении возраста 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин, но и через 15 лет либо досрочно при дорогостоящем лечении или потере кормильца.

Затраты

Китай — исходная версия. Открытие счёта бесплатно. Настоящая цена — эти деньги будут заблокированы до вашего выхода на пенсию. Забрать их раньше не получится.

Россия. Стоимость открытия и размер комиссий в этих источниках не указаны. Условия доступа к деньгам зависят от срока, возраста или особой жизненной ситуации.

Выгода

Китай — исходная версия. Внесённые деньги, не более 12000 юаней в год, можно вычесть из совокупного дохода или дохода от предпринимательской деятельности в размере фактического взноса: сколько вы внесли, столько можно вычесть из дохода, с которого нужно платить налог. Инвестиционный доход, полученный от этих денег на счёте, пока не облагается подоходным налогом. При получении денег в будущем они не включаются в совокупный доход, а облагаются отдельно по ставке 3%. Поэтому ваша экономия — это «ваша предельная ставка налога минус 3%», умноженная на фактически внесённую сумму. Предельная ставка — это ставка налога, по которой облагается каждый дополнительный заработанный вами юань. Получается, что при предельной ставке 10% можно сэкономить до 840 юаней в год, при 20% — 2040 юаней, при 30%

— 3240 юаней. Тем, кто и так не должен платить подоходный налог (годовой совокупный доход после всех вычетов не достигает порога налогообложения), взнос не даёт ни малейшей экономии. А при получении денег, наоборот, придётся заплатить 3%. Это чистый убыток. При предельной ставке всего 3% это тоже невыгодно. Если годовой совокупный доход после всех вычетов не превышает 36000 юаней, применяется именно эта ставка. При внесении денег эти люди экономят 3%, а при получении снова платят 3%. Одно полностью компенсирует другое, но деньги без всякой пользы остаются заблокированы до пенсии. Если из вашей зарплаты каждый месяц удерживают подоходный налог, это ещё не значит, что к вам применяется ставка 10%. Нужно смотреть на годовую сумму после всех вычетов. Взносы учитываются нарастающим итогом за календарный год, а в следующем году отсчёт начинается заново. Неиспользованный лимит текущего года нельзя перенести на следующий. Эта мера действует по всему Китаю с 15 декабря 2024 года

Россия. Ежегодный налоговый вычет можно получить с взносов до 400 тыс. рублей в год. Точный размер экономии и зависимость выгоды от ставки НДФЛ в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Этот счёт работает в «закрытом режиме»: внесённые деньги нельзя забрать. Получить их в Китае можно только в четырёх случаях: достижение возраста получения базовой пенсии, полная утрата трудоспособности, выезд на постоянное жительство за границу (за пределы территории страны), другие обстоятельства, предусмотренные государством. Поэтому это не способ управления сбережениями, а налоговая схема, при которой деньги блокируются на много лет. Налоговая экономия возникает только один раз, а деньги остаются заблокированы до пенсии. Чем дальше до пенсии, тем меньше выгода в пересчёте на год. Грубый расчёт: при ставке 10% с каждого внесённого юаня экономия составляет 7 фэней. Если до пенсии ещё 30 лет, в пересчёте на год это лишь чуть больше 0.2%. При ставке 20% с каждого внесённого юаня экономия составляет 1 цзяо и 7 фэней. Если до пенсии ещё 10 лет, в пересчёте на год это около 1.7%. Сначала разберитесь, сколько налога вам нужно платить с каждого дополнительного заработанного юаня, а потом решайте, сколько вносить. Не блокируйте резерв на непредвиденные расходы ради «халявной выгоды» (о резерве на непредвиденные расходы см. пункт 27). Для инвестирования денег на счёте вам ещё придётся самостоятельно выбирать продукты. Возможны убытки. Правила выбора продуктов такие же, как в пунктах 17 и 18 этого раздела (фонды широких рыночных индексов, предпочтение продуктам с низкими комиссиями). Подтверждение для вычета в КНР выдаёт Платформа управления информацией и обслуживания индивидуальных пенсионных накоплений (个人养老金信息管理服务平台). Вы можете выбрать момент применения вычета: либо при удержании налога с зарплаты в текущем году, либо при годовом перерасчёте налога в следующем году (о годовом перерасчёте см. пункт 2).

Россия. Право на вычет есть у официально работающих граждан, за которых работодатели перечисляют НДФЛ. Одновременно можно иметь не более двух договоров, кроме закрытия договора с переводом средств в другой НПФ.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 财政部、税务总局 (2024). 关于在全国范围实施个人养老金个人所得税优惠政策的公告（财政部 税务总局公告 2024 年第 21 号，2024 年 12 月 12 日）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6992498.htm
2. 人力资源社会保障部等五部门 (2022). 个人养老金实施办法（第七、八、九、十二、十三条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-11/05/content_5724783.htm

3. 全国人民代表大会常务委员会 (2018). 中华人民共和国个人所得税法（2018 年第七次修正，个人所得税税率表一）. www.npc.gov.cn/zgrdw/npc/xinwen/2018-09/05/content_2060671.htm

Россия — источники

1. Минфин России :: Программа долгосрочных сбережений (ПДС). Проверено 07.10.2026. minfin.gov.ru/ru/perfomance/pds
2. При каких условиях можно получить налоговый вычет по.... Проверено 07.10.2026. www.nalog.gov.ru/rn28/news/activities_fts/16607548
3. Как получить налоговый вычет участникам программы.... Проверено 07.10.2026. www.nalog.gov.ru/rn26/news/activities_fts/16234268

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

21. Платите за спортзал по занятиям или за короткие периоды, если у вас нет опыта регулярных посещений не менее года

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В американском исследовании с данными за 3 года участники, выбравшие договор с ежемесячной платой 70 долларов и выше, ходили в среднем всего 4.3 раза в месяц. Это больше 17 долларов за посещение. А по абонементу на 10 посещений каждое стоит всего 10 долларов. За время действия абонемента эти люди в среднем переплатили 600 долларов. Если у вас ещё нет опыта регулярных посещений не менее года, выгоднее платить по занятиям или покупать краткосрочный абонемент.

Затраты

Китай — исходная версия. При оплате по занятиям одно посещение стоит немного дороже, чем по годовому абонементу. Нужно честно оценить, сколько раз в месяц вы действительно будете ходить.

Выгода

Китай — исходная версия. В этом исследовании рассматривались данные о 7752 участниках 3 фитнес-клубов в США за 3 года. Участники, выбравшие договор с ежемесячной платой более 70 долларов, ходили в среднем всего 4.3 раза в месяц. Это больше 17 долларов за посещение. А по абонементу на 10 посещений каждое стоит всего 10 долларов. За время действия абонемента эти люди в среднем переплатили 600 долларов. Кроме того, среди участников с ежемесячной оплатой доля тех, кто спустя более года ещё не отказался от абонемента, была на 17% выше, чем среди участников с ежегодной оплатой (США, панельные данные за 3 года).

Примечания

Китай — исходная версия. Это лишь одно исследование, основанное на американских данных. Но стоящая за ним логика применима очень широко: люди переоценивают свою будущую способность к самоконтролю. Если вы уже целый год подряд ходите не менее двух раз в неделю, годовой абонемент действительно дешевле.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. DellaVigna S, Malmendier U (2006). Paying Not to Go to the Gym. American Economic Review 96(3):694-719. doi.org/10.1257/aer.96.3.694

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

22. При внесении предоплаты в Китае нужно подписать письменный договор; при рисках для бизнеса продавец должен прекратить принимать предоплату, а вы вправе вернуть неизрасходованный остаток, пока он не сбежал

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если продавец принимает от вас предоплату, он обязан заключить с вами письменный договор и ясно прописать, как вернуть деньги. Если в его бизнесе возникли

серьёзные проблемы, он должен прекратить принимать деньги. Если он собирается закрыться или переехать, он тоже должен заранее сообщить вам об этом. В такой ситуации вы можете потребовать, чтобы он продолжил оказывать услуги или вернул вам неизрасходованный остаток. За нарушение этих правил продавцу грозит штраф.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Трудно настоять на письменном договоре прямо на месте и не согласиться на «сначала внесите деньги, потом разберёмся».

Выгода

Китай — исходная версия. Положение требует от продавца при приёме предоплаты заключать письменный договор и оговаривать в нём способ возврата денег. При возникновении серьёзных рисков для бизнеса продавец должен прекратить принимать предоплату. Если продавец решает прекратить работу или переехать, он должен заранее уведомить потребителей. Потребители вправе потребовать, чтобы он продолжил выполнять обязательства или вернул неизрасходованный остаток. За нарушение может быть назначен штраф в размере от 1 до 10 сумм незаконно полученного дохода; если незаконно полученного дохода нет, назначается штраф не более 500 тыс. юаней

Примечания

Китай — исходная версия. Положение даёт основание для обращения в суд после случившегося, но заранее не защищает. Если продавец действительно сбежал, денег на счёте, скорее всего, уже нет. Поэтому сначала вносите поменьше денег, следуя совету из этого раздела «В спортзале платите за каждое посещение или за короткий период», а если действительно возникнут проблемы, защищайте свои права на основании этого положения. Статья 27 того же положения также требует, чтобы продавец при приёме залога заранее согласовал способ, порядок и срок его возврата и не ставил необоснованных условий для возврата.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2024). 中华人民共和国消费者权益保护法实施条例（国务院令第 778 号，2024 年 7 月 1 日施行）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202403/content_6940159.htm 第二十二条：「经营者以收取预付款方式提供商品或者服务的，应当与消费者订立书面合同，约定商品或者服务的具体内容、价款或者费用、预付款退还方式、违约责任等事项。」「经营者未按照约定提供商品或者服务的，应当按照消费者的要求履行约定或者退还预付款。」「经营者出现重大经营风险，有可能影响经营者按照合同约定或者交易习惯正常提供商品或者服务的，应当停止收取预付款。经营者决定停业或者迁移服务场所的，应当提前告知消费者……消费者……有权要求经营者继续履行提供商品或者服务的义务，或者要求退还未消费的预付款余额。」
2. 第五十条罚则

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Информация для потребителей. Права потребителя при — cgie.62.rospotrebnadzor.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

23. Перед крупной необязательной покупкой выдержите 24 часа на обдумывание, а при покупках в интернете в Китае пользуйтесь правом возврата без объяснения причин в течение семи дней

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Экономия — это стоимость вещей, которые на следующий день вам уже не нужны. Купленное в интернете в Китае можно вернуть без объяснения причин в течение семи дней, считая со дня получения товара. Несколько категорий вернуть нельзя: изготовленное по вашим требованиям, свежие и скоропортящиеся продукты, цифровые товары со вскрытой упаковкой, а также газеты и журналы.

Россия. В России для покупки через интернет действует похожее правило: от товара можно отказаться до передачи или в течение семи дней после передачи без объяснения причин. Если письменную информацию о порядке и сроках возврата не дали при доставке, срок увеличивается до трёх месяцев.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Желаемую вещь придётся получить на день позже. Доставку при возврате обычно нужно оплатить самостоятельно. Самое трудное — удержаться и не оформить заказ в тот же день.

Россия. Деньги до покупки не нужны. При возврате товара надлежащего качества стоимость отправки оплачивает покупатель.

Выгода

Китай — исходная версия. Экономия — это стоимость той части импульсивных покупок, которая «на следующий день уже не нужна». Какую долю она составляет, единого показателя нет. Купленные в интернете товары можно вернуть без объяснения причин в течение семи дней, считая со дня получения. Есть четыре исключения: изготовленное на заказ, свежие и скоропортящиеся товары, цифровые товары со вскрытой упаковкой, газеты и журналы (Китай, действует с 2017 года)

Россия. Можно избежать ненужной покупки, отказавшись от товара до передачи или вернув его в установленный срок. Размер экономии в источниках не указан.

Примечания

Китай — исходная версия. Сам по себе «период обдумывания» — приём из практики, без прямого подтверждения в литературе. Если он не остановил покупку, остаётся возможность воспользоваться в Китае правом возврата без объяснения причин в течение семи дней. Перед возвратом нужно проверить две вещи: не входит ли товар в список того, что нельзя вернуть, и цела ли упаковка.

Россия. В выдержках не перечислены товары, которые нельзя вернуть, и не указаны другие условия возврата.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家市场监督管理总局 (2020 修订). 网络购买商品七日无理由退货暂行办法（总局令第 31 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-11/03/content_5557118.htm

Россия — источники

1. Право потребителя на возврат товара при дистанционной.... Проверено 07.10.2026. 04.rospotrebnadzor.ru/index.php/consumer-information/faq/19428-1306…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

24. Не запасайтесь товарами из-за «зачёркнутой цены» и больших распродаж

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Оценивая, дорого стоит товар или нет, люди опираются на первое увиденное число. Как бы они потом ни корректировали оценку, поправка всё равно недостаточна. Поэтому надпись «старая цена 999, новая цена 499» заставляет вас систематически переоценивать, насколько дёшево это стоит. А по правилам в Китае базой для скидки должна служить лишь самая низкая цена, по которой этот магазин продавал товар за семь дней до акции. По зачёркнутой цене товар не обязательно когда-либо продавали.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Но вы упустите и некоторые настоящие скидки. Нужно помнить обычные цены на те несколько товаров, которые вы часто покупаете. Самое трудное — в день большой распродажи удержаться и не закупиться впрок.

Выгода

Китай — исходная версия. Первое увиденное число закрепляется в оценке человека, а последующая поправка обычно недостаточна. Поэтому надпись «старая цена 999, новая цена 499» систематически завышает вашу оценку того, «насколько стало дешевле». По правилам надзора базой для скидки должна быть самая низкая цена продажи в том же магазине за семь дней, предшествующих акции. Размер скидки нужно определять относительно самой низкой цены, по которой этот магазин действительно продал товар за семь дней, предшествующих акции. По зачёркнутой цене товар не обязательно действительно продавали (Китай, действует с 2020 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Эффект якоря — вывод лабораторных экспериментов. Никто не подсчитывал, сколько денег на самом деле теряют при закупках впрок. У запасов есть ещё несколько затрат, которые вы не внесёте в свои расчёты: товары просрочиваются, занимают место, а ещё возникает мысль «раз дома есть, можно использовать побольше». Запасайтесь только тем, что отвечает всем трём условиям: долго хранится, точно будет использовано полностью, цена за единицу действительно ниже прежней.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Tversky A, Kahneman D (1974). Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases. Science 185(4157):1124-1131. doi.org/10.1126/science.185.4157.1124
2. 国家市场监督管理总局 (2020). 规范促销行为暂行规定（总局令第 32 号，第二十一条）. www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/fgs/art/2023/art_cae53a080be2401…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

25. В первую очередь покупайте рисковую страховку, а «возврат взносов» и «участие в прибыли» считайте негарантированной частью

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Спорно
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Страховая компания не гарантирует вам выплаты той части денег, которая приходится на участие в прибыли и возврат взносов. В Китае в описании продукта обязательно должно быть написано жирным шрифтом: «Будущие выплаты по полису от участия в прибыли не гарантированы». Дополнительные взносы, которые вы платите ради возврата денег, фактически передаются страховой компании, чтобы она копила их за вас. Доходность не гарантирована, а забрать деньги непросто.

Россия. В России продавец полиса жизни тоже должен предупредить об основных рисках и условиях договора. Инвестиционный доход не гарантирован, а порядок его расчёта и возврата денег при расторжении должны объяснить заранее. Какая часть взноса инвестируется, а какая уходит на расходы страховщика и комиссию посреднику, тоже раскрывается.

Затраты

Китай — исходная версия. По окончании срока рисковой страховки деньги не возвращают, и может казаться, что «эти деньги потрачены зря». Откладывать деньги вам нужно самостоятельно. Самое трудное — принять, что эти деньги не вернуть.

Россия. Точные цены и размер расходов в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Правила регулятора требуют, чтобы в описании продуктов с участием в прибыли жирным шрифтом было указано: «Будущие выплаты по полису от участия в прибыли не гарантированы, распределение этой прибыли неопределённо». Иллюстрация выплат от участия в прибыли — это таблица расчётов, которую вам показывает страховая компания. Верхний предел разницы процентных ставок в ней равен 4.5% минус заложенная в продукт процентная ставка. Заложенная процентная ставка — это уровень доходности, жёстко установленный в договоре. Дополнительная часть взносов по страховкам с возвратом взносов и с участием в прибыли фактически представляет собой сбережения, переданные страховой

компании в управление. Их доходность не гарантирована, ликвидность тоже низкая, забрать деньги непросто (Китай, действует с 2023 года)

Россия. Страховщик может выплатить часть инвестиционного дохода, но гарантий его получения нет.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Для тех, кому совсем не удаётся откладывать деньги, страховка с возвратом взносов вынуждает вас платить вовремя, и эта функция имеет практическую ценность. Рекомендация выше рассчитана на обычных людей, способных контролировать себя. Насколько вариант «купить рисковую страховку, а сэкономленные взносы инвестировать самостоятельно» лучше варианта «купить страховку с возвратом взносов», зависит от конкретного продукта. В этом разделе нет систематических данных, на которые можно сослаться. Это не инвестиционная рекомендация.

Россия. Инвестиции по договору страхования не входят в систему гарантирования АСВ. Требования о выделении предупреждения жирным шрифтом и конкретные пределы доходности в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国银保监会 (2022). 一年期以上人身保险产品信息披露规则（银保监规〔2022〕24 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2023-01/04/content_5735014.htm

Россия — источники

1. Банк России установил требования к раскрытию информации.... Проверено 07.10.2026. cbr.ru/Press/event/?id=2517
2. «Порядок расчета и выплаты инвестдохода прописывается...». Проверено 07.10.2026. cbr.ru/press/event/?id=32892

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

26. Достаточное покрытие ответственности перед третьими лицами: лимиты обязательного страхования автогражданской ответственности (交强险) в Китае едины по всей стране и невысоки, а всё сверх них платит ваша семья

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- много денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вы виноваты, обязательная страховка в Китае покрывает три категории с такими максимальными суммами: смерть и инвалидность — 180 тыс. юаней, медицинские расходы — 18 тыс. юаней, ущерб имуществу — 2000 юаней. Каждая категория считается отдельно, переносить лимиты между ними нельзя. Если вы сбили и травмировали человека, компенсация легко может превысить эти лимиты. Всё сверх них придётся платить вашей семье, поэтому покрытие по добровольной страховке ответственности перед третьими лицами должно быть достаточным.

Россия. В России выплата по ОСАГО при оформлении ДТП без полиции зависит от разногласий и фотофиксации. При разногласиях и наличии фото можно получить до 200 тыс. рублей. Без разногласий — до 400 тыс. рублей с фото и до 100 тыс. рублей без него.

Затраты

Китай — исходная версия. Добровольное страхование ответственности перед третьими лицами стоит от нескольких сотен до более тысячи юаней в год. Чем выше страховая сумма, тем дешевле обходится страховой взнос в расчёте на каждый юань покрытия.

Россия. Стоимость страховки в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. По обязательному страхованию автогражданской ответственности во всём Китае действуют единые лимиты ответственности. Лимиты рассчитываются отдельно по четырём категориям: смерть и инвалидность, медицинские расходы, ущерб имуществу, а также выплаты, когда вы не виноваты. После комплексной реформы автострахования 2020 года действующий общий лимит ответственности составляет 200 тыс. юаней. Из этих 200 тыс. юаней на смерть и инвалидность приходится 180 тыс. юаней, на медицинские расходы — 18 тыс. юаней, на ущерб имуществу — 2 тыс. юаней. Когда вы не виноваты, лимиты составляют: смерть и инвалидность — 18 тыс. юаней, медицинские расходы — 1800 юаней, ущерб имуществу — 100 юаней. Сумму сверх лимитов причинитель вреда оплачивает сам: тому, кто сбил человека, придётся платить из своего кармана. Если обязательная страховка не оформлена, автомобиль задержат, а ещё придётся заплатить штраф в размере 2 причитающихся страховых взносов

Россия. Фотофиксация позволяет рассчитывать на повышенное возмещение при оформлении ДТП по европротоколу.

Примечания

Китай — исходная версия. Лимиты устанавливает орган финансового надзора Китая, и они могут меняться. Эти цифры — действующие значения после комплексной реформы автострахования в сентябре 2020 года. Перед покупкой страховки можно ещё раз их проверить. Главное — сама структура: обязательная страховка оплачивает каждую категорию отдельно. Если лимит по одной категории использован не полностью, остаток нельзя перенести на другую. Общая компенсация за травмы сбитого человека может намного превысить эти лимиты, и

разницу сверх них никакая страховка за вас не оплатит. Какую именно страховую сумму выбрать для ответственности перед третьими лицами, эта книга не указывает. Но это один из немногих случаев в этой книге, когда «несколько дополнительных сотен юаней позволяют снять с себя финансовые последствия события, вероятность которого очень мала, но которое, если всё же случится, может разорить семью».

Россия. В источниках не указаны общий лимит ОСАГО, отдельные лимиты за вред жизни, здоровью и имуществу, а также порядок оплаты ущерба сверх них.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2006, 2012 修订). 机动车交通事故责任强制保险条例（国务院令第 462 号，第 618 号令修改）第二十三条：「机动车交通事故责任强制保险在全国范围内实行统一的责任限额。责任限额分为死亡伤残赔偿限额、医疗费用赔偿限额、财产损失赔偿限额以及被保险人在道路交通事故中无责任的赔偿限额。」「责任限额由保监会会同国务院公安部门、国务院卫生主管部门、国务院农业主管部门规定。」第二十一条限额内赔偿
2. 第三十九条未投保的「由公安机关交通管理部门扣留机动车……处依照规定投保最低责任限额应缴纳的保险费的2倍罚款」. www.gov.cn/gongbao/content/2012/content_2131962.htm
3. 中国银行保险监督管理委员会 (2020). 关于实施车险综合改革的指导意见（银保监发〔2020〕41 号，四（四）：「将交强险总责任限额从12.2万元提高到20万元，其中死亡伤残赔偿限额从11万元提高到18万元，医疗费用赔偿限额从1万元提高到1.8万元，财产损失赔偿限额维持0.2万元不变」）. www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5567758.htm（国务院公报）

Россия — источники

1. Лимит выплаты по европротоколу для аварий с разногласиями.... Проверено 07.10.2026. cbr.ru/press/event/?id=24694

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

27. Сначала накопите резерв на 3–6 месяцев жизни и храните его там, откуда деньги можно снять в любой момент

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Держите сумму на 3–6 месяцев жизни там, откуда её можно снять в любой момент. Тогда, если вы потеряете работу или заболеете, вам не придётся брать деньги в долг под 18% годовых или продавать свои инвестиции с убытком. В Китае деньги в банке застрахованы системой страхования вкладов. Максимальная компенсация в одном банке — 500 тыс. юаней.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег тратить не нужно. Цена — отказ от более высокой доходности: эти деньги можно держать только на счёте до востребования, в фонде денежного рынка или на вкладе, с которого их можно снять в любой момент. Сложнее всего не трогать их, пока копите.

Выгода

Китай — исходная версия. Если у вас есть резерв, при потере работы или болезни вам не придётся брать деньги в долг или продавать инвестиции с убытком. Годовые процентные ставки по потребительским кредитам и при внесении минимального платежа по кредитной карте см. в пункте 7 этого раздела (не вносить только минимальный платёж по кредитной карте). Деньги в банке защищены системой страхования вкладов. Максимальное возмещение в одном банке — 500 тыс. юаней (Китай, 2015 год)

Примечания

Китай — исходная версия. «3–6 месяцев» — общепринятое практическое правило. Найти его первоисточник в официальных или научных публикациях не удалось, поэтому указан уровень C. Сумму рассчитывайте по своим ежемесячным постоянным расходам, а не по доходам. Это не инвестиционная рекомендация.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2015). 存款保险条例（国务院令第 660 号，第五条）. www.gov.cn/zhengce/content/2015-03/31/content_9562.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

28. Перед досрочным погашением ипотеки сначала сравните варианты, не полагайтесь на ощущения

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно

- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Досрочно погасить ипотеку — всё равно что гарантированно заработать по ставке вашей ипотеки. Поэтому вопрос только один: доходность после уплаты налогов, которую вы можете стабильно получать долгое время, выше ставки по ипотеке? Если выше, не спешите погашать. Если не выше или нельзя сказать наверняка, погашайте. При погашении равными ежемесячными платежами в первые годы большая часть платежа идёт на проценты. Чем раньше погасите, тем больше сэкономите. Функция «Пробный расчёт досрочного погашения» (提前还款试算) в китайском банковском приложении сразу покажет цифры.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Потратьте полчаса на расчёт. Честно оцените, какую стабильную доходность после уплаты налогов вы можете получать.

Выгода

Китай — исходная версия. Расчёт такой. Обозначим годовую ставку по ипотеке как r — возьмите её из вашего договора. На 20 августа 2026 года базовая кредитная ставка в Китае (LPR) для кредитов на срок 5 лет и более составляет 3.5%, а фактическая ставка получается прибавлением или вычитанием процентных пунктов из LPR. Далее обозначим как g годовую доходность после уплаты налогов у другого доступного вам варианта инвестирования: какой процент в среднем за год можно заработать, если вложить эти деньги в другое место. Гарантированная доходность досрочного погашения равна r. Каждая погашенная сумма — всё равно что гарантированный заработок по ставке r. Если g стабильно больше r, выгоднее оставить деньги в инвестициях. Если g меньше r или g вообще нельзя оценить с уверенностью, досрочное погашение — всё равно что зафиксировать безрисковую доходность r. При погашении равными ежемесячными платежами в первые годы большая часть внесённых вами денег идёт на проценты. Поэтому чем раньше погасите, тем больше процентов сэкономите. Эти цифры можно сразу посмотреть через функцию «Пробный расчёт досрочного погашения» (提前还款试算) в банковском приложении (Китай, ставки 2026 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Здесь дан только способ расчёта, без вывода. Случаи, когда доходность инвестиций может стабильно превышать ставку по ипотеке, встречаются редко. Но какой бы вариант вы ни выбрали, сначала оставьте достаточно денег на непредвиденные расходы. Также проверьте, есть ли в договоре условие о неустойке за досрочное погашение. Это не инвестиционная рекомендация.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国银行间同业拆借中心受中国人民银行授权 (2026). 2026 年 8 月 20 日贷款市场报价利率（LPR）公告. www.chinamoney.com.cn/chinese/rdgz/20260820/3399885.html

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- КРЕДИТ (ЗАЁМ) — cbr.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

29. При покупках в интернете в Китае ориентируйтесь на правила платформы и закон, а не на ведущих трансляций и «хорошие отзывы»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае, если продавец вас обманул, компенсация составляет трехкратный размер уплаченной вами суммы, а если получается меньше 500 юаней — 500 юаней. Если платформа знает, что продавец нарушает права, но ничего не делает, она тоже должна платить компенсацию. Задаток не может превышать 20% суммы договора. Если вы нарушите договор, задаток не вернут. Если договор нарушит продавец, он должен вернуть вам двойной задаток. За накрутку заказов и хороших отзывов в прямых трансляциях придется отвечать. Использовать большие данные, чтобы брать с постоянных клиентов больше, прямо запрещено.

Россия. В России тоже нужно смотреть на условия сделки и сведения в карточке товара, а не только на оформление площадки. За товар, его описание, качество, цену и сроки отвечает продавец. Если агрегатор сам разместил недостоверные или неполные сведения, из-за которых вы заключили договор, он может отвечать за убытки.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Перед заказом еще раз прочитайте условия послепродажного обслуживания и правила о задатке. После получения товара сохраните заказ, скриншоты записи прямой трансляции и переписку. Сложнее всего не поддаться атмосфере, которую создает ведущий.

Россия. Денежные затраты и условия о задатке в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. При мошенничестве со стороны продавца компенсация составляет три цены товара, а если получается меньше 500 юаней — 500 юаней. Если платформа знает или должна знать, что продавец нарушает права, но не принимает мер, она несет солидарную ответственность. Эту компенсацию можно требовать непосредственно от платформы. Организаторам прямых трансляций и ведущим запрещено выдумывать сделки, подписки, просмотры и отметки «нравится», а также публиковать ложную информацию. Если это причинит ущерб, они несут гражданскую ответственность. За организацию фиктивных сделок и ложных отзывов для накрутки чужой рекламы предусмотрен штраф до 1000000 юаней; в серьезных случаях — от 1000000 до 2000000 юаней, а также возможно аннулирование лицензии. Задаток не должен превышать 20% суммы предмета договора. Если вы не исполните договор, задаток не вернут; если его не исполнит продавец, он должен вернуть вам двойной задаток. При использовании персональных данных для автоматизированного принятия решений запрещены необоснованные различия в условиях сделок, включая цены. Именно это обычно называют использованием больших данных, чтобы брать с постоянных клиентов больше (по всей стране в Китае)

Россия. Если товар не соответствует описанию, доставлен с опозданием или не передан, требования можно предъявить продавцу. Возмещение убытков возможно и со стороны агрегатора, если договор заключен из-за размещенной им недостоверной или неполной информации; размер возмещения в источниках не указан.

Примечания

Китай — исходная версия. Нет официальных сравнительных данных, на которые можно сослаться, чтобы ответить на вопрос «на какой платформе лучшее соотношение цены и качества и меньше риск купить некачественный товар». Поэтому в этой книге нет рейтинга платформ. Можно найти только общие результаты выборочных проверок (см. пункт 32, поиск китайских государственных сообщений о выборочных проверках). После пересмотра Закона о противодействии недобросовестной конкуренции (反不正当竞争法) в 2025 году положения о ложной рекламе перенесены из прежней статьи 8 в статью 9. Положения о наказаниях перенесены из статьи 20 в статью 25. Новый закон вступает в силу 15 октября 2025 года. При подготовке материалов не копируйте старые номера статей. В подборке дел из Шаньдуна в Китае одна компания организовала через «исполнителей накрутки» 75 фиктивных сделок с основной суммой более 680000 юаней. Нарушение выявили и пресекли, но размер штрафа в сообщении не указали. О возврате товара в течение семи дней без объяснения причин см. пункт 23 этого раздела (при покупках в интернете пользуйтесь правом на возврат в течение семи дней без объяснения причин).

Россия. Правила о трехкратной компенсации, минимальной выплате и ответственности за накрутку отзывов в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2013 修正). 消费者权益保护法（第四十四、五十五条）. www.samr.gov.cn/zfjcj/tzgg/art/2023/art_615af9ed6bcd4974bf853dd2e02… （市场监管总局转载）
2. 国家网信办等七部门 (2021). 网络直播营销管理办法（试行）（第十八、二十八条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-04/23/content_5601682.htm
3. 全国人大常委会 (2025 修订). 反不正当竞争法（第九、二十五条）. www.ssf.gov.cn/portal/rootfiles/2025/09/01/1758444945285569-1758444… （全国社保基金理事会转载）
4. 全国人大 (2020). 民法典（第五百八十六、五百八十七条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/233181.html
5. 全国人大常委会 (2021). 个人信息保护法（第二十四条）. www.stats.gov.cn/gk/tjfg/xgfxfg/202503/t20250310_1958923.html （国家统计局转载）
6. 山东省市场监管局 (2025). 六起网络不正当竞争典型案例. www.samr.gov.cn/jjj/fbzdjz/art/2025/art_cbaed1c006584baeb6823a6b013…

Россия — источники

1. Поиск | Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области. Проверено 07.10.2026. 52.rospotrebnadzor.ru/search/content/12701
2. Кто отвечает перед потребителем на маркетплейсе. Проверено 07.10.2026. cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/gramotnyy-potrebitel/kto-otvecha…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

30. Если в Китае с товаром, купленным в прямом эфире, возникла проблема, сначала запросите у платформы сведения о продавце и о том, кто продвигал товар. Платформа обязана их предоставить

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в Китае с покупкой в прямом эфире возникла проблема, чаще всего дело заходит в тупик из-за того, что вы не знаете, на кого подавать в суд. В таком случае вы можете напрямую потребовать от платформы сведения об операторе трансляции и о том, кто продвигал товар, а также соответствующие записи об их коммерческой деятельности. Платформа обязана их предоставить.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Достаточно направить запрос платформе.

Выгода

Китай — исходная версия. При возникновении потребительского спора в Китае оператор платформы для продвижения товаров в прямом эфире должен по требованию потребителя предоставить соответствующие сведения об операторе трансляции и о тех, кто продвигал товары в прямом эфире, а также соответствующие записи об их коммерческой деятельности. Самая частая трудность при защите прав после покупки в прямом эфире — непонятно, на кого подавать в суд. Получив эти сведения, можно понять, на кого подавать в суд

Примечания

Китай — исходная версия. Перед оформлением заказа сохраните запись экрана с трансляцией и обещаниями ведущего. Если возникла проблема, сначала запросите у платформы сведения о продавце и о том, кто продвигал товар, а затем решите, подавать жалобу или иск в суд. Нормативный акт, устанавливающий эти обязанности платформы в Китае, устанавливает ещё три правила. Первое: продавец не вправе самостоятельно расширять круг товаров, на которые «не распространяется возврат в течение семи дней без объяснения причин». Второе: нельзя делать «отказ от возврата без объяснения причин» вариантом по умолчанию. Третье: без вашего подтверждения нельзя отказывать вам в возврате товара.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2024). 中华人民共和国消费者权益保护法实施条例（国务院令第 778 号，2024 年 7 月 1 日施行）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202403/content_6940159.htm：「经营者通过网络直播等方式提供商品或者服务的，应当依法履行消费者权益保护相关义务。直播营销平台经营者应当建立健全消费者权益保护制度，明确消费争议解决机制。发生消费争议的，直播营销平台经营者应当根据消费者的要求提供直播间运营者、直播营销人员相关信息以及相关经营活动记录等必要信息。」「直播间运营者、直播营销人员发布的直播内容构成商业广告的，应当依照《中华人民共和国广告法》的有关规定履行广告发布者、广告经营者或者广告代言人的义务。」

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

31. Если в Китае вы купили небезопасные продукты, кроме возврата денег можно потребовать компенсацию в размере 10-кратной цены, а если дополнительная компенсация меньше 1000 юаней, она составит 1000 юаней

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вы купили просроченные или испорченные продукты, сами продукты, упаковка и чек — ваши доказательства. Не спешите их выбрасывать. В Китае можно потребовать компенсацию в размере 10-кратной цены или 3-кратного ущерба. Если сумма меньше 1000 юаней, она составит 1000 юаней. К кому обратиться — к продавцу или производителю — выбираете вы. Тот, к кому вы обратились, обязан сначала выплатить компенсацию и не вправе перекладывать это на другую сторону.

Россия. В России испорченный, просроченный или не соответствующий описанию продукт тоже можно вернуть продавцу. Покупатель выбирает замену, снижение цены или возврат денег. Это действует и для покупок через интернет, доставку или приложение.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Сохраните продукты, упаковку и чек. Ничего не выбрасывайте и не мойте, сразу сфотографируйте. Сначала обратитесь к продавцу или на платформу. Если договориться не получится, звоните в китайскую службу урегулирования потребительских споров по номеру 12315. Если дело действительно дойдёт до суда, это займёт несколько месяцев. Самое трудное — удержаться и не выбросить всё заранее.

Россия. Стоимость обращения и сроки в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Если в Китае вам причинён вред продуктами, не соответствующими стандартам безопасности пищевой продукции, вы можете потребовать возмещения ущерба как от продавца, так и от производителя. Для стороны, получившей ваше требование о возмещении, действует правило первоочередной ответственности: она должна сначала выплатить компенсацию и не вправе уклоняться от этого. То есть к кому вы обратились, тот и должен сначала возместить ущерб деньгами, а не отправлять вас к другой стороне. Помимо возмещения ущерба, можно потребовать от другой стороны компенсацию в размере 10-кратной цены или 3-

кратного ущерба. При этом «если сумма дополнительной компенсации меньше 1000 юаней, она составляет 1000 юаней». Но есть одно исключение: «за исключением недостатков этикетки или инструкции к пищевой продукции, которые не влияют на её безопасность и не вводят потребителя в заблуждение». Китайское судебное разъяснение устанавливает ещё несколько правил. Первое: должны одновременно выполняться три условия. Покупатель приобрёл продукты для личного или семейного потребления. Продукты не соответствуют стандартам безопасности пищевой продукции. При этом нет доказательств, что покупатель знал об этом при покупке. Если условия выполнены, «штрафная компенсация в размере 10-кратной цены рассчитывается исходя из фактически уплаченной им суммы». Второе: если покупатель знал о несоответствии стандартам, но всё равно купил продукты, а затем потребовал компенсацию, народный суд (人民法院) удовлетворяет требование только «в пределах разумных потребностей повседневного потребления». При последовательных покупках и повторных исках общее количество продуктов, купленных за несколько раз, оценивается в рамках одного и того же предела. Третье: при нескольких видах недостатков суд не удовлетворяет требование о штрафной компенсации, если эти недостатки не создают у потребителя ошибочного представления о безопасности продуктов. Это следующие недостатки: ненадлежащее оформление текста и размера шрифта, ошибочные, лишние или пропущенные иероглифы. Также ненадлежащий способ указания массы нетто и параметров продукции. Также отсутствие указания условий хранения для продуктов, которым не требуются особые условия хранения (по всей стране в Китае).

Россия. Можно получить замену, снижение цены или возврат денег, а при вреде здоровью — возмещение понесённых расходов. Компенсация, кратная цене или ущербу, в этих источниках не указана.

Примечания

Китай — исходная версия. Порядок сбора доказательств важнее суммы. Сначала сделайте фотографии и видео: снимите упаковку, дату производства, посторонние предметы и сведения о покупке. Затем связывайтесь с продавцом или платформой. Не выбрасывайте и не мойте продукты до обращения. Китайская служба 12315 занимается посредничеством в урегулировании споров, а не выносит решения. Если продавец упорно всё отрицает, остаётся только суд. Как рассчитывается сумма для разбирательства по малым искам, см. раздел 8, пункт 22 (обман при покупках в интернете и сделках с подержанными вещами). Ещё важно: если в еде обнаружены волосы, насекомые или другие подобные посторонние предметы, вопрос о том, считать ли это «несоответствием стандартам безопасности пищевой продукции», обычно требует заключения органов надзора за рынком (市场监管部门) или экспертизы. Это решаете не вы. Поэтому утверждение «нашли в еде один волос — гарантированно получите 1000 юаней» неверно. В Китае при обмане с обычными товарами полагается компенсация в 3-кратном размере, а если она меньше 500 юаней — 500 юаней. См. пункт 29 этого раздела (при покупках в интернете учитывайте правила платформы и статьи закона). Если вы сами готовите продукты на продажу в Китае, для того, какие разрешения нужно получить, что писать на этикетке и почему нельзя заявлять, что продукт лечит болезни, есть отдельные правила. Подробности см. в разделе 12, пунктах 8–11 (разрешения на пищевую продукцию, этикетки, недопустимые заявления о лечебном эффекте и граница уголовной ответственности). С другой стороны, для превращения требований компенсации в бизнес есть чёткие запреты. Во-первых, если кто-то злонамеренно создаёт видимость того, что продавец незаконно производит или продаёт продукцию, а затем угрозами жалоб и исков требует компенсацию, это может быть вымогательством. Суд должен передать сведения и материалы органам общественной безопасности (полиции Китая; 公安). Во-вторых, в Китае если иск основан на искусственно созданной видимости нарушения, суд отказывает в удовлетворении требований. Если это составляет подачу фиктивного иска, в зависимости от тяжести обстоятельств назначаются штраф или задержание. Продавец также может подать против вас иск о нарушении права на репутацию. В этом пункте категория «кому это выгодно» — вы сами и ваша семья.

Россия. Если чека нет или он потерян, покупку можно подтверждать свидетелями или видео с камер. Для экспертизы продукта можно обратиться в Роспотребнадзор.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025 年第三次修正). 食品安全法（第一百四十八条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=7b5a76d0461745a08d3f964916b87ef3（国家法律法规数据库，2025 年 12 月 1 日起施行）
2. 最高人民法院 (2024). 关于审理食品药品惩罚性赔偿纠纷案件适用法律若干问题的解释（法释〔2024〕9 号，第一、六、七、八、十二、十三、十四、十五、十六条，2024 年 8 月 22 日起施行）. gongbao.court.gov.cn/Details/bf531a70471f10d377788f28d3d8f8.html（最高人民法院公报）

Россия — источники

1. Права при покупке продуктов питания: что делать, если товар.... Проверено 07.10.2026. 27.rospotrebnadzor.ru/content/284/138954
2. Алгоритм действий потребителя по возврату некачественного.... Проверено 07.10.2026. pda.04.rospotrebnadzor.ru/index.php/consumer-information/faq/10200-…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

32. Перед крупной покупкой в Китае проверьте государственные отчёты о выборочных проверках, сертификат 3C и маркировку энергоэффективности

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В 2024 году в Китае государство выборочно проверило 25250 партий продукции, 14.3% не соответствовали требованиям. В интернет-торговле дела хуже: проверили 7297 партий, 23.5% не соответствовали требованиям; в обычных магазинах — 15.1%. Перед крупной покупкой потратьте несколько минут, посмотрите отчёты о выборочных

проверках, затем проверьте подлинность сертификата 3C. Если маркировка энергоэффективности обязательна, она не должна отсутствовать.

Россия. В России сертификаты и декларации на продукцию можно проверить на официальном сайте Росаккредитации. В разделе «Реестры» виден их статус: документ действует, временно приостановлен или прекращён.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Потратьте несколько минут на проверку на официальных сайтах Главного государственного управления по регулированию рынка (市场监管总局) и Комиссии по сертификации и аккредитации (认监委).

Россия. Стоимость проверки в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. В 2024 году в Китае в рамках государственного надзора выборочно проверили 25250 партий продукции. Доля не соответствовавших требованиям составила 14.3%. Из них в интернет-торговле проверили 7297 партий, доля не соответствовавших требованиям составила 23.5%, на 1.8 процентного пункта выше, чем годом ранее. В обычных магазинах проверили 8055 партий, доля не соответствовавших требованиям составила 15.1%. Подлинность сертификата обязательной сертификации продукции (3C) можно проверить в разделе «Результаты сертификации» на официальном сайте Комиссии по сертификации и аккредитации (认监委). Обязательность маркировки энергоэффективности определяется перечнем продукции. На маркировке должны быть указаны класс энергоэффективности, показатели энергоэффективности и код информации об энергоэффективности. За подделку или неправомерное использование маркировки энергоэффективности, а также за её отсутствие там, где она обязательна, предусмотрено наказание по Закону об энергосбережении (节约能源法) (по всей стране).

Россия. Проверка помогает узнать текущий статус сертификата или декларации до покупки.

Примечания

Китай — исходная версия. При выборочной проверке надзорные органы отбирают для проверки часть товаров. Результаты не отражают долю соответствующей требованиям продукции на всём рынке, и по ним нельзя составлять рейтинг торговых платформ. Исследований о том, насколько такая проверка перед покупкой снижает вероятность купить некачественный товар, нет, поэтому установлен уровень B. Платформа проверки Комиссии по сертификации и аккредитации (认监委), cx.cnca.cn, при проверке этого раздела не открывалась. Актуальную ссылку следует искать на главной странице cnca.gov.cn. Цифры в отчётах о выборочных проверках обновляются каждый год. Когда они понадобятся, проверьте последний выпуск.

Россия. Сведений о государственных выборочных проверках и маркировке энергоэффективности в этих источниках нет.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 市场监管总局 (2025). 关于 2024 年产品质量国家监督抽查情况的通报. www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/zljds/art/2025/art_02676c16ac634…
2. 国家认监委. 官网「认证结果」查询入口. www.cnca.gov.cn
3. 国家发展改革委、国家质检总局 (2016). 能源效率标识管理办法（令第 35 号，第三、七、二十七条）. www.gov.cn/zhengce/2021-11/30/content_5713245.htm

Россия — источники

1. Как проверить сертификаты и декларации соответствия на.... Проверено 07.10.2026. 27.rospotrebnadzor.ru/content/1061/74833

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

33. Браслеты из бусин, нефрит и другие камни, дорогие часы и коллекционные игрушки считайте «потраченными деньгами», а не «сбережениями»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае в цену таких вещей уже включён налог на потребление: для часов стоимостью от 10 тыс. юаней за штуку — 20%, для золотых, серебряных и платиновых украшений и бриллиантов — 5%, для прочих ювелирных изделий, нефрита и других камней — 10%. НДС считается отдельно. При перепродаже этот налог не вернуть. Если вещь действительно нравится, покупайте её для себя, но не считайте вложением денег.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег тратить не нужно. Просто не включайте «потом подорожает» в свои причины для покупки. Труднее всего удержаться и не увеличить бюджет ради «сохранения стоимости».

Выгода

Китай — исходная версия. Сначала посмотрим на покупку. В китайской «Таблице объектов обложения и ставок налога на потребление (消费税税目税率表)» установлены такие ставки.

«Часы высокого класса» — 20%. В категории «Драгоценные украшения, ювелирные изделия, нефрит и другие камни» золотые, серебряные и платиновые украшения, бриллианты и изделия с бриллиантами — 5%. Прочие драгоценные украшения, ювелирные изделия, нефрит и другие камни — 10%. Под «часами высокого класса» понимаются «часы всех видов с продажной ценой (без НДС) от 10000 юаней за штуку включительно». Теперь посмотрим на получение денег под залог. Основание в Китае — «Правила управления деятельностью ломбардов (典当管理办法)». Статья 36: срок залога не может превышать 6 месяцев. Статья 37 касается процентной ставки по займу под залог — процентов на сумму, которую ломбард одалживает вам. Эти проценты рассчитываются исходя из установленной ставки по кредитам на 6 месяцев, опубликованной Народным банком Китая (中国人民银行), с пересчётом на срок залога. Проценты нельзя удерживать заранее, то есть вычитать из выдаваемой вам суммы. Статья 38: при залоге движимого имущества (часов, нефрита и подобных вещей) месячная ставка совокупной платы не может превышать 42‰ от суммы займа. То есть отдельно взимаемая совокупная плата за месяц не может превышать 4.2% от суммы займа. При залоге недвижимости предел составляет 27‰, при залоге имущественных прав — 24‰. Статья 40: если в течение 5 дней после окончания срока не выкупить залог и не продлить срок, залог считается невыкупленным, и вещь больше не ждёт, пока вы её выкупите. Статья 43: продажу невыкупленных вещей с оценочной стоимостью свыше 30 тыс. юаней можно поручить организатору аукциона. Из выручки сначала вычитаются расходы на аукцион, сумма займа и проценты. Остаток возвращается залогодателю, а недостающую сумму взыскивают с него (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. При сдаче вещи в ломбард в Китае нужно всё подсчитать: верхний предел ежемесячной совокупной платы — 42‰ от суммы займа. За год это около половины суммы займа, а проценты по займу считаются отдельно. Эти «полсуммы за год» — грубый подсчёт, при котором месячную ставку платы просто умножают на 12. Он нужен, чтобы понять порядок величины, а не получить точную годовую ставку. Налоговые ставки и ставки платы прямо записаны в правилах. Но официальной статистики, на которую можно сослаться в вопросе «могут ли такие вещи дорожать в долгосрочной перспективе», нет. Эта книга не делает прогнозов и не даёт оценок каким-либо категориям вещей. Отсечь нужно лишь те доводы, из-за которых покупку для себя принимают за инвестицию: если вещь нравится и её приятно носить, покупать её для себя нормально; увеличивать бюджет под предлогом «сохранения стоимости» или «потом можно будет продать дороже» — вот где теряются деньги. С золотом тоже нужно различать две вещи: инвестиционные золотые слитки, которые покупают и продают по весу в граммах, и украшения, которые продают поштучно, — не одно и то же. В цену украшений включены плата за дизайн и работу. При скупке эту часть обычно не учитывают. Цена в объявлении на площадке подержанных вещей — не цена сделки. Не принимайте её за рыночную цену.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2008). 中华人民共和国消费税暂行条例（国务院令第 539 号，附《消费税税目税率表》）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-11/14/content_1795.htm
2. 财政部、国家税务总局 (2006). 关于调整和完善消费税政策的通知（财税〔2006〕33 号）. www.mof.gov.cn/zhengwuxinxi/zhengcefabu/2006zcfb/200805/t20080524_3…
3. 商务部、公安部 (2005). 典当管理办法（2005 年第 8 号令，第三十六、三十七、三十八、四十、四十三条）. www.gov.cn/gongbao/content/2005/content_93074.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

34. При покупке ювелирных изделий и драгоценных камней в Китае доверяйте только протоколам испытаний со знаком CMA и проверяйте организацию на официальном сайте органа, выдавшего ей свидетельство

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сертификат можно подделать, поэтому проверять нужно организацию, которая его выдала. Чтобы выдавать протоколы для внешнего использования в Китае, испытательная организация должна иметь аккредитацию. На протоколе должен быть напечатан знак CMA. Орган, выдающий свидетельства об аккредитации, публикует на официальном сайте список организаций. Вы сами можете проверить, есть ли в нём эта организация. В делах, по которым официальные органы выявили нарушения и приняли меры, встречались «сертификаты национальной проверки (国检证书)», приложенные к товару: продавцы сами находили людей, которые их изготавливали.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Перед заказом один раз проверьте аккредитацию организации, выдавшей протокол. Хватит нескольких минут.

Выгода

Китай — исходная версия. Сначала посмотрим на правила. Основание — «Правила управления аккредитацией инспекционных и испытательных организаций (检验检测机构资质认定管理办法)». Статья 2: аккредитация — это оценка и выдача разрешения инспекционным и испытательным организациям, которые «предоставляют обществу данные и результаты, имеющие доказательное значение»: сначала организацию проверяют, затем дают ей право выдавать сертификаты. Статья 15: знак аккредитации состоит из двух частей — изображения CMA и номера свидетельства об аккредитации. Статья 21: если организация выдаёт для внешнего использования данные и результаты, имеющие доказательное значение, она должна ставить знак аккредитации на протоколах инспекций и испытаний. Статья 22: орган аккредитации должен публиковать на официальном сайте сведения об аккредитованных

организациях и указывать статус свидетельств. Статья 34: за самовольную выдачу для внешнего использования данных и результатов, имеющих доказательное значение, без полученной по закону аккредитации предусмотрен штраф 30 тыс. юаней. Статья 37: за изготовление поддельного свидетельства или знака аккредитации, внесение в них изменений либо неправомерное использование предусмотрен штраф до 30 тыс. юаней. Теперь посмотрим на официальные случаи. Они взяты из типичных дел кампании «Борьба с подделками и устранение их источников (打假清源)» на рынке изделий традиционных ремёсел, опубликованных Главным государственным управлением по регулированию рынка (市场监管总局) 4 июня 2026 года. Первый случай: в одной торговой прямой трансляции в уезде Дунхай провинции Цзянсу заявляли, что продают «натуральный бирманский товар категории А, без кислотной обработки, без облагораживания». К товарам также прилагался «сертификат государственной экспертизы (国检证书)». Но испытания показали, что это кварцитовый поделочный камень (окрашенный), жадеит (обработанный), стекло и пластик. Тот сертификат изготовили люди, с которыми продавец сам связался. Второй случай: в том же уезде по другому делу изъяли 469 изделий, предположительно выдаваемых за изделия из натурального горного хрусталя. Проверка показала, что 210 изделий были из натурального горного хрусталя, а 259 — из синтетического кварца. Третий случай: магазин в уезде Чжэньпин провинции Хэнань самовольно изготовил стенд для прямых трансляций. На стенде было написано: «GIA CMA, сертифицированный партнёр Центра экспертизы ювелирных изделий и драгоценных камней „Китайский нефрит“ (中玉珠宝玉石鉴定中心)». Этот магазин также купил в интернете 181 знак сертификата соответствия «Национального центра надзора за качеством и испытаний ювелирных изделий и драгоценных камней (国家珠宝玉石质量监督检验中心)». Эти знаки продавали вместе с браслетами (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Для названий ювелирных изделий и драгоценных камней в Китае есть государственные стандарты. В заключении испытаний пишут «кварцитовый поделочный камень (окрашенный)», «жадеит (обработанный)» — именно в таком виде, со скобками. Те два китайских иероглифа в скобках и объясняют разницу в цене. «Товар категории А», «старое месторождение», «без облагораживания» — это формулировки продавца, а не заключение экспертизы. В той трансляции, где продавали окрашенный кварцитовый поделочный камень, использовали именно этот набор слов. В той же подборке дел встречались и другие уловки: подделывали обстановку на месте добычи, нанимали людей изображать «шахтёров» в прямом эфире, привлекали подставных комментаторов для создания ажиотажа, сочиняли истории о том, что «срочно нужны деньги» или «родственник тяжело болен». Были и заявления, что товары могут «предотвращать и лечить ревматические заболевания, повышать иммунитет, улучшать качество сна, очищать сосуды». Такие случаи расследуют как недостоверную рекламу и принимают меры. Общий способ проверки перед крупными покупками см. в пункте 32 этого раздела (проверка сообщений о выборочных проверках и китайской сертификации 3C). К кому обращаться, если возникла проблема с покупкой в прямом эфире, см. в пунктах 29, 30 (при покупках в интернете ориентируйтесь на правила платформы; при проблемах с торговой трансляцией запрашивайте сведения у платформы).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家质量监督检验检疫总局 (2015 公布，2021 修改). 检验检测机构资质认定管理办法（第二、十五、二十一、二十二、三十四、三十七条）. www.gov.cn/zhengce/2021-04/22/content_5723677.htm

2. 国家市场监督管理总局 (2026). 市场监管总局公布一批传统工艺市场「打假清源」典型案例. www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2026/art_1529399cfe874b8780c4496eb0158020…
3. 国家标准化管理委员会. GB/T 16552—2017《珠宝玉石 名称》（现行，2018 年 5 月 1 日实施）. openstd.samr.gov.cn/bzgk/gb/newGbInfo?hcno=18FFB042811998A0309E05CF…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

35. Покупки со случайным результатом, вроде коробок-сюрпризов и вытягивания карт, считайте по принципу «эти деньги не вернутся»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае продавец обязан разместить на видном месте правила розыгрыша, вероятности выпадения и количество товаров ограниченного выпуска. Нельзя манипулировать результатами через внутреннюю систему или продавать пустые коробки. А вот гарантированный выигрыш и ограничения расходов и числа попыток документ лишь рекомендует продавцам вводить. Если коробка-сюрприз куплена в интернете, продавец ясно сообщил условия, а вы подтвердили, что ознакомились с ними, после вскрытия её уже нельзя вернуть без объяснения причин в течение семи дней.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Просто перед покупкой нужно жёстко зафиксировать бюджет. Трудно остановиться, когда желаемое так и не выпало.

Выгода

Китай — исходная версия. Основание — «Рекомендации КНР по регулированию деятельности по продаже коробок-сюрпризов (пробное применение) (盲盒经营行为规范指引（试行）)». В статье 9 перечислены ключевые сведения, которые следует публиковать в заметном виде, чтобы потребитель знал их ещё до покупки. Это название товара, вид, вариант исполнения, правила розыгрыша, распределение товаров, количество поступающих в продажу товаров ограниченного выпуска, вероятности выпадения и диапазон стоимости товаров. Эта же статья устанавливает три запрета. Первый: нельзя косвенно подталкивать к покупкам, меняя результаты розыгрыша

через внутреннюю систему, произвольно корректируя вероятности выпадения и другими подобными способами. Второй: нельзя отказывать в выдаче коробок-сюрпризов или намеренно задерживать её, заменяя выдачу денежной выплатой, обратным выкупом, обменом с доплатой и другими подобными способами. Третий: нельзя продавать пустые коробки. Статья 11 лишь «рекомендует» продавцам вводить механизм гарантии минимального результата и поощрять разумные покупки, устанавливая время розыгрышей, предельную сумму расходов на них, максимальное число попыток и другие подобные ограничения. Статья 17 касается коробок-сюрпризов, продаваемых через интернет. Если продавец в полной мере сообщил условия и обратил на них внимание, а потребитель подтвердил ознакомление при конкретной покупке, после вскрытия такой коробки можно не применять правило возврата без объяснения причин в течение семи дней. Продавец не вправе заменять подтверждение потребителя заранее проставленной галочкой. Статья 21: нельзя под видом коробок-сюрпризов заниматься азартными играми, в том числе в замаскированной форме. Статья 23: нельзя продавать коробки-сюрпризы несовершеннолетним младше 8 лет; при продаже несовершеннолетним от 8 лет необходимо в установленном законом порядке подтвердить, что согласие соответствующего законного представителя уже получено (по всему Китаю).

Примечания

Китай — исходная версия. Этот документ — рекомендации о том, как должны действовать продавцы. Сам по себе он не служит основанием для наказания. Если действительно возникла проблема, её рассматривают в Китае по Закону о качестве продукции (产品质量法), Закону о противодействии недобросовестной конкуренции (反不正当竞争法) и Закону о защите прав и интересов потребителей (消费者权益保护法). Есть три конкретных основания для жалобы: вероятности не опубликованы, опубликованные вероятности не совпадают с фактическими, куплена пустая коробка. Перед жалобой сначала сохраните запись экрана с правилами на странице и видеозапись процесса вскрытия коробки. У неприменения возврата без объяснения причин в течение семи дней после вскрытия есть условие: продавец в полной мере сообщил вам условия, вы подтвердили ознакомление при конкретной покупке, причём нельзя подтверждать за вас заранее проставленной галочкой. Для продаж несовершеннолетним есть отдельные правила: продавец не вправе продавать коробки детям младше 8 лет, а для детей от 8 лет нужно сначала подтвердить, что согласие законного представителя уже получено. Как вернуть деньги, если ребёнок с телефона пополнял счёт или отправлял денежные подарки, см. пункт 9 этого раздела (ребёнок с телефона пополняет счёт и отправляет денежные подарки). О 24-часовом периоде на обдумывание крупных необязательных покупок см. пункт 23 (введите период на обдумывание крупных необязательных покупок). О цикле «после покупки интерес угасает, поэтому покупаю снова» см. пункт 23 раздела 6 (не рассчитывайте улучшить настроение покупками).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 市场监管总局 (2023). 盲盒经营行为规范指引（试行）（国市监稽发〔2023〕39 号，第九、十一、十七、二十一、二十三条）. www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/zfjcs/art/2023/art_e2facd76a7fb4…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

36. Если вам важно, что добавили в еду, покупайте продукты в потребительской упаковке: закон Китая не требует

указывать состав на прилавках с развесными продуктами

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Закон требует указывать состав только на продуктах в потребительской упаковке, на развесных — не требует. На прилавке с развесными продуктами достаточно указать название, дату производства, срок годности и производителя. Поэтому «добавки не указаны» не значит «добавок нет». Это значит лишь, что закон не требует их указывать. Если вам это важно, покупайте тот же продукт в потребительской упаковке: состав и названия добавок напечатаны на ней.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Один и тот же продукт в потребительской упаковке обычно немного дороже развесного. Взглянуть на состав — несколько секунд.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 67 Закона о безопасности пищевых продуктов (食品安全法) требует, чтобы на упаковке продуктов в потребительской упаковке была этикетка. На ней обязательно должны быть указаны девять пунктов. Второй из них — «компоненты или перечень ингредиентов», седьмой — «общепринятые названия использованных пищевых добавок согласно государственным стандартам». В статье 68 требований к развесным продуктам гораздо меньше. Оригинальная формулировка: при продаже развесных продуктов продавец должен указывать на ёмкости и внешней упаковке «название продукта, дату производства или номер производственной партии, срок годности, а также наименование, адрес, контактные данные производителя или продавца и другие сведения». В этой статье не упоминаются ни состав, ни добавки. Особенно заметна эта разница у замороженных водных продуктов. GB 2760—2024 разрешает использовать в замороженных водных продуктах фосфорную кислоту и фосфаты как влагоудерживающие агенты, в обиходе — средства для удержания воды. Максимальное количество — 5.0 g/kg в пересчёте на фосфат-ион. Использование в пределах этого количества законно. Проблема — превышение дозировки и увеличение веса за счёт ледяной глазури. После того как в 2025 году телепрограмма Центрального телевидения Китая «Вечер 3·15» (央视 3·15 晚会) выявила в очищенных креветках «незаконное добавление влагоудерживающих агентов (смеси фосфатов) сверх нормы и увеличение веса за счёт ледяной глазури», органы надзора за рынком потребовали от предприятий: «на этикетке продукта должны быть чётко указаны компоненты влагоудерживающих агентов (например, фосфаты), масса нетто (за вычетом веса

ледяной глазури), перечень ингредиентов» (по всему Китаю, третье изменение Закона о безопасности пищевых продуктов (食品安全法) в 2025 году, вступает в силу с 1 декабря 2025 года)

Примечания

Китай — исходная версия. «Не указано» не значит «не добавлено». Это значит лишь, что закон Китая не требует указывать. Если хотите знать состав, покупайте тот же продукт в потребительской упаковке. У замороженных очищенных креветок, кусков рыбы и подобных продуктов масса нетто на потребительской упаковке — это вес за вычетом ледяной глазури. Только расчёт цены за единицу веса по этой массе даёт реальную цену. Если считать по указанной цене развесного продукта, после размораживания вес может заметно уменьшиться. Влагоудерживающие агенты в пределах установленного количества законны в Китае и не представляют проблемы для безопасности. Не считайте их ядом. Превышение дозировки и увеличение веса за счёт ледяной глазури — вопрос денег: вы купили воду по цене рыбы и других водных продуктов. С другой стороны, на прилавке с развесными продуктами могут отсутствовать и те четыре пункта, которые должны быть указаны. Название, дата производства, срок годности, наименование, адрес и телефон производителя и продавца — отсутствие любого из этих пунктов нарушает статью 68. Можно не покупать, а в Китае можно позвонить по номеру 12315. Какую маркировку нужно наносить, если вы сами открываете магазин и продаёте продукты в пакетах, см. раздел 12, пункт 9 (маркировка продуктов в потребительской упаковке). Этот совет приносит пользу вам самим и вашей семье — это две самые высокие категории в классификации советов по тому, кому они приносят пользу.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025 年第三次修正). 中华人民共和国食品安全法（第六十七、六十八条，2025 年 9 月 12 日公布，2025 年 12 月 1 日施行）. flk.npc.gov.cn/detail?id=7b5a76d0461745a08d3f964916b87ef3
2. 国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局 (2024). 食品安全国家标准 食品添加剂使用标准（GB 2760—2024，附录 A 表 A.1「磷酸及磷酸盐」项下食品分类号 09.02.01 冷冻水产品；A.3 规定表 A.1 列出的食品添加剂按照规定的使用范围和最大使用量使用）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202403/content_7001729.htm
3. 六安市市场监督管理局 (2025). 关于水产制品及使用保水剂的相关企业提醒告诫函（2025 年 3 月 24 日）. scjgj.luan.gov.cn/zwzx/tzgg/5414606.html

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Управление Роспотребнадзора по Ивановской области — 37.rospotrebnadzor.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

37. Акции, по которым вы несёте убыток, тоже нужно продавать по заранее установленным правилам, а не

пытаться отыграться, докупая их при падении цены и снижая среднюю цену покупки

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Люди инстинктивно продают то, что принесло прибыль, и упорно держат то, что принесло убыток. По записям за семь лет по 10000 американских счетов вероятность продажи выросших акций была более чем на 50% выше, чем упавших. Эти же люди охотнее докупали акции, по которым уже несли убыток. Но оставленные ими убыточные акции за следующий год в среднем показали результат на 3.4 процентного пункта хуже, чем проданные.

Россия. В России убыток по операциям с ценными бумагами можно переносить на будущие налоговые периоды. Учесть его можно в течение 10 лет после года получения. Но налоговые базы разделены: убытки по необращающимся бумагам не уменьшают доходы от обращающихся бумаг за тот же период.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Трудно признать, что эта сделка уже принесла убыток, а затем продать акции.

Россия. Денежные затраты и условия продажи убыточных акций в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В этом исследовании изучались все записи о сделках по 10000 счетов одного американского брокера с низкими комиссиями за период с 1987 по 1993 год. Доля проданных прибыльных акций (PGR) составляла 0.148. Доля проданных убыточных акций (PLR) составляла 0.098. Разница составляла 0.050, значение t превышало 35. При расчёте по дням вероятность продажи выросших акций была более чем на 50% выше, чем упавших. Владельцы этих же счетов также активнее докупали убыточные акции. Доля убыточных акций, купленных повторно, составляла 0.135, а прибыльных — 0.094, значение t — 19. В исследовании также проверили идею «если оставить, они снова вырастут». Результат оказался обратным: избыточная доходность проданных прибыльных акций за следующий год была в среднем на 3.4 процентного пункта выше, чем у оставленных непроданными убыточных акций. Избыточная доходность — это та часть доходности, которая превышает доходность рыночного индекса. Автор также рассчитал пример на основе средних значений. При продаже акций на одну и ту же

сумму в 1000 долларов продажа убыточных акций вместо прибыльных давала за следующий год доходность примерно на 4.4% выше. В эти 4.4% входила экономия на налогах за счёт более раннего учёта убытка от продажи акций. Налоговая экономия рассчитывалась по налоговой системе США (США, с 1987 по 1993 год)

Россия. Перенос убытка может помочь учесть его при налогообложении в будущем. Размер возможной выгоды в источниках не указан.

Примечания

Китай — исходная версия. Этот пункт касается вопроса «продавать или нет», а пункт 15 (не торговать акциями часто) — правила «не совершать сделки постоянно». Они не противоречат друг другу. Если заранее установить правила и затем следовать им, сделок, наоборот, будет меньше. Докупать акции при падении цены, снижая среднюю цену покупки, арифметически правильно: если купить ещё немного, средняя цена покупки станет немного ниже. Ошибка — считать это способом отыграться. На деле это увеличивает сумму, которую вы ставите на одну эту акцию, см. пункт 19 (не ставьте все деньги на одну акцию). Часть про налоговую экономию рассчитана по налоговой системе США, её нельзя напрямую переносить на Китай, но остальная часть остаётся в силе. Это данные по американским счетам за 1980-е — 1990-е годы. У китайских A-акций и торговые издержки, и налоговая система отличаются. Не является инвестиционной рекомендацией.

Россия. Источники описывают налоговый учет убытков в России, но не подтверждают, когда продавать акции и стоит ли докупать их при падении.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Odean T (1998). Are Investors Reluctant to Realize Their Losses? The Journal of Finance 53(5):1775-1798. doi.org/10.1111/0022-1082.00072

Россия — источники

1. Новость \ Высказывания И.В. Трунина на брифинге для.... Проверено 07.10.2026. minfin.gov.ru/ru/press-center?id_4=31512-vyskazyvaniya_i.v._trunina…
2. Налоговые вычеты при переносе на будущие периоды убытков.... Проверено 07.10.2026. www.nalog.gov.ru/rn77/taxation/taxes/ndfl/nalog_vichet/nv_ubit
3. Управление информирует об изменении порядка определения.... Проверено 07.10.2026. www.nalog.gov.ru/rn18/taxation/taxes/profitul/6099775

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

38. Если хотите купить зарубежные активы, например американские акции, находясь на территории материкового Китая, используйте фонды QDII или программу доступа к гонконгским акциям (港股通), не открывайте счёт у

зарубежного брокера и не используйте для покупки ежегодный лимит обмена валюты

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. С мая 2026 года зарубежным брокерам, таким как Tiger Brokers (老虎), Futu (富途) и Longbridge (长桥), запрещено открывать новые счета людям на территории материкового Китая. Тем, у кого счёт уже открыт, в течение двух лет разрешено только продавать активы и выводить деньги, но не покупать. Лимит обмена валюты тоже нельзя использовать для покупки зарубежных акций. Нарушители не смогут пользоваться этим лимитом в год нарушения и в следующие 2 года. Если хотите купить зарубежные активы, используйте фонды QDII или программу доступа к гонконгским акциям (港股通).

Россия. В России иностранные ценные бумаги покупают через российского брокера, и он обязан предупредить о рисках. Банк России рекомендует брокерам говорить неквалифицированным инвесторам, что право распоряжаться такими бумагами могут ограничить, а дивиденды и купоны могут не прийти. Для бумаг дружественных эмитентов, которые учитываются в недружественном депозитарии, с 1 апреля 2023 года брокер вправе исполнить поручение только после предупреждения о возможной блокировке.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Фонд QDII можно купить в приложении своего банка или брокера за несколько минут. Минус в том, что выбор доступных инструментов меньше, чем у зарубежного брокера.

Россия. Цены, комиссии и порядок открытия счёта в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. 22 мая 2026 года восемь ведомств — Комиссия Китая по регулированию рынка ценных бумаг (证监会), Министерство промышленности и информатизации (工业和信息化部), Министерство общественной безопасности (公安部), Народный банк Китая (中国人民银行), Главное управление по регулированию рынка (市场监管总局), Главное управление финансового надзора (金融监管总局), Государственная канцелярия

по вопросам киберпространства (国家网信办) и Государственное управление валютного контроля (国家外汇局) — выпустили «План реализации комплексных мер по пресечению незаконной трансграничной деятельности в сфере ценных бумаг, фьючерсов и фондов (综合整治非法跨境证券期货基金经营活动实施方案)». Общее требование — «за 2 года целенаправленных мер полностью пресечь незаконную трансграничную деятельность зарубежных организаций, работающих с ценными бумагами, фьючерсами и фондами». Зарубежным организациям нельзя заниматься продвижением и привлечением клиентов на территории материкового Китая, нельзя «предоставлять связанные с этим услуги по открытию счетов, обработке торговых поручений, переводу средств и другие торговые услуги». О людях, уже открывших счета, в плане сказано: «Запретить зарубежным организациям незаконно предоставлять существующим инвесторам на территории материкового Китая услуги по покупке активов, зачислению средств и тому подобные услуги; разрешить только односторонние сделки по продаже и вывод средств». По истечении двух лет — «полностью закрыть сайты, торговое программное обеспечение и обслуживающие их серверы на территории материкового Китая». В тот же день Комиссия Китая по регулированию рынка ценных бумаг (证监会) сообщила, что планирует конфисковать все незаконные доходы связанных с Tiger Brokers (老虎), Futu (富途) и Longbridge (长桥) организаций в Китае и за рубежом и применить строгие санкции по закону. В сопроводительном документе с ответами на вопросы журналистов указано, что нужно «направлять инвесторов на территории материкового Китая к зарубежным инвестициям через законные каналы, такие как программа доступа к гонконгским акциям (港股通), квалифицированные внутренние институциональные инвесторы (QDII) и программа трансграничного управления капиталом (跨境理财通)». Что касается обмена валюты, в «Заявлении физического лица на покупку иностранной валюты (个人购汇申请书)» Государственного управления валютного контроля (国家外汇局) указано, что купленную физическим лицом валюту «нельзя использовать для покупки недвижимости за рубежом, инвестиций в ценные бумаги, покупки страхования жизни и инвестиционных страховых продуктов с возвратом средств и участием в прибыли, а также других операций с капиталом, которые пока не разрешены». Нарушителей включают в «список особого контроля», они «не имеют права на индивидуальный упрощённый лимит в год нарушения и в течение следующих 2 лет подряд». К ним также применяют административные санкции, передают материалы для расследования в рамках борьбы с отмыванием денег, а сведения включают в личную кредитную историю (по всему Китаю, с мая 2026 года).

Россия. Инвестор узнаёт о рисках до сделки. Источник называет возможное ограничение права распоряжаться бумагами, неполучение дивидендов и купонов и ограничение права распоряжаться валютой от выплат. Российские инфраструктурные организации в таком случае не отвечают перед инвестором за последствия его решения.

Примечания

Китай — исходная версия. Эти документы регулируют деятельность зарубежных организаций. Наказания для самих инвесторов в них не прописаны. Если у вас уже есть счёт у зарубежного брокера, достаточно в течение двух лет продать активы и вернуть деньги в Китай. У каждого из трёх законных каналов есть свои условия подключения. Сначала уточните их в своём банке или у брокера. То, что американские акции сильно выросли в прошлом, не означает, что они будут расти и дальше. При покупке QDII также следуйте подходам из пункта 17 (индексные фонды широкого рынка) и пункта 19 (не ставьте все деньги на одну акцию, одну платформу или одну квартиру): выбирайте индексы широкого рынка, не ставьте всё на один рынок. Для снятия наличных за рубежом действует отдельный лимит по китайским правилам, см. раздел 21, пункт 6 (снятие наличных за рубежом). Это не инвестиционная рекомендация.

Россия. Источники описывают правила для неквалифицированных инвесторов у российских брокеров. Китайские механизмы из этой записи, фонды QDII и программа доступа к гонконгским акциям, в них не упоминаются. Условия для открытия счёта у иностранного брокера этими источниками не охвачены.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国证监会 (2026-05-22). 中国证监会等八部门联合印发《综合整治非法跨境证券期货基金经营活动实施方案》. www.csrc.gov.cn/csrc/c100028/c7634324/content.shtml
2. 中国证监会 (2026-05-22). 中国证监会有关部门负责人就《综合整治非法跨境证券期货基金经营活动实施方案》答记者问. www.csrc.gov.cn/csrc/c100028/c7634328/content.shtml
3. 中国证监会 (2026-05-22). 证监会严肃查处老虎等机构非法跨境展业案件. www.csrc.gov.cn/csrc/c100028/c7634330/content.shtml
4. 国家外汇管理局 (2021). 个人购汇申请书（附件 1）. www.safe.gov.cn/safe/file/file/20210402/30fab7a9646f417ca9d2f67ff4c…

Россия — источники

1. Банк России. Новость об изменении правил покупки неквалифицированными инвесторами иностранных ценных бумаг. Проверено 07.10.2026. cbr.ru/press/event/?id=14638
2. Банк России. Информационное письмо об информировании неквалифицированных инвесторов о рисках иностранных ценных бумаг. Проверено 07.10.2026. cbr.ru/Crosscut/LawActs/File/6050

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

39. Страхуйте только те потери, которые вам не по силам, а посильные покрывайте из резервного фонда

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Не все уплаченные вами страховые взносы вернутся в виде выплат. Часть идет на расходы и прибыль страховой компании. Поэтому стоит страховать то, что

случается редко, но при наступлении чего у семьи не хватит денег: например, тяжелую болезнь, причинение травм человеку при вождении, смерть того, кто зарабатывает для семьи. Небольшие потери, которые можно покрыть сбережениями, оставьте резервному фонду.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Нужно перечислить возможные крупные потери для семьи и посмотреть, какие из них не покрыть сбережениями. Один раз, полчаса.

Выгода

Китай — исходная версия. Только часть собранных страховой компанией взносов идет на страховые выплаты. Остальное идет на расходы по продажам и ведению деятельности, а также на прибыль компании. В Китае регулятор требует от компаний, продающих краткосрочные полисы медицинского страхования для физических лиц, раз в полгода публиковать на официальном сайте «совокупный коэффициент страховых выплат». Приблизительно это доля страховых взносов, выплаченная в качестве возмещения. Если хотите узнать, сколько выплачивает компания, можно посмотреть на ее официальном сайте. Поэтому при страховании конкретной потери в долгосрочном среднем вы немного теряете в деньгах. Взамен крупный разовый расход, способный разорить семью, превращается в небольшую ежегодную сумму. Чем меньше потеря и чем легче вам оплатить ее самостоятельно, тем менее выгоден этот обмен. По этому критерию стоит купить несколько видов страховки, уже описанных в книге. О медицинской страховке на один год см. раздел 7, пункт 20 (медицинская страховка на один год). Если у вас есть машина, см. пункт 26 этого раздела (страхование ответственности перед третьими лицами). Если вы едете за границу, см. раздел 21, пункт 4 (медицинская помощь за границей). Если кто-то в семье живет на ваши доходы, см. пункт 40 этого раздела (страхование жизни на определенный срок) (по всему Китаю, с 2021 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень C выбран потому, что нет официальных цифр, позволяющих рассчитать, какую страховку выгодно покупать. Здесь предлагается способ сделать выбор. При страховании разбитого экрана, задержки рейса и тому подобного потери составляют несколько сотен юаней. Если вы можете оплатить их сами, по этому критерию такую страховку можно не покупать. Страхование от тяжелых заболеваний возмещает доход за те несколько лет, когда из-за болезни человек не работает. Если сбережений хватает на один-два года без работы, можно рассмотреть отказ от такой страховки. В Китае базовое медицинское страхование — это социальное страхование. К нему этот способ выбора не применяется, взносы по-прежнему нужно платить. См. раздел 7, пункт 9 (медицинское страхование жителей). О том, чем покрывать небольшие потери, см. пункт 27 этого раздела (резервный фонд). Кому это выгодно: вам самим и вашей семье.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国银保监会办公厅 (2021). 关于规范短期健康保险业务有关问题的通知（银保监办发〔2021〕7 号，综合赔付率按半年在公司官网披露）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-01/12/content_5579193.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Приложение N 1 к Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2025… — fcmk.minzdrav.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

40. Если кто-то в семье живёт на ваш доход, сначала купите срочное страхование жизни тому, кто зарабатывает, а не ребёнку

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- много денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Срочное страхование жизни действует только установленное число лет. Если в эти годы человек умрёт, семья получит деньги. Они предназначены для близких, которые живут на ваш доход, например, если ипотека ещё не выплачена или дети ещё маленькие. Если вы никого не содержите, такая страховка не нужна. Дети не зарабатывают, а размер выплат по страховке на случай смерти ребёнка ещё и ограничен законом Китая.

Затраты

Китай — исходная версия. От нескольких сотен до нескольких тысяч юаней в год, в зависимости от возраста, страховой суммы и срока страхования (грубая оценка автора, официальных цифр нет). Перед оформлением нужно правдиво сообщить о состоянии здоровья. На это один раз потребуется полчаса.

Выгода

Китай — исходная версия. Регулятор в Китае определяет страхование жизни как личное страхование, объектом которого является продолжительность жизни человека. Оно делится на срочное страхование жизни, пожизненное страхование жизни, смешанное страхование жизни и другие виды. При срочном страховании жизни условием выплаты является смерть застрахованного, а срок страхования — установленное число лет. Пожизненное страхование

жизни действует всю жизнь. Страхование от несчастных случаев предусматривает выплату только при смерти или инвалидности из-за несчастного случая. При смерти от болезни выплаты нет, поэтому оно не заменяет страхование жизни. Договор в Китае, по которому условием выплаты является смерть, требует согласия самого застрахованного и одобрения им страховой суммы. Иначе договор недействителен. Это ограничение не действует, когда родители страхуют несовершеннолетних детей на случай смерти. Но общая сумма выплат в связи со смертью ребёнка не должна превышать предел, установленный китайским регулятором. Страховые суммы по страхованию жизни обычно составляют сотни тысяч юаней, поэтому выгода оценена как большая. Официального подхода к выбору страховой суммы нет. Расчёт автора такой: невыплаченная часть ипотеки плюс расходы на ребёнка до совершеннолетия плюс расходы семьи за несколько лет (по всему Китаю, редакция 2015 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень C присвоен потому, что в Китае официально установлены только определения и пределы выплат. Рекомендация «сначала страховать взрослых» выведена из вопроса: «Без чьего дохода семья не сможет жить дальше?» Если с ребёнком случится беда, семья не потеряет источник дохода. Если умрёт тот, кто зарабатывает, ипотека и расходы на детей останутся. Когда денег мало, сначала купите тому, кто зарабатывает, срочное страхование жизни и медицинскую страховку на один год, а уже потом — медицинскую страховку детям. О том, как оценивать обязанность правдиво сообщать сведения и гарантию продления страховки, см. раздел 7, пункт 20 (медицинская страховка на один год). Выгодоприобретатели по этому пункту относятся к категории ②: это ваш супруг или супруга и дети.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国保险监督管理委员会 (2011). 人身保险公司保险条款和保险费率管理办法（保监会令 2011 年第 3 号，第八、十二条）. www.gov.cn/gongbao/content/2012/content_2163594.htm
2. 全国人大常委会 (2015 修正). 中华人民共和国保险法第三十三、三十四条. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7c4060811

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

41. Если вы оформили личное страхование в Китае на год или дольше и передумали, откажитесь от него в период охлаждения — страховые взносы вернут почти полностью

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае у всех договоров личного страхования на год или дольше есть период охлаждения. Если страховку купили в банке, он длится 15 дней после получения полиса. При отказе от страховки в этот срок могут удержать не больше 10 юаней за оформление документов. Если отказаться после периода охлаждения, вернут только ту часть денег, которую можно вернуть по полису. Часто это меньше, чем вы заплатили. Если страховая компания звонит после оформления и спрашивает, всё ли вам понятно, не говорите, что понятно, если вы не разобрались.

Россия. В России при полном досрочном погашении кредита можно отказаться от страховки жизни и здоровья и вернуть часть денег. Для этого направьте заявление в страховую компанию: вернуть деньги должны в течение семи рабочих дней. Вернут часть страховой премии за оставшийся оплаченный период, но вознаграждение банка-посредника могут не вернуть.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Позвонить в службу поддержки страховой компании или обратиться в офис — чуть больше десяти минут. Труднее после подписания договора спокойно прочитать его за эти 15 дней.

Россия. Стоимость подачи заявления и другие расходы в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Для личного страхования со сроком страхования более одного года китайский регулятор требует указывать, с какого дня начинается период охлаждения и сколько дней он длится. Также нужно указывать права страхователя в этот период. Для долгосрочного страхования здоровья период охлаждения не может быть короче 15 дней. Во всех договорах страхования, купленных в банке и имеющих срок страхования более одного года, должен быть предусмотрен период охлаждения в 15 дней. Он отсчитывается в календарных днях со дня, когда вы получили полис и письменно подтвердили его получение. На обложке таких полисов должно быть напечатано предупреждение: «В течение 15 дней после получения договора страхования вы имеете право отказаться от страховки с полным возвратом страховых взносов (за вычетом платы за оформление документов не более 10 юаней). При отказе после 15 дней вы понесёте потери». После периода охлаждения вы по-прежнему можете расторгнуть договор в любое время. В Китае страховая компания должна в течение 30 дней вернуть выкупную сумму полиса согласно условиям договора (ту часть денег, которую можно вернуть по полису). В предупреждении о рисках китайский орган финансового надзора указывает: при отказе от долгосрочного личного страхования после периода охлаждения выкупная сумма часто ниже общей суммы уплаченных страховых взносов. По новым полисам личного страхования на год или дольше страховая компания должна связаться с вами в период охлаждения. При этом она должна выяснить, знаете ли вы о потерях при отказе от страховки и о своих правах в период охлаждения (по всей стране в Китае, с 2010 и 2019 годов).

Россия. Можно вернуть часть страховой премии пропорционально оставшемуся оплаченному периоду страхования.

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае период охлаждения установлен для личного страхования на год или дольше. Для медицинского страхования и страхования от несчастных случаев сроком на один год правила его не требуют. Есть ли он, нужно смотреть в условиях договора. Если страховку купили не в банке, число дней определяется договором. Получив полис, сначала найдите пункт «Период охлаждения». При накопительном страховании и страховании с участием в прибыли взносы велики, поэтому воспользоваться периодом охлаждения особенно важно. См. пункт 25 этого раздела (рисковое страхование). Выгода оценена как «средняя», потому что сэкономить можно разницу между уплаченными страховыми взносами и выкупной суммой. Обычно это от нескольких сотен до нескольких тысяч юаней, официальной статистики нет. Кому это выгодно в этом пункте — вам самим.

Россия. Это правило действует при полном досрочном погашении кредита и отсутствии страховых событий. Возможность возврата зависит от даты оформления полиса и его роли в условиях кредита.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国银保监会办公厅 (2019). 商业银行代理保险业务管理办法（银保监办发〔2019〕179号，第三十六、六十七、六十八条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-12/03/content_5457853.htm
2. 中国银保监会 (2019). 健康保险管理办法（银保监会令 2019 年第 3 号，第十五条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-12/04/content_5458542.htm
3. 中国银保监会 (2022). 一年期以上人身保险产品信息披露规则（银保监规〔2022〕24 号，产品说明书要列明犹豫期的起算时间、天数和权利）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2023-01/04/content_5735014.htm
4. 中国保险监督管理委员会 (2010). 人身保险业务基本服务规定（保监会令 2010 年第 4 号，第十五条）. www.gov.cn/gongbao/content/2010/content_1702219.htm
5. 全国人大常委会 (2015 修正). 中华人民共和国保险法第十五、四十七条. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7c4060811
6. 宁夏金融监管局 (2026-06-16). 关于防范非法代理退保的风险提示. www.nfra.gov.cn/branch/ningxia/view/pages/common/ItemDetail.html?do…

Россия — источники

1. Страхование | Банк России. Проверено 07.10.2026. cbr.ru/faq/insh

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

42. Прежде чем поставить подпись у стойки банка в Китае, проверьте, что у вас в руках: вклад или страховка

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно

- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Банк может продавать страховки как посредник, но не вправе называть их вкладами. На обложке страхового договора крупным шрифтом должны быть напечатаны слова «Договор страхования» и название страховой компании. Слова «вклад» и «сбережения» запрещены. Если на обложке указана страховая компания, эти деньги — не вклад. Если отказаться от страховки после периода охлаждения, будут потери. Людям 65 лет и старше в банке, как правило, можно покупать только страховки с определённой доходностью.

Россия. В России страховку тоже может предлагать посредник: договор разрешено оформить через страхового агента или брокера, в том числе электронно. От большинства популярных страховок можно отказаться в период охлаждения. Он длится не менее 14 дней.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Перед подписанием потратьте ещё две минуты на обложку договора.

Россия. Цена оформления в этих источниках не указана. При отказе от страховки банк вправе повысить процентную ставку по кредиту.

Выгода

Китай — исходная версия. В китайских правилах прямо сказано: банк не вправе продавать страховки вперемешку со сберегательными вкладами, фондами и банковскими инвестиционными продуктами. Нельзя напрямую сравнивать доходность страховки с доходностью вклада. Нельзя выдавать неопределённую доходность за гарантированную. В страховых документах и рекламных материалах нельзя использовать название и символику банка, а также слова «вклад», «сбережения», «совместно с банком» и подобные формулировки. На обложке страхового полиса слова «Договор страхования» должны быть напечатаны шрифтом не менее 72 пунктов, а название страховой компании — шрифтом не меньше китайского размера № 2. Трём категориям людей, как правило, можно продавать только продукты с определёнными выплатами по полису: страхователям старше 65 полных лет; страхователям старше 60 полных лет, покупающим продукты с периодическими взносами; тем, чей указанный годовой доход ниже местного среднедушевого располагаемого дохода жителей. Полисы этих трёх категорий также нужно передавать в страховую компанию для проверки сотрудником. Автоматически оформлять их в отделении банка нельзя. Сотрудникам страховой компании нельзя продавать страховки в отделениях банка. Для страховок сроком более одного года, продаваемых банком, предусмотрен период охлаждения в 15 дней. Отказ от страховки после этого периода приводит к потерям (по всей стране в Китае, с октября 2019 года).

Россия. Период охлаждения позволяет отказаться от ненужной страховки. Заёмщик вправе сам выбрать страховую компанию с наиболее выгодными условиями.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B выбран потому, что правила прописаны очень ясно, но официальных китайских данных о том, сколько потеряли введённые в заблуждение люди, нет. Пожилые члены семьи чаще всего сталкиваются с этим, когда кладут деньги в банк. Если идёте с ними, помогите проверить обложку. Если договор уже подписан, откажитесь от него в течение 15 дней по пункту 41 этого раздела (период охлаждения). Как подать жалобу, если считаете, что вас ввели в заблуждение, — см. пункт 43 этого раздела (отказ от страховки через посредника). Этот пункт выгоден вам самим и пожилым членам вашей семьи.

Россия. В выдержках нет требований к надписям и размеру шрифта на обложке договора, а также специальных правил для пожилых людей.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国银保监会办公厅 (2019). 商业银行代理保险业务管理办法（银保监办发〔2019〕179号，第三十、三十一、三十二、三十六、四十二、四十九条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-12/03/content_5457853.htm

Россия — источники

1. Страхование | Банк России. Проверено 07.10.2026. cbr.ru/faq/insh
2. Жители Новосибирской области в 2020 году реже жаловались на.... Проверено 07.10.2026. cbr.ru/press/regevent/?id=7580

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

43. Если хотите расторгнуть договор страхования, обращайтесь в страховую компанию сами, а не к «посредникам по расторжению страховки»; если считаете, что вас ввели в заблуждение, звоните с жалобой по номеру 12378 (горячая линия в Китае)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Те, кто обещает в интернете «полный возврат страховых взносов, без результата — без оплаты», чаще всего незаконно оказывают посреднические услуги по расторжению страховки. Они хотят забрать от 30% до 50% возвращённых денег, а ещё требуют ваше удостоверение личности, банковскую карту и код подтверждения. После расторжения договора страховой защиты тоже не будет. Если считаете, что вас ввели в заблуждение, сначала обратитесь в службу поддержки страховой компании. Если договориться не получится, звоните по номеру 12378 в Китае. Всё бесплатно.

Россия. В России для прекращения договора тоже нужно обратиться с заявлением прямо в страховую компанию. Полный возврат не гарантирован: при досрочном погашении кредита страховщик возвращает часть страховой премии за неистекший оплаченный период. Вознаграждение банка как посредника может не возвращаться.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Можно самостоятельно позвонить в службу поддержки страховой компании или прийти в офис. По сравнению с обращением к посреднику придётся сходить на один-два раза больше.

Россия. Стоимость подачи заявления в этих источниках не указана. Один раз по одному договору страховая компания обязана бесплатно предоставить заверенный расчет возвращаемой суммы.

Выгода

Китай — исходная версия. В феврале 2026 года Главное управление финансового надзора (金融监管总局), Центральное управление по делам киберпространства (中央网信办), Министерство общественной безопасности (公安部), Народный банк Китая (中国人民银行) и Комиссия по регулированию рынка ценных бумаг Китая (中国证监会) совместно выпустили предупреждение о рисках. В нём говорится, что заявления вроде «полного возврата страховых взносов» — недостоверная информация, которая не соответствует Закону о страховании КНР (保险法) и другим законам и нормативным актам. Те, кто предлагает «защиту прав через посредника», берут высокую плату за услуги. Если вы захотите отказаться от их услуг в процессе, на вас ещё могут подать в суд за «нарушение договора». Они также собирают сведения о вашей SIM-карте, банковской карте, страховом полисе, домашнем адресе и школе ваших детей. Если эти сведения перепродадут, вы можете столкнуться с телефонным или интернет-мошенничеством и несанкционированным списанием денег с карты. В предупреждении Управления финансового надзора Нинся (宁夏金融监管局) в Китае за июнь 2026 года всё описано подробнее. Такие посредники оговаривают, что после успешного расторжения договора возьмут от 30% до 50% возвращённой суммы за свои услуги. Если отказаться от их услуг в процессе, придётся заплатить большую неустойку. Они учат людей выдумывать основания для жалоб: например, что при продаже страховки их ввели в заблуждение или что подпись поставил кто-то другой. Те, кто так поступает, могут нарушить Закон КНР о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法). В серьёзных случаях их могут заподозрить в соучастии в заведомо ложном обвинении или вымогательстве. После расторжения договора страховая защита прекращается сразу. Если позже покупать страховку того же типа, из-за более старшего возраста или выявленных проблем со здоровьем она может стоить дороже, а в страховании могут и отказать. Если вас действительно ввели в заблуждение, сначала подайте жалобу в официальную службу поддержки страховой компании и

попробуйте договориться. Если не получится, звоните по номеру 12378 — на горячую линию в Китае для жалоб и защиты прав потребителей банковских и страховых услуг (银行保险消费者投诉维权热线). Всё бесплатно. Если вы лишь временно не можете платить страховые взносы, сначала можно спросить страховую компанию, доступны ли такие услуги, как перевод полиса в оплаченный статус с уменьшением страховой суммы или заём под залог полиса. Перевод в оплаченный статус с уменьшением страховой суммы означает, что дальше платить не нужно, а страховая сумма пропорционально уменьшается (по всему Китаю, 2026 год)

Россия. Если возврат положен, страховщик должен перечислить часть страховой премии в течение семи рабочих дней после получения заявления.

Примечания

Китай — исходная версия. Управление финансового надзора Хунани (湖南金融监管局) в Китае в 2025 году сообщило об одном случае. Одну женщину «друг» уговорил расторгнуть страховку через посредника. Она заплатила «за консультацию», но в итоге при расторжении всё равно получила только выкупную стоимость полиса. Через 3 месяца после расторжения у неё диагностировали рак молочной железы, а той страховки на случай тяжёлого заболевания уже не было. Расторгать договор или нет — нужно самим всё посчитать: если страховая защита ещё нужна, но платить не получается, сначала спросите о переводе полиса в оплаченный статус с уменьшением страховой суммы. О самостоятельном расторжении в период охлаждения см. пункт 41 этого раздела (период охлаждения). Кому это выгодно в этом пункте — вам самим.

Россия. Для страховки, обеспечивающей кредит, возврат возможен при полном досрочном погашении кредита и отсутствии страховых событий. Отказ от страховки может привести к увеличению процентной ставки по кредиту.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 金融监管总局、中央网信办、公安部、中国人民银行、中国证监会 (2026-02-06). 关于警惕不法「代理维权」短视频及直播陷阱的风险提示（中央网信办官网转载）. www.cac.gov.cn/2026-02/06/c_1772110875635198.htm
2. 宁夏金融监管局 (2026-06-16). 关于防范非法代理退保的风险提示. www.nfra.gov.cn/branch/ningxia/view/pages/common/ItemDetail.html?do…
3. 湖南金融监管局 (2025-07-23). 关于防范非法「代理退保」黑灰产的风险提示. www.nfra.gov.cn/branch/hunan/view/pages/common/ItemDetail.html?docI…

Россия — источники

1. Страхование | Банк России. Проверено 07.10.2026. cbr.ru/faq/insh
2. УТВЕРЖДЕН. Проверено 07.10.2026. cbr.ru/Queries/XsltBlock/File/90005/15

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

44. В полисе укажите конкретного человека как выгодоприобретателя, а при страховом случае не забудьте получить деньги: по страхованию жизни требование нужно

заявить в течение 5 лет, по другим видам страхования — 2 лет (по законодательству Китая)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если выгодоприобретатель не указан или умер раньше, страховая выплата считается наследством. Сначала из неё нужно погасить долги умершего. Если выгодоприобретатель указан как «жена такая-то», а позже произошёл развод, на момент страхового случая считается, что выгодоприобретатель не указан. Семья должна знать об этом полисе: по страхованию жизни требование нужно заявить в течение 5 лет с момента, когда стало известно о страховом случае, по другим видам страхования — в течение 2 лет.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. При оформлении страховки достаточно один раз указать выгодоприобретателя. Если позже меняете выгодоприобретателя, нужно письменно уведомить страховую компанию.

Выгода

Китай — исходная версия. Закон о страховании (保险法) предусматривает, что выгодоприобретателя назначает застрахованный или страхователь. Если его назначает страхователь, нужно согласие застрахованного. В трёх случаях страховая выплата считается наследством застрахованного и распределяется по правилам наследования. Первый: выгодоприобретатель не назначен или указан неясно. Второй: выгодоприобретатель умер раньше застрахованного, а других выгодоприобретателей нет. Третий: выгодоприобретатель по закону утратил право на выплату или отказался от него, а других выгодоприобретателей нет. Если выгодоприобретатель и застрахованный погибли в одном происшествии и нельзя установить, кто умер раньше, предполагается, что первым умер выгодоприобретатель. Из денег, которые считаются наследством, сначала погашают задолженность умершего по налогам и долгам. Распределяют только остаток. В разъяснении Верховного народного суда (最高法) прямо указано: если выгодоприобретатель записан как «имя плюс характер отношений», а на момент страхового случая эти отношения изменились, считается, что выгодоприобретатель не назначен. Если о смене выгодоприобретателя не уведомили страховую компанию, для неё эта смена не имеет силы. Срок исковой давности для получения выплаты по страхованию жизни — 5 лет, по другим видам страхования — 2 года. В обоих случаях он отсчитывается со дня, когда стало известно или должно было стать известно о страховом случае. Страховая сумма по страхованию

жизни обычно составляет сотни тысяч юаней, поэтому выгода оценивается как большая (по всему Китаю, поправки 2015 года, с 2021 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Если срок исковой давности истёк, страховая компания в Китае может отказать в выплате. Даже через суд получить деньги будет очень трудно. Поэтому семья должна хотя бы знать, в каких страховых компаниях вы оформляли страховки. После развода, повторного брака или рождения ребёнка нужно снова проверить полис и изменить выгодоприобретателя. О том, как после смерти человека поочерёдно получить деньги во всех местах, см. раздел 25, пункт 9 (получить поочерёдно). Смертью долги не погасить, см. раздел 29, пункт 13 (погашение долгов). Выгодоприобретатели в этом пункте относятся к категории ② — это ваш супруг или супруга и дети.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2015 修正). 中华人民共和国保险法第二十六、三十九、四十一、四十二条. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7c4060811
2. 最高人民法院 (2020 修正). 关于适用《中华人民共和国保险法》若干问题的解释（三）第九条第二款第三项、第十条. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181799df4000179ac03d7f21115
3. 全国人大 (2020). 中华人民共和国民法典第一千一百五十九条. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

45. Не тратьте деньги на виртуальные валюты вроде биткоина и Tether, даже если кто-то зовёт вас вложиться вместе: в Китае сделки не защищены законом, а потерянные деньги не вернуть даже через суд

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае виртуальную валюту не признают деньгами. Сделку по её покупке частным лицом могут признать недействительной, а убытки останутся на покупателе. Один человек купил у других людей Tether (泰达币), заплатив около 448 тыс. юаней. Позже с платформы стало невозможно вывести деньги, и суд отклонил его иск об их возврате. Если валюту украли, это другое дело: вора по-прежнему осуждают за кражу.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег тратить не нужно. Не покупайте виртуальную валюту и не вступайте в группы, где «подсказывают сделки» и обещают «гарантированный заработок». Цена отказа — не получится заработать, когда курс растёт.

Выгода

Китай — исходная версия. В феврале 2026 года Народный банк Китая (人民银行) и ещё семь ведомств выпустили уведомление 银发〔2026〕42 号. В нём прямо сказано, что виртуальные валюты вроде биткоина, эфира и Tether (泰达币) «не имеют статуса законного платёжного средства, не должны и не могут обращаться и использоваться на рынке в качестве денег». Обмен юаней на виртуальную валюту, обмен одной виртуальной валюты на другую и привлечение финансирования через выпуск виртуальной валюты относятся к незаконной финансовой деятельности и «все без исключения строго запрещены». Зарубежным организациям тоже нельзя предоставлять такие услуги людям на территории Китая. Об инвестициях частных лиц в уведомлении дословно сказано: «Если вложения любых организаций и частных лиц в виртуальные валюты, токены активов реального мира и связанные с ними финансовые продукты противоречат общественному порядку и добрым нравам, соответствующие гражданско-правовые действия недействительны, а возникшие из-за этого убытки они несут самостоятельно». Уведомление 银发〔2021〕237 号 от 2021 года одновременно отменено, но эта фраза сохранена в новом уведомлении. Судебный пример: с февраля 2018 года по июль 2019 года некто по фамилии Тан покупал Tether (泰达币) у двух людей, называвших себя продавцами на платформе, и заплатил около 448 тыс. юаней (точная сумма 448000 юаней). Позже с платформы стало невозможно вывести деньги и даже войти в аккаунт. Он подал иск о возврате этих денег. Суд счёл, что обмен юаней на виртуальную валюту — недействительное инвестиционное действие, а убытки истец несёт сам, и отклонил иск. Суд второй инстанции оставил это решение в силе (Исин, провинция Цзянсу, Китай, опубликовано в марте 2025 года). Кража — другое дело: «хакеры» украли из чужого аккаунта виртуальную валюту стоимостью более 4000 тыс. юаней. Одного из воров приговорили за кражу к 7 годам лишения свободы и штрафу в 20 тыс. юаней (Чжэнчжоу, провинция Хэнань, Китай)

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае «Убытки несёте сами» относится к денежным спорам между вами и теми, кто продаёт виртуальную валюту или подсказывает сделки. Суд не поможет вернуть вложенные деньги, поэтому не рассчитывайте потом подать иск. Если деньги украли или забрали обманом, это уголовное дело: по-прежнему обращайтесь в полицию. Тем, у кого уже есть виртуальная валюта, нужно также остерегаться краж через сканирование кодов. В Ляньшуе, китайская провинция Цзянсу, один человек встретился с другим и отсканировал код. Из его кошелька вывели около 57 тыс. единиц Tether (泰达币). Эта валюта стоила около 394 тыс. юаней (точная сумма 393665.461434 юаней). В статье «Газеты народных судов» (人民法院报)

высказано мнение, что это следует рассматривать как кражу. Федеральное бюро расследований США в 2022 году предупреждало о похожем способе: в кошельке появляется список разрешений, вы нажимаете «согласен», и другой человек получает возможность переводить вашу виртуальную валюту без ограничения суммы. Бюро предложило такие меры защиты: не подключать кошелёк к сайтам, в которых вы не уверены, и регулярно проверять сторонними инструментами просмотра разрешений, каким сайтам кошелёк разрешил переводить виртуальную валюту. Получать деньги для других людей на свою банковскую карту, покупать и переводить для них виртуальную валюту — отдельный вопрос: в Китае за это могут осудить. См. раздел 9, пункт 5 («подработка», для которой от вас требуют получать деньги на свою карту). Как распознать «инвестиционные услуги», обещающие высокую доходность, — см. пункт 6 (увидели «высокую доходность», «гарантию сохранности вложенных денег», «гарантированный заработок» — сразу уходите). О законных в Китае способах покупки зарубежных активов см. пункт 38 (покупайте американские акции через фонды QDII или программу доступа к торгам акциями Гонконга (港股通)). Не является инвестиционной рекомендацией.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国人民银行、国家发展改革委、工业和信息化部、公安部、市场监管总局、金融监管总局、中国证监会、国家外汇局 (2026). 关于进一步防范和处置虚拟货币等相关风险的通知（银发〔2026〕42 号，第一、十九条）.
   www.csrc.gov.cn/csrc/c100028/c7614318/content.shtml（中国证监会发布）
2. 宜兴市人民法院 (2025). 投资虚拟货币受损 风险责任自行承担.
   yx.wxfy.gov.cn/article/detail/2025/09/id/8970543.shtml
3. 【新时代检察好故事】偷了虚拟币 被判盗窃罪 (2024).
   www.yw.gov.cn/art/2024/2/2/art_1229143073_59471301.html（义乌市人民政府网转载）
4. 人民法院报 (2024). 非法窃取虚拟货币行为的刑法定性.
   www.sdcourt.gov.cn/jningzcfy/386500/386502/31441533/index.html（邹城市人民法院网转载）
5. Federal Bureau of Investigation (2022). Scammers Target and Exploit Owners of Cryptocurrencies in Liquidity Mining Scam (Alert Number I-072122-PSA).
   www.ic3.gov/PSA/2022/PSA220721

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Антисписок

В этом разделе собраны вещи, которые «кажутся дешёвыми и эффективными». Если открыть исходные исследования, их польза близка к нулю, равна нулю, а у некоторых даже отрицательная. Порядок зависит от двух вещей: много ли люди на это тратят и насколько убедительны доказательства в пользу этого. Чем ближе к началу, тем скорее стоит от этого отказаться.

Пункты этого раздела разделены по темам на следующие группы. В скобках указаны номера пунктов.

Оздоровительные средства и добавки: поливитамины (пункт 1), обычный рыбий жир (пункт 2), приём витамина D (пункт 3), антиоксидантные добавки для профилактики рака (пункт 4), хондроитин для лечения артрита коленного сустава (пункт 5), витамин C для профилактики простуды (пункт 6), большие траты на оздоровительные средства (пункт 10), длительный приём пробиотиков (пункт 11), покупка средств для выведения токсинов и очищения кишечника (пункт 13).

Медицинские обследования и выявленные мелкие проблемы: ПЭТ-КТ всего тела и набор анализов на онкомаркеры (пункт 7), стандартный пакет медицинских обследований (пункт 18), при повышенной мочевой кислоте, если боли не было, не принимайте лекарства (пункт 19), если камни в желчном пузыре не вызывали боли, не удаляйте его (пункт 20), не отказывайтесь от кальция ради профилактики камней в почках (пункт 21).

Представления об оздоровлении: похудение с помощью фитнес-браслета (пункт 8), покупка органических продуктов (пункт 9), холодный душ для укрепления иммунитета (пункт 12), не заставлять себя пить воду (пункт 14), очки с защитой от синего света (пункт 16), донорство крови как способ оздоровления (пункт 17), завтрак или интервальное голодание для контроля веса (пункт 26), правильная техника перемещения тяжестей для профилактики боли в пояснице (пункт 29).

Траты на удачу и настроение: платные гадания и гороскопы (пункт 15), покупка фигурок китайского мифического зверя (貔貅) из кристалла и подобных предметов (пункт 22), покупки для улучшения настроения (пункт 23), дополнительные траты ради перехода на ступень выше (пункт 24).

Сила воли и секс: сила воли подобна мышце (пункт 25), мастурбация вредит здоровью (пункт 27), коррекция сексуальной ориентации (пункт 28).

1. Не принимайте поливитамины ради долголетия или профилактики сердечно-сосудистых болезней

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. 14 тыс. врачей-мужчин принимали поливитамины одиннадцать лет. Серьёзные проблемы с сердцем и сосудами и смерти встречались у них так же часто, как у тех, кто их не принимал. Если объединить 9 испытаний с участием более 50 тыс. человек, влияния на смертность тоже не видно. Если не покупать поливитамины, можно сэкономить от двухсот до семисот юаней в год. Этот пункт не касается людей с подтверждённым дефицитом какого-либо питательного вещества и беременных, принимающих фолиевую кислоту.

Затраты

Исходная версия. Около 0.5–2 юаней в день, 200–700 юаней в год. Приём не отнимает времени: всего одна таблетка. При длительном приёме легко возникает зависимость: если в какой-то день не приняли, кажется, будто чего-то не сделали.

Цена в России (ориентир)

поливитамины: пример: Компливит, таблетки в плёночной оболочке по 890 мг, 60 шт стоит от 398 до 622 ₽. Подтверждён пример упаковки вместо стоимости постоянного ежедневного или годового приёма. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В испытание PHS II набрали 14641 врача-мужчину и наблюдали за ними 11.2 года (это медиана: за половиной наблюдали дольше, за половиной — меньше). У тех, кто принимал поливитамины, и тех, кто их не принимал, доля серьёзных проблем с сердцем и сосудами была одинаковой. Для основных сердечно-сосудистых событий HR 1.01 (HR — отношение рисков, 1 означает, что в обеих группах всё одинаково). 95% CI 0.91–1.10 — диапазон достоверности этого числа. Со смертностью тоже разницы не было: смертность от всех причин HR 0.94 (0.88–1.02). Американская организация USPSTF, которая оценивает меры профилактики, в 2022 году объединила результаты 9 рандомизированных контролируемых испытаний с участием 51550 человек. Результат: связи между поливитаминами и общей смертностью нет. Оценка I означает, что доказательств недостаточно и ясного ответа нет. Поливитамины кажутся выгодными, потому что «одна таблетка восполняет все питательные вещества» звучит убедительно, а стоят они всего несколько десятых юаня в день

Примечания

Исходная версия. Спорно: В той же группе врачей-мужчин изучали и рак. Среди принимавших поливитамины доля заболевших раком была примерно на 8% ниже (0.86–0.998, P=0.04, едва достигнут порог «не похоже на случайность»). Доля умерших от рака была примерно на 12% ниже (0.77–1.01). Этот диапазон пересекает 1, поэтому результат может быть просто случайностью. Эта польза очень мала, и её наблюдали только у врачей-мужчин. Люди с подтверждённым дефицитом питательных веществ, беременные (приём фолиевой кислоты) и те, у кого повседневный рацион действительно очень однобокий, сюда не относятся: принимайте добавки по рекомендации врача

Источники

Исходная версия — источники

1. Sesso HD et al. (2012). Multivitamins in the prevention of cardiovascular disease in men: the Physicians' Health Study II randomized controlled trial. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2012.14805
2. US Preventive Services Task Force (2022). Vitamin, Mineral, and Multivitamin Supplementation to Prevent Cardiovascular Disease and Cancer. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2022.8970
3. Gaziano JM 等 (2012). Multivitamins in the Prevention of Cancer in Men. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2012.14641（备注里那项癌症结果）

Россия — источники цен

1. eapteka.ru — поливитамины: 398 ₽. Проверено 06.10.2026. www.eapteka.ru/goods/id516768
2. Цены в России: samson-pharma.ru — поливитамины: 622 ₽. Проверено 06.10.2026. samson-pharma.ru/catalog/product/komplivit-n60-tabl-p-plen-oboloch-…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Не принимайте обычный рыбий жир для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

В двух крупных исследованиях участвовали соответственно 26 тыс. человек и 15 тыс. пациентов с диабетом. Среди тех, кто принимал 1 грамм рыбьего жира в день, серьёзные проблемы с сердцем и сосудами и смерти случались так же часто, как среди тех, кто его не принимал. «Есть рыбу полезно» не означает, что «принимать рыбий жир в капсулах полезно». Если его не покупать, можно сэкономить от четырёхсот до тысячи юаней в год.

Затраты

Примерно 1–3 юаня в день, 400–1000 юаней в год. Приём не отнимает времени.

Выгода

В исследовании VITAL участвовал 25871 человек. Принимали 1 грамм рыбьего жира в день, наблюдение длилось 5.3 года (медиана). Разницы между двумя группами по серьёзным проблемам с сердцем и сосудами и смертям не обнаружили. Для основных сердечно-сосудистых событий HR составил 0.92 (HR — отношение рисков, 1 означает, что в обеих группах всё одинаково). 95% CI 0.80–1.06 — доверительный интервал для этого числа. Он включает 1, то есть разницы не видно. Для смерти от любых причин HR составил 1.02 (0.90–1.15). В исследовании ASCEND участвовали 15480 пациентов с диабетом. Они тоже принимали 1 грамм в день, наблюдение длилось в среднем 7.4 года. Разницы также не обнаружили. Для серьёзных сосудистых событий RR составил 0.97 (0.87–1.08). Для смерти от любых причин RR составил 0.95 (0.86–1.05). Рыбий жир кажется выгодной покупкой, потому что многие напрямую приравнивают «есть рыбу полезно» к «принимать рыбий жир в капсулах полезно»

Примечания

Спорно: В одном исследовании эффект был. В исследовании REDUCE-IT участвовали 8179 человек. У них уже были сердечно-сосудистые заболевания или диабет, все принимали статины, а уровень триглицеридов всё ещё был повышен (135–499 mg/dL). Они принимали рецептурный препарат с 4 g чистой EPA в день. Доля тех, у кого произошли осложнения, составила 17.2% против 22.0%. Риск был ниже примерно на четверть (HR 0.75, 0.68–0.83). Но это рецептурный препарат в высокой дозе, назначаемый пациентам с высоким риском. Это не то же самое, что приём обычными людьми рыбьего жира в виде пищевой добавки. Сказанное здесь также не относится к употреблению самой рыбы

Источники

Источники исходной версии

1. Manson JE et al. (2019). Marine n-3 Fatty Acids and Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMoa1811403
2. ASCEND Study Collaborative Group (2018). Effects of n-3 Fatty Acid Supplements in Diabetes Mellitus. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMoa1804989
3. Bhatt DL 等 (2019). Cardiovascular Risk Reduction with Icosapent Ethyl for Hypertriglyceridemia. New England Journal of Medicine. doi.org/10.1056/NEJMoa1812792（备注里那项高纯度处方鱼油试验）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Не давайте витамин D ради долголетия людям, у которых нет его дефицита

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. У людей без дефицита витамина D, которые принимали его 5 лет, число случаев рака, сердечно-сосудистых заболеваний и смертей было таким же, как у тех, кто его не принимал. Этот пункт не касается людей с подтверждённым дефицитом, людей с остеопорозом и тех, кто долго не бывает на солнце. Им нужно принимать витамин D по указанию врача.

Затраты

Исходная версия. Около 0.2–0.5 юаня в день, 100–200 юаней в год. Денег немного, но настоящая цена — уверенность, что профилактика уже сделана.

Цена в России (ориентир)

витамин D: пример: Витамин D3 Эвалар, 600 МЕ, 60 капсул стоит от 281 до 360 ₽. Пример упаковки, без расчёта суточной дозы или годового курса. Минимум взят у независимой сети Здравсити, а не у аптеки Эвалар на агрегаторе. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В исследовании VITAL участвовал 25871 человек. Они принимали по 2000 IU в день, наблюдение длилось 5.3 года (медиана). Разницы в числе случаев рака, сердечно-сосудистых заболеваний и смертей не обнаружили. Для рака, способного распространяться, HR 0.96 (HR — отношение рисков, 1 означает, что в обеих группах всё одинаково; 95% CI 0.88–1.06 — доверительный диапазон). Для основных сердечно-сосудистых событий HR 0.97 (0.85–1.12). Для смертности от всех причин HR 0.99 (0.87–1.12). В исследовании D-Health участвовали 21315 австралийцев в возрасте 60 лет и старше. Они принимали по 60000 IU в месяц, наблюдение длилось 5 лет. Здесь тоже не обнаружили разницы: для смертности от всех причин HR 1.04 (0.93–1.18). Доля умерших — 5.3% против 5.1%. Приём витамина кажется выгодным потому, что в некоторых исследованиях только наблюдали и записывали данные, без какого-либо вмешательства. В них обнаружили, что люди с низким уровнем витамина D умирают чаще. Это ошибочно поняли как «если принимать витамин D, это поможет»

Примечания

Исходная версия. Спорно: В обоих исследованиях не старались специально набрать людей с настоящим дефицитом витамина D, поэтому вывод касается только «людей, у которых изначально нет дефицита». Людям с подтверждённым дефицитом, людям с остеопорозом, тем, кто долго не бывает на солнце, младенцам и маленьким детям по-прежнему нужно принимать витамин D по указанию врача. Здесь рассматривали только общую смертность, рак и сердечно-сосудистые заболевания, остальное не рассматривали

Источники

Исходная версия — источники

1. Manson JE et al. (2019). Vitamin D Supplements and Prevention of Cancer and Cardiovascular Disease. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMoa1809944
2. Neale RE et al. (2022). The D-Health Trial: a randomised controlled trial of the effect of vitamin D on mortality. Lancet Diabetes Endocrinol. doi.org/10.1016/S2213-8587(21)00345-4

Россия — источники цен

1. uteka.ru — витамин D: 281 ₽. Проверено 06.10.2026. uteka.ru/product/vitamin-d3-600-me-361580
2. Цены в России: shop.evalar.ru — витамин D: 360 ₽. Проверено 06.10.2026. shop.evalar.ru/catalog/vitaminy-i-mineraly/vitamin-d3-600-iu

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Не принимайте антиоксидантные добавки ради профилактики рака (β-каротин, витамин E, витамин A)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Этот совет не просто бесполезен. Если объединить результаты 78 испытаний с участием почти 300 тыс. человек, смертность у тех, кто принимал антиоксидантные добавки, оказалась даже немного выше. В двух крупных испытаниях, проведённых специально среди курящих, β-каротин повысил частоту рака лёгких на 18%–28%, а смертность — на 8%–17%. Тем, кто курит или контактировал с асбестом, особенно важно не принимать эти добавки.

Затраты

Около 0.5–2 юаня в день. Для тех, кто курит, настоящая цена — рост риска рака лёгких.

Выгода

Cochrane объединил результаты 78 рандомизированных контролируемых испытаний с участием 296707 человек. У тех, кто принимал антиоксидантные добавки, RR общей смертности составил 1.02 (RR — это отношение рисков, 1 означает, что риск в обеих группах одинаков; 95% CI 0.98–1.05 — доверительный интервал). Если рассматривать только испытания с более строгим дизайном и меньшим риском искажения результатов, RR составил 1.04 (1.01–1.07), то есть риск был немного выше. Отдельно для β-каротина RR составил 1.05 (1.01–1.09), отдельно для витамина E — 1.03 (1.00–1.05). В испытании ATBC участвовали 29133 курящих мужчины, которые принимали по 20 mg β-каротина в день. Частота рака лёгких была выше на 18% (3%–36%), общая смертность — на 8% (1%–16%). В испытании CARET участвовали 18314 человек, которые курили или контактировали с асбестом. Риск рака лёгких у них был выше примерно на

28% (RR 1.28, 1.04–1.57). Риск смерти был выше примерно на 17% (RR смертности от всех причин 1.17, 1.03–1.33). Приём добавок кажется выгодным потому, что в цепочке рассуждений «антиоксиданты борются со старением, а борьба со старением предотвращает рак» каждый шаг звучит как нечто само собой разумеющееся

Примечания

USPSTF, официальный орган США, который оценивает профилактические меры, в 2022 году присвоил β-каротину и витамину E оценку D. Это означает рекомендацию не применять их. Те, кто курит или контактировал с асбестом, уже пострадали из-за этих добавок. Антиоксиданты, которые естественным образом содержатся в овощах и фруктах, сюда не относятся. Продолжайте есть овощи и фрукты

Источники

Источники исходной версии

1. Bjelakovic G et al. (2012). Antioxidant supplements for prevention of mortality in healthy participants and patients with various diseases. Cochrane Database Syst Rev. doi.org/10.1002/14651858.CD007176.pub2
2. The Alpha-Tocopherol, Beta Carotene Cancer Prevention Study Group (1994). The effect of vitamin E and beta carotene on the incidence of lung cancer and other cancers in male smokers. NEJM. doi.org/10.1056/NEJM199404143301501
3. Omenn GS et al. (1996). Effects of a combination of beta carotene and vitamin A on lung cancer and cardiovascular disease. NEJM. doi.org/10.1056/NEJM199605023341802

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Не рассчитывайте, что глюкозамин / хондроитин вылечит артрит коленного сустава

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. среди людей с остеоартритом колена, которые 24 недели принимали пустышку, шесть из десяти тоже сказали, что боль стала слабее. У тех, кто принимал глюкозамин или хондроитин, эта доля была выше всего на четыре-пять процентных пунктов. Разница

настолько мала, что может быть просто случайной. Потратив от семисот до тысячи восьмисот юаней в год, вы получаете в основном тот самый психологический эффект, который помог шести из десяти.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае около 2–5 юаней в день, 700–1800 юаней в год.

Выгода

Китай — исходная версия. в исследовании GAIT участвовали 1583 пациента с остеоартритом колена, которые принимали препараты 24 недели. Среди принимавших плацебо (пустышку) 60.1% тоже сообщили об облегчении боли. У глюкозамина показатель был выше всего на 3.9 процентного пункта (P=0.30). У хондроитина — на 5.3 процентного пункта (P=0.17). При совместном приёме обоих — на 6.5 процентного пункта (P=0.09). Все эти различия слишком малы, чтобы исключить случайность. У настоящего лекарства целекоксиба, которое использовали для сравнения в том же исследовании, показатель был выше на 10.0 процентного пункта (P=0.008). Такой приём кажется выгодным, потому что «сырьё для восстановления хряща» звучит как раз как то, что нужно при этой болезни, а даже от одной пустышки шесть из десяти человек говорят об эффекте

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: в том же исследовании среди тех, у кого с самого начала была сильная боль, доля получивших облегчение при совместном приёме обоих средств составила 79.2%, а в контрольной группе — 54.3% (P=0.002). Но авторы сказали, что это обнаружили при последующем разборе данных: это можно считать лишь зацепкой, а не выводом. При артрите колена действительно подтверждены доказательствами снижение веса и тренировка мышц, см. раздел 2

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Clegg DO et al. (2006). Glucosamine, chondroitin sulfate, and the two in combination for painful knee osteoarthritis. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMoa052771

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Протокол клинической апробации — static-0.minzdrav.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Не рассчитывайте на витамин C для профилактики простуды

- Выгодность исходной версии: обычная

- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. ежедневный приём витамина C практически не помогает вам реже простужаться. Если начать принимать его уже после начала простуды, эффект тоже бывает не всегда. Ежедневный приём может сократить одну простуду примерно на 8%, то есть на полдня плохого самочувствия. Стоит ли это 300–500 юаней в год — посчитайте сами. Марафонцы и солдаты, совершающие марши в холодных регионах, — исключение: при приёме витамина C среди них может простужаться вдвое меньше людей.

Затраты

Исходная версия. одна шипучая таблетка стоит примерно от 1 до 2 юаней, за год — от 300 до 700 юаней.

Цена в России (ориентир)

витамин C в шипучих таблетках: пример: Витамин C Хемофарм, 1000 мг, 20 шипучих таблеток стоит от 230 до 504 ₽. Цена упаковки одного конкретного препарата вместо неопределённой цены за штуку; дозировка не является советом принимать препарат. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. Cochrane объединил данные 29 контролируемых испытаний с участием 11306 человек. У обычных людей ежедневный приём витамина C практически не уменьшает число простуд. Для доли заболевших простудой RR составляет 0.97 (RR — это отношение рисков, 1 означает, что в обеих группах всё одинаково). 95% CI 0.94–1.00 — это доверительный диапазон. Об испытаниях, в которых приём начинали только после начала простуды, в оригинале сказано: «Последовательного эффекта не выявлено»: в одних испытаниях эффект был, в других — нет. В том же обзоре длительный ежедневный приём сокращал время плохого самочувствия при простуде примерно на 8% (у взрослых, 95% CI 3%–12%), у детей — на 14% (7%–21%). Марафонцы, лыжники и солдаты, совершающие марши в холодных регионах, — исключение. В 5 испытаниях с участием 598 человек заболевших простудой было примерно вдвое меньше. Для частоты возникновения простуды RR составляет 0.48 (95% CI 0.35–0.64). Это кажется выгодным, потому что витамин C дешёвый, кисло-сладкий напиток приятно пить, а утверждение «витамин C предотвращает простуду» распространяется уже полвека

Примечания

Исходная версия. Спорно: в том же обзоре ежедневный приём действительно сокращал время плохого самочувствия при простуде. У взрослых — примерно на 8% (3%–12%), у детей — на

14% (7%–21%). В пересчёте на одну простуду это примерно на полдня болезни меньше. Марафонцы, лыжники и солдаты, совершающие марши в холодных регионах, — исключение. В 5 испытаниях с участием 598 человек заболевших простудой было примерно вдвое меньше (RR 0.48, 0.35–0.64). Подавляющее большинство людей не относится к этим двум категориям

Источники

Исходная версия — источники

1. Hemilä H, Chalker E (2013). Vitamin C for preventing and treating the common cold. Cochrane Database Syst Rev. doi.org/10.1002/14651858.CD000980.pub4

Россия — источники цен

1. uteka.ru — витамин С в шипучих таблетках: 230 ₽. Проверено 06.10.2026. uteka.ru/product/vitamin-c-10743
2. Цены в России: apteka.magnit.ru — витамин С в шипучих таблетках: 504 ₽. Проверено 06.10.2026. apteka.magnit.ru/product/7000001550-vitamin_s_tabletki_shipuchie_10…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Не делайте себе «ПЭТ-КТ всего тела» или «комплекс анализов на онкомаркеры», если у вас нет симптомов

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. У людей без симптомов такие обследования чаще всего выявляют ложные тревоги. Более чем у 80% людей, прошедших КТ всего тела, находят хотя бы одно «отклонение», почти 40% вызывают на повторное обследование, но большинство находок доброкачественные. Среди женщин, сдававших анализы на маркеры рака яичников, умерших от рака яичников оказалось даже немного больше. А некоторым из-за ложной тревоги сделали ненужную операцию.

Затраты

Исходная версия. Одна ПЭТ-КТ всего тела стоит примерно от 7000 до 10000 юаней, и при этом вы получаете дозу ионизирующего излучения. Комплекс анализов на онкомаркеры стоит несколько сотен юаней. Настоящие затраты начинаются потом: находят одно «отклонение», а на деле это ложная тревога (это называется ложноположительным результатом). Дальше идут

повторные обследования, взятие ткани на анализ, операция. Именно на этом этапе приходится тратить деньги и терпеть страдания.

Цена в России (ориентир)

ПЭТ-КТ всего тела: примеры: ПЭТ-КТ всего тела с ФДГ, без отдельного контрастного усиления стоит от 38 500 до 68 640 ₽. Два официальных прейскуранта для обследования всего тела с одним типом РФП. Это примеры тарифов учреждений, не цена универсального профилактического скрининга. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. Американская рабочая группа по профилактике заболеваний USPSTF, которая оценивает профилактические меры, присвоила скринингу рака яичников с помощью CA-125 и УЗИ у женщин без симптомов категорию D. Это означает рекомендацию не проводить такой скрининг. Основание — исследование PLCO. Доля умерших от рака яичников составила 0.34% в группе скрининга и 0.29% в группе обычного наблюдения. RR 1.18 (95% CI 0.82–1.71). Пользы от обследования не было. В разных исследованиях доля тех, кому из-за ошибочного результата обследования (ложноположительного) сделали ненужную операцию, составляла 0.2%–3.25%. Среди этих людей до 15% столкнулись с серьёзными хирургическими осложнениями. В другом исследовании 1192 людям без симптомов провели скрининг с помощью КТ всего тела. У 86% нашли хотя бы одно «отклонение», а 37% рекомендовали дальнейшие обследования. В оригинале сказано: «Большинство находок по описанию были доброкачественными». Это кажется выгодным, потому что идея «за один раз проверить всё тело, раньше выявить — раньше начать лечение» слишком хорошо согласуется с интуицией

Примечания

Исходная версия. Часть об онкомаркерах подкреплена рандомизированными контролируемыми исследованиями. А по КТ всего тела и ПЭТ-КТ есть только наблюдения из серии «посмотрим, что потом стало с теми, кто прошёл обследование». Разделения на группы для сравнения не было, поэтому доказательства на ступень слабее, примерно уровня B. Те виды скрининга, для которых действительно есть доказательства, — например, скрининг колоректального рака, рака шейки матки, рака молочной железы и низкодозная КТ грудной клетки для людей из группы высокого риска, — другое дело, см. раздел 1. ПЭТ-КТ у людей, у которых уже есть симптомы или уже диагностирован рак, — это медицинская помощь, а не скрининг, и рассматривать её нужно отдельно

Источники

Исходная версия — источники

1. US Preventive Services Task Force (2018). Screening for Ovarian Cancer: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA（同一份建议另有 USPSTF 官方页）. doi.org/10.1001/jama.2017.21926、www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/ovarian…
2. Furtado CD et al. (2005). Whole-body CT screening: spectrum of findings and recommendations in 1192 patients. Radiology. doi.org/10.1148/radiol.2372041741

Россия — источники цен

1. niioncologii.ru — ПЭТ-КТ всего тела: 38 500 ₽. Проверено 06.10.2026. www.niioncologii.ru/patients/price
2. Цены в России: ronc.ru — ПЭТ-КТ всего тела: 68 640 ₽. Проверено 06.10.2026. www.ronc.ru/meditsina/diagnostics/pet

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Не рассчитывайте, что измерение физической активности браслетом или часами поможет вам похудеть

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. Люди с избыточным весом следовали одинаковому плану питания и физической активности. За два года те, кто носил фитнес-браслет, сбросили 3.5 кг, а те, кто не носил, — даже больше: 5.9 кг. Если вы хотите похудеть, покупка устройства не поможет. Действительно работает сама физическая активность.

Затраты

Исходная версия. Устройство стоит от 200 до 2000 юаней. Кроме того, каждый день приходится отвлекаться на просмотр этих данных.

Цена в России (ориентир)

фитнес-браслет или умные часы (за штуку): от 10 999 до 15 290 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В исследование IDEA включили 471 взрослого с избыточным весом или ожирением и наблюдали за ними 24 месяца. У всех был одинаковый план питания и физической активности. Разница была только в том, носили они устройство или нет. Группа с устройствами сбросила 3.5 кг (95% CI 2.6–4.5, это доверительный интервал). Группа без устройств сбросила 5.9 кг (5.0–6.8), то есть даже больше. Разница между группами составила 2.4 кг (1.0–3.7, P=0.002). Устройство кажется выгодной покупкой, потому что фраза «управлять можно только тем, что измеряешь» звучит разумно, а купить устройство достаточно один раз

Примечания

Исходная версия. Это лишь одно исследование, и в нём использовались устройства начала 2010-х годов, которые носили на руке. На этом основании нельзя говорить, что «все носимые устройства бесполезны». Сама физическая активность эффективна, см. раздел 2. Вывод всего один: если вы хотите похудеть, тратиться на устройство необязательно

Источники

Исходная версия — источники

1. Jakicic JM et al. (2016). Effect of Wearable Technology Combined With a Lifestyle Intervention on Long-term Weight Loss: The IDEA Randomized Clinical Trial. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2016.12858

Россия — источники цен

1. shop.megafon.ru — фитнес-браслет или умные часы: 10 999 ₽. Проверено 06.10.2026. shop.megafon.ru/smart_watches/185495
2. Цены в России: shop.mts.ru — фитнес-браслет или умные часы: 15 290 ₽. Проверено 06.10.2026. shop.mts.ru/catalog/gadzhety/umnye-veshchi/umnye-chasy/huawei/watch…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Не переплачивайте за органические продукты ради «лучшего здоровья»

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Нет убедительных доказательств того, что органические продукты питательнее. Исследований, в которых действительно проверяли здоровье людей после употребления таких продуктов, всего 3, и ни одно не выявило различий. Доля органической сельхозпродукции, в которой обнаруживали остатки пестицидов, действительно ниже на 30 процентных пунктов, но обнаружение не означает превышения допустимого уровня. Есть больше овощей и фруктов само по себе полезно, и то, органические они или нет, этого не меняет.

Затраты

Обычно в 1–3 раза дороже обычных продуктов того же вида.

Выгода

В одном систематическом обзоре вместе рассмотрели 17 исследований на людях и 223 исследования состава продуктов. Вывод: «Нет убедительных доказательств того, что органические продукты значительно питательнее обычных». Из них только 3 исследования проверяли здоровье людей после употребления таких продуктов (изучали аллергию и инфекции с симптомами). Различий между двумя группами не выявили. Доля органической сельхозпродукции, в которой обнаруживали остатки пестицидов, ниже на 30 процентных пунктов, но обнаружение не означает превышения допустимого уровня. Такая покупка кажется оправданной, потому что «без пестицидов — безопаснее, а безопаснее — значит полезнее для здоровья». Каждый шаг в этой цепочке звучит как здравый смысл

Примечания

Исследований, напрямую проверяющих здоровье людей после употребления таких продуктов, очень мало. Поэтому вывод — «нет доказательств, что они лучше», а не «уже доказано, что от них нет пользы». Влияние на окружающую среду, благополучие животных и вкус здесь не рассматриваются. Есть больше овощей и фруктов само по себе полезно, и то, органические они или нет, этого не меняет

Источники

Источники исходной версии

1. Smith-Spangler C et al. (2012). Are organic foods safer or healthier than conventional alternatives?: a systematic review. Ann Intern Med. doi.org/10.7326/0003-4819-157-5-201209040-00007

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Не тратьте большие деньги на оздоровительные добавки, лечебные пасты и общеукрепляющие средства для «оздоровления организма»

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Поливитамины, рыбий жир, витамин D — эти распространённые компоненты уже разобраны один за другим в первых шести пунктах этого раздела. Ни для одного не обнаружено пользы. Надпись на упаковке «Оздоровительные пищевые продукты не являются лекарствами и не могут заменять лекарства при лечении заболеваний» обязательна по требованию китайского ведомства, которое регулирует такие продукты. Чаще всего эти деньги тратят на подарки родителям, которые приносят им в гости. В самом желании позаботиться нет ничего плохого, просто подарок выбран неудачно.

Россия. В России БАД относятся к пищевой продукции, а не к лекарствам. Они считаются специализированной пищевой продукцией и подлежат государственной регистрации. Продавать их можно только через аптеки или специализированные отделы магазинов.

Затраты

Китай — исходная версия. От нескольких сотен до сумм свыше 10000 юаней. В подарочной упаковке цена часто вырастает в несколько раз.

Россия. Цены и расходы в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Вы получаете возможность сберечь эти деньги. Причины приведены в первых 6 пунктах этого раздела: для самых распространённых компонентов оздоровительных добавок — поливитаминов, рыбьего жира, витамина D, антиоксидантов, глюкозамина, витамина C — в рандомизированных контролируемых испытаниях не обнаружено ожидаемой пользы. Цифры по каждому из них приведены в поле «Выгода» тех 6 пунктов. Требования регулятора лишь определяют, что можно заявлять о продукте. Их нельзя считать доказательством его бесполезности. Главное государственное управление по регулированию рынка (国家市场监管总局) требует, чтобы на лицевой стороне упаковки оздоровительных пищевых продуктов не менее 20% площади занимала надпись: «Оздоровительные пищевые продукты не являются лекарствами и не могут заменять лекарства при лечении заболеваний». То же требование строго ограничивает назначение таких продуктов следующим: «дополнение рациона питательными веществами, поддержание и улучшение состояния здоровья организма либо снижение факторов риска возникновения заболеваний». Покупка кажется оправданной, потому что слова «не лечит болезни, а лишь оздоравливает» при любом толковании нельзя назвать ошибочными, и никто не может доказать, что это неправда. К тому же, когда эти деньги тратят на подарок, опираются на личные отношения, а не на доказательства

Россия. Данные о пользе, экономии или лечебном эффекте в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Вывод — «нет подтверждающих доказательств», а не «неэффективность уже доказана», поэтому присвоен только уровень C. Если состав продукта указан ясно, проверьте соответствующие исследования в первых шести пунктах этого раздела — о поливитаминах, рыбьем жире, витамине D, антиоксидантах, глюкозамине и витамине C. Людям с установленным дефицитом питательных веществ и тем, кто сейчас лечится, нужно следовать указаниям врача. Отвергнуть нужно продукт, а не желание позаботиться. Если пожилой человек сам купил продукт и уже принимает его, то, пока он не заменяет им принимаемые лекарства и продукт не вызывает проблем, незачем приходить к нему и затевать этот спор. Важнее организовать необходимые прививки и обследования для раннего выявления

заболеваний. Те же деньги можно потратить на следующее — источник для каждого пункта можно найти в книге. Сопроводите пожилого человека на ежегодную прививку от гриппа, см. раздел 1, пункт 20. О прививке от опоясывающего лишая после 50 лет см. раздел 1, пункт 21. О прививке от пневмококковой инфекции для людей от 65 лет см. раздел 1, пункт 22. Купите тонометр, следите, чтобы он принимал препараты для снижения давления в полном объёме по назначению врача и снизил давление до целевого уровня, см. раздел 1, пункт 7. Переоборудуйте ванную и лестницу дома, помогайте ему тренировать равновесие и силу ног, см. раздел 1, пункт 13. Когда он достигнет возраста, в котором положено обследование для раннего выявления рака, сопроводите его на такое обследование, см. раздел 1, пункты с 17 по 19. Если пожилой человек уже долгое время прикован к постели, о профилактике пролежней и страховании долговременного ухода в Китае см. раздел 17, пункты 7, 8. Если хочется принести что-то в подарок, выберите фрукты, рис, муку или то, что он любит есть: это практичнее лечебных паст. Действительно нужно останавливать в двух случаях: когда предлагают сначала внести деньги в инвестиционную схему обеспечения старости и когда продукт заменит лекарства, см. раздел 17, пункт 5

Россия. В источниках указаны только статус БАД, требование государственной регистрации и разрешённые места продажи.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家市场监督管理总局 (2019). 市场监管总局就《保健食品标注警示用语指南》和《保健食品原料目录与保健功能目录管理办法》有关情况举办专题新闻发布会. www.samr.gov.cn/tssps/sjdt/tpxw/art/2023/art_4b658b824b1b4b0ba57c09…

Россия — источники

1. О регистрации биологически активных добавок (БАД) к пище. Проверено 07.10.2026. www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=…
2. Вопрос: Подлежат ли государственной регистрации.... Проверено 07.10.2026. 02.rospotrebnadzor.ru/content/174/35056

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Не принимайте пробиотики длительно, если нет проблем с кишечником

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. Если рассмотреть вместе 45 испытаний на здоровых взрослых, пробиотики не дают стойких изменений состава бактерий в кишечнике: после прекращения приёма всё возвращается к исходному состоянию. Уровень липидов в крови тоже не улучшается. Для таких конкретных случаев, как диарея из-за приёма антибиотиков, есть отдельные доказательства. Этот пункт их не касается.

Затраты

Исходная версия. Около 2–5 юаней в день, 700–1800 юаней в год.

Цена в России (ориентир)

пробиотики: пример: Бифидумбактерин форте, 50 млн КОЕ в капсуле, 30 капсул стоит от 326 до 451 ₽. Подтверждён пример упаковки, без суточного расхода; устаревшая цена Риглы от 21.05.2026 исключена. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В одном обзоре рассмотрели вместе 45 испытаний на здоровых взрослых и пришли к выводу: «Не удалось подтвердить, что пробиотики могут вызывать стойкие изменения кишечной микрофлоры; улучшения уровня липидов в крови у здоровых взрослых также не выявлено». Состав бактерий в кишечнике действительно меняется, но лишь временно: после прекращения приёма всё возвращается к исходному состоянию. Это выглядит выгодно, потому что понятие «здоровье кишечника» достаточно широкое: как его ни применяй, ошибкой это не будет. К тому же одна бутылочка в день стоит совсем недорого

Примечания

Исходная версия. В том же обзоре говорится и о некоторых небольших улучшениях у здоровых людей: например, стул становится более оформленным, подходящей консистенции, а у женщин увеличивается количество лактобактерий во влагалище. Для диареи, вызванной приёмом антибиотиков, и для применения конкретного штамма при конкретном заболевании есть свои отдельные доказательства. Это отдельные случаи. Здесь речь только о здоровых людях, которые ежедневно принимают пробиотики как добавку для поддержания здоровья

Источники

Исходная версия — источники

1. Khalesi S et al. (2019). A review of probiotic supplementation in healthy adults: helpful or hype? Eur J Clin Nutr. doi.org/10.1038/s41430-018-0135-9

Россия — источники цен

1. uteka.ru — пробиотики: 326 ₽. Проверено 06.10.2026. uteka.ru/product/bifidumbakterin-forte-85619
2. Цены в России: eapteka.ru — пробиотики: 451 ₽. Проверено 06.10.2026. www.eapteka.ru/goods/id218938

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. Не заставляйте себя принимать холодный душ ради «укрепления иммунитета»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

В исследовании с участием 3018 человек те, кто принимал холодный душ, брали больничный на 29% реже. Но общее число дней на больничном было таким же, как у остальных, поэтому нельзя говорить, что они меньше болели. В 2025 году объединили результаты 11 исследований. После холодного душа показатели воспаления, наоборот, ненадолго повышались, а показатели иммунитета не менялись. Если любите холодный душ, принимайте его, только не считайте это вложением в здоровье.

Затраты

Денег не требует. Каждый день придётся терпеть неприятные ощущения от 30 до 90 секунд, а зимой, чтобы продолжать, нужна сила воли. Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями нужно быть осторожными: воздействие холода для них рискованно.

Выгода

В Нидерландах провели рандомизированное контролируемое исследование с участием 3018 человек. После горячего душа они обливались холодной водой в течение 30, 60 или 90 секунд. Эти люди брали больничный на 29% реже (IRR 0.71 — это отношение числа случаев). Но в оригинале прямо сказано: «Число дней на больничном не имело значимых различий между группами». То есть общее число дней болезни было одинаковым в обеих группах. По качеству жизни, эффективности работы и тревожности тоже не обнаружили значимых различий. В систематическом обзоре 2025 года объединили результаты 11 исследований со случайным распределением по группам, всего 3177 участников. Сразу после погружения в холодную воду и через 1 час показатели воспаления, наоборот, повышались. Показатели иммунитета не менялись. Стресс снижался только в момент измерения через 12 часов. Сами авторы говорят, что доказательства «ограничены малым числом RCT и небольшими выборками». Это значит, что таких исследований со случайным распределением по группам слишком мало и участников в каждом тоже немного. Это кажется выгодным, потому что не требует денег, а интуитивную мысль «если терпишь неприятное, значит, это помогает» слишком легко принять

Примечания

Спорно: Больничный действительно брали на 29% реже, и это различие не похоже на случайность. Но общее число дней болезни не уменьшилось. Поэтому это больше похоже на «продолжали ходить на работу, даже когда болели», а не на то, что действительно меньше болели. Использование холодной воды спортсменами для восстановления после тренировок — другой вопрос, здесь он не рассматривается. Сам по себе холодный душ не вредит здоровым людям, только не считайте его вложением в здоровье

Источники

Источники исходной версии

1. Buijze GA et al. (2016). The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial. PLOS ONE. doi.org/10.1371/journal.pone.0161749
2. Cain T et al. (2025). Effects of cold-water immersion on health and wellbeing: A systematic review and meta-analysis. PLOS ONE. doi.org/10.1371/journal.pone.0317615

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Не покупайте продукты для «детокса», «очищения кишечника», ферментные продукты, щелочную воду и тому подобное

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. Индустрия «детокса» огромна, но клинических доказательств в её поддержку очень мало. И никто не проводил серьёзных испытаний детокс-диет, которые продаются на рынке. Исследователи проверили, связаны ли кислотность и щёлочность питания, а также щелочная вода с раком. Нашлось только 1 исследование, подходящее по критериям, и связи оно не показало.

Затраты

Исходная версия. От нескольких сотен до нескольких тысяч юаней. А «детокс» через голодание может ещё и снизить сахар в крови и привести к нехватке питательных веществ.

Цена в России (ориентир)

щелочная питьевая вода: примеры: Сестрица «Щелочная» и ProLife, бутылка 1,5 л стоит от 62 до 169 ₽. Два примера бутылок одинакового объёма; диапазон примеров, не средняя цена рынка. Маркетинговые лечебные заявления продавцов не используются. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. Вывод обзора клинических доказательств в поддержку детокс-диет: «Несмотря на бурное развитие индустрии детокса, клинических доказательств в поддержку этих диет очень мало». Кроме того, «рандомизированных контролируемых испытаний коммерческих детокс-диет не проводилось». Другой систематический обзор специально проверял, связаны ли кислотность и щёлочность питания, а также щелочная вода с раком: просмотрели 8278 публикаций, только 1 подошла для включения в обзор, и результаты тоже не показали связи. Авторы написали: «Продвигать среди населения щелочное питание и щелочную воду для профилактики или лечения рака необоснованно». Всё это кажется выгодным, потому что два исходных утверждения — «в организме есть токсины, которые нужно вывести» и «закисление организма вызывает рак» — звучат очень похоже на физиологию

Примечания

Исходная версия. Можно сказать только, что «нет доказательств в поддержку», поэтому оценка лишь C. Выводить отходы обмена веществ из организма — это и так работа печени и почек. Если эти два органа не больны, никакой дополнительный «детокс» не нужен

Источники

Исходная версия — источники

1. Klein AV, Kiat H (2015). Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. J Hum Nutr Diet. doi.org/10.1111/jhn.12286
2. Fenton TR, Huang T (2016). Systematic review of the association between dietary acid load, alkaline water and cancer. BMJ Open. doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010438

Россия — источники цен

1. voda-sestrica.ru — щелочная питьевая вода: 62 ₽. Проверено 06.10.2026. voda-sestrica.ru/yoshkar-ola/shop/product/526_shhelochnaya_1.5l
2. Цены в России: minervoda.ru — щелочная питьевая вода: 169 ₽. Проверено 06.10.2026. minervoda.ru/product/prolife-voda-1-5-litra-bez-gaza

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Не заставляйте себя пить воду ради «8 стаканов в день»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Кто-то специально искал, откуда взялось правило «8 стаканов воды в день», и не нашел ни одного исследования в его поддержку. Еда и другие напитки уже содержат много воды, поэтому столько пить не нужно. Пейте, когда хочется, и смотрите на цвет мочи — этого достаточно. Тем, кто работает в жару, интенсивно тренируется, у кого были камни в почках, а также пожилым людям, которые слабо чувствуют жажду, нужно дополнительно пить, не дожидаясь жажды.

Затраты

Денег не требует. Нужно потратить немного времени и сил, чтобы не забывать пить. Ночью тоже придется чаще вставать в туалет.

Выгода

Один обзор литературы специально проверял правило «8×8»: 8 стаканов воды в день, по 8 унций каждый. Его вывод: «Не найдено ни одного научного исследования в поддержку 8×8». В нем также сказано: «Опросы о потреблении пищи и жидкостей среди нескольких тысяч взрослых убедительно указывают, что такое большое количество не требуется», поскольку еда и другие напитки уже дают много воды. Это правило кажется выгодным, потому что вода ничего не стоит, число 8 выглядит стройно, а совет «пейте больше воды» в любой ситуации кажется безвредным

Примечания

Отвергнуть нужно именно число в правиле «каждый день обязательно выпивать определенное количество стаканов», а не утверждать, что пить больше воды вредно. Пейте, когда хочется, и смотрите на цвет мочи — этого достаточно. Тем, кто работает при высокой температуре, интенсивно тренируется, у кого были камни в почках, а также тем, кто с возрастом стал слабо чувствовать жажду, нужно пить, не дожидаясь жажды. Это отдельные случаи

Источники

Источники исходной версии

1. Valtin H (2002). "Drink at least eight glasses of water a day." Really? Is there scientific evidence for "8 x 8"? Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. doi.org/10.1152/ajpregu.00365.2002

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Не тратьте деньги на гадания, Таро и гороскопы ради принятия решений

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом

- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Есть классический эксперимент в классе: студенты получили «индивидуальный анализ личности», но на самом деле всем выдали один и тот же текст. При этом большинство сочло его очень точным. Именно поэтому гадания кажутся точными. Астрологи выбирают правильный ответ примерно так же часто, как при случайном угадывании. Цена вопроса — не только несколько десятков юаней: группа гадателей в уезде Сисянь провинции Хэнань в Китае брала «деньги на благовония» и плату за «пакеты подношений» стоимостью до 3888 юаней. Главного преступника приговорили к одиннадцати годам заключения.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег тратить не нужно. Трудно отказаться от лёгкого способа принимать решения: дальше придётся думать самостоятельно.

Выгода

Китай — исходная версия. Классический эксперимент в классе: после теста личности студенты получили «индивидуальный анализ», который на самом деле был одинаковым для всех. Тем не менее большинство сочло его очень точным. Вывод автора: «То, что объяснение принимает сам человек или тот, кто проводит анализ, не доказывает его правильности». 39 студентов оценили точность этого анализа по шкале от 0 до 5 баллов. 34 человека поставили 4 или 5 баллов. Среднее значение, рассчитанное по распределению в таблице, — около 4.26 балла. Это объясняет, почему гадания всегда кажутся точными. Такое явление называют эффектом Барнума. Астрологию тоже проверяли двойным слепым методом, результаты опубликовали в Nature. Астрологам нужно было выбрать из трёх результатов теста личности тот, который соответствует астрологической карте. Из 116 случаев они правильно выбрали в 40. При случайном угадывании можно было бы получить 38.5 правильных ответов. Сами астрологи заранее ожидали 58.5 правильных ответов. Официальный случай: китайская прокуратура уезда Сисянь провинции Хэнань (河南息县检察院) сообщала о группе мошенников, занимавшихся гаданием в интернете. Сначала они привлекали людей бесплатным гаданием по ладони, затем брали «деньги на благовония» и плату за «пакеты подношений» стоимостью до 3888 юаней. Потерпевших было более 50 человек, удалось вернуть более 2000 тыс. юаней преступных доходов. Главного преступника приговорили к одиннадцати годам лишения свободы и штрафу в 100 тыс. юаней

Примечания

Китай — исходная версия. Каждая из этих двух статей описывает лишь одно отдельное исследование. В статье Forer средний балл прямо не указан: 4.26 рассчитано по распределению в таблице 1 оригинала. Здесь говорится лишь о том, что «это не даёт точных предсказаний», без

оценки каких-либо верований. Трата нескольких десятков юаней ради развлечения сюда не относится. Деньги теряются тогда, когда на этой основе решают, увольняться ли, вступать ли в брак или вкладывать ли деньги.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Forer BR (1949). The fallacy of personal validation: A classroom demonstration of gullibility. Journal of Abnormal and Social Psychology 44(1):118-123（表 1 评分分布：2 分 1 人、3 分 4 人、4 分 18 人、5 分 16 人，N=39）. doi.org/10.1037/h0059240
2. Carlson S (1985). A double-blind test of astrology. Nature 318:419-425（表 2：首选 116 份，挑中 40 份，随机期望 38.5，占星师预计 58.5；「The data are consistent with chance, inconsistent with astrological hypothesis」）. doi.org/10.1038/318419a0，第二作者主页全文 muller.lbl.gov/papers/Astrology-Carlson.pdf
3. 最高人民检察院 (2026). 河南息县：历经三年持续追踪打掉一批网络算命诈骗团伙. www.spp.gov.cn/zdgz/202607/t20260728_732935.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Не покупайте очки с фильтром синего света для «защиты зрения» и не верьте, что «несколько месяцев работы за экраном погубят глаза», но боль с ощущением распирания и покраснение глаз требуют неотложной помощи

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Линзы с фильтром синего света бесполезны. Если их не покупать, можно сэкономить на наценке от нескольких сотен до более тысячи юаней. По сравнению с обычными линзами нет разницы ни в усталости глаз, ни в чёткости зрения. Доказательств того, что они защищают глазное дно, тоже не нашли. Боль и сухость глаз от взгляда на экран могут пройти. По-настоящему повредить глаза могут свет сварочной дуги, ультрафиолет, лазер и острый приступ глаукомы.

Затраты

Китай — исходная версия. Ничего не тратите и ещё экономите на наценке за линзы — от нескольких сотен до более тысячи юаней.

Цена в России (ориентир)

линзы для очков с фильтром синего света: примеры: Synchrony 1.5 SV HMC Blue и A-OPTIC Blue Cut 1.61, пара однофокальных линз стоит от 4 200 до 4 940 ₽. Оба продавца прямо подтверждают цену за пару. Это примеры обычных однофокальных линз; премиум ZEISS BlueGuard 1.60 за 15600 ₽ и 1.67 за 19800 ₽ в Зрении не входят в диапазон. Цена оправы исключена; в Зрении изготовление отдельно 500 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В систематический обзор Cochrane 2023 года вошли 17 контролируемых испытаний со случайным распределением по группам. В каждом участвовало от 5 до 156 человек, а наблюдение длилось от менее 1 дня до 5 недель. Данных было слишком мало, участники разных испытаний сильно различались, а сроки наблюдения не совпадали. Поэтому авторы не объединили результаты в один общий показатель. Все приведённые ниже результаты получены при сравнении с линзами без фильтра синего света. При наблюдении менее недели степень усталости глаз по оценке самих участников «возможно, не различалась»; уверенность в доказательствах низкая. В одном из испытаний с участием 120 человек разница между группами составила 9.76 единицы. Доверительный интервал этой разницы — 95% CI от −33.95 до 53.47. Диапазон охватывает и отрицательные, и положительные значения, то есть различий не видно. Критическая частота слияния мельканий — объективный показатель усталости глаз. По нему между группами «возможно, почти не было разницы»; уверенность низкая. На максимально достижимую остроту зрения после коррекции очками фильтр «вероятно, не влияет». Разница между группами составила 0.00 logMAR (95% CI от −0.02 до 0.02). Здесь было только 1 исследование с участием 156 человек; уверенность умеренная. Неясно, есть ли влияние на бодрость днём (2 испытания, 42 человека, уверенность крайне низкая). Этот обзор также не нашёл доказательств в пользу защиты макулы на глазном дне

Примечания

Китай — исходная версия. Просмотр экрана вызывает зрительное утомление и сухость глаз. Они проявляются ноющей болью, сухостью и расплывчатым зрением после долгого просмотра. Немного отдыха и более частое моргание помогают облегчить симптомы. Это обратимое состояние, а не «испорченные от экрана глаза». Это общее мнение офтальмологов, а не вывод обзора Cochrane из строки источников, поэтому здесь только уровень C. Необратимое повреждение глаз за короткое время действительно могут вызвать такие мощные источники света, как сварочная дуга, ультрафиолет и лазер. Повреждение глаз светом сварочной дуги называется «электроофтальмия» и относится к профессиональным заболеваниям, признанным законом в Китае. От него защищают защитные очки и маска, а не линзы с фильтром синего света. См. раздел 19, пункт 10 (защита от пыли, шума и токсичных химических веществ). При работе за экраном всю ночь опасаться нужно не самого экрана, а одного исключения: если глаза болят с ощущением распирания и краснеют, вокруг источников света видны радужные круги, а также появляются головная боль, тошнота и рвота, это острый приступ закрытоугольной глаукомы. За несколько дней давление может необратимо повредить зрительный нерв. В тот же день нужно обратиться за неотложной офтальмологической помощью. См. раздел 13, пункт 6 (неотложная офтальмологическая помощь). В темноте зрачки расширяются, а длительный наклон головы вниз смещает хрусталик вперёд. Эти два обстоятельства могут спровоцировать

приступ. Высокий риск у людей от 50 лет, с дальнозоркостью или мелкой передней камерой глаза. Если сухость глаз от экрана долго не проходит, она тоже может стать хроническим заболеванием, с которым нужно идти к врачу. Она не исчезнет просто после сна. Если дискомфорт в глазах не проходит или зрение действительно ухудшается, обратитесь к офтальмологу и выясните причину. Не считайте, что достаточно самостоятельно заменить линзы. О профилактике близорукости у детей и подростков см. раздел 30, пункты 4, 12, 9 (каждый день 2 часа на улице, проверка рефракции с расширением зрачков, отказ от покупки продуктов для «излечения близорукости»).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Singh S, Downie LE, Anderson AJ, Keller PR, White SJ, Ang M, Wolffsohn JS (2023). Blue-light filtering spectacle lenses for visual performance, sleep, and macular health in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews, 8, CD013244. doi.org/10.1002/14651858.CD013244.pub2

Россия — источники цен

1. zrenie-nsk.ru — линзы для очков с фильтром синего света: 4 200 ₽. Проверено 06.10.2026. zrenie-nsk.ru/zakaz
2. Цены в России: a-optic.ru — линзы для очков с фильтром синего света: 4 940 ₽. Проверено 06.10.2026. www.a-optic.ru/model.phtml?model=linza-bluecut_mekk

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Не считайте сдачу крови способом оздоровления: «выведение токсинов, снижение липидов в крови, профилактика инфаркта» не подтверждены рандомизированными испытаниями, а частая сдача действительно приводит к дефициту железа

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Утверждения, что сдача крови выводит токсины, снижает липиды в крови и предотвращает инфаркт, ненадёжны. Люди, которые могут постоянно сдавать кровь, изначально здоровее. Если учесть это, снижение смертности на каждую дополнительную сдачу крови в год уменьшается с почти 20% до 7.5%. В испытании, где людей действительно разделили на группы и сравнили,

различий в числе смертей не было. А вот слишком частая сдача действительно может вызывать слабость и зябкость. Причина — дефицит железа.

Затраты

Денег не требуется. Одна сдача крови вместе с заполнением анкеты, забором крови и последующим отдыхом под наблюдением занимает примерно час. Затем в течение нескольких недель организм восполняет потерянное железо.

Выгода

В финском исследовании Kuopio наблюдали за 2862 мужчинами в возрасте от 42 до 60 лет в среднем почти 9 лет. За 24 месяца до начала наблюдения кровь сдавали 153 человека. У 1 из них (0.7%) произошёл острый инфаркт миокарда. Среди 2529 человек, которые не сдавали кровь, он произошёл у 316 (12.5%) (различие между двумя долями: P<0.0001). После учёта влияния возраста и других факторов риска ишемической болезни сердца риск инфаркта у сдававших кровь был примерно на 88% ниже. Относительный риск — 0.12 (95% CI 0.02–0.86, P=0.035). Но это были лишь данные наблюдения, без разделения на группы для сравнения. В североевропейской базе данных SCANDAT было 1182495 доноров. Общая продолжительность наблюдения составила 9526627 человеко-лет, умерли 15401 человек. Если учитывать только такие характеристики, как возраст и пол, каждой дополнительной сдаче крови в год соответствовала смертность на 18.6% ниже (95% CI 16.8%–20.4%). Если также учесть, что «постоянно сдавать кровь разрешают только тем, кто остаётся здоровым», снижение составляло лишь 7.5% (5.7%–9.4%). Вывод авторов: «это нельзя трактовать как убедительное доказательство пользы для здоровья». В рандомизированное контролируемое испытание FeAST включили 1277 пациентов с симптомами заболевания артерий нижних конечностей. Их случайным образом разделили на две группы: одной каждые 6 месяцев проводили кровопускание для снижения запасов железа, другая была контрольной. Основным показателем была смертность от всех причин: 125/636 (20%) против 148/641 (23%). HR 0.85 (HR — отношение рисков; 1 означает, что в обеих группах всё одинаково). 95% CI 0.67–1.08, P=0.17. Если считать вместе смерти, нефатальные инфаркты и инсульты, получилось 180 (28%) против 205 (32%), HR 0.88 (0.72–1.07, P=0.20). По обоим показателям различий не выявили. В рандомизированное испытание INTERVAL включили 45263 донора цельной крови. Их разделили на три группы с разными интервалами между сдачами. У мужчин — 12 недель, 10 недель и 8 недель, у женщин — 16 недель, 14 недель и 12 недель. При сокращении интервала за два года удалось собрать заметно больше крови (у мужчин в группе с интервалом 8 недель на 1.69 единицы больше, чем в группе с интервалом 12 недель, 95% CI 1.59–1.80). Различий между группами по качеству жизни, физической активности и когнитивным функциям не выявили. Но недомоганий, связанных со сдачей крови, было больше: слабость, одышка, ощущение вращения, дурнота и беспокойные ноги (ночью в ногах так неприятно, что невозможно спокойно лежать). При этом средние уровни гемоглобина и ферритина были ниже, а сдачу крови чаще откладывали из-за низкого гемоглобина (по всем показателям P<0.0001). Дефицит железа влияет на выработку тепла организмом: 10 женщин с железодефицитной анемией, 8 человек с уже исчерпанными запасами железа, но ещё без анемии, и 12 женщин из контрольной группы провели 100 минут в воде температурой 28 ℃. В группе с анемией ректальная температура составляла 36.0±0.2 ℃, в контрольной — 36.2±0.1 ℃ (P=0.001). Потребление кислорода — 5.28±0.26 против 5.99±0.29 $mL \cdot min^{-1} \cdot kg^{-1}$ (P=0.04). Уровни двух гормонов щитовидной железы — тироксина и трийодтиронина — тоже были ниже (P<0.002). Утверждение о пользе сдачи крови кажется верным потому, что доноры изначально здоровы и многократно проходят проверки. А гипотеза «если вывести железо, это защитит сердце» в рандомизированных испытаниях не подтвердилась

Примечания

Отвергать нужно идею «сдавать кровь ради собственного здоровья», а не саму сдачу крови. Кровь предназначена для других людей. По принятой в этой книге классификации «кому это выгодно» это категория ④ (незнакомые люди). Реальная польза для вас — та, которую предоставляют установленные правила. В Китае статья 14 Закона о донорстве крови (献血法) устанавливает: если безвозмездному донору самому требуется кровь в больнице, он освобождается от расходов на её сбор, хранение, разделение и проверку. Его супруг или супруга и родственники по прямой линии могут полностью или частично освобождаться от этих расходов по правилам правительства соответствующей провинции. В уведомлении Государственной комиссии по вопросам здравоохранения (国家卫健委) за январь 2024 года указано, что в 28 провинциях уже действует прямое полное или частичное освобождение безвозмездных доноров и их родственников от расходов на кровь в больницах своей провинции при выписке. Получившие награду за вклад в безвозмездное донорство крови (无偿献血奉献奖) также могут по местной программе «трёх освобождений от платы» (三免) бесплатно пользоваться общественным транспортом, посещать парки, созданные и управляемые за государственные средства, и не платить за обычный амбулаторный врачебный приём в государственных больницах. Если сдаёте кровь, соблюдайте установленные законом интервалы. Статья 9 Закона о донорстве крови (献血法) устанавливает: за один раз обычно сдают 200 миллилитров, не более 400 миллилитров. Между двумя сдачами должно пройти не менее 6 месяцев. Рекомендуемый возраст доноров — от 18 до 55 полных лет. Не сокращайте интервал до минимума ради награды или выполнения коллективного плана. У женщин, людей с низкой массой тела и людей с обильными менструациями запасы железа в организме и так ограничены. Тем, кто сдаёт кровь неоднократно, можно за свой счёт сдать анализ на ферритин. Если после сдачи крови долго сохраняются слабость и зябкость или по вечерам, когда вы ложитесь, в ногах настолько неприятно, что невозможно удержаться от движения (это называется синдромом беспокойных ног), не гадайте сами, что у вас «подорваны жизненные силы». Сдайте общий анализ крови и анализ на ферритин. Если выявлен дефицит железа, принимайте железо по указаниям врача и одновременно увеличьте интервалы между сдачами крови. Данные исследования на людях, приведённые в части о зябкости, основаны всего на 10 участниках. Они объясняют, почему такое бывает, а не показывают, у скольких людей это произойдёт

Источники

Источники исходной версии

1. Salonen JT, Tuomainen TP, Salonen R, Lakka TA, Nyyssönen K (1998). Donation of blood is associated with reduced risk of myocardial infarction. The Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study. American Journal of Epidemiology, 148(5), 445-451. doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a009669
2. Ullum H, Rostgaard K, Kamper-Jørgensen M, et al. (2015). Blood donation and blood donor mortality after adjustment for a healthy donor effect. Transfusion, 55(10), 2479-2485. doi.org/10.1111/trf.13205
3. Zacharski LR, Chow BK, Howes PS, et al. (2007). Reduction of iron stores and cardiovascular outcomes in patients with peripheral arterial disease: a randomized controlled trial. JAMA, 297(6), 603-610. doi.org/10.1001/jama.297.6.603
4. Di Angelantonio E, Thompson SG, Kaptoge S, et al. (2017). Efficiency and safety of varying the frequency of whole blood donation (INTERVAL): a randomised trial of 45 000 donors. Lancet, 390(10110), 2360-2371. doi.org/10.1016/S0140-6736(17)31928-1
5. Beard JL, Borel MJ, Derr J (1990). Impaired thermoregulation and thyroid function in iron-deficiency anemia. American Journal of Clinical Nutrition, 52(5), 813-819. doi.org/10.1093/ajcn/52.5.813

6. 全国人大常委会 (1997). 中华人民共和国献血法（第二、九、十四条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf5e71801f9
7. 国家卫生健康委等 (2024-01-08). 关于进一步做好无偿献血者激励奖励工作的通知. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202401/content_6924875.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Не полагайтесь на стандартные пакеты обследований для профилактики болезней: проходите те немногие скрининги, для которых есть доказательства, с учётом возраста и пола

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У людей, которые регулярно проходят общие обследования здоровья, смертность такая же, как у тех, кто их не проходит. От сердечно-сосудистых заболеваний и рака умирает столько же людей. Достаточно проходить те немногие скрининги, для которых есть доказательная база, с учётом возраста и пола. В Китае людям 35 лет и старше можно бесплатно измерять давление раз в год, а людям 65 лет и старше — бесплатно проходить обследование здоровья раз в год.

Затраты

Китай — исходная версия. Ничего не стоит, а ещё позволяет сэкономить от нескольких сотен до нескольких тысяч юаней в год на пакетах обследований. Взамен нужно самостоятельно помнить, какие обследования пора пройти и с каким интервалом их повторять.

Выгода

Китай — исходная версия. В обновлённый в 2019 году систематический обзор Cochrane вошли 17 контролируемых испытаний со случайным распределением по группам. Для расчёта общей смертности объединили данные 11 из этих испытаний: 233298 участников, 21535 смертей. В группе общего обследования здоровья результат был таким же, как в контрольной группе: RR 1.00. RR — это отношение рисков, а 1 означает, что в обеих группах всё одинаково. 95% CI 0.97–1.03 — доверительный интервал. Для расчёта смертности от сердечно-сосудистых заболеваний объединили данные 9 испытаний: 170227 человек, 6237 смертей, RR 1.05 (95% CI 0.94–1.16).

Для расчёта смертности от рака объединили данные 8 испытаний: 139290 человек, 3663 смерти, RR 1.01 (95% CI 0.92–1.12). По этим двум показателям различий тоже не выявили. Авторы пришли к выводу: «Общие обследования здоровья вряд ли приносят пользу». Государственная программа базовых услуг общественного здравоохранения Китая (国家基本公共卫生服务项目) предусматривает бесплатное измерение давления раз в год для постоянно проживающих жителей в возрасте 35 лет и старше и бесплатное обследование здоровья раз в год для пожилых людей в возрасте 65 лет и старше. Это бесплатное обследование включает осмотр, общий анализ крови, общий анализ мочи, анализ глюкозы крови натощак и электрокардиограмму. Для оценки функции печени проверяют аспартатаминотрансферазу, аланинаминотрансферазу и общий билирубин. Для оценки функции почек проверяют креатинин сыворотки крови и мочевину крови. Из липидов крови проверяют общий холестерин, триглицериды, холестерин липопротеинов низкой плотности и холестерин липопротеинов высокой плотности. Наконец, проводят УЗИ органов брюшной полости в B-режиме: печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и селезёнки (по всему Китаю).

Примечания

Китай — исходная версия. Отказаться нужно от «ежегодного пакета обследований как способа профилактики болезней», а не от всех обследований вообще. Кроме того, бесплатное измерение давления раз в год для людей 35 лет и старше и бесплатное обследование здоровья раз в год для людей 65 лет и старше уже предусмотрены Государственной программой базовых услуг общественного здравоохранения Китая (国家基本公共卫生服务项目). Платить за них из своего кармана не нужно. Обследования, для которых есть основания, нужно по-прежнему проходить. О давлении, глюкозе крови и гепатите B см. раздел 1, пункты 7, 8, 14. О молочной железе, шейке матки, толстой и прямой кишке см. раздел 1, пункты 17, 18, 19. О Helicobacter pylori и низкодозной КТ см. раздел 1, пункты 23, 24. Об исследовании плотности костной ткани у женщин старше 65 лет см. раздел 1, пункт 39 (исследование плотности костной ткани). Если было поведение с высоким риском, пройдите обследование, см. раздел 1, пункт 31. Там указано, с какого возраста начинать и с каким интервалом повторять обследования. На обследования, которые организует работодатель и оплачивает кто-то другой, по-прежнему ходите. Отказаться нужно от покупки пакетов за свой счёт и самостоятельного добавления обследований. Это не касается людей, у которых уже есть хронические заболевания, людей с симптомами и обследований, назначенных врачом с учётом заболевания: это медицинская помощь, а не скрининг. Чаще всего в пакеты включают такие обследования без доказанной пользы, как анализы на онкомаркеры и визуализация всего тела. См. пункт 7 этого раздела (пакет ПЭТ-КТ всего тела и анализов на онкомаркеры). Что делать, если обнаружили повышенную мочевую кислоту, но боли никогда не было, или камни в желчном пузыре, но он никогда не болел, см. пункт 19 этого раздела (повышенная мочевая кислота без симптомов) и пункт 20 (камни в желчном пузыре без симптомов). Кроме того, большинство испытаний, включённых в обзор Cochrane, проводились в странах с высоким уровнем доходов, где медицинская помощь и так доступна. В регионах, где медицинских ресурсов не хватает, не следует напрямую переносить этот вывод.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Krogsbøll LT, Jørgensen KJ, Gøtzsche PC (2019). General health checks in adults for reducing morbidity and mortality from disease. Cochrane Database of Systematic Reviews, 1, CD009009. doi.org/10.1002/14651858.CD009009.pub3
2. 国家卫生计生委 (2017). 国家基本公共卫生服务规范（第三版）（老年人健康管理服务、高血压患者健康管理服务）.

www.nhc.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2017/04/20170417104506514.pdf

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. Не начинайте принимать препараты для снижения мочевой кислоты только потому, что на медосмотре обнаружили её высокий уровень, если боли никогда не было

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Людям, у которых мочевая кислота выше нормы, но никогда не было приступов подагры и не появлялись тофусы, Американская коллегия ревматологов рекомендует пока не принимать препараты для снижения мочевой кислоты. Чтобы предотвратить всего один приступ подагры, 24 человека должны принимать их полные 3 года. Надежда защитить таким способом почки тоже не оправдалась: у тех, кто принимал лекарство, функция почек снижалась так же быстро, как у тех, кто принимал пустышку. Лечиться стоит, когда действительно был приступ.

Затраты

Ничего не стоит. Ещё и экономит деньги на длительном приёме лекарств и регулярных повторных обследованиях, а также избавляет от одного ненужного риска, связанного с приёмом лекарства.

Выгода

В рекомендациях Американской коллегии ревматологов по подагре за 2020 год говорится о бессимптомной гиперурикемии. Это уровень мочевой кислоты в крови >6.8 mg/dL при отсутствии приступов подагры в прошлом и подкожных тофусов. Рекомендация для таких людей не начинать принимать никакие препараты для снижения мочевой кислоты дана условно. К этим препаратам относятся аллопуринол, фебуксостат и пробенецид. Достоверность доказательств оценена как «высокая». В сноске под таблицей прямо написано: «По расчёту на основе атрибутивного риска, для предотвращения одного приступа подагры нужно лечить 24 пациента в течение 3 лет». В рандомизированное контролируемое исследование CKD-FIX включили 363 человека. У них была хроническая болезнь почек 3 или 4 стадии, подагры в прошлом не было, но был риск ухудшения. Одна группа ежедневно принимала 100–300 mg аллопуринола, другая — плацебо. Исследование длилось 104 недели. eGFR — показатель функции почек, его единица измерения — mL/min/1.73 m². В одной группе изменение за год составило -3.33 (95% CI от -4.11 до -2.55). В другой группе изменение за год составило -3.23 (от -3.98 до -2.47). Разница между группами составила -0.10 (от -1.18 до 0.97), P=0.85: функция почек снижалась одинаково быстро. Серьёзные нежелательные явления — 46% против 44%. В рандомизированное контролируемое исследование PERL включили 530 человек с сахарным диабетом 1 типа и

диабетической болезнью почек на ранней или средней стадии. Они принимали аллопуринол 3 года, затем прекратили приём на 2 месяца, чтобы действие лекарства прекратилось. Аллопуринол действительно снизил уровень мочевой кислоты в крови с 6.1 до 3.9 mg/dL. Но после отмены препарата показатель функции почек GFR различался между группами всего на 0.001 mL/min/1.73 m². Доверительный интервал этой разницы — 95% CI от -1.9 до 1.9, P=0.99. Количество альбумина, попадающего в мочу, в группе аллопуринола, наоборот, было выше на 40% (от 0 до 80). Такой приём лекарств кажется выгодным, потому что интуитивная мысль «показатель выше нормы — значит, нужно снизить его лекарством» слишком легко принимается

Примечания

Отвергнуть нужно подход «начать пожизненно принимать препараты для снижения мочевой кислоты, хотя приступов никогда не было», а не утверждать, что высокий уровень мочевой кислоты не имеет значения. В тех же рекомендациях перечислены и исключения. В следующих случаях можно рассмотреть начало приёма. Во-первых, если при первом приступе есть также хроническая болезнь почек 3 стадии или выше. Во-вторых, если мочевая кислота в крови >9 mg/dL (около 535 µmol/L). В-третьих, если раньше были камни в мочевых путях. Тем, у кого уже были приступы, появились тофусы или на снимках видно, что кость уже подверглась эрозии, нужно принимать лекарства. Подробнее см. раздел 16, пункт 9 (при подтверждённой подагре длительно принимайте препараты для снижения мочевой кислоты). Среди ханьцев около 7.4% людей имеют генотип под названием HLA-B*5801, а среди белых — только 0.7%. У носителей этого генотипа при приёме аллопуринола чаще возникает тяжёлая лекарственная сыпь, которая может привести к смерти. Риск синдрома гиперчувствительности у людей азиатского происхождения в 3 раза выше, чем у белых. Это лекарство и так можно пока не принимать, поэтому незачем подвергаться этому дополнительному риску. Если действительно собираетесь начать приём, сначала сдайте анализ на этот генотип, см. раздел 16, пункт 9 (при подтверждённой подагре длительно принимайте препараты для снижения мочевой кислоты). Те два исследования функции почек проводились на пациентах с хронической болезнью почек и сахарным диабетом 1 типа. Их результаты нельзя напрямую обобщать до утверждения «высокий уровень мочевой кислоты совершенно безвреден для почек». Они опровергают лишь один подход: «приём лекарств для снижения мочевой кислоты может защитить почки»

Источники

Источники исходной версии

1. FitzGerald JD, Dalbeth N, Mikuls T, et al. (2020). 2020 American College of Rheumatology Guideline for the Management of Gout. Arthritis Care & Research, 72(6), 744-760（表 1 及其脚注）. doi.org/10.1002/acr.24180
2. Badve SV, Pascoe EM, Tiku A, et al. (2020). Effects of Allopurinol on the Progression of Chronic Kidney Disease. New England Journal of Medicine, 382(26), 2504-2513. doi.org/10.1056/NEJMoa1915833
3. Doria A, Galecki AT, Spino C, et al. (2020). Serum Urate Lowering with Allopurinol and Kidney Function in Type 1 Diabetes. New England Journal of Medicine, 382(26), 2493-2503. doi.org/10.1056/NEJMoa1916624

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. Не удаляйте желчный пузырь профилактически только потому, что на обследовании нашли камни в желчном

пузыре, если боли никогда не было

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей, у которых в желчном пузыре есть камни, но боли никогда не было, примерно в восьми случаях из десяти симптомы не появлялись на протяжении почти девяти лет. Если ничего не делать, такие острые состояния, как холецистит и панкреатит, ежегодно возникают примерно у одного–трех человек из тысячи. Удаление желчного пузыря тоже не лишено риска: примерно у 1.5% людей повреждаются желчные протоки. Поэтому и европейские, и британские рекомендации говорят: если симптомов нет, пока не удалять.

Затраты

Денег не потратите, а еще избежите одной операции под общим наркозом и одной госпитализации. Взамен нужно запомнить, при каких признаках надо сразу ехать в больницу.

Выгода

В итальянском популяционном исследовании MICOL сделали УЗИ 11229 людям в возрасте от 29 до 69 лет. У 856 обнаружили желчные камни, у 580 из них симптомов не было. Средний срок наблюдения составил 8.7 года. Из этих 580 человек у 453 (78.1%) симптомы так и не появились, у 61 (10.5%) появились легкие симптомы, у 66 (11.4%) — тяжелые. За время наблюдения всего провели 189 операций по удалению желчного пузыря, причем 41.3% из них — людям без симптомов. Авторы заключили, что «выжидательная тактика остается эффективным подходом для большинства пациентов». Выжидательная тактика означает сначала наблюдать, не делать операцию. Одна американская HMO тоже проводила наблюдение. HMO — это организация управляемой медицинской помощи. За 691 человеком с подтвержденными желчными камнями наблюдали в среднем 78±61.6 месяца. Среди них за 135 людьми без симптомов наблюдали 58±50.2 месяца (медиана — 46.3 месяца). Только у 10% появились симптомы желчнокаменной болезни, 7% сделали операцию. Из 50 смертей во всей группе только 2 были связаны с желчными путями, причем обе — в группе с симптомами. Авторы заключили, что «пациентам с молчащими камнями не нужна операция до появления симптомов». Молчащие камни — это камни, которые не дают о себе знать и не вызывают приступов. В пункте 1.2.1 британских рекомендаций NICE CG188 написано так: «Людям со случайно обнаруженными бессимптомными камнями в желчном пузыре, если сам желчный пузырь и желчные пути нормальны, следует сообщить, что до появления симптомов лечение не требуется». В рекомендациях Европейской ассоциации по изучению печени по желчнокаменной болезни за 2016 год риски обеих сторон приведены вместе. У людей без симптомов они ежегодно появляются примерно в 0.7%–2.5% случаев. Острый холецистит, острый панкреатит, механическая желтуха (желчные пути закупорены, человек желтеет) или холангит возникают у 0.1%–0.3% в год. Только после первого приступа колики риск осложнений повышается до 1%–

3% в год. Поэтому у большинства людей перед серьезной проблемой сначала бывает приступ боли. Что касается операции, среди 51041 случая удаления желчного пузыря в общенациональном регистре Швеции в 1.5% были повреждены желчные протоки. Примерно в одной пятой этих случаев (0.3%) желчный проток был частично или полностью пересечен. Смертность в течение года у людей с повреждением желчных протоков составила 3.9%, без повреждения — 1.1%. В рекомендациях также написано, что после удаления у 10%–40% пациентов неприятные ощущения сохраняются либо возвращаются после временного улучшения. Вывод рекомендаций: у людей без симптомов операция, будь то открытая или лапароскопическая, не продлевает жизнь, потому что риск смерти и осложнений от самой операции превышает риск отказа от удаления. Если дождаться симптомов и заняться лечением тогда, общие расходы тоже будут ниже. В одном расчете 1983 года приводились конкретные цифры: у мужчин 30 лет профилактическое удаление сокращало жизнь в среднем на 4 дня по сравнению с первоначальным наблюдением, в 50 лет — на 18 дней. До сих пор ни одно исследование со случайным распределением по группам не сравнивало удаление с отказом от него. Профилактическое удаление кажется выгодным из-за интуитивного рассуждения: «Рано или поздно все равно заболит, лучше удалить сразу, пока молодой»

Примечания

Спорно: В китайском экспертном консенсусе по хирургии желчных путей версии 2021 года часть случаев бессимптомных камней в желчном пузыре включена в показания к операции. В статье с разбором, опубликованной в том же журнале, прямо сказано, что здесь находится один из главных предметов спора. Для доступа к полному тексту консенсуса нужна подписка, поэтому проверить по оригиналу, о каких именно ситуациях идет речь, не удалось (TODO: требуется проверка). Еще один довод против — мелкие камни: камни размером не более 5 миллиметров сильнее связаны с панкреатитом. Один расчет из Нидерландов показал, что у таких людей профилактическое удаление может как продлить, так и сократить жизнь — в зависимости от того, насколько часто возникает панкреатит и насколько он смертелен. Европейские рекомендации тоже перечисляют исключения: кальцификация стенки желчного пузыря (фарфоровый желчный пузырь) и наличие одновременно полипа желчного пузыря размером более 1 сантиметра. В этих двух случаях пузырь следует удалить. Если предстоит другая большая операция на органах брюшной полости, можно рассмотреть удаление заодно. Этот пункт касается только одной ситуации: камни находятся в желчном пузыре, а боли никогда не было. **Камни в общем желчном протоке — другое дело**. В пункте 1.3.1 тех же рекомендаций прямо написано: при камнях в общем желчном протоке, независимо от наличия симптомов, нужно убрать камни из протока и удалить желчный пузырь. При следующих признаках нужно ехать в больницу в тот же день, а не терпеть, прикрываясь этим выводом: непрекращающаяся схваткообразная боль справа вверху живота или в верхней части живота, повышенная температура с ознобом, пожелтение белков глаз или кожи, потемнение мочи. Если врач после просмотра снимков рекомендует операцию, уточните, на каком основании: например, затронуты желчные протоки, одновременно есть полипы или изменения стенки желчного пузыря. Не используйте этот вывод, чтобы ему возражать. Он направлен только против подхода «никаких других оснований нет, удаляем просто потому, что обнаружили камни». Оба приведенных выше исследования наблюдали за группой людей с течением времени, без разделения на группы для сравнения. Но они отвечают на вопрос «что будет, если ничего не делать», а не «какое лечение лучше», поэтому здесь подходят. Кроме того, срок наблюдения в этих двух исследованиях составлял от 4 до 9 лет. При более длительном наблюдении доля людей с симптомами будет расти

Источники

Источники исходной версии

1. Festi D, Reggiani ML, Attili AF, et al. (2010). Natural history of gallstone disease: Expectant management or active treatment? Results from a population-based cohort study. Journal of Gastroenterology and Hepatology, 25(4), 719-724. doi.org/10.1111/j.1440-1746.2009.06146.x
2. McSherry CK, Ferstenberg H, Calhoun WF, Lahman E, Virshup M (1985). The natural history of diagnosed gallstone disease in symptomatic and asymptomatic patients. Annals of Surgery, 202(1), 59-63. doi.org/10.1097/00000658-198507000-00009
3. National Institute for Health and Care Excellence (2014). Gallstone disease: diagnosis and management. NICE guideline CG188，第 1.2.1、1.3.1 条. www.nice.org.uk/guidance/cg188/chapter/Recommendations
4. European Association for the Study of the Liver (2016). EASL Clinical Practice Guidelines on the prevention, diagnosis and treatment of gallstones. Journal of Hepatology, 65(1), 146-181. doi.org/10.1016/j.jhep.2016.03.005
5. Törnqvist B, Strömberg C, Persson G, Nilsson M (2012). Effect of intended intraoperative cholangiography and early detection of bile duct injury on survival after cholecystectomy: population based cohort study. BMJ, 345, e6457. doi.org/10.1136/bmj.e6457
6. Ransohoff DF, Gracie WA, Wolfenson LB, Neuhauser D (1983). Prophylactic cholecystectomy or expectant management for silent gallstones. A decision analysis to assess survival. Annals of Internal Medicine, 99(2), 199-204. doi.org/10.7326/0003-4819-99-2-199
7. Gurusamy KS, Samraj K (2007). Cholecystectomy versus no cholecystectomy in patients with silent gallstones. Cochrane Database of Systematic Reviews, CD006230. doi.org/10.1002/14651858.CD006230.pub2
8. 反方：Venneman NG, Buskens E, Besselink MG, et al. (2005). Small gallstones are associated with increased risk of acute pancreatitis: potential benefits of prophylactic cholecystectomy? American Journal of Gastroenterology, 100(11), 2540-2550. doi.org/10.1111/j.1572-0241.2005.00317.x
9. 中华医学会外科学分会胆道外科学组, 中国医师协会外科医师分会胆道外科医师委员会 (2022). 胆囊良性疾病外科治疗的专家共识（2021版）. 中华外科杂志, 60(1), 4-9. doi.org/10.3760/cma.j.cn112139-20210811-00373（全文需订阅，未取得）
10. 同上 (2022). 《胆囊良性疾病外科治疗的专家共识（2021版）》解读. 中华外科杂志, 60(4), 337-342. doi.org/10.3760/cma.j.cn112139-20220119-00031

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

21. Не отказывайтесь от кальция ради профилактики камней в почках

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Людям, у которых уже были камни из оксалата кальция, часто советуют есть меньше кальция. Результаты испытания показали прямо противоположное. Среди мужчин с повторными

камнями, которые потребляли обычное количество кальция и одновременно меньше животного белка и соли, за пять лет повторные камни появились у вдвое меньшего числа людей, чем среди тех, кто придерживался диеты с низким содержанием кальция. В британских рекомендациях тоже прямо сказано: не ограничивать кальций.

Затраты

Никаких расходов. Наоборот, меньше хлопот: не нужно каждый день проверять, какие продукты содержат кальций.

Выгода

В одном рандомизированном контролируемом испытании, которое длилось 5 лет, участвовали 120 мужчин с повторными камнями из оксалата кальция и повышенным содержанием кальция в моче. Это называется идиопатической гиперкальциурией. Их случайным образом разделили на две группы. Одна группа потребляла обычное количество кальция — 30 ммоль в день. Эта группа одновременно потребляла меньше животного белка (52 г в день) и меньше соли (50 ммоль хлорида натрия в день). Другая группа придерживалась традиционной диеты с низким содержанием кальция — 10 ммоль в день. За 5 лет повторные камни появились у 12/60 против 23/60. Относительный риск без поправок составил 0.49 (95% CI 0.24–0.98 — это доверительный интервал), P=0.04. В группе с обычным потреблением кальция риск повторного появления камней был вдвое ниже. За время наблюдения в обеих группах количество кальция в моче снизилось примерно на 170 мг в день. Но количество оксалата, выводимого с мочой, менялось по-разному. В группе с низким потреблением кальция оно выросло в среднем на 5.4 мг в день, а в группе с обычным потреблением кальция снизилось в среднем на 7.2 мг в день. В пункте 1.8.1 британских рекомендаций NICE NG118 прямо сказано: не ограничивать ежедневное потребление кальция. Взрослым следует сохранять потребление от 700 до 1200 мг в день. Детям и подросткам — от 350 до 1000 мг в день в зависимости от возраста. Отказ от кальция кажется выгодным из-за интуитивного рассуждения: «Камни состоят из кальция, значит, нужно есть меньше кальция»

Примечания

Спорно: Это испытание проводилось только на мужчинах, причём у всех были повторные камни из оксалата кальция и повышенное содержание кальция в моче. Его результаты нельзя напрямую переносить на все типы камней. Кроме того, в экспериментальной группе одновременно изменили три вещи: обычное потребление кальция, меньше животного белка и меньше соли. Поэтому нельзя приписывать всю пользу только «отказу от ограничения кальция»: меньше соли и животного белка тоже играли свою роль. Отвергнуть нужно идею «целенаправленно отказаться от всего, что содержит кальций», а не утверждать, что «нужно принимать больше кальциевых добавок». Здесь меняли количество кальция в повседневном питании. Кальциевые добавки — другое дело. Если у вас уже были камни, спросите лечащего врача, стоит ли принимать добавки. О том, чтобы пить больше воды, см. раздел 16, пункт 8 (после камней в почках пить 2.5–3 литра воды в день)

Источники

Источники исходной версии

1. Borghi L, Schianchi T, Meschi T, et al. (2002). Comparison of two diets for the prevention of recurrent stones in idiopathic hypercalciuria. New England Journal of Medicine, 346(2), 77-84. doi.org/10.1056/NEJMoa010369

2. National Institute for Health and Care Excellence (2019). Renal and ureteric stones: assessment and management. NICE guideline NG118，第 1.8.1 条. www.nice.org.uk/guidance/ng118/chapter/Recommendations

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

22. Не покупайте кристаллы, браслеты из бусин, фигурки мифического зверя (貔貅) и подобные вещи ради «перемены удачи», «привлечения богатства» или «благотворного влияния на человека»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Нет проверяемых доказательств того, что ношение таких вещей меняет удачу, привлекает богатство или благотворно влияет на человека. Здесь действует тот же принцип, из-за которого предсказания судьбы кажутся точными: если слова достаточно расплывчаты, вы сами подгоните их под себя. Если продавец заявляет о лечебном действии, это уже недостоверная реклама. В Китае в 2026 году за это привлекали к ответственности продавцов, торговавших в прямом эфире. Покупать такие вещи как украшения — не проблема.

Затраты

Китай — исходная версия. Никаких расходов. Нужно лишь не включать «перемену удачи» и «благотворное влияние на человека» в причины для покупки. Трудно не последовать за другими, когда все вокруг носят такие вещи и говорят, что они действуют.

Выгода

Китай — исходная версия. Классический эксперимент в учебной аудитории показал: все получили один и тот же расплывчатый «анализ личности», но большинство сочло его очень точным. Это явление называется эффектом Барнума. Оно объясняет, откуда берётся ощущение «после того как я это надел, дела действительно пошли лучше». Вывод того автора: «То, что человек принимает объяснение, не доказывает его правильности». Официальный пример из Китая: 4 июня 2026 года Государственное управление по регулированию рынка (市场监管总局) опубликовало ряд типичных случаев в рамках кампании «Борьба с подделками и очищение

рынка (打假清源)» на рынке традиционных ремесленных изделий. Среди них был ювелирный магазин в городе Сыхуэй провинции Гуандун, который во время прямых эфиров выдумывал сведения о материалах товаров. Он также ложно заявлял, что товары обладают такими свойствами, как «профилактика и лечение ревматических заболеваний, повышение иммунитета, улучшение качества сна, устранение закупорки сосудов». Этот магазин вводил потребителей в заблуждение и обманывал их, разыгрывая сцены по придуманным сценариям. Это нарушало часть 1 статьи 9 Закона о борьбе с недобросовестной конкуренцией (反不正当竞争法) (действует по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Вывод только один: заявленные свойства невозможно проверить, и никакой способности предсказывать события измерить не удаётся. Здесь не оцениваются никакие верования или обычаи, и речь не идёт об использовании таких вещей как подарков, памятных предметов или семейных реликвий. Нужно различать две вещи: в отношении свойств, которые обещает продавец, в Китае есть чёткие правовые нормы, на которые можно опереться и подать жалобу; а утверждения вроде «перемены удачи» не исследованы, и доказать их ложность тоже невозможно. Здесь остаётся только самостоятельно установить бюджет и держаться его. Перед покупкой сначала посмотрите на вещь как на обычное украшение и спросите себя: «Если она ничего не изменит, куплю ли я её за эту цену?» О том, как проверять материал и сертификаты и почему рассматривать такие вещи как инвестицию невыгодно, см. раздел 5, пункты 33, 34 (браслеты из бусин и часы известных марок считать потраченными деньгами, для ювелирных изделий и поделочных камней ориентироваться на китайский отчёт CMA). О платных предсказаниях судьбы см. пункт 15 этого раздела (предсказания судьбы, таро, знаки зодиака).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Forer BR (1949). The fallacy of personal validation: A classroom demonstration of gullibility. Journal of Abnormal and Social Psychology. doi.org/10.1037/h0059240
2. 国家市场监督管理总局 (2026). 市场监管总局公布一批传统工艺市场「打假清源」典型案例. www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2026/art_1529399cfe874b8780c4496eb0158020…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

23. Не рассчитывайте, что покупки улучшат настроение или самоощущение

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Чем больше люди ценят деньги и материальные вещи, тем менее счастливыми они себя считают. Но связь очень слабая, и нельзя понять, что здесь причина, а что следствие. Есть и исследования, в которых траты на впечатления приносят больше радости, чем покупка вещей. Поэтому при плохом настроении потратить деньги на то, чтобы куда-то сходить или поесть вместе с кем-то, скорее окажется полезным, чем наполнить корзину покупок.

Затраты

Денег тратить не нужно. Труднее всего удержаться от заказа, когда настроение плохое.

Выгода

Один метаанализ (когда результаты многих исследований объединяют для расчёта) охватил 259 независимых выборок и 753 показателя величины эффекта. Результат: чем больше люди ценят материальные вещи, тем ниже уровень счастья, о котором они сами сообщают. По самой распространённой многомерной шкале коэффициент корреляции составил r = -0.19 (после поправки ρ = -0.24). По шкалам, которые измеряют только «значимость денег», связь была слабее: r = -0.08 до -0.11. При раздельном рассмотрении разных результатов сила связи различалась. Сильнее всего была связь с рискованным поведением в отношении здоровья и потребления, а также с отрицательной оценкой себя: r = -0.28 до -0.44. Слабее всего — с удовлетворённостью жизнью и отрицательными эмоциями: r = -0.13 до -0.15. Авторы также провели анализ посредующих факторов (проверили, через что передаётся связь). Результаты указывают, что эта отрицательная связь может объясняться неудовлетворёнными психологическими потребностями. Другое исследование: в двух опросах разных групп людей участники говорили, что деньги, потраченные на жизненные впечатления, принесли им больше радости, чем деньги, потраченные на вещи. В последующем лабораторном эксперименте воспоминание о тратах на впечатления тоже вызывало более хорошее настроение, чем воспоминание о покупке вещей (данные в масштабе всего Китая здесь неприменимы: в обоих исследованиях использовались выборки за пределами Китая)

Примечания

Спорно: В большинстве включённых исследований одну группу людей опрашивали в один момент времени, чтобы проверить, связаны ли два явления. Это не позволяет понять, что было раньше, а что позже. Сами авторы в выводах тоже говорят: чтобы выяснить направление связи, нужны дополнительные эксперименты и длительные наблюдения. Поэтому результат нельзя читать как «покупки делают людей несчастными». Его можно читать только как «надежда стать счастливее за счёт покупок невелика». К тому же связь очень слабая: r = -0.19 объясняет примерно лишь несколько процентов различий, а люди сильно отличаются друг от друга. В обоих исследованиях использовались зарубежные выборки. Для населения Китая нет аналогичных данных, на которые можно сослаться. Здесь мы не против трат на вещи, которые нравятся, а против использования покупок как способа регулировать эмоции. Ведь тогда в следующий раз при плохом настроении вашей первой реакцией снова будет оформить заказ. Конкретные действия для экономии — в разделе 5. Способы справляться с плохим настроением, для которых действительно есть доказательства, — во второй половине раздела 22 и в разделе 29. О дополнительных тратах ради того, чтобы быть «на ступень выше других», — в пункте 24 этого раздела (подняться на ступень выше).

Источники

Источники исходной версии

1. Dittmar H, Bond R, Hurst M, Kasser T (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 107(5), 879-924. doi.org/10.1037/a0037409
2. Van Boven L, Gilovich T (2003). To do or to have? That is the question. Journal of Personality and Social Psychology, 85(6), 1193-1202. doi.org/10.1037/0022-3514.85.6.1193

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

24. Не тратьте больше на смену жилья, машины или круга общения ради того, чтобы «подняться на ступеньку среди окружающих»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если сравнивать людей с одинаковым доходом, то чем больше зарабатывают соседи, тем ниже счастье, о котором сообщает человек. Это происходит только в случае соседей с таким же уровнем образования, с которыми человек часто общается. Поэтому лишние деньги, потраченные ради переезда туда, где все обеспеченнее вас, покупают вам спуск на ступеньку вниз. Но когда доходы растут одновременно, люди всё же чувствуют, что жить стало лучше. Абсолютный уровень дохода по-прежнему имеет значение.

Затраты

Денег не нужно. Нужно лишь перед увеличением бюджета задать себе ещё один вопрос: эта доплата — за саму вещь или за моё положение среди этих людей? Трудность в том, чтобы не последовать за окружающими, когда они уже всё сменили.

Выгода

В рамках Национального исследования семей и домохозяйств США (NSFH) одну и ту же группу людей повторно опросили в двух раундах. Авторы сопоставили эти данные со средним доходом в месте проживания. Местный средний доход (PUMA) рассчитали по 5% выборке переписи населения 1990 года. После учёта собственного дохода человека и ряда его личных характеристик результат был таким: чем выше доход соседей, тем ниже счастье, о котором сообщает сам человек. Эффект большой, устойчивый при другом способе расчёта и статистически высокозначимый. По формулировке авторов, снижение счастья при «росте дохода

соседей» и при «снижении собственного дохода на такую же величину» имеет один и тот же порядок. Когда стали сравнивать одного и того же человека с самим собой в разные моменты времени (это называется добавлением индивидуальных фиксированных эффектов), направление коэффициента не изменилось, а его величина осталась близкой. Только статистическая значимость снизилась до уровня 10%. Когда сравнение дополнительно ограничили одним и тем же штатом и одним и тем же раундом опроса (это называется добавлением фиксированных эффектов штата и раунда опроса), результат почти не изменился. Это показывает, что дело не в том, что «люди, которым нравится переезжать в бедные места, изначально счастливее», и не в каких-то неизмеренных факторах на уровне штата. Эффект сильнее у тех, кто часто общается с соседями, и статистически незначим у тех, кто общается только с друзьями за пределами своего района. Между арендаторами и владельцами собственного жилья различий нет. Это не поддерживает объяснение «в дорогих местах жильё стоит больше, поэтому денег, которые реально можно потратить, остаётся меньше». Счастье снижается только с ростом дохода соседей с таким же уровнем образования. На доход соседей с другим уровнем образования оно почти не реагирует. Причём этот эффект передаётся главным образом через «удовлетворённость своим материальным положением», а не через удовлетворённость семейной жизнью или другими сторонами жизни. Наконец, если собственный доход и доход соседей одновременно растут в одинаковой пропорции, счастье всё же растёт

Примечания

Для оценки B есть несколько причин: данные получены из анкетных опросов с повторными обращениями к одной и той же группе людей, исследование только одно, а выборка зарубежная. Изучаемый результат — счастье по словам самих опрошенных, а не деньги. Авторы действительно статистическими методами исключили несколько видов постороннего влияния: например, сравнивали одного человека с самим собой в разные моменты времени и проводили сравнения внутри одного штата и одного раунда опроса. Но всё же это не рандомизированное испытание. Для населения Китая тоже нет аналогичных данных, на которые можно сослаться. Масштаб выгоды оценён как «средний» по тому же принципу, что и в пункте 23 этого раздела (не надейтесь улучшить настроение покупками). Сэкономленная сумма действительно может составить порядка 10 тыс. юаней. Но для вопроса «сколько счастья принесут эти сэкономленные деньги» нет числовых данных, поэтому выгода не записана как «большая» на основании суммы порядка 10 тыс. юаней. Здесь не предлагается отказываться от расходов на более просторное жильё, более тихий жилой район или более короткую дорогу на работу: в этих случаях деньги платят за сами вещи. Отсечь нужно только одну причину: «Коллеги уже всё сменили, я не могу быть хуже них». О том, как расставлять приоритеты при выборе жилья, см. раздел 4, пункт 18 (при выборе жилья ставьте время в пути на работу на первое место). О покупках для изменения настроения см. пункт 23 этого раздела (не надейтесь улучшить настроение покупками). О постоянном сравнении себя в интернете с теми, кто живёт лучше, см. раздел 3, пункт 20 (не превращайте «как живут другие» в обязательное ежедневное чтение)

Источники

Источники исходной версии

1. Luttmer EFP (2005). Neighbors as Negatives: Relative Earnings and Well-Being. The Quarterly Journal of Economics, 120(3), 963–1002. doi.org/10.1093/qje/120.3.963
2. Luttmer EFP (2004). Neighbors as Negatives: Relative Earnings and Well-Being. NBER Working Paper No. 10667（本条引用的表述与数量级按这一版逐字核对）. www.nber.org/papers/w10667

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

25. Не верьте, что «сила воли — как мышца: немного поработает, и всё, её больше нет»

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Популярное объяснение такое: если сначала сделать что-то, требующее самоконтроля, потом легче сорваться, поэтому силу воли нужно экономить. 23 лаборатории повторили этот эксперимент с 2141 участником по одному и тому же протоколу. Результат оказался почти нулевым. Не объясняйте своё поведение словами «сегодня у меня закончилась сила воли» и не тратьте из-за этого деньги на курсы, где учат её копить.

Затраты

Денег не требуется. Изменить нужно только одну формулировку.

Выгода

В одном заранее зарегистрированном исследовании по воспроизведению результатов 23 лаборатории с общим числом участников 2141 повторили эксперимент с последовательными заданиями по стандартизированному протоколу Sripada и соавторов: сначала выполнялось задание, расходующее самоконтроль, затем — второе задание, тоже требующее самоконтроля. Сводные результаты показали, что эффект истощения самоконтроля очень мал, а 95% доверительный интервал включает 0 (d = 0.04, 95% CI от −0.07 до 0.15). На этом основании авторы обсудили, остаётся ли состоятельной модель «самоконтроль — ограниченный ресурс». В другом повторном исследовании, также с заранее зарегистрированным протоколом, участвовали 36 лабораторий и 3531 человек. Величина эффекта составила d = 0.06 — тоже настолько мало, что этим можно пренебречь.

Примечания

Отвергнуть нужно модель «самоконтроль — ресурс, который может полностью израсходоваться», а не утверждение «люди устают». Недосып и слишком долгая работа без перерыва снижают эффективность. Это другой вопрос; действуйте по пунктам о сне и рабочем времени в разделе 3. Подходы, которые действительно подтверждены рандомизированными испытаниями, — изменение окружающей обстановки и формулировок. См. раздел 4, пункт 10 (убрать подальше то, к чему не хочется прикасаться) и раздел 4, пункт 1 (записать в виде «во сколько, где, при каком событии что сделать»). Заранее определить, что носить и что есть, по-прежнему стоит: это почти ничего не стоит. Так вы экономите несколько минут и избавляетесь от нескольких эпизодов мучительного выбора, а не сберегаете силу воли. Не рассчитывайте, что

благодаря этому вы будете лучше принимать решения во второй половине дня. В других пунктах этого раздела считаются деньги, а здесь — время и силы. Одно в другое не пересчитывается.

Источники

Источники исходной версии

1. Hagger MS, Chatzisarantis NLD, Alberts H, et al. (2016). A Multilab Preregistered Replication of the Ego-Depletion Effect. Perspectives on Psychological Science, 11(4), 546–573. doi.org/10.1177/1745691616652873
2. Vohs et al. (2021). A Multisite Preregistered Paradigmatic Test of the Ego-Depletion Effect. Psychological Science. doi.org/10.1177/0956797621989733

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

26. Не рассчитывайте, что завтрак или интервальное голодание 16:8 помогут вам контролировать вес. Выбирайте время еды, которого сможете долго придерживаться

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Распространено мнение, что без завтрака люди переедают за обедом и ужином и в итоге за день съедают больше. В испытаниях получилось не так: те, кто не завтракал, за день съедали на двести с лишним килокалорий меньше и весили чуть меньше. Между режимом 16:8 и простым сокращением количества еды через год тоже не было разницы в весе. У тех, кто долгое время не завтракает, сердечно-сосудистые заболевания действительно встречаются примерно на 17% чаще, а вот разницы в общей смертности не видно.

Затраты

Денег не требует. Экономит те силы, которые каждый день уходят на борьбу с расписанием еды.

Выгода

Сначала рассмотрим утверждение «без завтрака люди потом съедают больше». В одном метаанализе объединили результаты 13 рандомизированных испытаний. Люди, которых распределили в группу с завтраком, потребляли за день на 259.79 kcal больше, чем группа без завтрака (95% CI 78.87–440.71, это доверительный интервал). Вес был выше на 0.44 kg (0.07–0.82). Те, кто не завтракал, не восполняли пропущенное за обедом и ужином. Во всех этих

испытаниях наблюдение было очень коротким: в среднем 7 недель для веса и 2 недели для потребления калорий. Теперь рассмотрим режимы вроде 16:8, когда едят только в течение нескольких определённых часов. В одном испытании 116 взрослых с избыточным весом соблюдали такой режим 12 недель. Между группой, которая ела только с 12 часов дня до 8 часов вечера, и группой, которая регулярно ела три раза в день, разница в весе составила −0.26 kg (от −1.30 до 0.78), статистически незначимо. Другое испытание провели в Гуанчжоу: 139 пациентов с ожирением наблюдали 12 месяцев. Ограничение времени еды вместе с ограничением калорий дало снижение веса на 1.8 kg больше, чем только ограничение калорий (от −4.0 до 0.4), тоже статистически незначимо. Наконец, рассмотрим, вредно ли долгое время не завтракать. В объединённых данных по 2380000 человек у тех, кто не завтракал, риск сердечно-сосудистых заболеваний был примерно на 17% выше (OR 1.17, 1.09–1.26), а сердечно-сосудистой смерти — примерно на 49% выше (OR 1.49, 1.20–1.84). Но это исследования, в которых только наблюдали, а не распределяли людей по группам. В исходном исследовании с наблюдением от 17 до 23 лет отношение рисков смерти от всех причин составило 1.19, доверительный интервал — от 0.99 до 1.42. Он пересекал 1, поэтому это нельзя считать различием.

Примечания

Спорно: Те 17% для сердечно-сосудистых заболеваний получены в исследованиях, где только наблюдали, а не распределяли людей по группам. Те, кто не завтракает, изначально чаще курят, пьют алкоголь, подолгу сидят и имеют низкий доход. Полностью учесть эти факторы не удалось. Поэтому непонятно, какая часть этих 17% вызвана самим отсутствием завтрака. Доверительный интервал для смерти от всех причин и так пересекал 1. Режим 16:8 тоже спорный: в объединённых данных 30 испытаний с 1341 участником, при одинаковом количестве еды в обеих группах, группа с ограниченным временем еды сбросила на 1.46 kg больше (от −2.65 до −0.26), но ценой дополнительной потери 0.41 kg безжировой массы тела. Однако большинство этих испытаний были очень короткими, а самое длительное и строгое, продолжавшееся двенадцать месяцев, не выявило разницы. Длительные периоды без еды связаны и с желчным пузырём. В одном поперечном обследовании 6547 человек каждый час более позднего первого приёма пищи за день был связан с повышением доли выявленных камней в желчном пузыре примерно на 5% (OR 1.05, 1.02–1.08); у тех, кто откладывал первую еду до времени с 9 до 14 часов, эта доля была примерно на 49% выше, чем у тех, кто ел раньше (OR 1.49, 1.24–1.77). Механизм такой: чем дольше желчь хранится в желчном пузыре, тем легче из неё образуются камни. Но это обследование в один момент времени. Возможно и то, что люди сначала столкнулись с проблемами желчного пузыря и уже потом изменили привычное время еды. В китайском когортном исследовании (开滦) за 5.6 года наблюдения выявили 369 случаев рака органов пищеварения: у тех, кто не завтракал, риск колоректального рака был в 2.32 раза выше (1.34–4.01), а рака желчного пузыря и внепечёночных желчных протоков — в 5.43 раза выше (1.34–21.93). У последнего показателя доверительный интервал доходит до 21.93. Это говорит о слишком малом числе случаев, так что результат можно рассматривать только как подсказку для дальнейшего изучения. В целом для контроля веса влияние времени еды очень мало. Не тратьте на это силы. Что касается того, хорошо ли долгое время совсем не завтракать, все имеющиеся данные показывают лишь связи и не доказывают причинно-следственных отношений, но их направление одинаково и скорее неблагоприятно. Если хотите действовать осторожнее, завтракайте как обычно, только не рассчитывайте, что это поможет похудеть. Главные причины гастрита и язвы желудка — не пустой желудок, а Helicobacter pylori и длительный приём обезболивающих. Что нужно проверить, смотрите в разделе 1, пункте 23 (проверьтесь на Helicobacter pylori и при положительном результате избавьтесь от инфекции). Что делать, если при медосмотре нашли камни в желчном пузыре, но боли никогда не было, смотрите в пункте 20 этого раздела (если при медосмотре нашли камни в желчном пузыре, но боли никогда не было, не удаляйте желчный пузырь для профилактики). Если хотите контролировать вес, реальные доказательства есть для того, что и сколько есть. Смотрите раздел 2, пункт 27 (каждый день съедайте 5 порций фруктов и овощей), раздел 2, пункт 28 (ешьте меньше ультрапереработанных продуктов) и раздел 2, пункт 32 (поддерживайте BMI в пределах 20–25). Это не подходит людям

с диабетом, тем, кто принимает препараты для снижения сахара в крови, и беременным. Пропуск одного приёма пищи может вызвать гипогликемию. Следуйте указаниям врача. Экстремальное голодание и вызывание рвоты — другое дело. Смотрите раздел 28, пункт 1 (не контролируйте вес с помощью экстремального ограничения питания, голодания или вызывания рвоты).

Источники

Источники исходной версии

1. Sievert K, Hussain SM, Page MJ, 等 (2019). Effect of breakfast on weight and energy intake: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ. doi.org/10.1136/bmj.l42
2. Lowe DA, Wu N, Rohdin-Bibby L, 等 (2020). Effects of Time-Restricted Eating on Weight Loss and Other Metabolic Parameters in Women and Men With Overweight and Obesity. JAMA Internal Medicine. doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.4153
3. Liu D, Huang Y, Huang C, 等 (2022). Calorie Restriction with or without Time-Restricted Eating in Weight Loss. New England Journal of Medicine. doi.org/10.1056/NEJMoa2114833
4. Zhang H, Zhang S, Liu Y, 等 (2025). The association between skipping breakfast and cardiovascular disease: a meta analysis. Frontiers in Cardiovascular Medicine. doi.org/10.3389/fcvm.2025.1565806
5. Rong S, Snetselaar LG, Xu G, 等 (2019). Association of Skipping Breakfast With Cardiovascular and All-Cause Mortality. Journal of the American College of Cardiology. doi.org/10.1016/j.jacc.2019.01.065
6. Fernandes-Alves D, Teixeira GP, Guimarães KC, Crispim CA (2026). Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials Comparing Time-Restricted Eating With and Without Caloric Restriction for Weight Loss. Nutrition Reviews. doi.org/10.1093/nutrit/nuaf053
7. Sun T, Zhang L, Lu Y, 等 (2024). Non-linear relationship between the first meal time of the day and gallstone incidence in American adults. Frontiers in Nutrition. doi.org/10.3389/fnut.2024.1521707
8. Liu T, Wang Y, Wang X, 等 (2023). Habitually Skipping Breakfast Is Associated with the Risk of Gastrointestinal Cancers: Evidence from the Kailuan Cohort Study. Journal of General Internal Medicine. doi.org/10.1007/s11606-023-08094-7

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

27. Не верьте, что «мастурбация вредит здоровью» или «только отказ от секса сделает вас лучше»: важно, мешает ли это сну, работе и отношениям

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Нет исследований, которые говорили бы, что мастурбация вредит здоровью. Наоборот, одно крупное исследование в США показало, что у мужчин с более частой эякуляцией рак простаты встречался примерно на одну пятую реже. В одном британском исследовании у тех, у кого частота была высокой в двадцать и тридцать с лишним лет, риск оказался выше. Поэтому ни те, ни другие результаты нельзя считать основанием делать это ради укрепления здоровья. Многие считают себя «зависимыми от просмотра порнографии» скорее потому, что это занятие противоречит их моральным убеждениям.

Затраты

Бесплатно. Вы сэкономите деньги на народных средствах для «укрепления почек» и курсах «отказа от секса», а ещё избавитесь от тревоги из-за постоянного самообвинения.

Выгода

Сначала о теле. В одном исследовании в США наблюдали за 31925 мужчинами до 2010 года. Каждый сам сообщал, сколько раз в месяц у него происходила эякуляция, затем участников разделили на группы по частоте. По сравнению с теми, у кого это происходило от 4 до 7 раз в месяц, у тех, у кого это происходило 21 раз в месяц и чаще, HR рака простаты составил 0.81 (95% CI 0.72–0.92, примерно на 19% ниже). Это расчёт по частоте в возрасте от 20 до 29 лет. При расчёте по частоте в возрасте от 40 до 49 лет HR составил 0.78 (0.69–0.89, примерно на 22% ниже). Снижение касалось в основном рака простаты низкого риска. Противоположные результаты получены в британском исследовании «случай — контроль»: сравнили 431 пациента, которым диагноз поставили до 60 лет, и 409 участников контрольной группы. У тех, кто часто мастурбировал в двадцать и тридцать с лишним лет, риск был выше, а у тех, кто часто мастурбировал в пятьдесят с лишним лет, — ниже. Теперь о порнографии. В одном систематическом обзоре с метаанализом сделан вывод: многие считают себя «зависимыми» скорее из-за несоответствия между своим поведением и убеждениями, а не только из-за частого просмотра (США / Великобритания)

Примечания

Спорно: Оба исследования рака простаты были лишь наблюдательными, без распределения по группам для сравнения, а частоту участники вспоминали сами. Поэтому вывод может быть только таким: «Доказательств вреда для здоровья не обнаружено». Нельзя на этом основании, наоборот, советовать делать это чаще. Авторы британского исследования сами отмечают, что у мужчин пятидесяти с лишним лет частота могла снизиться из-за уже начавшейся болезни. В аннотации работы о порнографии не указан размер эффекта, поэтому здесь приведено только его направление. Выгода оценена как небольшая, потому что снизилась главным образом частота рака простаты низкого риска, а не смертность. Признаки, при которых действительно нужно обратиться к психиатру или психологу: из-за этого вы засиживаетесь допоздна, пропускаете работу, страдают отношения с партнёром, вы хотите остановиться, но не можете. О недосыпе см. раздел 3, пункт 9 (не жертвовать сном ради игр, коротких видео и порнографии). Если вы беспокоитесь, что просмотр порнографии вызвал проблемы с эрекцией, сначала пройдите обследование по разделу 1, пункту 28 (при проблемах с эрекцией сначала проверить сердце и сосуды). О правовых последствиях отправки в группы и продажи таких материалов см. раздел 9, пункт 4 (смотреть порнографические видео самому — одно дело). Кому это выгодно: вам самим.

Источники

Источники исходной версии

1. Rider JR, Wilson KM, Sinnott JA, et al. (2016). Ejaculation Frequency and Risk of Prostate Cancer: Updated Results with an Additional Decade of Follow-up. European Urology, 70(6), 974–982. doi.org/10.1016/j.eururo.2016.03.027
2. Dimitropoulou P, Lophatananon A, Easton D, et al. (2009). Sexual activity and prostate cancer risk in men diagnosed at a younger age. BJU International, 103(2), 178–185. doi.org/10.1111/j.1464-410x.2008.08030.x
3. Grubbs JB, Perry SL, Wilt JA, Reid RC. (2019). Pornography Problems Due to Moral Incongruence: An Integrative Model with a Systematic Review and Meta-Analysis. Archives of Sexual Behavior, 48(2), 397–415. doi.org/10.1007/s10508-018-1248-x

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

28. Не тратьте деньги на «коррекцию сексуальной ориентации» и «лечение гомосексуальности» и не отправляйте на них родных

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Группа экспертов Американской психологической ассоциации изучила исследования и заявила: такая коррекция не меняет сексуальную ориентацию и может навредить. В одном американском опросе среди прошедших коррекцию людей тех, у кого были мысли о самоубийстве, было почти на 90% больше. В Китае психиатрическая больница принудительно госпитализировала мужчину под предлогом «расстройства сексуального предпочтения». Суд признал это нарушением его прав и обязал выплатить 5000 юаней.

Затраты

Китай — исходная версия. Никаких расходов. Сэкономленные деньги — это то, что иначе заработали бы центры коррекции, психологические клиники и программы «избавления от гомосексуальности». Трудно, когда родные настаивают, что нужно отправить человека туда.

Выгода

Китай — исходная версия. В отчёте рабочей группы Американской психологической ассоциации за 2009 год сказано, что попытки изменить сексуальную ориентацию «вряд ли будут успешными и несут определённый риск вреда». Родителям и детям отчёт рекомендует не рассматривать возможность отправки несовершеннолетних на принудительные или стационарные программы коррекции. В одном американском опросе с выборкой, репрезентативной для всей страны, опросили 1518 взрослых из сексуальных меньшинств. Около 7% проходили коррекцию, причём в 80% случаев её проводили религиозные деятели. После учёта возраста, неблагоприятного детского опыта и других факторов у прошедших коррекцию людей OR для мыслей о самоубийстве в течение жизни составило 1.92 (95% CI 1.01–3.64, примерно на 90% выше). Для планирования самоубийства OR составило 1.75 (1.01–3.06). Для попыток самоубийства без травм или с лёгкими травмами OR составило 1.88 (1.01–3.50). В другом исследовании опросили 245 молодых людей от 21 до 25 лет. Среди тех, кто в подростковом возрасте не подвергался коррекции, 22.0% пытались покончить с собой. Среди тех, чьи родители сами пытались изменить сексуальную ориентацию ребёнка, — 48.1%. Среди тех, кого родители ещё и отправляли к терапевтам или религиозным деятелям, — 62.8%. В классификации болезней Всемирной организации здравоохранения ICD-10 прямо сказано: «Сексуальная ориентация сама по себе не считается расстройством». В 2017 году суд района Ичэн города Чжумадянь провинции Хэнань (河南驻马店驿城区法院) рассмотрел дело: психиатрическая больница принудительно госпитализировала мужчину под предлогом «расстройства сексуального предпочтения». Суд счёл, что у него «состояние не было тяжёлым, не было ни действий, ни опасности, связанных с самоубийством, причинением вреда людям, уничтожением имущества и тому подобным, и он не соответствовал условиям для принудительного лечения». Суд обязал больницу публично извиниться и выплатить компенсацию морального вреда в размере 5000 юаней (США / Китай)

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Sullins 2022 пересчитал те же данные, исключив мысли о самоубийстве, возникшие ещё до коррекции. При таком расчёте положительной связи между коррекцией и мыслями о самоубийстве уже не было (OR 0.44, 0.20–0.94). Организация, в которой работает Sullins, выступает против гомосексуальности, а авторы исходной работы также написали ответ. Поэтому величина вреда остаётся спорной, но доказательств против утверждения «не меняет ориентацию» не найдено. Оценка B дана потому, что все цифры о вреде получены из опросов, в которых люди вспоминали прошлое. По закону Китая стационарное лечение проводится на добровольной основе. Принудительная госпитализация возможна только при тяжёлом психическом расстройстве и опасности причинения вреда себе или другим. Психологическим консультантам запрещено проводить психотерапию. За намеренную отправку человека без психического расстройства в больницу на лечение нужно возмещать ущерб. В 2014 году мужчину в Чунцинском центре психологического консультирования «Слова сердца источают аромат» (重庆心语飘香心理咨询中心) «лечили» от гомосексуальности гипнозом и электрическим током. После этого он подал иск. Суд района Хайдянь города Пекина (北京海淀法院) обязал этот центр публично извиниться и возместить материальный ущерб. По сообщениям, в судебном решении было прямо указано, что гомосексуальность не является психическим заболеванием, а обещание центра её вылечить — ложная реклама. Об этом деле есть только публикация издания «Бурлящие новости» (澎湃新闻). На официальном сайте суда исходный текст решения не найден. Если из-за вопросов, связанных с сексуальной ориентацией, вы долго испытываете душевные страдания, можно обратиться в отделение психиатрии или клинической психологии. Цель — облегчить страдания. О том, как семье действовать после признания ребёнка, см. раздел 30, пункт 15 (ребёнок говорит, что ему нравятся люди своего пола). Кому это выгодно — вам самим и вашим родным.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. American Psychological Association Task Force on Appropriate Therapeutic Responses to Sexual Orientation (2009). Report of the Task Force on Appropriate Therapeutic Responses to Sexual Orientation. www.apa.org/pi/lgbt/resources/therapeutic-response.pdf
2. Blosnich JR, Henderson ER, Coulter RWS, Goldbach JT, Meyer IH. (2020). Sexual Orientation Change Efforts, Adverse Childhood Experiences, and Suicide Ideation and Attempt Among Sexual Minority Adults, United States, 2016–2018. American Journal of Public Health, 110(7), 1024–1030. doi.org/10.2105/AJPH.2020.305637
3. Ryan C, Toomey RB, Diaz RM, Russell ST. (2020). Parent-Initiated Sexual Orientation Change Efforts With LGBT Adolescents: Implications for Young Adult Mental Health and Adjustment. Journal of Homosexuality, 67(2), 159–173. doi.org/10.1080/00918369.2018.1538407
4. World Health Organization. ICD-10 Version:2019, F66 Psychological and behavioural disorders associated with sexual development and orientation. icd.who.int/browse10/2019/en#/F66
5. 全国人大常委会 (2018 年修正). 精神卫生法（第二十三、三十、七十八条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7448a066d
6. 广西壮族自治区人民检察院网站转载新京报 (2017). 驻马店「同性恋强制治疗案」终审. www.gx.jcy.gov.cn/jblm/shgz/201709/t20170920_2068489.shtml
7. 澎湃新闻 (2014-08-02). 首例“矫正同性恋”案在京审理，诊所被指有“三大罪状”（澎湃见习记者 周辰，实习生 尹瑞涛）. www.thepaper.cn/newsDetail_forward_1259405（网页存档 web.archive.org/web/20261005044046/https://www.thepaper.cn/newsDeta…）
8. 澎湃新闻 (2014-12-21). 中国进入多元性别时代：李银河“出柜”与电击中心败诉（澎湃新闻记者 周哲）. www.thepaper.cn/newsDetail_forward_1287582（网页存档 web.archive.org/web/20261005044046/https://www.thepaper.cn/newsDeta…）
9. 反方：Sullins DP. (2022). Sexual Orientation Change Efforts Do Not Increase Suicide: Correcting a False Research Narrative. Archives of Sexual Behavior, 51, 3377–3393. doi.org/10.1007/s10508-022-02408-2
10. Blosnich JR, Coulter RWS, Henderson ER, et al. (2023). Correcting a False Research Narrative: A Commentary on Sullins (2022). Archives of Sexual Behavior, 52(3), 885–888. doi.org/10.1007/s10508-022-02521-2

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

29. Не рассчитывайте, что «правильная техника переноса тяжестей» и обучение ей защитят от боли в пояснице. Нужно уменьшать вес и число подъемов и регулярно заниматься физическими упражнениями

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У работников, прошедших обучение технике переноса тяжестей, боль в пояснице впоследствии возникала не реже, чем у тех, кто его не проходил. У людей, сильнее сгибавших поясницу при переносе вещей, тоже не обнаружили большей склонности к боли в пояснице. С ней связаны большой вес и частые подъемы: при увеличении веса на 10 килограммов за один подъем или числа подъемов на 10 в день риск примерно на 10% выше. У тех, кто регулярно занимается физическими упражнениями, приступы боли в пояснице возникают реже — снижение составляет от чуть более 30% до чуть более 40%.

Затраты

Денег не требуется. Не нужно больше спорить о том, сгибается ли поясница при переносе вещей, и тратить деньги на занятия по защите поясницы и поддерживающие пояса. Нужно делать две вещи. Переносить тяжелые вещи по частям, пользоваться тележкой или переносить их вместе с кем-то. Это займет лишь несколько лишних минут. Несколько раз в неделю выделять время на упражнения. Этого нужно придерживаться долго.

Выгода

Сначала об обучении. Кокрейновский систематический обзор 2011 года объединил 9 испытаний со случайным распределением по группам, всего 20101 работник. Результаты 7 испытаний с участием 19317 человек показали: прошедшие обучение переносу тяжестей и те, кто ничего не делал, впоследствии сообщали о боли в пояснице примерно одинаково часто (OR 1.17, 95% CI 0.68–2.02, доверительный интервал пересекает 1). По сравнению с теми, кто только посмотрел видео, RR составил 0.93 (0.69–1.25), то есть тоже примерно одинаково. Качество доказательств умеренное. Авторы пришли к выводу: советы и обучение переносу тяжестей, с приспособлениями для переноса или без них, не предотвращают боль в пояснице и вызванное ею ограничение возможностей. Теперь о сгибании поясницы. Систематический обзор 2020 года объединил исследования степени сгибания поясницы при переносе вещей. Качество доказательств низкое. В единственном исследовании с наблюдением во времени максимальный угол сгибания поясницы при переносе вещей у тех, у кого впоследствии появилась боль, и тех, у кого ее не было, различался всего на 1.5 градуса (от −0.7 до 3.7). Различие не было статистически значимым. В 9 из 11 исследований различий между двумя группами не обнаружили. Еще в 7 исследованиях использовали другой способ измерения. В них люди с болью в пояснице, наоборот, сгибали ее при переносе вещей на 6.0 градуса меньше (от −11.2 до −0.9). Авторы пришли к выводу: нет доказательств того, что более сильное сгибание поясницы приводит к боли в ней. Наконец, о том, что делать. Один метаанализ объединил 8 исследований с наблюдением во времени: на каждые дополнительные 10 килограммов веса за один подъем OR риска боли в пояснице составило 1.11 (1.05–1.18, примерно на 11% выше). На каждые дополнительные 10 подъемов в день OR составило 1.09 (1.03–1.15, примерно на 9% выше). Другой обзор объединил 21 рандомизированное испытание с участием 30850 человек. Для упражнений вместе с разъяснениями RR риска приступов боли в пояснице составил 0.55 (0.41–0.74, примерно на 45% ниже), качество доказательств умеренное. Для одних упражнений RR составил 0.65 (0.50–0.86, примерно на 35% ниже), качество доказательств от низкого до очень низкого. Для одних разъяснений RR составил 1.03 (0.83–1.27), для поддерживающих поясов — RR 1.01 (0.71–1.44). В обоих случаях эффекта не обнаружили. В официальном руководстве британского Управления по охране труда и технике безопасности (英国健康与安全执行局, HSE) также прямо сказано: одно лишь обучение не гарантирует безопасного переноса тяжестей.

Хорошая техника тоже не заменяет приспособлений для переноса, улучшения рабочих задач и самих грузов.

Примечания

Спорно: Данные о большом весе и частых подъемах расходятся. Систематический обзор 2010 года нашел 9 исследований высокого качества: 4 обнаружили связь, 5 — нет. Авторы считают, что перенос вещей на работе вряд ли сам по себе вызывает боль в пояснице. Поэтому для совета «меньше переносить тяжелое» есть лишь данные о связи, которые не доказывают причинность. Качество исследований в обзоре о сгибании поясницы низкое. Большинство лишь сравнивало две группы людей в один и тот же момент времени. В обзоре об обучении доверительный интервал очень широкий. В нем также сказано, что ни одно рандомизированное испытание не проверяло, может ли обучение лечить уже имеющуюся боль в пояснице. HSE по-прежнему обучает определенной технике: держать груз близко к пояснице, устойчиво ставить ноги, не скручивать поясницу, не дергать резко. При подъеме слегка сгибать спину, тазобедренные суставы и колени лучше, чем полностью сгибаться в пояснице или полностью приседать. Следовать этим советам не вредно. Просто не рассчитывайте, что они сами по себе предотвратят боль в пояснице. Выгода оценена как средняя: по величине снижения риска упражнения дают большую выгоду, но качество доказательств для одних упражнений низкое. Для упражнений вместе с разъяснениями также не обнаружили уменьшения числа больничных, а боль в пояснице не смертельна. О том, как заниматься, см. раздел 2, пункт 16 (30–60 минут силовых тренировок в неделю) и раздел 2, пункт 11 (доводить число шагов до 7000–8000 в день). Кому это выгодно: вам самим.

Источники

Источники исходной версии

1. Verbeek JH, Martimo KP, Karppinen J, Kuijer PP, Viikari-Juntura E, Takala EP. (2011). Manual material handling advice and assistive devices for preventing and treating back pain in workers. Cochrane Database of Systematic Reviews, CD005958. doi.org/10.1002/14651858.CD005958.pub3
2. Saraceni N, Kent P, Ng L, Campbell A, Straker L, O'Sullivan P. (2020). To Flex or Not to Flex? Is There a Relationship Between Lumbar Spine Flexion During Lifting and Low Back Pain? A Systematic Review With Meta-analysis. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 50(3), 121–130. doi.org/10.2519/jospt.2020.9218
3. Coenen P, Gouttebarge V, van der Burght AS, et al. (2014). The effect of lifting during work on low back pain: a health impact assessment based on a meta-analysis. Occupational and Environmental Medicine, 71(12), 871–877. doi.org/10.1136/oemed-2014-102346
4. Steffens D, Maher CG, Pereira LS, et al. (2016). Prevention of Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Internal Medicine, 176(2), 199–208. doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.7431
5. Health and Safety Executive. Manual handling at work: Training; Good handling technique. www.hse.gov.uk/msd/manual-handling/training.htm
6. www.hse.gov.uk/msd/manual-handling/good-handling-technique.htm
7. 反方：Wai EK, Roffey DM, Bishop P, Kwon BK, Dagenais S. (2010). Causal assessment of occupational lifting and low back pain: results of a systematic review. The Spine Journal, 10(6), 554–566. doi.org/10.1016/j.spinee.2010.03.033

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Как жить, когда нет денег

В этом разделе считаются деньги и социальная защита. Сколько можно получить, от каких расходов можно освободиться, какие услуги доступны и какие условия нужно выполнить — всё это здесь указано, без пересчёта в годы жизни. Правила меняются каждый год и различаются по регионам, поэтому суммы и условия нужно сверять с тем, что опубликовано на текущий год там, где вы живёте. Пункты расположены так: сначала те, что не требуют денег, требуют меньше формальностей и быстро дают результат. Потом — те, для которых нужно долго накапливать право на получение поддержки, и те, где многое зависит от региона. В самом конце — то, что основано только на опыте, без официальных документов.

Пункты этого раздела разбиты на следующие темы. В скобках указаны номера пунктов.

Потеряли работу: подать онлайн заявление на пособие по безработице (пункт 1), получить статус человека, которому трудно найти работу (пункт 12), получить субсидию на профессиональное обучение (пункт 13).

Не выплатили зарплату: сначала пожаловаться в трудовую инспекцию (劳动监察) (пункт 2), обратиться за юридической помощью (пункт 3), если вам задолжали зарплату, сначала выяснить, кто вас нанял (пункт 22).

Экстренная помощь и поддержка для самых нуждающихся: обратиться в центр помощи (救助站) (пункт 4), подать заявление на временную помощь (пункт 6), подать заявление на пособие для обеспечения минимального уровня жизни (低保) (пункт 7), два вида пособий для людей с инвалидностью (пункт 8), при потере удостоверения личности сразу оформить новое (пункт 11), если совсем негде ночевать (пункт 21).

Медицинское и социальное страхование: не прерывать медицинское страхование жителей (居民医保) (пункт 9), при тяжёлой болезни сначала воспользоваться медицинским страхованием и помощью на лечение (пункт 10), не паниковать, если прекратили платить взносы на социальное страхование (пункт 18), оформить полис медицинского страхования или страхования на случай тяжёлых заболеваний (пункт 20).

Поиск работы и новый старт: государственные службы занятости и рынки разовых подработок (零工市场) (пункт 5), искать работу системно (пункт 14), не платить залог и не оставлять документы в залог (пункт 15), даже после тюрьмы или банкротства есть пути начать заново (пункт 19).

Жильё и еда: встать в очередь на государственное арендное жильё (公租房) (пункт 16), сократить расходы на жильё и еду до минимума (пункт 17).

1. Потеряв работу в Китае или в России, сначала подайте онлайн заявление на пособие по безработице

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли

- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае, если работодатель и вы сами платили взносы не менее 1 года, а увольнение было не по вашей инициативе, после регистрации в качестве безработного можно получать деньги. При уплате взносов от 1 года до неполных 5 лет пособие можно получать не более 12 месяцев. От 5 до неполных 10 лет — не более 18 месяцев. От 10 лет — не более 24 месяцев. Пока вы получаете пособие, взносы на медицинское страхование работников за вас платит система страхования от безработицы.

Россия. После потери работы подайте заявление на признание безработным через «Работу России» или Госуслуги. Пособие зависит от прежней работы и выполнения индивидуального плана занятости.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Заявление можно подать с телефона через любой из трёх каналов: приложение «12333 в телефоне» (掌上 12333), мини-приложение «Электронная карта социального страхования» (电子社保卡) в WeChat (微信) или Alipay (支付宝), Государственную платформу общедоступных услуг социального страхования (国家社会保险公共服务平台). Достаточно иметь карту социального страхования или удостоверение личности. В большинстве регионов Китая лично приходить не нужно. Условие: сначала нужно зарегистрироваться как безработный.

Россия. Заявление подают через «Работу России» или Госуслуги. Российские затраты времени и порядок очного обращения пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. Нужно одновременно выполнить три условия. Первое: работодатель и вы сами платили взносы на страхование от безработицы в общей сложности не менее 1 года. Второе: увольнение было не по вашей инициативе (в китайском законе это называется «прекращение занятости не по воле самого работника»). Третье: вы уже зарегистрировались как безработный и хотите найти работу. Срок выплаты зависит от того, сколько лет платились взносы. При общем сроке уплаты от 1 года до неполных 5 лет пособие выплачивается не более 12 месяцев. От 5 до неполных 10 лет — не более 18 месяцев. От 10 лет — не более 24 месяцев. Размер ежемесячной выплаты в Китае устанавливает правительство провинциального уровня, поэтому в разных провинциях он разный. Сумма ниже местной минимальной зарплаты, но выше городского минимального прожиточного пособия. Цель китайского государства — постепенно довести её до 90% минимальной зарплаты. Пока вы получаете пособие по безработице, вы по-прежнему участвуете в базовом медицинском страховании работников и получаете предусмотренное им обеспечение. Необходимый взнос на базовое медицинское страхование оплачивается из фонда страхования от безработицы, лично вы его не платите (по всей стране в Китае, положение действует с 1999 года).

Россия. Подайте заявление через «Работу России» или Госуслуги и укажите, что претендуете на признание безработным. Выплаты зависят от прежней работы и выполнения индивидуального плана занятости. С 1 февраля 2026 года минимум — 1 863 ₽ в месяц; общий максимум — 15 886 ₽ в первые три месяца и 6 209 ₽ в следующие три. Районный коэффициент увеличивает эти пределы. Это не обещание максимальной выплаты каждому. В отличие от китайского правила, увольнение по собственному желанию само по себе не исключает пособие: российские правила предусматривают выплаты уволенным по любым основаниям с учётом остальных условий. Консультация Роструда: 8 800 707-88-41.

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае увольнение по собственному желанию не считается «прекращением занятости не по воле самого работника», поэтому получить пособие нельзя. Так что при увольнении не подписывайте формулировку «увольнение по собственному желанию по личным причинам», см. раздел 19, пункт 7. Пособие по безработице рассчитывается со дня регистрации в качестве безработного. Если зарегистрироваться на месяц позже, вы получите на месяц выплат меньше. После ухода с работы первым делом нужно зарегистрироваться. Для регистрации нужна справка о прекращении трудовых отношений, выданная работодателем, см. раздел 19, пункт 17 (справка о прекращении трудовых отношений). Нужно ли соблюдать соглашение о неконкуренции и что делать, если компания не платит компенсацию, см. раздел 11, пункт 12 (подписано соглашение о неконкуренции). Во время получения пособия взносы на медицинское страхование работников за вас платит система страхования от безработицы. Суммы в провинциях Китая сильно различаются. Ориентируйтесь на размер, опубликованный там, где вы застрахованы. «90% минимальной зарплаты» взято из руководящих рекомендаций (指导意见) Министерства трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社部) и Министерства финансов (财政部) за 2017 год, документ № 71〔2017〕 Министерства трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社部发〔2017〕71 号). Точная формулировка: «постепенно повысить размер пособия по безработице до 90% минимальной заработной платы». Это цель, а не правило, по которому уже сейчас выплачивают 90%. Страница с оригиналом на официальном сайте Министерства трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社部) на этом компьютере не открывается. Эта фраза сверена с цитатой в документе Департамента трудовых ресурсов и социального обеспечения провинции Ляонин (辽宁省人社厅).

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026. Для предпенсионеров и некоторых других категорий действуют особые правила. Китайские сроки 12–24 месяца и ориентир в 90% минимальной зарплаты на Россию не перенесены.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (1999). 失业保险条例（国务院令第 258 号，第十四、十六、十七、十八条；第十六条：「失业保险金自办理失业登记之日起计算」）. xzfg.moj.gov.cn/front/law/detail?LawID=517
2. 人力资源社会保障部. 全国人社政务服务平台·失业保险待遇申领办事指南. www.12333.gov.cn/portal/common/bszn/sydysl?pfaId=202105281700000004
3. 国家发展改革委就业司 (2022). 失业保险金标准，将逐步提高至最低工资的 90%. www.ndrc.gov.cn/fggz/jyysr/jysrsbxf/202206/t20220627_1328819.html
4. 辽宁省人力资源和社会保障厅 (2019). 关于进一步调整失业保险金标准的通知：「为落实《人力资源社会保障部财政部关于调整失业保险金标准的指导意见》(人社部发〔2017〕

71号〕"逐步将失业保险金标准提高到最低工资标准的90%"等要求」. rst.ln.gov.cn/rst/zfxx/zc/ywfl/shbx/20240920141612808 95/index.shtml
5. 全国人大常委会 (2010). 社会保险法（第四十八条）. fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5192937/content.html（国家税务总局政策法规库）

Россия — источники

1. Роструд. Порядок постановки на учет в центре занятости и получения пособия по безработице. Проверено 06.10.2026. xn--80akibcicpdbetz7e2g.xn--p1ai/reminder/257
2. Россия: Роструд. Условия и сроки выплаты пособия по безработице. Проверено 06.10.2026. xn--80akibcicpdbetz7e2g.xn--p1ai/reminder/179
3. Россия: ГКУ РК «Центр занятости населения» (2026). Размер пособия по безработице в 2026 году. 04.02.2026. cznrk.ru/news/4290-razmer-posobiya-po-bezrabotitse-v-2026-godu.html
4. Россия: Минтруд России. Контактная информация. Проверено 06.10.2026. mintrud.gov.ru/ministry/contacts

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Если вам задолжали зарплату в Китае, сначала обратитесь в трудовую инспекцию, затем — в трудовой арбитраж: оба пути бесплатны, по большинству дел результат есть в течение нескольких месяцев; в России обратитесь в государственную инспекцию труда, порядок судебного взыскания отличается

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Оба пути бесплатны. Сначала позвоните на горячую линию 12333 (12333) в Китае или подайте жалобу в трудовую инспекцию Управления трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社局劳动监察). После возбуждения дела проверку должны закончить в течение 60 рабочих дней. Компании могут предписать выплатить деньги в установленный срок, а если она его нарушит — дополнительно выплатить компенсацию от 50% до 100%. Если и это не поможет, обращайтесь в трудовой арбитраж: дело должны завершить в течение 45 дней. Но «дело завершено» не значит «деньги поступили»: если у компании нет имущества, а владелец сбежал, даже после победы можно остаться без денег.

Россия. Если вам задолжали зарплату, сохраните документы и направьте жалобу в государственную инспекцию труда. Жалоба и взыскание через суд — разные процедуры.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег тратить не нужно: и жалоба, и арбитраж бесплатны. Нужно собрать трудовой договор, расчётные листки, записи учёта рабочего времени, сведения о переводах денег и переписку, а также от 1 до 3 раз сходить в Управление трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社局) или Комиссию по трудовому арбитражу (仲裁委). На подачу заявления в арбитраж даётся 1 год — юридически это называется сроком давности для обращения в арбитраж. Если вы ещё работаете в этой организации и вам задерживают зарплату, ограничение в 1 год не действует. Если вы уже уволились, заявление нужно подать в течение 1 года со дня увольнения. Трудность в том, что приходится ходить снова и снова, собирать доказательства одно за другим, и по ходу легко потерять решимость.

Россия. Российские затраты времени и порядок очного обращения пока не проверены. Судебные сроки и расходы нужно проверять отдельно.

Выгода

Китай — исходная версия. Первый шаг — жалоба. Позвоните на горячую линию 12333 (12333) или обратитесь в трудовую инспекцию местного Управления трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社局). По китайскому закону проверку должны закончить в течение 60 рабочих дней после возбуждения дела; если дело сложное, срок можно продлить ещё на 30 рабочих дней. Если задолженность подтвердится, компании могут предписать выплатить деньги в установленный срок. Если срок прошёл, а денег по-прежнему нет, компания должна дополнительно выплатить компенсацию в размере от 50% до 100% причитающейся суммы. В 2024 году инспекционные органы по всему Китаю рассмотрели 137 тыс. дел и добились возврата 8.65 млрд юаней зарплаты для 654 тыс. человек. Если у вас есть долговая расписка или зарплатная ведомость и факт задолженности ясен, можно также напрямую обратиться в народный суд низового уровня за судебным приказом о выплате. Такой приказ — это распоряжение суда компании выплатить деньги; суд выдаёт его в течение 15 дней после принятия заявления. Второй шаг — обращение в арбитраж. По китайскому закону дело должны завершить в течение 45 дней после принятия заявления; срок можно продлить ещё на 15 дней. По требованиям о выплате зарплаты можно просить о предварительном исполнении: чтобы, не дожидаясь окончания рассмотрения всего дела, сначала исполнили часть требований. Если долг не превышает 12-кратного местного минимального месячного размера оплаты труда, решение арбитража окончательное: после его вынесения спор считается решённым, и компания не может снова подать иск. В 2024 году по всему Китаю в производстве было 4257 тыс. дел, завершено 4156 тыс. дел. Сумма по завершённым делам составила 93.47 млрд юаней. Доля успешных примирений — 79.6%, доля завершённых арбитражных дел — 98.2%, доля дел, окончательно завершённых в арбитраже, — 73.7%. Когда говорят, что это может тянуться «полгода-год», речь идёт о той части дел, которые после арбитража доходят ещё и до суда: первая инстанция — 6 месяцев, при упрощённом производстве — 3 месяца, плюс вторая инстанция — 3 месяца. В 2024 году суды в Китае завершили рассмотрение 88 тыс. дел о взыскании оплаты труда, взыскали 28.54 млрд юаней, а 998 человек были осуждены за отказ выплачивать оплату труда (по всей стране)

Россия. Сохраните документы о работе и невыплате зарплаты. Жалобу можно направить в территориальную государственную инспекцию труда, в том числе через сервис «Сообщить о проблеме» на «Онлайнинспекции.рф». Российский номер для консультации Роструда — 8 800 707-88-41, а не китайский 12333. Инспекция и судебное взыскание — разные процедуры; китайские сроки арбитража и компенсация 50–100% здесь не применены.

Примечания

Китай — исходная версия. Жалоба и арбитраж помогают, но нужно различать «дело завершено» и «деньги поступили». Доля завершённых дел в 98.2% означает лишь, что процедура закончилась. Если у компании нет имущества, а владелец сбежал, даже после победы денег всё равно не получить. Верховный народный суд (最高法) публикует только общую фактически взысканную сумму — в 2024 году 2.3 трлн юаней — и сообщение, что «доля полностью исполненных решений остаётся высокой». Официальных данных о том, сколько денег по делам о задолженности по зарплате в итоге действительно получили сами заявители, нет. Термин «доля дел, окончательно завершённых в арбитраже» в бюллетене не определён; в этом пункте он понимается как «после решения арбитража дело больше не передавали в суд». В Китае когда задолженность по зарплате достигает определённой суммы, этого уже достаточно для возбуждения уголовного дела. Один случай — зарплату не выплачивают одному человеку за 3 месяца или более, а сумма не ниже порога, установленного в диапазоне от 5000 до 20000 юаней. Другой — должны 10 или более людям, а общая сумма не ниже порога, установленного в диапазоне от 30000 до 100000 юаней. В этих двух случаях, если после предписания выплатить деньги их всё равно не платят, есть основания для возбуждения дела. Высшие народные суды провинций (各省高院) и народные прокуратуры провинций (省检察院) устанавливают в этих пределах конкретную сумму для своей провинции и публикуют её. Перед подачей жалобы проверьте, какая сумма установлена в вашей провинции, и при подаче жалобы прямо укажите на это. В Китае для работников из сельской местности на стройках есть отдельные правила о специальных счетах для зарплаты и о том, что генподрядчик должен сначала погасить задолженность. Обращаться к генподрядчику эффективнее, чем к подрядчику, нанявшему бригаду. Оба этих пути предполагают наличие работодателя-организации. Мастерские и магазины без лицензии на ведение деятельности тоже считаются работодателями: можно подать жалобу и обратиться в арбитраж. В Китае частная работа на семью или отдельного человека, например работа няней, трудовыми отношениями не считается: нужно обращаться в суд, см. пункт 22 (сначала разберитесь, кто вас нанял). Если в Китае приехавшие в город работники обращаются за юридической помощью ради взыскания зарплаты, их материальное положение не проверяют. Оригинальные тексты Закона о трудовых договорах (劳动合同法) и Закона о гражданском судопроизводстве (民事诉讼法) взяты со страниц перепечаток Государственного налогового управления (税务总局) и Управления по регулированию рынка провинции Гуйчжоу (贵州省市场监管局), обе на gov.cn, потому что страницы сайта Всекитайского собрания народных представителей (中国人大网) не открывались. Не удалось получить текст Поправки к Уголовному кодексу (VIII) (刑法修正案（八）) с сайта Всекитайского собрания народных представителей (中国人大网), поэтому для открытия и сверки использован curl

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026: подтверждены канал жалобы и телефон. Жалоба не гарантирует возврат денег; судебные сроки и расходы нужно проверять отдельно. Не считайте ожидание ответа инспекции продлением срока обращения в суд.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 人力资源社会保障部 (2025). 2024 年度人力资源和社会保障事业发展统计公报. www.mohrss.gov.cn/SYrlzyhshbzb/zwgk/szrs/tjgb/202506/W0202506165185…
2. 最高人民法院 (2025). 最高人民法院工作报告. www.gov.cn/yaowen/liebiao/202503/content_7013680.htm

3. 国务院 (2004). 劳动保障监察条例（国务院令第 423 号，第九、十七、二十六条）. www.gov.cn/gongbao/content/2004/content_63042.htm
4. 全国人大常委会 (2007). 劳动争议调解仲裁法（主席令第八十号，第二十七、四十三、四十四、四十七、五十、五十三条）. chinajob.mohrss.gov.cn/h5/c/2022-07-15/356212.shtml
5. 全国人大常委会 (2012 修正). 劳动合同法（第三十、八十五条）. fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5193025/content.html
6. 全国人大常委会 (2023 修正). 民事诉讼法（第一百零九、一百五十二、一百六十四、一百八十三、二百二十五、二百二十七条）. amr.guizhou.gov.cn/zwgk/xxgkml/jcxxgk/zcfg/fl/202401/t20240129_8364…
7. 全国人大常委会 (2011). 刑法修正案（八）第四十一条，即刑法第二百七十六条之一. www.npc.gov.cn/cwhhdbdh/c6626/c14002/c14003/201905/t20190523_390477…
8. 最高人民法院 (2013). 关于审理拒不支付劳动报酬刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2013〕3 号，第三条）. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/5041.html
9. 国务院 (2019). 保障农民工工资支付条例（国务院令第 724 号，第十、二十六、三十、三十一、三十二、四十一条）. www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5469641.htm
10. 全国人大常委会 (2021). 法律援助法（第三十一、四十二条）. www.beijing.gov.cn/zhengce/zhengcefagui/qtwj/202504/t20250402_40537…

Россия — источники

1. Объясняем.рф (2026). Что делать, если зарплата не пришла вовремя? Обновлено 30.01.2026. xn--90aivcdt6dxbc.xn--p1ai/articles/questions/social-protection/bez…
2. Россия: Минтруд России. Контактная информация. Проверено 06.10.2026. mintrud.gov.ru/ministry/contacts

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Если нет денег на суд, подайте заявление на юридическую помощь в Китае: дела о взыскании зарплаты, содержании родителей и производственных травмах уже входят в её сферу; в России проверьте право на бесплатную юридическую помощь

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Можно подать заявление на бесплатную юридическую помощь, если нужно взыскать зарплату, получить средства на содержание родителей, выплаты по социальному страхованию или пособие для обеспечения прожиточного минимума, а также если вы понесли ущерб, смело вступившись за других. В Китае позвоните по номеру 12348 или обратитесь в местный центр юридической помощи (法律援助中心). Теперь не нужно возвращаться по месту первоначальной регистрации за справкой о материальных трудностях. Достаточно самому правдиво описать своё положение. В Китае Обвиняемым, которым может грозить смертная казнь, а также слепым, глухим, немым и несовершеннолетним обвиняемым во всех случаях назначают адвоката.

Россия. Если нет денег на юридическую помощь, проверьте право на бесплатную помощь в государственной системе. Право зависит от вашей категории и предмета дела.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. С получателей юридической помощи не берут ни одного юаня.

Россия. Для имеющих право помощь в государственной системе бесплатная. Освобождение от всех судебных расходов не обещается. Российские затраты времени и порядок очного обращения пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. В положении Государственного совета КНР (国务院) указано, какие шесть категорий гражданских дел охватывает юридическая помощь. Дословно в положении сказано: «Требование государственной компенсации в соответствии с законом; требование предоставления выплат по социальному страхованию или пособия для обеспечения прожиточного минимума; требование предоставления компенсационных выплат и пособий нуждающимся; требование выплаты средств на содержание родителей, детей и других иждивенцев; требование выплаты вознаграждения за труд; отстаивание гражданских прав и интересов, возникших в связи со смелыми действиями в защиту других». Простыми словами: получить государственную компенсацию, выплаты по социальному страхованию или пособие для обеспечения прожиточного минимума, пособия в связи с увечьем или потерей кормильца и пособия нуждающимся, средства на содержание родителей и детей, взыскать зарплату, заявить требования из-за ущерба, понесённого при смелой защите других. В уголовных делах в Китае обвиняемым, которым может грозить смертная казнь, а также слепым, глухим, немым и несовершеннолетним обвиняемым во всех случаях назначают адвоката независимо от материального положения

Россия. Проверьте право на бесплатную юридическую помощь через государственное юридическое бюро или участников государственной системы в вашем регионе. Среди получателей — малоимущие граждане, инвалиды I и II групп и другие установленные законом категории. Помощь предусмотрена, в частности, по взысканию зарплаты, алиментам и социальным выплатам. На сайте Минюста есть списки организаций и государственная платформа «Вправе.рф».

Примечания

Китай — исходная версия. Закон КНР о юридической помощи (法律援助法) действует с 1 января 2022 года. Есть одно изменение. Раньше требовалось «представить справку о материальных трудностях». Теперь достаточно самому правдиво описать своё материальное положение. Больше не нужно возвращаться по месту первоначальной регистрации за справкой. Обратиться можно в местные центры юридической помощи в Китае (法律援助中心), центры государственных юридических услуг (公共法律服务中心), а также позвонить по номеру 12348

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026. Одного отсутствия денег на адвоката недостаточно: проверяют категорию заявителя и предмет дела. Регион может расширять перечень. Не обещается бесплатный представитель в любом споре или освобождение от всех судебных расходов.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2003). 法律援助条例（国令第 385 号，第十条、第十一条、第十二条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6944.htm
2. 司法部有关负责人 (2021). 就贯彻实施法律援助法答记者问. www.gov.cn/zhengce/2021-12/29/content_5665114.htm

Россия — источники

1. Минюст России (2026). Бесплатная юридическая помощь. Обновлено 17.04.2026. minjust.gov.ru/ru/pages/pravovaya-informaciya/besplatnaya-yuridiche…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Если вы в безвыходном положении в Китае, идите в пункт помощи (救助站): там обеспечат едой, жильём и билетом домой

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В пункте помощи (救助站) кормят, предоставляют жильё, при болезни отправляют в больницу, а ещё помогают связаться с родными. Если нет денег вернуться домой, выдают билет. Обычно там живут не больше 10 дней. Приходят и уходят добровольно. Это не принудительное содержание, наличных тоже не выдают. Билет оформляют до места регистрации или места проживания. Перед обращением подумайте, куда хотите вернуться.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Можно самостоятельно обратиться в местный центр оказания помощи (救助管理站) или сообщить полицейским либо органам гражданской администрации (民政部门), чтобы вас туда отвели. При поступлении нужно правдиво указать имя и вещи, которые у вас с собой. Самое трудное — решиться сказать кому-то, что у вас нет денег и вам некуда идти.

Выгода

Китай — исходная версия. Пункт помощи (救助站) предоставляет еду и жильё, соответствующие санитарным требованиям. Если во время пребывания в пункте внезапно возникнет острое заболевание, отправят в больницу на лечение. Также помогут связаться с родственниками и организацией, где вы работаете. Если нет денег на билет до места регистрации или места проживания, выдадут проездной документ для наземного или водного транспорта, то есть билет. Место регистрации — это родные места, а место проживания — там, где вы сейчас постоянно живёте. Срок оказания помощи обычно не превышает 10 дней. Если нужно ждать, пока заберут родные, ждать лечения или устройства, срок можно продлить. Если сотрудники органов общественной безопасности (公安) и других административных органов при исполнении служебных обязанностей встречают людей, которые бродяжничают и просят милостыню, они должны сообщить им, что можно обратиться за помощью. Людей с инвалидностью, несовершеннолетних, пожилых и тех, кому трудно передвигаться, нужно направить и сопроводить туда (по всему Китаю, с 2003 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Обращение за помощью и уход из пункта добровольные. Это не принудительное содержание. Предоставляют базовое питание и жильё, наличных не выдают. Проездной документ оформляют до места регистрации или места проживания. Перед обращением подумайте, куда хотите поехать.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2003). 城市生活无着的流浪乞讨人员救助管理办法（国务院令第 381 号，第五、六、七条）. www.gov.cn/gongbao/content/2003/content_62246.htm
2. 民政部 (2003). 城市生活无着的流浪乞讨人员救助管理办法实施细则（民政部令第 24 号，第十一、十二条）. www.gov.cn/gongbao/content/2003/content_62510.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. При поиске работы в Китае сначала пользуйтесь бесплатными государственными службами занятости и рынками временной подработки, а не платными посредниками; в России обратитесь в кадровый центр «Работа России»

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Такие государственные учреждения в Китае, как центры занятости (就业服务中心) и рынки трудовых ресурсов (人力资源市场), бесплатно подбирают работу, дают рекомендации по выбору профессии, консультируют по мерам поддержки занятости, регистрируют занятость и безработицу. Закон КНР прямо запрещает им зарабатывать на этих услугах. Регистрация и размещение информации на рынках временной подработки (零工市场) тоже бесплатны. Заодно зарегистрируйтесь как безработный: в Китае это нужно и для получения пособия по безработице, и для признания лицом, испытывающим трудности с трудоустройством.

Россия. Для поиска работы обратитесь в кадровый центр «Работа России». Безработным предусмотрены бесплатные меры поддержки, но трудоустройство не гарантировано.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Зарегистрируйтесь в учреждении государственной службы занятости (公共就业服务机构) уездного уровня или выше, например в центре занятости (就业服务中心) или на рынке трудовых ресурсов (人力资源市场). Можно также зарегистрироваться на местном рынке временной подработки (零工市场). Если не знаете адрес, позвоните по номеру 12333 в Китае и спросите.

Россия. Безработным предусмотрены бесплатная профориентация, психологическая поддержка и обучение по направлению службы занятости. Российские затраты времени и порядок очного обращения пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. По закону КНР всё перечисленное бесплатно: консультации по вопросам политики занятости; информация о том, где нанимают работников и где их не хватает; рекомендации по выбору профессии и подбор работы; регистрация занятости и безработицы; помощь в трудоустройстве лицам, испытывающим трудности с трудоустройством. Этим учреждениям запрещено заниматься коммерческой деятельностью и зарабатывать на этих услугах. Регистрация и размещение информации о поиске работников и временной подработки также предоставляются всем бесплатно и уже включены в государственные информационные услуги в сфере занятости. Нужно также усиливать помощь людям, которые долго ждут работы (то есть долго не могут получить заказ), временным работникам из семей с низкими доходами и другим временным работникам в трудном положении (по всей стране в Китае).

Россия. Обратитесь в кадровый центр «Работа России» и подайте заявление о содействии в поиске работы через «Работу России» или Госуслуги. Безработным предусмотрены бесплатная профориентация, психологическая поддержка и обучение по направлению службы занятости. Эти меры помогают искать работу, но не гарантируют трудоустройство. Уточнить порядок можно у Роструда: 8 800 707-88-41.

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае Регистрация в качестве безработного — предварительная процедура для получения страхового пособия по безработице и признания лицом, испытывающим трудности с трудоустройством. Оформите её заодно. Если подработка оплачивается ежедневно, проверяйте сумму оплаты на месте, сохраняйте контакты другой стороны и записи о выполненной работе.

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026: подтверждены российские каналы обращения и перечисленные бесплатные меры. Китайская сеть рынков временной подработки не представлена как российская услуга.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2007, 2015 修正). 就业促进法（第三十五条）. www.gov.cn/guoqing/2021-10/29/content_5647636.htm
2. 人力资源社会保障部等五部门 (2022). 关于加强零工市场建设 完善求职招聘服务的意见（人社部发〔2022〕38 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-07/09/content_5700177.htm

Россия — источники

1. Роструд. Порядок постановки на учет в центре занятости и получения пособия по безработице. Проверено 06.10.2026. xn--80akibcicpdbetz7e2g.xn--p1ai/reminder/257
2. Россия: Роструд. Гарантии для безработных граждан. Проверено 06.10.2026. xn--80akibcicpdbetz7e2g.xn--p1ai/reminder/187
3. Россия: Минтруд России. Контактная информация. Проверено 06.10.2026. mintrud.gov.ru/ministry/contacts

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. При внезапной беде сначала подайте заявление на временную помощь (в Китае); в России узнайте в соцзащите о материальной помощи и социальном контракте

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в семье внезапно случилась беда — например, пожар, ДТП или тяжёлая болезнь члена семьи — и на время стало не хватать денег на самые основные нужды, можно подать заявление на временную помощь в правительство волости или посёлка (乡镇政府) либо в администрацию городского микрорайона (街道办). Не обязательно уже получать пособие на обеспечение минимального прожиточного уровня. Чаще всего это разовая выплата, её размер сильно различается в разных местах.

Россия. При тяжёлой жизненной ситуации спросите в соцзащите о материальной помощи и социальном контракте. Соцконтракт предоставляют при выполнении условий.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Подайте заявление в правительство волости или посёлка (乡镇政府) либо в администрацию городского микрорайона (街道办), ясно объяснив, что случилось в семье. Например, пожар, ДТП, внезапная тяжёлая болезнь члена семьи или резкий рост необходимых повседневных расходов. После проверки и публичного объявления результатов заявление утверждает орган по гражданским делам уездного уровня (县级民政部门). Подготовьте документы по местному списку. Обычно нужно сходить 1–2 раза.

Россия. Заявление подают в соцзащиту; Госуслуги или МФЦ доступны, если такой способ предусмотрен в регионе. Российские затраты времени и порядок очного обращения пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. Временную помощь могут получить две категории семей. Первая — семьи, которым из-за непредвиденного происшествия, внезапной тяжёлой болезни члена семьи или подобных причин временно не хватает денег даже на самые основные расходы: питание, жильё и лечение. Вторая — семьи, получающие пособие на обеспечение минимального прожиточного уровня, у которых необходимые расходы резко выросли и превысили их

финансовые возможности. В каких случаях помогать и сколько платить, местные правительства уездного уровня и выше определяют сами и публикуют эти условия (система действует по всей стране, размер помощи определяют на местах, с 2014 года).

Россия. При тяжёлой жизненной ситуации спросите в региональной соцзащите о материальной помощи и социальном контракте. Для малообеспеченных семей и одиноко проживающих граждан соцконтракт может предусматривать помощь в размере прожиточного минимума в месяц на срок не более шести месяцев. Заявление подают в соцзащиту; также доступны Госуслуги или МФЦ, если такой способ предусмотрен в регионе.

Примечания

Китай — исходная версия. Не обязательно уже получать пособие на обеспечение минимального прожиточного уровня. Чаще всего это разовая выплата, её размер сильно различается в разных местах. Ориентироваться нужно на условия, опубликованные в вашей местности на текущий год.

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026. Соцконтракт — отдельная условная мера поддержки, а не универсальная немедленная выплата после любой беды. Условия, документы и срок рассмотрения уточняйте в своём регионе.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2014, 2019 修订). 社会救助暂行办法（国务院令第 649 号，第四十七、四十八、四十九条）. www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5468952.htm

Россия — источники

1. Минтруд России. Государственный социальный контракт: как оформить и получить. Проверено 06.10.2026. mintrud.gov.ru/socialnyj_kontrakt

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Если доход ниже местного порога прожиточного минимума в Китае, подайте заявление на пособие по обеспечению прожиточного минимума (低保); в России проверьте право на социальную помощь и социальный контракт

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если общий доход семьи, поделённый на число её членов, ниже местного порога прожиточного минимума, а имущество семьи тоже соответствует установленным требованиям, можно подать заявление. На конец 2024 года средний порог по Китаю составлял в городах 798.1 юаня на человека в месяц, в сельской местности — 593.9 юаня. После одобрения выплачивают разницу между этим порогом и месячным доходом семьи на одного человека. Если есть жильё, машина, сбережения или дети могут вас содержать, заявление могут не одобрить.

Россия. При низком доходе проверьте в соцзащите право на денежную или натуральную помощь. Социальный контракт может помочь со своим делом или личным подсобным хозяйством.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Член семьи, живущий вместе с остальными и ведущий с ними общее хозяйство, подаёт письменное заявление в орган власти волости или посёлка (乡镇政府) либо в уличную администрацию (街道办) по месту регистрации. Если заниматься этим самостоятельно неудобно, можно поручить оформление сельскому комитету (村委会) или комитету жителей (居委会). Нужно согласиться на проверку доходов и имущества семьи. Обычно требуется сходить 2–3 раза, взяв с собой удостоверение личности, книгу регистрации домохозяйства (户口本) и документы о доходах и имуществе. Трудность в том, что придётся раскрыть всё материальное положение семьи для проверки, а затем ещё дождаться публичного объявления.

Россия. Российские затраты времени и порядок очного обращения пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. Если общий доход семьи, поделённый на число её членов, ниже местного норматива прожиточного минимума, а имущество семьи тоже находится в установленных пределах, можно получать пособие. На конец 2024 года средний норматив по Китаю составлял в городах 798.1 юаня на человека в месяц, в сельской местности — 593.9 юаня на человека в месяц. В городах пособие обеспечивало поддержку 6250 тыс. человек, в сельской местности — 33615 тыс. человек. Пособие выплачивают ежемесячно в размере разницы: местный норматив прожиточного минимума минус доход семьи на одного человека. Например, если местный норматив — 798.1 юаня, а месячный доход семьи на одного человека — 500 юаней, каждый получает в месяц 298.1 юаня, а не 798.1 юаня. Норматив устанавливают так: местные потребительские расходы жителей на одного человека за предыдущий год умножают на определённый числовой коэффициент, а через некоторое время пересматривают. Проще говоря, берут сумму, которую в среднем потратил один местный житель за прошлый год, и рассчитывают норматив, уменьшая эту сумму (среднее по Китаю, на местах значения различаются)

Россия. Если доход семьи или одиноко проживающего человека низкий, обратитесь в региональную соцзащиту за проверкой права на государственную социальную помощь. Она бывает денежной и натуральной — например, продуктами или одеждой. Другой вариант — социальный контракт: до 350 000 ₽ на своё дело или до 200 000 ₽ на личное подсобное хозяйство, в зависимости от выбранного направления и условий. По общему правилу для соцконтракта проверяют доход относительно регионального прожиточного минимума.

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае это последняя ступень социальной защиты; для подачи заявления нужно вернуться по месту регистрации. Если жильё, машина или сбережения семьи превышают местные нормативы либо дети способны вас содержать, заявление могут не одобрить. После одобрения есть и другие преимущества: помощь в оплате взносов на медицинское страхование жителей (居民医保) (о медицинском страховании жителей см. пункт 9), возможность воспользоваться медицинской помощью для нуждающихся (医疗救助) при лечении (о медицинской помощи для нуждающихся см. пункт 10), отсутствие проверки материальных затруднений при обращении за юридической помощью (法律援助) (о юридической помощи см. пункт 3).

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026. Китайское 低保 не перенесено как российская выплата, автоматически доводящая любой доход до прожиточного минимума. Соцконтракт связан с согласованной программой действий; максимальная сумма не положена всем. Для отдельных категорий действуют исключения из проверки дохода.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2014, 2019 修订). 社会救助暂行办法（国务院令第 649 号，第九、十、十一条；第十二条：「县级人民政府民政部门按照共同生活的家庭成员人均收入低于当地最低生活保障标准的差额，按月发给最低生活保障金」）. www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5468952.htm
2. 国家统计局 (2025). 社会事业向好发展 民生福祉不断增进——「十四五」以来社会民生统计报告. www.gov.cn/lianbo/bumen/202509/content_7042627.htm
3. 民政部等四部门 (2024). 关于进一步做好最低生活保障标准确定调整工作的指导意见（民发〔2024〕16 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202403/content_7007237.htm

Россия — источники

1. Минтруд России. Меры поддержки для малообеспеченных граждан. Проверено 06.10.2026. mintrud.gov.ru/vozmozhnosti/maloobespechennym-grazhdam
2. Россия: Минтруд России. Государственный социальный контракт: как оформить и получить. Проверено 06.10.2026. mintrud.gov.ru/socialnyj_kontrakt

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Если у вас есть удостоверение человека с инвалидностью (残疾人证), подайте заявление на два пособия для людей с

инвалидностью в Китае; в России после установления инвалидности проверьте назначение пенсии и ЕДВ (ежемесячной денежной выплаты)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае Люди с инвалидностью из семей, получающих пособие для обеспечения минимального прожиточного уровня (低保), могут получать пособие на жизнь. Если установлена 1-я или 2-я степень инвалидности и нужен длительный уход, можно получать пособие на уход. Оба пособия можно получать одновременно. Размеры устанавливает каждая провинция самостоятельно, и они сильно различаются. Конкретные суммы уточняйте в администрации уличного района (街道). Возьмите удостоверение человека с инвалидностью второго поколения (第二代残疾人证) и один раз обратитесь в администрацию уличного района (街道) или посёлка либо волости (乡镇).

Россия. После установления инвалидности проверьте в СФР назначение пенсии и ежемесячной денежной выплаты. Некоторые решения принимают без заявления, но отдельные действия могут потребовать обращения.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Достаточно взять удостоверение человека с инвалидностью (残疾人证) и один раз подать заявление в администрацию уличного района (街道) или посёлка либо волости (乡镇).

Россия. ЕДВ и страховая пенсия по инвалидности назначаются без заявления в описанных условиях. Выбор формы набора социальных услуг и способа доставки выплаты может потребовать обращения. Российские затраты времени и порядок очного обращения пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. Государственный совет КНР (国务院) установил два пособия. Первое — пособие на жизнь для людей с инвалидностью в трудном материальном положении

(困难残疾人生活补贴). В документе получатели описаны так: «Люди с инвалидностью из семей, получающих пособие для обеспечения минимального прожиточного уровня (低保); там, где есть необходимые условия, круг получателей можно постепенно расширять, включая людей с инвалидностью с низкими доходами и других людей с инвалидностью в трудном материальном положении». Это значит, что сначала помощь предоставляют людям с инвалидностью из семей, получающих пособие для обеспечения минимального прожиточного уровня (低保). Если местные финансовые возможности позволяют, круг получателей можно расширить. Второе — пособие на уход для людей с тяжёлой инвалидностью (重度残疾人护理补贴). В документе получатели описаны так: «Люди с тяжёлой инвалидностью, которым установлена 1-я или 2-я степень инвалидности и которым нужен длительный уход». Эти два пособия можно получать одновременно

Россия. После установления инвалидности проверьте назначение пенсии и ежемесячной денежной выплаты (ЕДВ) в СФР. ЕДВ людям с инвалидностью назначается без заявления. Страховая пенсия по инвалидности также назначается без заявления; при отсутствии условий для такого назначения СФР сообщает, что необходимо выполнить. Выбор формы набора социальных услуг и способа доставки выплаты может потребовать обращения. Телефон СФР — 8 800 100-00-01.

Примечания

Китай — исходная версия. Размеры устанавливают правительства провинций Китая. В разных местах они сильно различаются: от нескольких десятков до нескольких сотен юаней в месяц. Для подачи заявления нужно взять удостоверение человека с инвалидностью второго поколения (第二代残疾人证). Если самому человеку неудобно заниматься оформлением, можно поручить это членам семьи

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026. Китайские два пособия не равны российским пенсии и ЕДВ. Размер и вид пенсии зависят от основания и условий; все региональные льготы этим блоком не охвачены.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2015). 关于全面建立困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴制度的意见（国发〔2015〕52 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2015-09/25/content_10181.htm

Россия — источники

1. СФР. Как оформить ЕДВ инвалидам. Проверено 06.10.2026. sfr.gov.ru/grazhdanam/invalidam/vyplaty_i_lgoty/del_edv_invalidam/~…
2. Россия: СФР. Порядок назначения страховой пенсии по инвалидности. Проверено 06.10.2026. sfr.gov.ru/grazhdanam/pensionnoe_obespechenie/strahovaya_pensiya_po…
3. Россия: Минтруд России. Контактная информация. Проверено 06.10.2026. mintrud.gov.ru/ministry/contacts

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Не прерывайте медицинское страхование жителей в Китае за 400 юаней в год: для нуждающихся возможны скидки или освобождение от взносов; в России проверьте право на ОМС (обязательное медицинское страхование), китайский ежегодный платёж не применяется

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае Вы платите от 400 юаней в год, а бюджет добавляет примерно 700 юаней на человека. За лиц в особо тяжёлом материальном положении взнос оплачивается полностью, за получателей помощи для обеспечения минимального уровня жизни — в фиксированном размере. У перерыва в уплате есть цена: если вы не оформили страховку в установленный период или платили с перерывами, после уплаты взноса расходы на лечение не возмещаются 3 месяца. За каждый дополнительный год перерыва, как правило, добавляется ещё 1 месяц.

Россия. Для граждан РФ потеря работы сама по себе не означает потерю права на ОМС. Проверьте действительность полиса; для иностранцев действуют отдельные условия.

Затраты

Китай — исходная версия. Часть, которую вы платите сами, — не менее 400 юаней на человека в год. Это общегосударственный стандарт Китая на 2024 и 2025 годы. На местах сумма может быть выше. Платить нужно в установленный ежегодный период сбора взносов. За лиц в особо тяжёлом материальном положении государство платит всю сумму. Получателям помощи для обеспечения минимального уровня жизни государство оплачивает фиксированную часть.

Россия. Российские затраты времени и порядок очного обращения пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае Помимо части, которую вы платите сами, бюджет добавляет сумму на каждого человека. В 2024 году — не менее 670 юаней. В 2025 году — на 30 юаней больше, чем годом ранее, то есть не менее 700 юаней. Личный взнос по-прежнему составляет не менее 400 юаней (документ 医保发〔2025〕22 号, изложено по документу

провинциального уровня). В докладе о работе правительства Китая (政府工作报告) за 2026 год говорится о повышении ещё на 24 юаня. Получатели помощи для обеспечения минимального уровня жизни и лица в особо тяжёлом материальном положении могут получить ещё одно возмещение в рамках медицинской помощи нуждающимся в Китае: после выплаты по медицинской страховке им возмещают не менее 70% оставшейся части медицинских расходов, соответствующих установленным правилам. Цена перерыва в уплате — период ожидания. Если вы не оформили страховку в установленный период сбора взносов или платили с перерывами, после уплаты взноса действует фиксированный период ожидания страховых выплат — 3 месяца. В это время расходы на лечение не возмещаются. За каждый дополнительный год перерыва, как правило, добавляется ещё 1 месяц (с 2025 года, по всему Китаю)

Россия. Для граждан РФ право на ОМС не ограничено наличием работы: в число застрахованных входят зарегистрированные безработные и другие неработающие граждане, с установленными законом исключениями. Проверьте действительность полиса в своём территориальном фонде ОМС или страховой медицинской организации. Китайский ежегодный платёж 400 юаней не является российским правилом.

Примечания

Китай — исходная версия. То уведомление Государственного управления медицинского страхования (国家医保局) за 2025 год (医保发〔2025〕22 号) не было опубликовано в открытом доступе ни на официальном сайте управления, ни на портале правительства Китая (中国政府网). Суммы 700 юаней и 400 юаней совпадают в документах провинций Хэбэй и Аньхой. В документе Аньхоя прямо указано, что они установлены на основании этого уведомления. В Китае Пока вы получаете пособие по страхованию от безработицы, взносы за медицинское страхование работников за вас оплачивает система страхования от безработицы. Оформлять ещё одну медицинскую страховку не нужно.

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026: проверены категории застрахованных. Для иностранных граждан действуют отдельные условия; вывод о сохранении ОМС при потере работы на них автоматически не распространяется.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家医保局 (2024). 《关于做好 2024 年城乡居民基本医疗保障有关工作的通知》政策解读（医保发〔2024〕19 号）. www.nhsa.gov.cn/art/2024/8/26/art_105_13634.html
2. 河北省医疗保障局等 (2025). 关于做好 2025 年城乡居民基本医疗保障有关工作的通知（冀医保发〔2025〕6 号，地方文件）. www.renqiu.gov.cn/renqiu/ybjbmwj/202510/6d90754638a248cba655e94ea51…
3. 安徽省医疗保障局等 (2025). 关于做好 2025 年城乡居民基本医疗保障有关工作的通知（淮北市医保局转载）:「按照国家医保局、财政部、国家税务总局《关于做好2025年城乡居民基本医疗保障有关工作的通知》（医保发〔2025〕22号）要求」「居民医保人均财政补助标准较上年提高30元，达到每人每年不低于700元」. ybj.huaibei.gov.cn/zcwj/zcwj/58004084.html
4. 国务院办公厅 (2021). 关于健全重特大疾病医疗保险和救助制度的意见（国办发〔2021〕42 号）. www.gov.cn/gongbao/content/2021/content_5659514.htm

5. 国务院办公厅 (2024). 关于健全基本医疗保险参保长效机制的指导意见（国办发〔2024〕38 号）. www.gov.cn/zhengce/content/202408/content_6965741.htm
6. 国家医保局 (2026). 2026 年政府工作报告提到这些医保工作. www.nhsa.gov.cn/art/2026/3/5/art_14_19809.html

Россия — источники

1. Московский городской фонд ОМС. Категории лиц, имеющих право на ОМС
2. статья 10 Федерального закона № 326-ФЗ. Проверено 06.10.2026. www.mgfoms.ru/chastnye-lica/zashita-prav/kategorii-lic

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. При тяжёлой болезни в Китае сначала используйте медицинское страхование, страхование тяжёлых заболеваний, медицинскую помощь и регистрацию для лечения в другом регионе, не берите онлайн-займы

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Порядок фиксированный. Перед госпитализацией в другой провинции сначала зарегистрируйтесь через официальный аккаунт «Национальное управление медицинского страхования (国家医保局)». При выписке проводится прямой расчёт, не нужно сначала оплачивать всю сумму. Если после возмещения расходов вы всё ещё не можете оплатить свою часть, подайте заявление на медицинскую помощь в администрацию посёлка или волости либо в уличный административный офис. Для работающих в Китае предусмотрен период лечения от 3 до 24 месяцев в зависимости от стажа. В это время компания не может вас уволить. Не берите онлайн-займы и частные займы под высокие проценты.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Порядок фиксированный, действуйте шаг за шагом. Первый шаг: перед госпитализацией в другой провинции зарегистрируйтесь через мини-приложение «Государственная регистрация для лечения в другом регионе (国家异地就医备案)» в официальном аккаунте WeChat «Национальное управление медицинского страхования (国家医

保局)». Второй шаг: при выписке проведите прямой расчёт. Третий шаг: если после возмещения расходов сумма, которую нужно заплатить самим, всё ещё слишком велика, подайте заявление на медицинскую помощь в администрацию посёлка или волости либо в уличный административный офис. Четвёртый шаг: если вы ещё работаете, оформите больничный в пределах установленного периода лечения. Это время, когда вы не работаете из-за болезни и вас нельзя уволить; если это производственная травма, используйте страхование от производственных травм. Пятый шаг: если не можете погасить долг по кредитной карте, сами обратитесь в банк и договоритесь о рассрочке. Шестой шаг: если денег всё равно не хватает, начните сбор на платформе индивидуальной помощи, назначенной Министерством гражданских дел (民政部). Основные документы — справка с диагнозом, перечень расходов и расчётный документ. Потребуется сходить 2–4 раза. Трудность в том, что приходится снова и снова ходить оформлять документы, пока вы болеете.

Выгода

Китай — исходная версия. Государство в Китае объединяет базовое медицинское страхование, страхование тяжёлых заболеваний и медицинскую помощь под названием «трёхуровневая система». Они последовательно покрывают расходы, уровень за уровнем. Получателям пособия на обеспечение минимального прожиточного уровня и лицам в особо тяжёлом материальном положении компенсируют не менее 70% медицинских расходов, соответствующих установленным правилам. Тяжело больные, которые раньше не были бедными, но обеднели из-за лечения, могут сами подать заявление и получить помощь. Если зарегистрироваться перед госпитализацией в другой провинции, при выписке можно провести прямой расчёт. Не нужно сначала оплачивать всю сумму, а потом возвращаться в место страхования за возмещением. В Китае при прекращении работы из-за болезни предусмотрен период лечения от 3 до 24 месяцев. Конкретная продолжительность зависит от стажа. В это время компания не вправе расторгнуть трудовой договор, а оплата больничного не должна быть ниже 80% местной минимальной зарплаты. У работников с производственной травмой есть период освобождения от работы с сохранением зарплаты. Это время, когда они восстанавливаются после травмы и не работают. Прежняя зарплата и льготы сохраняются, работодатель выплачивает их ежемесячно. Обычно этот период не превышает 12 месяцев. В Китае если долг по кредитной карте превышает возможности погашения, но сам должник готов платить, можно договориться с банком об индивидуальной рассрочке. Для долга составят новый график погашения сроком не более 5 лет. После подписания соглашения банк обязан прекратить действия по взысканию долга. Платформы индивидуальной помощи, собирающие деньги в интернете для самого заявителя, должны быть назначены ведомством по гражданским делам Государственного совета (国务院民政部门). Платформа должна проверять достоверность сведений в просьбе о помощи. Пожертвования можно перечислять только самому заявителю или на указанный им счёт (по всей стране в Китае)

Примечания

Китай — исходная версия. Долю расходов, покрываемую медицинской помощью, и максимальную сумму за год устанавливает сам регион в Китае, где вы застрахованы. Период лечения делится на шесть категорий в зависимости от общего стажа и стажа у этого работодателя. После окончания периода лечения компания может получить законное право расторгнуть с вами договор. Заранее выясните, к какой категории вы относитесь. Пациенты, которым оказывают экстренную помощь, тоже входят в список тех, кому нужна регистрация. На странице Национального управления медицинского страхования (医保局) не сказано, считается ли экстренное обращение автоматической регистрацией и можно ли оформить её задним числом. Позвоните и уточните в месте страхования. Не берите онлайн-займы и частные займы под высокие проценты. Суд в Китае защищает проценты только в пределах 4-кратной годовой

LPR (о том, чтобы не брать займы под высокие проценты, см. пункт 15). Сумма сверх этого предела не защищается, но основной долг всё равно нужно вернуть. Лёжа на больничной койке, сил на такую тяжбу тоже не будет. Острые тяжёлые травмы и заболевания — другое дело: даже если нет денег, в Китае нужно звонить 120. Больница не вправе отказывать в помощи, уклоняться от неё или задерживать лечение. Расходы на экстренную помощь на этом этапе оплачивает Фонд экстренной помощи при заболеваниях (疾病应急救助基金), см. раздел 24, пункт 8 (при экстренном обращении тоже сначала обязаны оказать помощь). Страница с оригиналом документа 劳部发〔1995〕309 号 на официальном сайте Министерства трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社部) не открывается. Содержание взято из перепубликации провинциального управления трудовых ресурсов и социального обеспечения (省人社厅).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院办公厅 (2021). 关于健全重特大疾病医疗保险和救助制度的意见（国办发〔2021〕42 号）. www.gov.cn/gongbao/content/2021/content_5659514.htm
2. 国家医保局 (2025). 跨省异地就医如何直接报销？. www.nhsa.gov.cn/art/2025/3/16/art_14_16010.html
3. 劳动部 (1994). 企业职工患病或非因工负伤医疗期规定（劳部发〔1994〕479 号，第二、三条）. www.gov.cn/zhengce/2022-08/31/content_5711269.htm
4. 劳动部 (1995). 关于贯彻执行《劳动法》若干问题的意见（劳部发〔1995〕309 号，第 59 条）. hrss.jl.gov.cn/ldgx/ldyggl/201608/t20160824_2401358.html（吉林省人社厅转载）
5. 国务院 (2010 修订). 工伤保险条例（国务院令第 586 号，第三十、三十三条）. www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm
6. 银监会 (2011). 商业银行信用卡业务监督管理办法（银监会令 2011 年第 2 号，第七十条）. www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1893974.htm
7. 全国人大常委会 (2023). 关于修改慈善法的决定（第一百二十四条）. www.gov.cn/yaowen/liebiao/202312/content_6923390.htm
8. 民政部等五部门 (2024). 个人求助网络服务平台管理办法（令第 75 号，第三、十一、十三、十七条）. www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11646/202410/content_6980857.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Если удостоверение личности (身份证) потеряно, сразу оформляйте новое; если оно срочно нужно, сначала получите временное удостоверение личности (临时身份证) — правила в Китае

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли

- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При оформлении взамен утраченного документа удостоверение выдаётся в течение 60 дней со дня подачи формы. Если оно срочно нужно, можно тут же дополнительно подать заявление на временное удостоверение личности. Его выдадут в течение 3 дней, срок действия — 3 месяца. Без удостоверения личности не получится ни устроиться на работу, ни заселиться, ни открыть счёт, ни получить субсидию. Оно необходимо для всех этих процедур.

Затраты

Китай — исходная версия. Нужно оплатить изготовление документа. Это установленная законом плата. Её размер определяет государство; нужно ориентироваться на сумму, официально объявленную на месте. Заявление подаётся в отделение полиции (派出所) по месту постоянной регистрации — 1 поездка.

Выгода

Китай — исходная версия. Со дня, когда вы подали «Регистрационную форму заявления на получение удостоверения личности гражданина (居民身份证申领登记表)», органы общественной безопасности (公安机关) должны выдать удостоверение в течение 60 дней. Пока оформляется первое удостоверение, его замена или новое взамен утраченного, при срочной необходимости можно подать заявление на временное удостоверение личности гражданина (临时居民身份证). Органы общественной безопасности выдают его в течение 3 дней после получения заявления, срок действия — 3 месяца (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Без удостоверения личности не получится устроиться на работу, заселиться, открыть счёт или получить субсидию. Оно необходимо для всех этих процедур. В Закон об удостоверениях личности (身份证法) вносились изменения в 2011 году. В этом пункте приведён текст, опубликованный в 2003 году; ориентироваться нужно на действующие положения. Можно ли оформить документ не по месту регистрации, следует уточнять по объявлениям местных органов общественной безопасности (公安).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2003). 居民身份证法（主席令第四号，第十二、二十条）. www.gov.cn/gongbao/content/2003/content_62254.htm
2. 公安部 (2005). 临时居民身份证管理办法（公安部令第 78 号，第二、七、九、十二、十七条）. www.gov.cn/zhengce/2021-12/25/content_5712922.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. После регистрации в качестве безработного в Китае добейтесь признания лицом, испытывающим трудности с трудоустройством, чтобы получить субсидию на социальное страхование или общественно полезное рабочее место; в России спросите в службе занятости об оплачиваемых общественных работах

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае после признания этого статуса можно получать субсидию, если вы сами платите взносы на социальное страхование. Как правило, она не превышает двух третей фактически уплаченной вами суммы. Максимальный срок — 3 года. Если вас принимает на работу организация или вам предоставляют общественно полезное рабочее место, на взносы работодателя тоже полагается субсидия. Зарплату на общественно полезных рабочих местах устанавливают с учётом местной минимальной зарплаты. Платят там немного, но есть социальное страхование. Такие места подходят как временный вариант. Субсидии на социальное страхование чаще всего выплачивают после уплаты взносов, поэтому сначала придётся заплатить из своих денег.

Россия. Спросите в службе занятости об оплачиваемых общественных работах. Содействие в участии не означает немедленного предоставления рабочего места.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Заявление на признание этого статуса подают в государственную службу занятости (公共就业服务机构) при администрации квартала или местного сообщества. Условия признания статуса различаются по регионам Китая. Часто к таким категориям относят людей старшего возраста, длительно безработных, членов семей,

получающих пособие по обеспечению прожиточного минимума, людей с инвалидностью и членов семей, в которых никто не работает. Перед подачей заявления нужно зарегистрироваться в качестве безработного. Сложность в том, что нужно по очереди проверить, соответствуете ли вы каждому условию. Взносы на социальное страхование также придётся сначала оплатить из своих денег.

Россия. Российские затраты времени и порядок очного обращения пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. После признания этого статуса те, кто не работает в организации и самостоятельно платит взносы на социальное страхование (это называется гибкой занятостью), могут получать субсидию на социальное страхование. В Китае, как правило, размер субсидии не превышает 2/3 фактически уплаченной вами суммы. Получать её можно не дольше 3 лет. Если вас принимает на работу организация или вам предоставляют общественно полезное рабочее место, организация получает субсидию исходя из фактически уплаченных взносов на пенсионное, медицинское страхование и страхование от безработицы. Общественно полезные рабочие места в Китае — это места, созданные за государственный счёт. Субсидию на них устанавливают с учётом местной минимальной зарплаты. На созданные государством общественно полезные рабочие места в первую очередь направляют людей, испытывающих трудности с трудоустройством. В Китае есть также единовременная субсидия на поиск работы для выпускников вузов. Она предназначена для выпускников из семей, получающих пособие по обеспечению прожиточного минимума, семей, в которых никто не работает, а также для выпускников, относящихся к лицам в особо тяжёлом материальном положении. Выпускники с инвалидностью и те, кто получал государственный кредит на обучение, тоже входят в этот круг. Эти деньги получают в учебном году, в котором заканчивают обучение (общенациональные рамки КНР; условия признания статуса и размер выплаты устанавливают на местах)

Россия. После регистрации в службе занятости спросите об оплачиваемых общественных работах и доступной поддержке при трудоустройстве. Ищущие работу и безработные имеют право на содействие службы занятости в участии в таких работах. Это не означает, что рабочее место будет предоставлено сразу.

Примечания

Китай — исходная версия. Зарплата на общественно полезных рабочих местах невысокая, но есть социальное страхование. Они подходят как временный вариант. Субсидии на социальное страхование чаще всего выплачивают после уплаты взносов, поэтому сначала нужно заплатить из своих денег. Конкретные условия в Китае уточняйте по номеру 12333 или в администрации квартала.

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026. Китайский статус лица с трудностями трудоустройства и субсидия на социальное страхование не перенесены как российская процедура.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 财政部、人力资源社会保障部 (2023 修订). 就业补助资金管理办法（财社〔2017〕164 号，2023 年 12 月修订印发）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202401/content_6926462.htm
2. 全国人大常委会 (2007, 2015 修正). 就业促进法（第五十二、五十三条）. www.gov.cn/guoqing/2021-10/29/content_5647636.htm

Россия — источники

1. Роструд. Гарантии для безработных граждан. Проверено 06.10.2026. xn--80akibcicpdbetz7e2g.xn--p1ai/reminder/187

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Во время безработицы в Китае получайте субсидии на профессиональное обучение, стажировку и социальное страхование, не оплачивайте курсы сами; в России до оплаты курсов проверьте бесплатное переобучение по нацпроекту «Кадры»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. За обучение не нужно платить из своего кармана. Если пройти обучение и получить установленный сертификат, полагается субсидия на профессиональное обучение. Один человек может получить её не более 3 раз. Выпускники вузов, которые не нашли работу в течение двух лет после выпуска, и безработные молодые люди от 16 до 24 лет могут пройти стажировку и получать средства на основные расходы на жизнь во время неё. Сначала найдите на официальном сайте местного управления трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社局) «Перечень субсидируемых программ профессионального обучения (职业培训补贴目录)». Не записывайтесь на платные курсы за свой счёт.

Россия. До оплаты курсов проверьте бесплатное переобучение по нацпроекту «Кадры». Оно предусматривает содействие трудоустройству, но не гарантированную работу.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег тратить не нужно. Само обучение отнимет у вас немало времени. Сложность в том, что для получения субсидии нужно пройти весь курс без перерывов и сдать экзамен на сертификат.

Россия. Обучение полностью бесплатное. В 2026 году после заявки на «Работе России» проходят профориентацию в кадровом центре и заключают договор с образовательной

организацией и работодателем либо кадровым центром. Российские затраты времени и порядок очного обращения пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. В нормативных актах Министерства финансов (财政部) и Министерства трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社部) перечислен ряд программ, финансируемых из средств поддержки занятости. Это деньги, которые бюджет специально выделяет на субсидирование занятости. За прохождение обучения и получение сертификата, соответствующего требованиям, предоставляется субсидия на профессиональное обучение. Один человек может получить её не более 3 раз. Людям, испытывающим трудности с трудоустройством и самостоятельно оплачивающим социальное страхование при гибкой занятости, субсидия предоставляется не более 3 лет. Если до установленного законом пенсионного возраста осталось менее 5 лет, её можно продлить до выхода на пенсию. Выпускникам вузов, самостоятельно оплачивающим социальное страхование, субсидия предоставляется не более 2 лет, а принятым на работу на предприятие — не более 1 года. Выпускники вузов, которые не нашли работу в течение 2 лет после выпуска, а также безработные молодые люди от 16 до 24 лет могут пройти стажировку и получать средства на основные расходы на жизнь во время неё

Россия. До оплаты курсов проверьте бесплатное переобучение по нацпроекту «Кадры». В 2026 году заявку подают на «Работе России», затем проходят профориентацию в кадровом центре и заключают договор с образовательной организацией и работодателем либо кадровым центром. Требования к образованию и опыту зависят от программы. Обучение полностью бесплатное и предусматривает содействие трудоустройству, но не гарантированную работу.

Примечания

Китай — исходная версия. Конкретный перечень субсидий и их размеры устанавливаются каждой провинцией Китая. Сначала найдите на официальном сайте местного управления трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社局) «Перечень субсидируемых программ профессионального обучения (职业培训补贴目录)». Выпускникам вузов в год выпуска из семей, получающих пособие на обеспечение минимального уровня жизни, и семей, где никто не работает, а также выпускникам вузов в год выпуска, у кого есть непогашенный кредит на обучение или инвалидность, дополнительно полагается разовая субсидия на поиск работы и открытие своего дела

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026. Подтверждена программа переобучения; китайские субсидии на стажировку и социальное страхование не перенесены в российский блок.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 财政部、人力资源社会保障部 (2023). 就业补助资金管理办法（第五条、第七条、第十条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202401/content_6926462.htm

Россия — источники

1. Минтруд России (2026). Бесплатное обучение по нацпроекту «Кадры» в 2026 году. Проверено 06.10.2026. mintrud.gov.ru/obrazovanie

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. При поиске работы не ограничивайтесь рассылкой резюме, действуйте системно: осваивайте навыки, ставьте цели, просите помощи

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- много силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У тех, кто прошёл обучение поиску работы, шансы найти работу в 2.67 раза выше, чем у тех, кто его не проходил. Помогает вот что: освоить конкретные навыки поиска работы, понятно рассказать о себе, поставить чёткие цели, проявлять инициативу, обращаться за помощью. На практике обращаться за помощью — значит просить знакомых рекомендовать вас внутри компании.

Россия. В России тоже можно действовать системно: обратиться в центр занятости, пройти карьерную консультацию, тестирование, практические занятия, лекции или тренинги. Помощь подбирают под потребности и цели человека. Профориентацию можно получить в ближайшем центре занятости или дистанционно через портал «Работа России».

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Нужно тратить от 1 до 2 часов каждый день несколько недель подряд. Можно не записываться на платные курсы, а вместо них воспользоваться бесплатными консультациями по трудоустройству в государственных службах занятости Китая. Трудность — заниматься каждый день, когда никто не контролирует, и самим обращаться за помощью.

Россия. Профориентационная услуга в центрах занятости бесплатна. Если профессиональное обучение проходит только очно, проезд и проживание нужно оплачивать самостоятельно.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединили результаты 47 исследований обучения поиску работы, в которых проводилось сравнение с контрольной группой. Это были экспериментальные или квазиэкспериментальные исследования: во всех участников разделяли на группы и сравнивали результаты. Итог: у группы, прошедшей обучение, шансы найти работу были в 2.67 раза выше, чем у группы без обучения (OR 2.67, то есть отношение шансов). В обучении помогали

следующие составляющие. Первая — обучение навыкам поиска работы. Вторая — улучшение самопрезентации (умение понятно рассказать о себе). Третья — повышение самоэффективности (веры в то, что вы справитесь). Четвёртая — поощрение инициативы. Пятая — постановка целей. Шестая — получение социальной поддержки (обращение за помощью). Наибольший эффект даёт обучение, которое и развивает навыки, и помогает набраться сил для действий

Россия. Консультация помогает выявить сильные стороны и направления развития. По итогам дают рекомендации по трудоустройству, профессиональной деятельности или обучению.

Примечания

Китай — исходная версия. Большинство этих исследований проводилось в Европе и США, в формате комплексных групповых курсов. Применение этих результатов в Китае — это перенос выводов, полученных в других странах, а не результаты измерений внутри страны. На практике получение социальной поддержки — это просьба к знакомым помочь с представлением работодателю и рекомендацией внутри компании. Не стесняйтесь обращаться за помощью.

Россия. Заявление на профессиональное обучение можно подать только в тот центр занятости, где человек уже получает помощь в поиске работы. Дистанционный формат зависит от выбранной программы.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Liu S, Huang JL, Wang M (2014). Effectiveness of job search interventions: a meta-analytic review. Psychological Bulletin 140(4): 1009–1041. doi.org/10.1037/a0035923

Россия — источники

1. Более 2 миллионов профориентационных услуг оказали центры.... Проверено 07.10.2026. git05.rostrud.gov.ru/news/1293013.html
2. Профориентация. | Государственная инспекция труда.... Проверено 07.10.2026. git09.rostrud.gov.ru/news/1242684.html
3. Профессиональное обучение и дополнительное.... Проверено 07.10.2026. trudvsem.ru/information-pages/service-training-and-education-unempl…
4. Обучение граждан в рамках федерального проекта “Содействие...”. Проверено 07.10.2026. trudvsem.ru/help/support-employment

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Не платите залог, не отдавайте документы в залог, не подписывайте «кредит на обучение», не вступайте в пирамиды, не берите займы под чрезмерно высокий процент (Китай)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом

- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае работодатель не может удерживать ваше удостоверение личности, брать залог или собирать деньги под другим предлогом. Если посредник не смог устроить вас на работу, он обязан вернуть плату за свои услуги. Кредиты на обучение, при которых нужно сначала оплатить обучение и только потом приступить к работе, и пирамиды, где платят за привлечение новых участников, — это схемы мошенничества, о которых официально предупреждают китайские власти. Суд в Китае не защищает право на ту часть процентов по займу, которая превышает четырёхкратную базовую ставку по кредитам сроком на один год (LPR), но основную сумму долга всё равно нужно вернуть.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Если слышите «сначала заплатите, потом приступите к работе», «сначала пройдите обучение, потом устроим на работу» или «привлекайте новых участников», сразу отказывайтесь. Сохраняйте переписку и подтверждения переводов. Трудность в том, что чем сильнее не хватает денег, тем больше хочется рискнуть. Сразу сказать «нет» непросто.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае компания не вправе удерживать ваше удостоверение личности и другие документы, требовать, чтобы вы нашли поручителя, или забирать ваши деньги и вещи под другим предлогом. При нарушении предписывается вернуть удержанное, а также назначается штраф от 500 юаней до 2000 юаней за каждого человека. Посредники по трудоустройству также не вправе удерживать документы и брать залог. Если устроить на работу не удалось, они обязаны вернуть вам плату за посреднические услуги. Если под видом найма вас подталкивают сначала оплатить обучение или взять кредит, это мошеннические схемы «подмена найма обучением (招转培)» и «кредит на обучение (培训贷)», о которых прямо предупреждают пять ведомств, включая Министерство трудовых ресурсов и социального обеспечения КНР (人社部). Если вознаграждение рассчитывается за привлечение новых участников, а вступить можно только после внесения денег, это пирамида. Участникам может быть назначен штраф до 2000 юаней. При займах между частными лицами суд не защищает право на ту часть процентов, которая превышает годовую LPR на момент заключения договора в 4 раза. Это новое правило заменило прежнюю систему, где две границы — 24% и 36% — делили ставки на три диапазона (по всему Китаю, с августа 2020 года).

Примечания

Китай — исходная версия. 4-кратная LPR — это верхний предел процентов, право на которые суд в Китае готов защищать, а не правило «можно взять в долг и не возвращать». Основную сумму долга всё равно нужно вернуть. Это судебное толкование ещё раз изменили в декабре

2020 года. Нумерация статей изменилась, поэтому нужно ориентироваться на действующий текст. Как пересчитать комиссии по рассрочке и онлайн-займам в годовую процентную ставку, см. раздел 5, пункт 7 (пересчёт процентов в годовую ставку). Чем срочнее нужны деньги, тем легче стать мишенью таких схем. Сначала воспользуйтесь законными путями в Китае, описанными выше в этом разделе: пособие по безработице, жалоба в трудовую инспекцию, юридическая помощь, пункт помощи нуждающимся, временная помощь.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2007). 劳动合同法（主席令第六十五号，第九、八十四条）. www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm
2. 劳动保障部 (2007). 就业服务与就业管理规定（劳动保障部令第 28 号，第十四、五十五、五十八条）. www.gov.cn/zhengce/2022-11/28/content_5711307.htm
3. 人力资源社会保障部等五部门 (2026). 警惕「招转培」「培训贷」等风险提示. chinajob.mohrss.gov.cn/h5/c/2026-05-18/543038.shtml
4. 国务院 (2005). 禁止传销条例（国务院令第 444 号，第二、七、二十四条）. www.gov.cn/gongbao/content/2005/content_80604.htm
5. 最高人民法院 (2020). 关于修改《关于审理民间借贷案件适用法律若干问题的规定》的决定（法释〔2020〕6 号，第二十六条）. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/249031.html
6. 最高人民法院 (2020). 民间借贷利率司法保护上限调整为「一年期 LPR 的 4 倍」. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/249051.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Если трудно с жильём, сначала встаньте в очередь на государственное арендное жильё в Китае

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Нужно одновременно соответствовать трём условиям: не иметь жилья в этой местности либо иметь жильё площадью ниже установленной нормы; иметь доход и имущество ниже установленных пределов; если вы приехали на заработки из другой местности — иметь стабильную работу здесь в течение установленного числа лет. Срок ожидания

публикуют местные органы Китая. Это как далёкая вода: жажду сейчас не утолит. Но стоять в очереди бесплатно: чем раньше запишетесь, тем раньше подойдёт ваша очередь.

Затраты

Китай — исходная версия. За подачу заявления платить не нужно. Документы нужно подать в городской или уездный орган жилищного обеспечения (住房保障部门), а также письменно согласиться на проверку указанных вами сведений. Если документов не хватает, вам за один раз сообщат, что нужно донести. Срок ожидания жилья в очереди обычно не превышает 5 лет.

Выгода

Китай — исходная версия. Если вы соответствуете всем трём условиям, можно подать заявление. Первое — не иметь жилья в этой местности либо иметь жильё площадью ниже установленной нормы. Второе — иметь доход и имущество ниже установленных пределов. Третье — для работников, приехавших из другой местности, иметь стабильную работу здесь в течение установленного числа лет. Конкретные условия устанавливают и публикуют органы жилищного обеспечения (住房保障部门) городов центрального подчинения, городов и уездов. Тех, кто внесён в список очереди, называют ожидающими предоставления жилья. Орган жилищного обеспечения должен предоставить им жильё в течение срока ожидания (общенациональные рамки в Китае, условия допуска и арендную плату устанавливают на местах, с 2012 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Это как далёкая вода: жажду сейчас не утолит. Но стоять в очереди бесплатно: чем раньше запишетесь, тем раньше подойдёт ваша очередь. В разных местах Китая есть и другие виды жилья, например арендное жильё с государственной поддержкой. Правила у них другие. Посмотрите на сайте местного органа по вопросам жилья и строительства (住建部门).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 住房和城乡建设部 (2012). 公共租赁住房管理办法（住房和城乡建设部令第 11 号，第七、八、十条）. www.gov.cn/gongbao/content/2012/content_2226147.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Сведите расходы на жильё и питание к минимуму: совместная аренда с помесячной оплатой вместо посуточной, домашняя еда и столовые с поддержкой питания (столовые для пожилых) вместо доставки; в России

также проверьте право на субсидию на оплату жилья и коммунальных услуг

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В 2025 году в потребительских расходах на душу населения по всему Китаю питание составляло 29.3%, жильё — 21.7%. Вместе это больше половины, поэтому сокращать эти две статьи расходов эффективнее всего. По опыту автора, посуточная и почасовая аренда в пересчёте на месяц обходится дороже совместной аренды; готовить самостоятельно дешевле, чем заказывать доставку. При поиске работы уточняйте, предоставляют ли питание и жильё. Работа с питанием и жильём фактически убирает эти две крупные статьи расходов.

Россия. Проверьте право на субсидию на оплату жилья и коммунальных услуг. Право зависит от доли расходов в семейном доходе и других условий.

Затраты

Китай — исходная версия. Поиск жилья занимает от 1 до 3 дней. Залог обычно равен плате за 1 месяц аренды (грубая оценка автора). Готовка дома занимает от 30 до 60 минут в день. Труднее всего каждый день готовить самостоятельно и удерживаться от заказа доставки.

Россия. Обращаются в уполномоченный региональный орган, МФЦ или через Госуслуги. Российские затраты времени и порядок очного обращения пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. В 2025 году жители Китая в среднем тратили 29476 юаней на человека в год (это называется потребительскими расходами на душу населения). Из них на продукты питания, табак и алкоголь приходилось 8631 юань, или 29.3%. На жильё — 6397 юаней, или 21.7%. Вместе это больше половины, поэтому сокращать эти две статьи расходов эффективнее всего. Услуги поддержки питания в Китае предоставляются всем пожилым людям. Их формы — столовые для пожилых, обеденные столы для пожилых и пункты питания; для пожилых людей в трудном положении дополнительно предусмотрены субсидии разного размера. Для сравнения: по состоянию на 1 января 2026 года среди месячных минимальных зарплат первой категории в разных провинциях Китая самая низкая была в Цинхае — 2080 юаней, самая высокая — в Шанхае, 2740 юаней (по всей стране, с 2025 по 2026 год).

Россия. Кроме сокращения расходов, проверьте право на субсидию на оплату жилья и коммунальных услуг. Она предусмотрена, когда такие расходы превышают установленную в регионе допустимую долю семейного дохода. Обращаются в уполномоченный региональный орган, МФЦ или через Госуслуги. Право зависит, в частности, от основания пользования жильём и других условий.

Примечания

Китай — исходная версия. Посуточная и почасовая аренда в пересчёте на месяц обходится намного дороже совместной аренды. Это суждение на основе опыта, официальных цифр нет. Открыты ли пункты питания для пожилых также для непожилых людей и сколько там стоит еда — зависит от места в Китае. При поиске работы уточняйте, предоставляют ли питание и жильё. Работа с питанием и жильём может полностью убрать эти две крупные статьи расходов.

Страница с исходной таблицей Министерства трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社部) не открывается. Цифры взяты со страницы с её перепечаткой на сайте Управления трудовых ресурсов и социального обеспечения провинции Сычуань в Китае (四川省人社厅).

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026: подтверждён дополнительный способ снизить жилищные расходы. Единые российские цены аренды, питания и наличие льготных столовых не установлены.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家统计局 (2026). 2025 年居民收入和消费支出情况. www.stats.gov.cn/sj/zxfbhjd/202601/t20260119_1962321.html
2. 民政部等十一部门 (2023). 积极发展老年助餐服务行动方案（民发〔2023〕58 号）. www.gov.cn/govweb/zhengce/zhengceku/202310/content_6911233.htm
3. 四川省人力资源和社会保障厅 (2026). 全国各省、自治区、直辖市最低工资标准情况（截至 2026 年 1 月 1 日，转载人社部官网表）. rst.sc.gov.cn/rst/ylbxjwjgzxx/2026/7/10/89a8ef06cc264d29b282d7c62f3…

Россия — источники

1. Минтруд России. Меры поддержки для малообеспеченных граждан
2. раздел о субсидиях на оплату ЖКУ. Проверено 06.10.2026. mintrud.gov.ru/vozmozhnosti/maloobespechennym-grazhdam

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Не паникуйте, если взносы на социальное страхование в Китае прервались: для пенсии стаж суммируется, для медстрахования взносы возобновляют по правилам

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно

- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае пенсия рассчитывается по суммарному, а не непрерывному стажу. После перерыва стаж не обнуляется. Если к пенсионному возрасту накопилось 15 лет, можно получать пенсию ежемесячно. Если взносы на медицинское страхование работников платились достаточно лет, после выхода на пенсию платить больше не нужно. Требуемый стаж везде разный. Позвоните на китайскую горячую линию 12393 (12393) и уточните правила по месту страхования. Перерыв действительно влияет на право покупать жильё, оформлять местную регистрацию по месту жительства (хукоу) и участвовать в балльных системах, если для этого нужны непрерывные взносы.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Взносы на пенсионное и медицинское страхование для жителей можно платить самостоятельно раз в год. Если взносы на социальное страхование работников прервались, не нужно платить посредникам за оформление через чужую организацию только ради того, чтобы «не было перерыва».

Выгода

Китай — исходная версия. Для базового пенсионного страхования учитывается суммарный стаж уплаты взносов. Перерывы его не обнуляют. При достижении установленного законом пенсионного возраста, если накопилось 15 лет, можно получать пенсию ежемесячно. Если стажа недостаточно, можно продолжать платить взносы, пока не наберётся 15 лет. При смене места работы на другую территорию (официально это называется переходом между разными территориями координации соцстрахования) пенсионное страхование следует за человеком, а стаж уплаты взносов продолжает накапливаться. Если суммарный стаж уплаты взносов на медицинское страхование работников достиг установленного государством срока, после выхода на пенсию платить больше не нужно. Цена перерыва во взносах на медицинское страхование для жителей — период ожидания: после возобновления взносов некоторое время расходы на лечение не возмещаются (о медицинском страховании для жителей см. пункт 9) (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. О стаже, после которого пенсионерам не нужно платить взносы на медицинское страхование работников, в китайском законе сказано: «срок, установленный государством». На местах применяют разные сроки, а для мужчин и женщин они тоже часто различаются. В Китае позвоните на горячую линию 12393 (12393) или спросите в бюро медицинского страхования (医保局) по месту страхования. Перерыв во взносах главным образом влияет на местные права, для которых нужно платить взносы определённое число месяцев

подряд, например на покупку жилья, регистрацию по месту жительства и участие в балльных системах. Эти правила устанавливаются на местах в Китае, там их и нужно уточнять. Если платить посредникам за уплату взносов через «оформление в чужой организации», деньги могут пропасть впустую. Есть и юридические риски. Не рекомендуется.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2010, 2018 修正). 社会保险法（第十六、十九、二十七条）. www.gov.cn/guoqing/2021-10/29/content_5647616.htm
2. 国务院办公厅 (2024). 关于健全基本医疗保险参保长效机制的指导意见（国办发〔2024〕38 号）. www.gov.cn/zhengce/content/202408/content_6965741.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Правила подсчета и подтверждения страхового стажа для — sfr.gov.ru
- Как подтвердить страховой стаж и сведения о работе — sfr.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. После тюрьмы, банкротства или попадания в список недобросовестных должников закон в Китае позволяет начать заново — сначала пройдите все процедуры

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае людей, освободившихся после отбытия срока, нельзя дискриминировать при трудоустройстве, получении образования и социального обеспечения. Тем, кто испытывает материальные трудности, государство помогает обустроиться. Если на момент преступления человеку не было 18 лет и его приговорили к лишению свободы на срок не более 5 лет, сведения о преступлении закрываются. При поступлении на военную службу и поиске работы сообщать о них не нужно. Срок нахождения в списке недобросовестных

должников — 2 года. После полного погашения долга суд должен исключить имя из списка в течение 3 рабочих дней. Сведения о судимости взрослых не закрываются. При поступлении на военную службу и трудоустройстве о них нужно сообщать правдиво.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае плата за оформление не взимается. После освобождения по отбытии срока нужно явиться в местный отдел юстиции (司法所) или администрацию уличного района (街道) по месту регистрации либо проживания и подать заявление на помощь в обустройстве и социальной адаптации (обустройство и поддержка со стороны государства). Если вы попали в список недобросовестных должников по исполнительному производству, нужно погасить всё, что должны, а затем обратиться в суд, ведущий исполнительное производство, с заявлением об исключении из списка. Физические лица, участвовавшие в системе социального страхования в Шэньчжэне не менее 3 лет, могут подать заявление о личном банкротстве. На каждом этапе нужно готовить документы и проходить собеседования. Есть и период проверки от 1 до 3 лет. Трудность в том, что приходится снова и снова рассказывать людям о прошлом, а период проверки ещё нужно выдержать.

Выгода

Китай — исходная версия. По китайскому закону люди, освободившиеся после отбытия срока, имеют равные права с другими гражданами и не подвергаются дискриминации при трудоустройстве, получении образования и социального обеспечения. Тем, кто испытывает материальные трудности, органы власти по месту регистрации либо проживания помогают обустроиться и предоставляют помощь и поддержку по закону («Закон о тюрьмах (监狱法)», пересмотрен в 2026 году, вступает в силу с 1 ноября). Документ центральных органов власти КНР 2010 года требует усилить их профессиональное обучение, включать тех, кто соответствует условиям, в систему обеспечения минимального прожиточного уровня, а также создавать центры временного обустройства. Если на момент преступления человеку не было 18 лет и его приговорили к лишению свободы на срок не более 5 лет, сведения о преступлении закрываются. При поступлении на военную службу и поиске работы сообщать о них не нужно; если сам человек подаёт заявление на справку об отсутствии судимости, её выдают в течение 3 рабочих дней. Срок нахождения в списке недобросовестных должников — 2 года. После полного погашения долга, заключения мирового соглашения с другой стороной и в других подобных случаях суд должен исключить имя из списка в течение 3 рабочих дней. «Положение о личном банкротстве в Шэньчжэньской особой экономической зоне (深圳经济特区个人破产条例)» — пока единственный нормативный акт о личном банкротстве. После признания банкротом и прохождения всего 3-летнего периода проверки непогашенные долги могут быть списаны. Если предприятие — юридическое лицо не может погасить долги, срок выплаты которых наступил, и долгов у него больше, чем активов (это называется превышением обязательств над активами), можно подать заявление о реорганизации, мировом соглашении или ликвидации в рамках банкротства. Долги прекращаются вместе с этим предприятием (по всему Китаю, личное банкротство — только в Шэньчжэне)

Примечания

Китай — исходная версия. Сведения о судимости взрослых не закрываются. Статья 100 «Уголовного кодекса КНР (刑法)» требует при поступлении на военную службу и поиске работы правдиво сообщать о том, что вы подвергались уголовному наказанию. Для таких профессий, как государственный служащий, судья, адвокат и учитель, а также для проверки политической благонадёжности законом предусмотрены отдельные ограничения. В тексте «Закона о тюрьмах

КНР (监狱法)», действующем до 1 ноября 2026 года, соответствующие нормы содержатся в статьях 37 и 38. Номера статей следует сверять с вступившим в силу текстом. Страницу с оригиналом документа 中办发〔2010〕5 号 на сайте Центрального правительства КНР (中央政府网) найти не удалось; текст взят из перепубликации районными органами власти. В Китае в период проверки при личном банкротстве нельзя летать первым классом, нести расходы на дорогое потребление и покупать жильё; не списываются 8 категорий долгов, в том числе компенсация за умышленное причинение вреда личности другого человека; освобождение от долгов, полученное обманом, также может быть отменено. Исключение из списка недобросовестных должников не означает, что кредитная история вслед за этим станет чистой: это две разные системы.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2026). 监狱法（2026 年修订，第五十九、六十、六十二条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202604/t20260430_726746.shtml
2. 中共中央办公厅、国务院办公厅 (2010). 转发《中央社会治安综合治理委员会关于进一步加强刑满释放解除劳教人员安置帮教工作的意见》的通知（中办发〔2010〕5 号）. www.hnziyang.gov.cn/jc_zy/63/84/content_19460.html（益阳市资阳区政府转载）
3. 全国人大常委会 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修正，第二百八十六条）. www.spp.gov.cn/zdgz/201810/t20181027_396818.shtml
4. 最高人民法院、最高人民检察院、公安部、司法部 (2022). 关于未成年人犯罪记录封存的实施办法（第九、十五条）. gat.hunan.gov.cn/gat/jwgk/zfxxgk/xxgkml/zcfgjjd/zcfg/202205/t202205…（湖南省公安厅转载）
5. 最高人民法院 (2017 修正). 关于公布失信被执行人名单信息的若干规定（第二、十条）. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/37182.html
6. 深圳市人大常委会 (2020). 深圳经济特区个人破产条例（第二、二十三、九十五、九十七、一百零三条）. sf.sz.gov.cn/xxgk/xxgkml/zcfg/content/post_8586018.html
7. 全国人大常委会 (2006). 企业破产法（主席令第五十四号，第二、七条）. www.gov.cn/gongbao/content/2006/content_413952.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. До серьёзной болезни оформите в Китае в дополнение к базовой медицинской страховке медицинскую страховку на один год или страховку от тяжёлых заболеваний. Внимательно проверьте наличие четырёх иероглифов со значением «гарантированное продление»

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- немного денег
- мимоходом

- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Такая страховка покрывает ту часть расходов, которую после возмещения по базовой медицинской страховке вы должны оплатить сами, а также потери из-за вынужденного перерыва в работе. Перед покупкой убедитесь, что есть четыре иероглифа «гарантированное продление»: если их нет, в следующем году страховку могут перестать продавать или повысить цену. О состоянии здоровья нужно сообщать правдиво. Если что-то скрыть, в выплате откажут. Сначала оплатите базовую медицинскую страховку, а уже потом рассматривайте этот пункт.

Затраты

Китай — исходная версия. Для молодых людей медицинская страховка на один год с возмещением расходов стоит несколько сотен юаней в год. Возмещение расходов — это когда возвращают деньги, которые вы действительно потратили. Страховка от тяжёлых заболеваний стоит от нескольких тысяч юаней в год (грубая оценка автора, официальных цифр нет). Перед оформлением нужно правдиво сообщить о своём состоянии здоровья. На это потребуется один раз потратить полчаса.

Выгода

Китай — исходная версия. Официально в Китае такие продукты делятся на два вида. Медицинская страховка возмещает фактически понесённые медицинские расходы. Страховка от заболеваний предусматривает прямую выплату оговорённой суммы сразу после подтверждения диагноза одного из заболеваний, указанных в договоре. Оба вида покрывают ту часть расходов, которую после возмещения по базовой медицинской страховке нужно оплатить самим, а также потери из-за вынужденного перерыва в работе. Если срок страхования составляет один год или меньше, а в условиях нет гарантированного продления, это краткосрочное страхование здоровья. Только страховка со сроком больше года или с гарантированным продлением считается долгосрочным страхованием здоровья. «Гарантированное продление» означает, что при продлении по окончании срока компания обязана продолжить страхование на прежних условиях и по оговорённым тарифам. Страховым компаниям в Китае запрещено подталкивать одного и того же человека к повторной покупке медицинских страховок с возмещением расходов, у которых одинаковое или сходное покрытие. Даже если купить две страховки, одну и ту же сумму расходов можно возместить только один раз. Для страховок от тяжёлых заболеваний существуют единые отраслевые нормы определения заболеваний. Они включают 28 тяжёлых заболеваний и 3 заболевания лёгкой степени. Злокачественные опухоли, острый инфаркт миокарда и последствия инсульта — основные заболевания в этом перечне (по всему Китаю, начиная с 2019, 2020 годов)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B присвоен потому, что официально приведены только определения и правила, но нет цифр о том, «сколько можно сэкономить, купив страховку». «Медицинская страховка на миллион» — это название, используемое при продаже. По нормативным правилам Китая она относится к краткосрочному страхованию здоровья. Если в условиях не написано «гарантированное продление», в следующем году страховку могут перестать продавать или повысить цену. Перед покупкой сначала найдите в условиях эти четыре иероглифа. По двум медицинским страховкам, возмещающим фактические расходы, нельзя дважды возместить одну и ту же сумму. Не покупайте их одну поверх другой. Если оформить страховку, уже имея заболевание, и при этом не сообщить правду, при наступлении страхового случая в выплате откажут. Для правдивого сообщения сведений в Китае действует двухлетний срок: когда с момента заключения договора прошло два года, страховая компания уже не может расторгнуть его из-за того, что вы не сообщили правду, и при наступлении страхового случая обязана выплатить возмещение. Если в течение двух лет выяснится, что сведения намеренно скрыли, за страховые случаи, произошедшие до расторжения договора, не заплатят и страховые взносы не вернут. О том, какие потери стоит покрывать страховкой, см. раздел 5, пункт 39 (непосильные потери). Сначала оплатите медицинскую страховку для жителей (пункт 9), а уже потом рассматривайте этот пункт. Нормы определения заболеваний опубликованы отраслевой ассоциацией под руководством Комиссии по регулированию банковской и страховой деятельности (银保监会). Это не государственный документ.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 银保监会 (2019). 健康保险管理办法（银保监会令 2019 年第 3 号，第二、四、四十一条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-12/04/content_5458542.htm
2. 中国保险行业协会、中国医师协会 (2020). 重大疾病保险的疾病定义使用规范（2020 年修订版）答记者问. www.iachina.cn/art/2020/11/5/art_8616_104705.html
3. 银保监会 (2020). 关于使用《中国人身保险业重大疾病经验发生率表（2020）》有关事项的通知（银保监发〔2020〕51 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-11/06/content_5557791.htm
4. 全国人大常委会 (2015 修正). 中华人民共和国保险法第十六条（如实告知与合同成立二年后不得解除）. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7c4060811

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

21. Если совсем негде спать, круглосуточные заведения — лишь экстренный вариант на одну ночь; в первую очередь идите в пункт помощи в Китае, где бесплатно предоставляют питание и ночлег

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли

- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В зонах ожидания аэропортов и вокзалов можно продержаться одну ночь, там есть туалеты и розетки. Но никаких официальных данных о том, что это безопасно, нет. Держите вещи при себе, не берите еду и напитки у незнакомцев, не уходите в безлюдные углы. Под мостами, у реки и на стройках ночью спать нельзя. В пункте помощи (救助站) бесплатно предоставляют питание и ночлег, в первую очередь идите туда.

Затраты

Китай — исходная версия. В зонах ожидания аэропортов и вокзалов обычно можно находиться бесплатно. В заведениях быстрого питания и интернет-кафе придется немного потратиться. Сон будет беспокойным, есть риск кражи вещей. Самое трудное — всю ночь не решаться по-настоящему уснуть.

Выгода

Китай — исходная версия. Можно продержаться одну ночь, есть туалет, можно зарядить устройства. Официальных цифр нет

Примечания

Китай — исходная версия. Риски для безопасности действительно есть. Держите вещи при себе, не берите напитки и еду у незнакомцев, избегайте безлюдных углов. Не ночуйте под открытым небом под мостами, у реки и на стройках. При экстремальной погоде ночевка под открытым небом может привести к гибели. В пункте помощи из пункта 4 бесплатно предоставляют питание и ночлег, сначала идите туда. В некоторых местах посреди ночи всех просят уйти, не вступайте в конфликт с охраной.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 作者经验，无官方文件

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

22. Если вам задолжали зарплату в Китае, сначала выясните, кто вас нанял: на мастерские без лицензии и подрядчиков тоже жалуются в трудовую инспекцию, а в суд

идут только при частной работе для семьи или отдельного человека

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если мастерская или магазин без лицензии задолжали зарплату, всё равно можно пожаловаться в трудовую инспекцию (劳动监察) и обратиться в трудовой арбитраж (劳动仲裁). К ответственности можно привлечь и самого владельца. Если подрядчик взял работу на стройке по субподряду и задолжал деньги, платить должен генеральный подрядчик или заказчик строительства. Только частная работа для семьи или отдельного человека, например работа няней, не относится к трудовым спорам: нужно подавать иск в суд.

Россия. В России при задержке зарплаты можно обратиться в государственную инспекцию труда или в суд. Если работа была без официального оформления, доказать трудовые отношения в суде может быть сложно. Эти источники не уточняют, меняется ли порядок действий для частной работы, подрядчиков или работодателей без регистрации.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Сначала выясните три вещи: ведёт ли другая сторона бизнес — держит магазин или производство; передали ли вам работу по субподряду от компании или со стройки; работаете ли вы у кого-то дома. Есть ли у другой стороны свидетельство о регистрации бизнеса, можно проверить в Государственной системе раскрытия кредитной информации предприятий (国家企业信用信息公示系统).

Россия. Стоимость обращений в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 2 Закона о трудовых договорах (劳动合同法) ограничивает круг работодателей организациями: предприятиями, индивидуальными хозяйственными организациями, негосударственными некоммерческими организациями и другими. Физические лица в него не входят. Судебное разъяснение Верховного народного суда (最高法) по трудовым спорам перечисляет несколько видов споров, которые не относятся к трудовым. Во-первых, споры между семьёй или отдельным человеком и работником, оказывающим услуги по дому. Во-вторых, споры между индивидуальным ремесленником и его помощником или учеником. В-

третьих, споры между сельским подрядным домохозяйством и нанятым работником. В этих случаях нужно обращаться в суд с обычным гражданским иском. Срок исковой давности — 3 года. Работодатели без лицензии на ведение деятельности под это исключение не подпадают.

Статья 93 Закона о трудовых договорах (劳动合同法) предусматривает: если работодатель не имеет законного права вести деятельность, но работник уже выполнил работу, этот работодатель или лицо, вложившее в него средства, должны выплатить вознаграждение за труд, денежную компенсацию и возмещение ущерба. Статья 29 указанного разъяснения предусматривает: если у работника возник спор с работодателем, который не оформил лицензию на ведение деятельности, лишился её или продолжает работать после истечения срока деятельности, стороной по делу следует указать работодателя или лицо, вложившее в него средства. Статья 33 Положения об инспекции труда и социальных гарантий (劳动保障监察条例) предусматривает: если работодатель не имеет лицензии на ведение деятельности или его лицензия отозвана по закону, но он использует наёмный труд, проверку проводит административный орган по вопросам труда и социальных гарантий (劳动保障行政部门). Если индивидуальный подрядчик незаконно нанимает работников и причиняет им ущерб, организация, передавшая ему подряд, и сам индивидуальный подрядчик несут солидарную ответственность за возмещение ущерба (статья 94 Закона о трудовых договорах (劳动合同法)). Если заказчик строительства или генеральный строительный подрядчик передаёт работы по подряду или субподряду физическому лицу либо организации, не имеющей законного права вести деятельность, и это приводит к задолженности по зарплате работников — выходцев из сельской местности, долг погашает заказчик строительства или генеральный строительный подрядчик (статья 36 Положения об обеспечении выплаты заработной платы работникам — выходцам из сельской местности (保障农民工工资支付条例)) (по всему Китаю)

Россия. При задержке более 15 дней можно письменно уведомить работодателя и приостановить работу до погашения долга. На время такой паузы сохраняется средний заработок.

Примечания

Китай — исходная версия. Определяйте в таком порядке. Сначала посмотрите, передали ли вам работу от компании или со стройки. Если да, обращайтесь к компании, передавшей подряд, или к генеральному подрядчику. О специальном счёте для выплаты зарплаты на стройке в Китае и погашении долга генеральным подрядчиком до расчётов с непосредственным должником см. пункт 2 (при задолженности по зарплате сначала жалуйтесь в трудовую инспекцию). Затем посмотрите, ведёт ли другая сторона бизнес: если она держит магазин, производство или мастерскую, независимо от наличия лицензии обращайтесь в инспекцию и арбитраж. При обращении в арбитраж укажите также самого владельца как сторону по делу. В суд идут только в оставшихся случаях — при частной работе для семьи или отдельного человека. В суде нужно самостоятельно подать иск и представить доказательства. Рассмотрение в первой инстанции в Китае по обычной процедуре — от 6 месяцев. В Китае гонорар адвоката не входит в судебные расходы, которые суд возлагает на проигравшую сторону. Нанятому адвокату нужно платить самостоятельно. Если денег на процесс нет, можно обратиться за юридической помощью, см. пункт 3 (юридическая помощь). Если у вас есть долговая расписка, в Китае можно сначала подать заявление о выдаче судебного приказа. Если сумма небольшая, можно воспользоваться процедурой рассмотрения малых исков, см. раздел 8, пункт 22 (обман при сделках с подержанными вещами, малые иски). Срок исковой давности в Китае — 3 года, см. раздел 8, пункт 19 (для защиты прав есть срок). Ни один из этих путей не гарантирует получения денег. Если у другой стороны нет имущества, даже победа в деле не позволит получить деньги.

Россия. Обратиться в комиссию по трудовым спорам можно в течение трёх месяцев со дня нарушения, а в суд — в течение одного года.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2012 修正). 劳动合同法（第二、九十三、九十四条）. fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5193025/content.html（国家税务总局政策法规库转载）
2. 最高人民法院 (2020). 关于审理劳动争议案件适用法律问题的解释（一）（法释〔2020〕26号，第二、二十九条）. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282121.html
3. 国务院 (2004). 劳动保障监察条例（国务院令第 423 号，第三十三条）. www.gov.cn/gongbao/content/2004/content_63042.htm
4. 国务院 (2019). 保障农民工工资支付条例（国务院令第 724 号，第三十六条）. www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5469641.htm
5. 全国人大 (2020). 民法典（第一百八十八条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
6. 国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第六、二十九条）. www.gov.cn/ziliao/flfg/2006-12/29/content_483682.htm
7. 全国人大常委会 (2023 修正). 民事诉讼法（第一百五十二、二百二十五条）. amr.guizhou.gov.cn/zwgk/xxgkml/jcxxgk/zcfg/fl/202401/t20240129_8364…（贵州省市场监管局转载）

Россия — источники

1. Ответы на часто задаваемые вопросы | Государственная.... Проверено 07.10.2026. git61.rostrud.gov.ru/dey/obzor_obrashcheniy_grazhdan/otvety_na_chas…
2. Что делать, если не платят заработную плату | Государственная.... Проверено 07.10.2026. git42.rostrud.gov.ru/news/1590206.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Не подставляйте себя: правовая и имущественная безопасность

В этом разделе считаем деньги и личную свободу, не пересчитывая их в годы жизни. Речь о трёх вещах: какую ответственность вы несёте по закону, насколько меньше придётся возмещать, если следовать рекомендациям, и какие процессуальные права у вас есть, если что-то случилось. Все номера статей сверены с официальными текстами. Порядок такой: сначала то, где один случай грозит наибольшими потерями, а меры принять проще всего; в середине — то, что нужно устроить заранее; в конце — то, что опирается только на опыт, без подтверждения официальными документами.

Пункты этого раздела разбиты на следующие темы. В скобках указаны номера пунктов.

Защита от мошенников: обнаружив обман, сразу требуйте остановить платёж (пункт 2), жёсткие правила против мошенничества (пункт 3), увидеть лицо на видео — ещё не значит проверить личность (пункт 4), не давайте другим свои банковские карты и SIM-карты (пункт 8), бесплатно проверяйте отчёт о кредитной истории (пункт 9), обман при покупках в интернете и сделках с подержанными вещами (пункт 22), перед ремонтом на дому сначала спросите цену (пункт 27), не беритесь переносить вещи для незнакомых людей (пункт 29), помощь с распознаванием лица — это кредит по схеме АВ (АВ 贷) (пункт 45).

Подписи, займы и долги: перед подписью прочитайте документ целиком (пункт 17), давая деньги в долг, чётко составьте расписку (пункт 18), для защиты своих прав есть сроки (пункт 19), при принудительном исполнении правдиво сообщайте о своём имуществе (пункт 20), включение в список недобросовестных должников (пункт 21), не становитесь номинальным законным представителем компании (пункт 28), если член семьи наделал долгов из-за азартных игр (пункт 44).

Конфликты и обиды: при конфликте сначала вызывайте полицию (пункт 10), если посягательства не избежать, можно дать отпор (пункт 11), затаив обиду, не идите сводить счёты (пункт 12), не нападайте на непричастных людей (пункт 13), если появились мысли погибнуть вместе с другим человеком (пункт 14), если кто-то рядом говорит, что никому не даст спокойно жить (пункт 15), путь «сначала застраховать человека, потом напасть на него» закрыт (пункт 38).

Отношения и брак: хорошо подумайте, прежде чем передать крупный подарок (пункт 23), передавайте брачный дар семье невесты банковским переводом (пункт 24), чётко зафиксируйте, какое имущество было у каждого до брака (пункт 25), перед свадьбой проверьте семейное положение (пункт 26), при домашнем насилии сначала вызывайте полицию (пункт 43).

Обращение в полицию, обвинения и сбор доказательств: если вас вызвали, сначала пригласите адвоката (пункт 5), если что-то случилось, сами придите и объясните всё (пункт 6), если на вас подали заявление с выдуманными фактами (пункт 33), при недостатке доказательств должен быть вынесен оправдательный приговор (пункт 34), подайте заявление о компенсации от государства (пункт 35), при обращении в полицию сразу требуйте подтверждение принятия заявления (пункт 39), не давайте деньги тем, кто ведёт дело (пункт 40), включайте запись разговора, который может обернуться конфликтом (пункт 41), на месте происшествия сначала снимите общий план (пункт 42).

Высказывания в интернете и интернет-травля: не оскорбляйте людей и не распространяйте ложные слухи в интернете (пункт 16), при интернет-травле сначала включите защиту (пункт 37).

Секс и шантаж: если другой человек не в ясном сознании, не вступайте с ним в сексуальную связь (пункт 31), если у вас вымогают деньги, шантажируя обнажёнными видеочатами, сразу обращайтесь в полицию (пункт 32), требуя возмещения как потерпевший, не ходите в одиночку на встречу, назначенную другой стороной (пункт 36).

Вождение, содержание собак и защита от краж: после ДТП не скрывайтесь (пункт 1), после алкоголя не садитесь за руль (пункт 7), собаку обязательно водите на поводке (пункт 30), установите надёжные замки на двери и окна (пункт 46).

1. После ДТП в Китае сначала остановитесь, помогите людям, вызовите полицию, не скрывайтесь

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вы скрылись, по умолчанию вся ответственность за эту аварию ложится на вас. Водительское удостоверение аннулируют, и до конца жизни вы не сможете снова сдавать экзамен на права. Есть и более практическая сторона: страхование ущерба автомобилю и страхование ответственности перед третьими лицами при оставлении места ДТП не покрывают ничего, всю компенсацию в несколько сотен тысяч юаней придётся платить из своего кармана. Остаться на месте, помочь людям и вызвать полицию — это займёт максимум час-два.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Остановиться, включить аварийную сигнализацию, помочь людям, позвонить в полицию и дождаться дорожной полиции — всё это займёт максимум час-два. Если авария мелкая, никто не пострадал и обе стороны не спорят об обстоятельствах, сначала сделайте фотографии. Затем запишите имя и фамилию другой стороны, телефон, номер машины, номер водительского удостоверения, номер страхового полиса и место удара. После того как обе стороны поставят подписи под записанными сведениями, можно сначала покинуть место аварии, а затем договориться самостоятельно.

Выгода

Китай — исходная версия. Сторона, которая скрылась, несёт всю ответственность за эту аварию. Только если вы сможете доказать, что другая сторона тоже виновата, ответственность может немного уменьшиться. Если вы скрылись, водительское удостоверение также

аннулируют, и до конца жизни вы не сможете снова сдавать экзамен на права. Если эта авария образует состав преступления, связанного с нарушением правил дорожного движения и повлекшего тяжкие последствия, за оставление места ДТП назначают от 3 до 7 лет лишения свободы. Если из-за оставления места ДТП погиб человек, назначают от 7 лет лишения свободы. Страховка тоже не поможет: страхование ущерба автомобилю и страхование ответственности перед третьими лицами в составе коммерческого автострахования не предусматривают выплат при «оставлении места ДТП», «умышленном повреждении или фальсификации обстановки на месте ДТП, уничтожении доказательств». Всю компенсацию в несколько сотен тысяч юаней вам придётся платить из своего кармана (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. Если кто-то пострадал, сначала помогите людям, затем вызовите полицию. Если ради помощи людям необходимо изменить обстановку на месте ДТП, сначала отметьте первоначальное положение машины и людей. «Слегка задели, ничего не почувствовали и уехали» — это впоследствии тоже могут признать оставлением места ДТП. Если сомневаетесь, вызовите полицию. Положение о страховании взято из типовых условий. Это единый шаблон страховой отрасли, а какие выплаты вы действительно сможете получить, определяется вашим страховым полисом.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2021). 道路交通安全法（2021 年修订，第七十、一百零一条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/205308/index.html（北京市公安交通管理局转载）
2. 国务院 (2017). 道路交通安全法实施条例（国务院令第 405 号，2017 年修订，第八十六、九十二条）. xzfg.moj.gov.cn/front/law/detail?LawID=75
3. 全国人大 (1997). 刑法（第一百三十三条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
4. 中国保险行业协会 (2020). 机动车商业保险示范条款（2020 版）（第九、二十二条）. www.iachina.cn/art/2020/9/4/art_24_104621.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Если обнаружили, что вас обманули, в Китае сразу звоните 110 или 96110 и требуйте приостановить перевод, не начинайте разбираться сами

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Короткий промежуток сразу после перевода денег — единственное окно возможностей. В это время в Китае полиция может срочно приостановить перевод и быстро заморозить средства, а банк обязан содействовать. Когда деньги пройдут через цепочку переводов и будут распределены по разным счетам, вернуть их практически невозможно. Поэтому сначала звоните 110 или 96110, не начинайте сами разбираться и расспрашивать. Если вам звонят с 96110, это полиция пытается уберечь вас от мошенников. Ответьте.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Сделайте один звонок, чётко сообщите время перевода, сумму и номер счёта получателя. Сохраните скриншоты перевода и переписку.

Выгода

Китай — исходная версия. Органы общественной безопасности Китая вправе немедленно запрашивать сведения о средствах, связанных с делом, срочно приостанавливать переводы и быстро замораживать средства. Банки и платёжные организации обязаны содействовать. Замороженные деньги возвращают потерпевшим в установленном порядке. Как только деньги переведены дальше и распределены по разным счетам, вероятность возврата резко снижается. Поэтому чем раньше приостановлен перевод, тем это эффективнее. 96110 — единая общенациональная горячая линия предупреждения о мошенничестве. Если с неё звонят, это полиция пытается уберечь вас от мошенников. Обязательно ответьте (по всему Китаю, с декабря 2022 года).

Примечания

Китай — исходная версия. Любой, кто представляется сотрудником полиции, прокуратуры или суда и просит вас перевести деньги на «безопасный счёт», — мошенник. В китайском законе написано лишь «создать систему приостановки переводов и замораживания средств». Это означает, что банк должен удержать деньги. Сколько удастся вернуть, зависит от того, остались ли деньги на счёте к моменту вашего обращения в полицию. Описание приложения «Национальный центр противодействия мошенничеству (国家反诈中心)» и номера 96110 взято со страницы Управления общественной безопасности провинции Фуцзянь (福建省公安厅). Страница с исходным текстом на сайте Министерства общественной безопасности (公安部) не открывается.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2022). 反电信网络诈骗法（第二十、三十四条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202209/t20220902_575631.shtml
2. 福建省公安厅 (2023). 96110 来电，请务必接听. gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202303/t20230306_6126156.htm（省级公安机关页面）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Запомните жёсткие правила защиты от мошенников: не доверяйте звонкам без проверки, не раскрывайте информацию, не переходите по ссылкам, тщательнее проверяйте переводы — семь самых распространённых в Китае схем устроены именно так

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вас просят перевести деньги, включить демонстрацию экрана, скачать незнакомое приложение, перейти по ссылке или сообщить код подтверждения, сначала положите трубку, затем перезвоните по официальному номеру и всё проверьте. Семь самых распространённых в Китае видов мошенничества — вознаграждение за фиктивные заказы, поддельные инвестиции и управление деньгами, онлайн-кредиты, выдача себя за службу поддержки, выдача себя за полицию, прокуратуру или суд, выманивание денег через романтические отношения и фиктивные заказы под предлогом интимной встречи. Во всех случаях от вас требуют сначала перевести деньги. Распознать обман заранее гораздо дешевле, чем потом пытаться вернуть деньги.

Россия. В России совет тот же: если неизвестный представляется банком или ведомством, торопит и требует действий с деньгами, положите трубку. Сами перезвоните в банк по номеру на карте или сайте либо в официальный контакт-центр ведомства. Никому не сообщайте одноразовые пароли и коды доступа.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Запомните «три “не” и одно “больше”», прочитайте один раз о семи видах мошенничества ниже, затем установите китайское приложение «Национальный центр противодействия мошенничеству (国家反诈中心)» и обязательно отвечайте на звонки с номера 96110, если вы находитесь в Китае. Если вас просят перевести деньги, включить демонстрацию экрана, скачать незнакомое приложение, перейти по ссылке или сообщить код подтверждения, сначала положите трубку, затем позвоните по официальному номеру и всё проверьте. Сложность в том, что собеседник часто сильно торопит. Нужно выдержать этот напор и сначала положить трубку.

Россия. Денег не требует. Другие затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Закон Китая требует от правительства и соответствующих ведомств рассказывать людям о приёмах всех видов мошенничества через телефон и интернет. Органы общественной безопасности (公安机关) совместно с финансовыми ведомствами, ведомствами связи и ведомствами по вопросам интернета (网信部门) создают систему предупреждения и убеждения отказаться от опасных действий. Если обнаруживают человека, которого, возможно, собираются обмануть, его своевременно предупреждают и убеждают остановиться. 96110 — единая для всего Китая горячая линия такого предупреждения и убеждения. На её звонки нужно отвечать. Министерство общественной безопасности (公安部) в июне 2026 года сообщило, что 10 самых распространённых видов мошенничества составляют 85% всех дел о мошенничестве через телефон и интернет. Больше всего случаев связано с вознаграждением за фиктивные заказы — 25%. Поддельные онлайн-инвестиции и управление деньгами приносят самые большие потери — около 40% всех потерь. Ниже приведены признаки по каждому виду, разобранные Управлением общественной безопасности провинции Фуцзянь (福建省公安厅). Вознаграждение за фиктивные заказы: «Тот, кто зовёт вас вместе заработать, скорее всего, хочет заработать на вас». Пока не выполнены все задания-заказы, первоначальную сумму не возвращают. Поддельные инвестиции и управление деньгами: подставные участники группы показывают доходы, сначала выплачивают небольшое вознаграждение, затем предлагают вложить больше, а для вывода денег требуют «уплатить налог». Онлайн-кредиты: «Для получения кредита не нужно вносить гарантийный депозит или создавать историю операций по банковскому счёту. Если с таким столкнулись, это точно обман». Выдача себя за службу поддержки: говорят, что вы оформили платную подписку, деньги будут списываться автоматически и это повлияет на вашу кредитную историю; заставляют перевести деньги для отмены. Выдача себя за полицию, прокуратуру или суд (公检法): «У полиции, прокуратуры и судов не существует так называемых “безопасных счетов”. Любые “органы полиции, прокуратуры или суда”, которые ведут дело или оформляют протокол опроса по телефону, через QQ, WeChat (微信), интернет и подобные каналы, — мошенники». Выманивание денег через романтические отношения: «Нельзя без проверки доверять “возлюбленным”, с которыми вы никогда не встречались, а видели только их фотографии или видео». Они никогда не общаются по видеосвязи и не встречаются лично, но у них часто возникают срочные дела, на которые нужны деньги. Фиктивные заказы под предлогом интимной встречи: перед встречей предлагают сначала «выполнить задания», и платить приходится всё больше. Распознать обман заранее гораздо дешевле, чем потом блокировать платежи. Сколько удастся вернуть благодаря блокировке платежей, зависит от того, остаются ли деньги на счёте к моменту обращения в полицию. Как заблокировать платежи, см. пункт 2 (в Китае позвонить по номеру 110 или 96110 и потребовать блокировки платежей) (по всему Китаю, с декабря 2022 года)

Россия. Эти правила помогают защититься от мошенников и сберечь деньги.

Примечания

Китай — исходная версия. Те, кто представляется сотрудниками полиции, прокуратуры или суда (公检法), службы поддержки, руководителями или сотрудниками службы контроля рисков платформы и требует от вас «содействовать расследованию», «отменить подписку», «получить вознаграждение за фиктивные заказы» или воспользоваться «инсайдерской информацией об инвестициях», действуют по одной и той же схеме. В Китае для настоящего кредита не нужно вносить гарантийный депозит, а у полиции, прокуратуры и судов нет «безопасных счетов». Если запомнить эти две фразы, можно отсечь больше половины таких попыток. Уровень B присвоен потому, что эта памятка — лишь официальная информационная формулировка. Нет цифр,

показывающих, «насколько реже обманывают тех, кто её запомнил». Памятка и разбор семи видов взяты со страницы управления общественной безопасности провинциального уровня (省级公安厅). В сообщении Министерства общественной безопасности (公安部) за 2026 год среди 10 распространённых видов мошенничества также названы выдача себя за службу поддержки интернет-магазинов и логистических компаний, мошенничество с кредитами и кредитной историей, фиктивные сделки в онлайн-играх, знакомства и поиск партнёра в интернете, выдача себя за руководителей и знакомых, а также возврат и переоформление авиабилетов. Схемы одинаковые: в конце от вас всегда требуют перевести деньги. Если знакомый при личной встрече просит «помочь пройти распознавание лица» для оформления кредита, он не требует перевести деньги, но оставляет вас с долгом. См. пункт 45 (помочь пройти распознавание лица). О мошенничестве с управлением магазином от вашего имени, с которым можно столкнуться при ведении бизнеса, см. раздел 12, пункт 24 (управление интернет-магазином от вашего имени).

Россия. В российских выдержках нет единой горячей линии, обязательного приложения и списка из семи схем. Указано лишь, что Банк России выявляет схемы и публикует рекомендации по защите.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2022). 反电信网络诈骗法（第八、二十、三十四条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202209/t20220902_575631.shtml
2. 公安部 (2026). 公安部发布会：通报当前电信网络诈骗犯罪的最新形势、特点提示防范电信网络诈骗要点（2026 年 6 月 12 日）：「以上这10类案件就占了全部电诈案件的85%。其中，刷单返利诈骗发案最高，占所有电诈案件的25%；虚假网络投资理财诈骗损失最高，约占全部电诈案件损失的40%」. www.mps.gov.cn/n2254536/n2254544/n2254552/n10491781/index.html
3. 福建省公安厅 (2023). 96110 来电，请务必接听. gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202303/t20230306_6126156.htm（省级公安机关页面，含「来电不轻信，信息不透露，链接不点击，转账多核实」口诀及「警惕 192 开头的诈骗电话」提示）
4. 福建省公安厅 (2023 到 2024). 识骗技巧专栏：刷单 gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202307/t20230703_6196881.htm
5. 投资理财 gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202312/t20231220_6362145.htm
6. 贷款 gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202312/t20231207_6326741.htm
7. 冒充客服 gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202310/t20231020_6279505.htm
8. 冒充公检法 gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202309/t20230913_6255863.htm
9. 杀猪盘 gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202308/t20230818_6232030.htm
10. 色诱刷单 gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202403/t20240307_6410612.htm

Россия — источники

1. Мошенники звонят под видом Центробанка (ЦБ), действия.... Проверено 07.10.2026. cbr.ru/information_security/pmp
2. Памятка о мерах по обеспечению безопасности при работе.... Проверено 07.10.2026. cbr.ru/psystem/field_offices/secur

3. Оглавление. Проверено 07.10.2026. mvd.ru/upload/site1/mvd/mvd2/mvd3/broshyura_k_01_02_20121.pdf

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Увидеть лицо на видео и услышать голос по телефону — ещё не значит проверить личность. Если речь о переводе денег, сначала положите трубку и перезвоните по старому номеру из своей адресной книги

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Увидеть лицо и услышать голос — ещё не значит проверить личность. Как только речь заходит о переводе денег, сначала положите трубку. Затем перезвоните по старому номеру, сохранённому в вашей адресной книге, или спросите у общего знакомого. Если собеседник говорит «плохой сигнал», «я на совещании» и отказывается выйти на видеосвязь лицом к лицу, сразу считайте это мошенничеством.

Россия. В России риск тот же: мошенники создают реалистичные видео и подделывают голос, а затем просят перевести деньги. Банк России советует сначала позвонить человеку и перепроверить информацию. Если позвонить нельзя, задайте личный вопрос, ответ на который знает только знакомый.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Один дополнительный звонок и несколько минут ожидания. В повседневной жизни реже выкладывайте в открытых аккаунтах видео, где ваше лицо видно прямо спереди, и длинные голосовые записи. Сложность в том, что собеседник часто очень торопит. Вам нужно удержаться и не перевести деньги сразу.

Россия. Цена и время проверки в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Управление сетевой безопасности Министерства общественной безопасности КНР (公安部网安局) предложило три способа. Первый — проверка движением:

попросите собеседника плавно повернуть голову или полностью закрыть лицо ладонью, а затем быстро убрать её. В оригинале сказано: «При имитации такого сложного перекрытия лица и изменений света и тени современные технологии AI склонны давать зависания, размытие или искажения». Второй — прислушиваться к деталям голоса: «В речи, сгенерированной AI, иногда не хватает естественных пауз для дыхания и эмоциональных интонаций. Также могут присутствовать лёгкий механический оттенок или необычные фоновые шумы». Третий — проверка по нескольким каналам. В оригинале он назван «самым главным приёмом»: «Положив трубку, сразу позвоните по номеру, которым собеседник обычно пользуется и который вам знаком (не перезванивайте на подозрительный номер входящего звонка), или проверьте косвенно, через третьего человека, которого вы оба знаете». Формула для запоминания: «Не спешите верить видео и голосу, проверяйте движениями и сверяйте по разным каналам». Закон в Китае уже давно запрещает использовать подмену лица и голоса для мошенничества. Платформы обязаны добавлять заметную маркировку к таким услугам, как генерация лиц, замена лиц, синтез человеческого голоса и имитация голоса. Ни организациям, ни отдельным лицам нельзя злонамеренно удалять, изменять, подделывать или скрывать эту маркировку. Но правила соблюдают платформы, а мошенники маркировку не добавляют. Поэтому отсутствие маркировки AI нельзя, наоборот, считать доказательством того, что перед вами настоящий человек. Управление уголовного розыска Министерства общественной безопасности КНР (公安部刑侦局) сообщало об одном таком деле. У группы из 14 человек обнаружили более 50 тыс. синтезированных видеозаписей лиц в движении и более 500 тыс. записей с персональными данными граждан. Полиция также изъяла 60 облачных серверов (в Китае обязанность маркировки действует по всей стране с 1 сентября 2025 года)

Россия. Такая проверка помогает защититься от мошенников и сохранить деньги.

Примечания

Китай — исходная версия. Перезванивать нужно по старому номеру, сохранённому в вашей адресной книге. Не перезванивайте на номер, который отображается при входящем звонке, и не используйте новый номер, присланный собеседником в чате. Если собеседник под предлогом «плохого сигнала» или «совещания» отказывается выйти на видеосвязь лицом к лицу или выполнить заданное движение, сразу считайте это мошенничеством. Проверка движением — лишь вспомогательный способ. AI постоянно совершенствуется, и надёжен только третий способ проверки. Если деньги уже переведены, см. пункт 2 этого раздела (в Китае немедленно позвоните в полицию по номеру 110 и потребуйте остановить платёж). О том, как не дать собрать изображения вашего лица и записи голоса, см. раздел 14. Уровень В присвоен потому, что официальные органы приводят способы распознавания и примеры случаев, но не дают цифр о том, «насколько снижается доля обманутых после проверки этим способом». Официальный сайт Министерства общественной безопасности КНР (公安部官网), mps.gov.cn, и в этот раз целиком оставался недоступен с ошибкой 521. Оригинальные тексты Управления сетевой безопасности Министерства общественной безопасности КНР (公安部网安局) и Управления уголовного розыска Министерства общественной безопасности КНР (公安部刑侦局) взяты со страниц перепубликаций Департамента общественной безопасности провинции Фуцзянь (福建省公安厅).

Россия. В российских источниках не указаны проверка поворотом головы и звонок именно по старому номеру из адресной книги. Среди признаков подделки названы монотонная речь, дефекты звука и видео и несвойственная мимика.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 公安部网安局 (2025). 眼见≠为实，警惕 AI 新型诈骗！ gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202509/t20250922_7013008.htm（福建省公安厅转载）
2. 国家互联网信息办公室、工业和信息化部、公安部 (2022). 互联网信息服务深度合成管理规定（第六、十六、十七条，2023 年 1 月 10 日施行）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-12/12/content_5731431.htm
3. 国家互联网信息办公室、工业和信息化部、公安部、国家广播电视总局 (2025). 人工智能生成合成内容标识办法（第十条，2025 年 9 月 1 日施行）. www.cac.gov.cn/2025-03/14/c_1743654684782215.htm
4. 公安部刑侦局、央视新闻 (2026). 警方查获 5 万多条合成动态人脸视频 谁在「复制」你的脸？gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202603/t20260330_7117146.htm（福建省公安厅转载）

Россия — источники

1. Мошенники обманывают людей с помощью дипфейков. Проверено 07.10.2026. cbr.ru/information_security/pmp/15082024
2. Оглавление. Проверено 07.10.2026. 42.mvd.ru/upload/site45/document_file/xmuutGyuw1.pdf

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Если вас обвиняют или вызывают на опрос в Китае, сначала обратитесь к адвокату, не договаривайтесь в частном порядке и не удаляйте записи

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- много денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае уже при первом вызове на опрос вы можете обратиться к адвокату. Если адвокат просит о встрече с вами, следственный изолятор (看守所) должен организовать её не позднее чем в течение 48 часов. Разговор не будет прослушиваться. На вопросы, не связанные с этим делом, вы можете не отвечать.

Затраты

Китай — исходная версия. Услуги адвоката стоят от нескольких тысяч юаней. При финансовых трудностях можно обратиться в учреждение юридической помощи за бесплатным адвокатом. При опросе отвечайте только на вопросы, связанные с этим делом, остальное оставьте адвокату. Самое трудное — сохранять спокойствие на месте и не спешить объяснять всё самостоятельно.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае с первого допроса или с момента применения принудительных мер (ограничения личной свободы) вы имеете право поручить защиту адвокату. Пока дело расследуют органы общественной безопасности (公安), защиту можно поручить только адвокату: пригласить защитником человека, который не является адвокатом, нельзя. Если адвокат просит о встрече, следственный изолятор (看守所) должен организовать её не позднее чем в течение 48 часов. Встреча не прослушивается. Нельзя принуждать кого-либо подтверждать собственную виновность. Вы имеете право отказаться отвечать на вопросы, не связанные с этим делом. В Китае один вызов на опрос или принудительный привод может длиться не более 12 часов, а в особо крупных и сложных случаях — не более 24 часов. Вызов — это уведомление о том, что нужно явиться на опрос, а принудительный привод — это когда вас принудительно доставляют на опрос. Нельзя вызывать человека раз за разом, фактически удерживая его под стражей. В Китае за ложный донос с выдуманными фактами и намерением добиться привлечения другого человека к уголовной ответственности предусмотрено лишение свободы на срок до 3 лет, а при тяжёлых последствиях — от 3 до 10 лет. Если после задержания или ареста дело прекращено, принято решение не предъявлять обвинение в суде или вынесен оправдательный приговор, можно подать заявление о государственной компенсации. За каждый день её рассчитывают по средней дневной зарплате работников по всему Китаю за предыдущий год.

Примечания

Китай — исходная версия. Не пытайтесь в частном порядке связаться с другой стороной или с членами её семьи. Любую «частную договорённость» могут истолковать как признание вины с вашей стороны. Переписка, история звонков и записи о передвижениях — это материалы, которыми вы можете доказать свою невиновность. Удаляя их, вы удаляете и собственные доказательства. В Китае если вы что-то неверно запомнили или сообщённые вами сведения впоследствии не подтвердились при проверке, это не считается преступлением в виде заведомо ложного доноса. Этот пункт касается обвиняемых независимо от пола. Подробности изложены в трёх пунктах этого раздела: пункт 33 (привлечение к ответственности стороны, выдумавшей факты), пункт 34 (при недостаточности доказательств должен быть вынесен оправдательный приговор; обжалование и пересмотр дела), пункт 35 (государственная компенсация после содержания под стражей рассчитывается по дням).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修正，第三十四、三十五、三十九、五十二、一百一十九、一百二十条）. www.spp.gov.cn/zdgz/201810/t20181027_396818.shtml
2. 全国人大 (1997). 刑法（第二百四十三条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml

3. 全国人大常委会 (2012). 国家赔偿法（2012 年修正，第十七、三十三条）. www.stats.gov.cn/gk/tjfg/xgfxfg/202503/t20250306_1958899.html（国家统计局转载）

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Судебной коллегии по уголовным делам — vsrf.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Если что-то случилось, сами объясните, что произошло: в Китае явка с повинной может сократить срок наказания максимум на четыре десятых, а путь «скрываться до истечения срока давности» закрыт

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае явка с повинной может сократить срок наказания максимум на четыре десятых, а при менее тяжких обстоятельствах можно вообще избежать наказания. Если правдиво рассказать всё лишь после того, как вас нашли, срок тоже могут сократить максимум на две десятых. Побег и упорное отрицание ничего такого не дадут. Рассчитывать, что можно скрываться несколько лет и дождаться истечения срока давности, тоже нельзя: если дело уже возбуждено, время, когда вы скрываетесь, не засчитывается в срок давности уголовного преследования.

Россия. В России явка с повинной тоже может повлиять на наказание: Верховный Суд приводил дело, в котором наказание с её учетом смягчили. Однако наказание назначают индивидуально, учитывая преступление, обстоятельства и личность виновного. В этих источниках не сказано, что явка гарантирует определённое снижение срока или освобождение от наказания.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Самостоятельно явиться в органы общественной безопасности Китая (公安机关) с повинной или остаться на месте, позвонить в полицию и правдиво рассказать, что произошло. Труднее всего устоять перед мыслью: «Подожду ещё немного, может, никто и не станет разбираться».

Россия. Денежные затраты и порядок явки с повинной в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 67 Уголовного кодекса КНР (刑法): добровольно явиться с повинной после совершения преступления и правдиво рассказать о своём преступлении — это явка с повинной. При явке с повинной наказание могут смягчить или назначить ниже установленного предела, а за менее тяжкое преступление могут освободить от наказания. Если человек не явился с повинной, но правдиво рассказал о своём преступлении (признался), наказание могут смягчить; если правдивый рассказ позволил предотвратить особо тяжкие последствия, наказание могут назначить ниже установленного предела. Руководящие рекомендации по назначению наказаний (量刑指导意见) Верховного народного суда и Верховной народной прокуратуры (两高) устанавливают чёткие пределы снижения. Базовый срок наказания — это срок, который сначала рассчитывают по обстоятельствам дела. Все приведённые ниже проценты означают снижение относительно этого срока. При явке с повинной базовый срок можно сократить не более чем на 40%, а за менее тяжкое преступление — более чем на 40% или освободить от наказания по закону. При признании: за правдивый рассказ о своём преступлении срок сокращают не более чем на 20%; за правдивый рассказ о более тяжком преступлении того же вида, о котором органы правосудия ещё не знали, — на 10%–30%; если правдивый рассказ позволил предотвратить особо тяжкие последствия — на 30%–50%. При признании вины и согласии с наказанием срок сокращают не более чем на 30%; если одновременно есть явка с повинной, значимое правдивое признание, возврат полученного преступным путём и возмещение его стоимости, возмещение ущерба и прощение со стороны потерпевшего и другие подобные обстоятельства — не более чем на 60%; за менее тяжкое преступление — более чем на 60% или освобождают от наказания по закону. Сроки давности уголовного преследования делятся на четыре категории в зависимости от максимального наказания по закону: 5 лет, 10 лет, 15 лет, 20 лет (статья 87 Уголовного кодекса КНР (刑法)). Но статья 88 Уголовного кодекса КНР (刑法) прямо устанавливает: если после возбуждения дела и начала расследования прокуратурой (检察院), органами общественной безопасности (公安机关), органами государственной безопасности (国家安全机关) или после принятия дела судом (法院) человек уклоняется от расследования или суда, сроки давности уголовного преследования на него не распространяются (по всей стране в Китае, пределы снижения наказания действуют с 1 июля 2021 года)

Россия. В приведённом деле явка с повинной стала основанием для смягчения наказания. Точный размер возможного снижения в источниках не указан.

Примечания

Китай — исходная версия. Здесь это выгодно вам самим. Явка с повинной — лишь смягчающее обстоятельство. Виновность всё равно устанавливают, а насколько сократить наказание, решает китайский суд. Рекомендации по назначению наказаний требуют строго подходить к пределам смягчения за тяжкие насильственные преступления и преступления, связанные с наркотиками. Для дорожных происшествий в Китае есть отдельная схема расчёта:

остаться на месте, помочь пострадавшим и сообщить в органы общественной безопасности (公安机关) считается добровольной явкой с повинной. Но поскольку всё это и так предусмотренные законом обязанности, к пределам смягчения нужно подходить строго. Если сначала скрыться, а потом явиться с повинной, это тоже считается явкой с повинной. Однако за основу нужно взять наказание из более тяжкой категории, установленной законом, и лишь затем решать, сокращать ли его и насколько. Как действовать, см. пункт 1 этого раздела (при дорожном происшествии сначала остановитесь, помогите пострадавшим, вызовите полицию). Сначала обратиться к адвокату и правдиво рассказать о случившемся — одно другому не противоречит, см. пункт 5 этого раздела (если вас обвиняют, сначала обратитесь к адвокату): адвокат помогает вам проверить, правильно ли составлен протокол, а не придумать версию событий.

Россия. В выдержках нет сведений о влиянии признания после задержания, побега или истечения срока давности.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大. 中华人民共和国刑法（经刑法修正案十一修正的整合文本）第六十七、八十七、八十八条. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181796a636a0179822a19640c92
2. 最高人民法院、最高人民检察院 (2021). 关于常见犯罪的量刑指导意见（试行）（法发〔2021〕21 号，2021 年 7 月 1 日施行）三（六）（七）（十四）. 甘肃省张掖市人民检察院转载全文. www.zhangye.jcy.gov.cn/info/1039/2086.htm
3. 最高人民法院 (2010). 关于处理自首和立功若干具体问题的意见（法发〔2010〕60 号）一. 最高人民法院公报. gongbao.court.gov.cn/Details/f3089058d37e11cd16d801530934ae.html

Россия — источники

1. Суд надзорной инстанции с учетом явки с повинной смягчил.... Проверено 07.10.2026. www.vsrf.ru/files/12349
2. ПОСТАНОВЛЕНИЕ. Проверено 07.10.2026. www.vsrf.ru/Show_pdf.php?Id=10588

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Если выпили, не садитесь за руль, в том числе электротранспорта, даже чтобы «только переставить машину»

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае за вождение после употребления алкоголя изымают права на 6 месяцев и штрафуют на одну-две тысячи юаней. За повторное нарушение — арест и лишение прав. За вождение в состоянии опьянения сразу лишают прав, в течение 5 лет нельзя пересдать экзамен. Кроме того, привлекают к уголовной ответственности за опасное вождение. Остаётся запись о судимости, которая влияет на проверку политической благонадёжности и возможность работать по некоторым профессиям. Страховка тоже не покрывает: если сели за руль после употребления алкоголя, автострахование в любом случае не возмещает ущерб. «Только переставить машину» тоже считается вождением.

Россия. В России управление транспортом в состоянии опьянения влечёт лишение права управления. Если человек уже был административно наказан за такое нарушение или отказ от освидетельствования, новое нарушение может привести к уголовному осуждению.

Затраты

Китай — исходная версия. Несколько десятков юаней на услугу трезвого водителя или такси. До встречи заранее договоритесь, кто сегодня не пьёт. Труднее всего отказать, когда в компании уговаривают выпить.

Россия. Стоимость такси или услуги трезвого водителя в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

трезвый водитель: примеры предложений — CarsForRent, Санкт-Петербург: 1 400 ₽ за первый час; Трезвый водитель 24, Москва в пределах МКАД: 2 500 ₽ за первый час. Это начальная стоимость часа, не любой поездки; дополнительное время, километры и выезд за границы оплачиваются отдельно. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае за вождение после употребления алкоголя временно изымают водительские права на 6 месяцев и назначают штраф от 1000 до 2000 юаней. За повторное нарушение — арест на срок до 10 суток и лишение водительских прав. За вождение в состоянии опьянения сразу лишают водительских прав, в течение 5 лет нельзя пересдать экзамен. Также привлекают к уголовной ответственности за опасное вождение, назначают краткосрочное заключение и штраф. Краткосрочное заключение — это содержание под стражей на короткий срок. Для водителей транспорта, используемого для коммерческих перевозок, наказание строже: за вождение после употребления алкоголя — арест на 15 суток, штраф 5000 юаней и запрет на вождение на 5 лет; за вождение в состоянии опьянения — запрет на вождение на 10 лет, а управлять транспортом для коммерческих перевозок больше нельзя до конца жизни. Если вождение после употребления алкоголя или в состоянии опьянения привело к серьёзной аварии и составляет преступление, запрет на вождение пожизненный. Коммерческое автострахование в любом случае не возмещает ущерб при вождении после употребления алкоголя или наркотиков (по всему Китаю)

Россия. Не садясь за руль после алкоголя, вы избегаете риска лишения права управления и уголовного осуждения при повторном нарушении.

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае вождение в состоянии опьянения — уголовное преступление. Оно оставляет запись о судимости и влияет на проверку политической благонадёжности самого человека и допуск к работе по некоторым профессиям. Разница между «употреблением алкоголя» и «опьянением» определяется содержанием алкоголя в крови. Конкретные пороги установлены китайским государственным стандартом. В этом разделе числовое значение не проверялось. Не пытайтесь по ощущениям оценить, к какой категории вы относитесь.

Россия. В выдержках не указано, распространяются ли эти правила на электротранспорт и простую перестановку машины. Условия страхового возмещения также не приведены.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2021). 道路交通安全法（2021 年修订，第九十一条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/205308/index.html（北京市公安交通管理局转载）
2. 全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（第八条，即刑法第一百三十三条之一）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180205_364562.shtml
3. 中国保险行业协会 (2020). 机动车商业保险示范条款（2020 版）（第九、二十二条）. www.iachina.cn/art/2020/9/4/art_24_104621.html

Россия — источники

1. В области безопасности. Проверено 07.10.2026. media.mvd.ru/files/embed/13103258

Россия — источники цен

1. carsforrent.ru — трезвый водитель: 1 400 ₽. Проверено 06.10.2026. www.carsforrent.ru/services/trezvyi_voditel
2. Цены в России: trezvyvoditel24.ru — трезвый водитель: 2 500 ₽. Проверено 06.10.2026. trezvyvoditel24.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Не давайте никому банковские карты, SIM-карты и платёжные аккаунты: «прогон денег» — не подработка

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае сдавать в аренду, давать во временное пользование или продавать другим банковские карты, SIM-карты и платёжные аккаунты — уже само по себе незаконно. Штраф составляет от 1 до 10 размеров незаконного дохода. Если дохода не было, штраф — до 200 тыс. юаней. В серьёзных случаях — задержание на 15 суток. Также сведения внесут в кредитную историю, а функции счетов ограничат. Если вы заведомо знаете, что другой человек использует их для преступления, но всё равно помогаете принимать и переводить деньги, это пособничество сетевым преступлениям (帮信罪), за которое грозит лишение свободы на срок до 3 лет.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Если кто-то говорит: «Дайте карту, проведём один платёж, вам дадим несколько сотен юаней», — просто откажитесь.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае Сдавать в аренду, давать во временное пользование, покупать или продавать SIM-карты, банковские счета, платёжные и интернет-аккаунты — уже само по себе незаконно. Незаконный доход конфискуют и дополнительно назначат штраф от 1 до 10 его размеров. Если незаконного дохода не было, штраф — до 200 тыс. юаней. В серьёзных случаях — задержание на срок до 15 суток. Также могут внести сведения в кредитную историю, ограничить функции счетов и отключить операции вне банковского отделения (проводить их можно будет только у сотрудника за стойкой). Если вы заведомо знаете, что другой человек совершает преступления через интернет, но всё равно помогаете ему, например проводите платежи и расчёты, то в серьёзных случаях это составляет пособничество преступной деятельности в информационных сетях (帮助信息网络犯罪活动罪), сокращённо — пособничество сетевым преступлениям (帮信罪). Наказание — лишение свободы на срок до 3 лет и штраф (по всей стране).

Примечания

Китай — исходная версия. Слова «Я не знаю, для чего он взял карту» не защитят. При расследовании в Китае по внешним обстоятельствам будут делать выводы о том, знали ли вы: если вы получали вознаграждение или операции по счёту были явно ненормальными, это могут счесть признаками того, что вы знали. Если карту использовали для получения денег, добытых преступным путём, то, даже если в итоге ваши действия не составят преступления, счёт всё равно заморозят, а к вам лично применят санкции. Если вы вместо другого человека проходите проверку личности по лицу или зачитываете код подтверждения, санкции такие же, как в этом пункте. См. пункт 45 (помочь пройти проверку по лицу).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2022). 反电信网络诈骗法（第三十一、四十四条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202209/t20220902_575631.shtml
2. 全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（第二十九条，即刑法第二百八十七条之二）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180205_364562.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Дважды в год бесплатно проверяйте свой кредитный отчёт (в Китае): нет ли в нём кредитов и карт, которые вы не оформляли

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Вы можете дважды в год бесплатно проверять свой кредитный отчёт в интернете. Это займёт десять минут. Проверяйте через официальный сайт Центра кредитной информации Народного банка Китая (人民银行征信中心) или мобильный банк. Не пользуйтесь сторонними приложениями для «проверки кредитной истории»: такие приложения собирают ваши данные. Негативные записи хранятся 5 лет со дня завершения соответствующего события, после этого их должны удалить. Можно подать возражение, и вам обязаны письменно ответить в течение 20 дней.

Россия. В России кредитную историю тоже можно проверять бесплатно два раза в год. Она обычно хранится в нескольких бюро кредитных историй. Если в истории появилась ошибка или вы стали жертвой мошенников, подайте заявление в БКИ.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. В интернете проверка займёт десять минут.

Россия. Бесплатно два раза в год. Время проверки в этих источниках не указано.

Выгода

Китай — исходная версия. В административном нормативном акте КНР написано: «Субъект персональных данных имеет право дважды в год бесплатно получать свой кредитный отчёт». Вы можете бесплатно проверять свой отчёт дважды в год. Срок хранения негативной информации

— «5 лет со дня прекращения негативного поведения или завершения события; по истечении 5 лет информация подлежит удалению». Если у вас есть возражения по отчёту, вы можете их подать. Организация, ведущая кредитные истории, или организация, предоставившая эту информацию, должна письменно ответить вам в течение 20 дней со дня получения возражения

Россия. БКИ перепроверит сведения и в течение 20 рабочих дней даст мотивированный ответ: внесёт изменения или откажет.

Примечания

Китай — исходная версия. Если кто-то использовал чужое удостоверение личности для получения онлайн-кредита или оформления карты, его владелец нередко узнаёт об этом только после отказа в кредите на покупку жилья. К тому времени это уже тянется несколько лет. Проверить отчёт можно через официальный сайт Центра кредитной информации Народного банка Китая (中国人民银行征信中心) или мобильный банк. Не пользуйтесь сторонними приложениями для «проверки кредитной истории»: такие приложения сами собирают ваши данные. После того как вы помогли знакомому «пройти проверку по лицу или выступить свидетелем», особенно важно проверить отчёт. См. пункт 45 (помочь пройти проверку по лицу).

Россия. В отличие от китайского правила, в российских выдержках указан срок ответа 20 рабочих дней, а не 20 дней. Срок хранения негативных записей в этих источниках не указан.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2013). 征信业管理条例（国令第 631 号，第十六条、第十七条、第二十五条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2013-01/29/content_2303.htm

Россия — источники

1. Кто может запрашивать кредитную историю. Проверено 07.10.2026. adm-zr.gosuslugi.ru/dlya-zhiteley/novosti-i-reportazhi/novosti_164.…
2. Как узнать свою кредитную историю | Банк России. Проверено 07.10.2026. cbr.ru/ckki
3. Вопросы и ответы по функционированию системы накопления.... Проверено 07.10.2026. cbr.ru/ckki/faq_ckki

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. При конфликте сначала вызовите полицию, не пускайте в ход кулаки: тот, кто ударил первым, почти наверняка окажется в проигрыше (по законодательству Китая)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. За избиение — арест от 5 до 10 суток и штраф от 500 до 1000 юаней. За избиение группой, избиение пожилых людей, беременных женщин, детей, людей с инвалидностью или неоднократные избиения — арест от 10 до 15 суток и штраф от 1000 до 2000 юаней. Если нанесены лёгкие телесные повреждения, это уже уголовное дело: наказание — не более 3 лет лишения свободы, за тяжкие повреждения — от 3 до 10 лет. Когда двое бьют друг друга, это не считается необходимой обороной. Тот, кто ударил первым, почти наверняка окажется в проигрыше. Отойти туда, где много людей, и вызвать полицию действеннее, чем ударить в ответ.

Россия. В России тоже лучше не отвечать насилием и сразу сообщить в полицию. Раннее вмешательство помогает остановить конфликт и предотвратить трагедию. За побои предусмотрена административная, а при повторном нарушении — уголовная ответственность.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Отойдите туда, где много людей, и вызовите полицию, чтобы действия другой стороны попали на камеры наблюдения. Труднее всего удержаться от ответных слов и толчков.

Россия. За побои без последствий, указанных в статье 115 УК РФ, возможны штраф от 5 до 30 тысяч рублей, арест от 10 до 15 суток или обязательные работы от 60 до 120 часов.

Выгода

Китай — исходная версия. За избиение другого человека или умышленное причинение телесных повреждений — арест от 5 до 10 суток и штраф от 500 до 1000 юаней. За избиение группой, избиение пожилых людей, беременных женщин, детей, людей с инвалидностью, неоднократные избиения или избиение нескольких человек за один раз — арест от 10 до 15 суток и штраф от 1000 до 2000 юаней. Групповую драку рассматривают как провоцирование ссор и нарушение общественного порядка: максимальное наказание — арест на 15 суток и штраф 2000 юаней. Провоцирование ссор и нарушение общественного порядка — это создание проблем без причины, шумные выходки и беспорядки. За умышленное причинение телесных повреждений другому человеку, если это составляет преступление, — не более 3 лет лишения свободы; за тяжкие телесные повреждения — от 3 до 10 лет. Когда двое бьют друг друга, юридически это называется обоюдной дракой и не считается необходимой обороной. Но если другая сторона ударила первой и её действия явно чрезмерны либо вы уже старались уклониться, а вас продолжают бить, ответные удары обычно признают обороной. Превышением пределов необходимой обороны считаются только чрезмерные ответные действия. Для этого должны одновременно выполняться два условия: явный выход за необходимые пределы и причинение значительного вреда. Даже если пределы действительно превышены, наказание должно быть смягчено либо от него должны освободить (по всей стране, Закон о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法) действует с 1 января 2026 года)

Россия. Обращение в полицию позволяет оперативно принять меры. За повторные побои после административного наказания возможны штраф до 40 тысяч рублей или арест до 3 месяцев.

Примечания

Китай — исходная версия. После пересмотра Закона о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法) в 2025 году номера всех статей изменились: положение об избиении другого человека перенесли из статьи 43 старого закона в статью 51. Материалы со ссылками на старые номера статей уже устарели. Что считается лёгкими телесными повреждениями в утверждении «за лёгкие телесные повреждения назначают уголовное наказание», определяется стандартами экспертизы; в этом разделе это не проверялось. Если другая сторона уже упала или убежала, посягательство считается прекратившимся. Если вы догоните человека и продолжите бить, это уже не будет обороной. Если носить с собой нож, телескопическую дубинку или электрошокер для самообороны, то при их обнаружении во время обычной проверки назначат штраф. См. раздел 9, пункт 26 (не покупайте телескопическую дубинку или электрошокер для самообороны).

Россия. В источниках не указано, считается ли обоюдная драка необходимой обороной и как оценивается первый удар.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第三十、五十一条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
2. 全国人大 (1997). 刑法（第二十、二百三十四条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
3. 最高人民法院、最高人民检察院、公安部 (2020). 关于依法适用正当防卫制度的指导意见（法发〔2020〕31 号，第 6、9、11、14 条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/251611.html

Россия — источники

1. Казани. Проверено 07.10.2026. mvd.ru/upload/site1421/folder_page/047/004/280/otchet_OP_Vishnevski…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Если от посягательства не уйти, можно дать отпор, но только тому, кто сейчас нападает: он остановился — остановитесь и вы (по законам КНР)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- много денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в КНР другой человек прямо сейчас посягает на вас или кого-то ещё, а вы применяете силу, чтобы его остановить, и причиняете ему травмы, уголовной ответственности вы не несёте. Если он прямо сейчас совершает насильственное нападение, убийство, разбой, изнасилование или похищение человека, даже причинение ему травм или смерти не считается превышением пределов обороны. Но применять силу можно только к тому, кто сейчас нападает: он остановился — остановитесь и вы. Даже если итоговое решение будет в вашу пользу, сначала против вас могут возбудить дело и на несколько дней заключить под стражу.

Затраты

Китай — исходная версия. Услуги адвоката стоят от нескольких тысяч юаней. При материальных трудностях можно подать заявление на юридическую помощь. Основные издержки возникают потом: часто сначала возбуждают дело об умышленном причинении вреда здоровью, приходится участвовать в расследовании, а иногда сначала держат под стражей больше 10 дней. Самое трудное — в эти дни сохранять спокойствие и не терять голову.

Выгода

Китай — исходная версия. Уголовный кодекс КНР (刑法) определяет, что считается необходимой обороной. Интересы государства, общественные интересы, личная неприкосновенность, имущество и другие права — ваши или другого человека — прямо сейчас подвергаются противоправному посягательству. Если в этот момент применить силу, чтобы остановить посягательство, и причинить травмы тому, кто его совершает, это считается необходимой обороной и не влечёт уголовной ответственности. В той же статье написано: «Если необходимая оборона явно превышает необходимые пределы и причиняет значительный вред, наступает уголовная ответственность, однако наказание должно быть смягчено или от него следует освободить». Есть и другая часть: «Если при защите от совершаемого насильственного нападения, убийства, разбоя, изнасилования, похищения человека или другого насильственного преступления, серьёзно угрожающего личной безопасности, лицу, совершающему противоправное посягательство, причинены травмы или смерть, это не считается превышением пределов необходимой обороны и не влечёт уголовной ответственности». Руководящие разъяснения (指导意见) Верховного народного суда, Верховной народной прокуратуры и Министерства общественной безопасности КНР (两高一部) уточняют эти границы. Для признания превышения пределов обороны должны одновременно выполняться два условия: «явное превышение необходимых пределов» и «причинение значительного вреда». Без любого из них превышения нет. «Причинение значительного вреда» означает причинение тяжкого вреда здоровью или смерти лицу, совершающему противоправное посягательство. Лёгкий вред здоровью и менее тяжёлые повреждения сюда не относятся. Посягательство считается оконченным только тогда, когда посягающий действительно уже утратил способность продолжать его или действительно уже отказался от него. Оборона должна быть направлена на самого посягающего. Если противоправное посягательство явно незначительно и это можно понять, применение для его пресечения способа, способного причинить тяжкий вред здоровью или смерть, не признаётся обороной. Издержки самого процесса показаны в официальных

примерах. Пример прокуратуры № 47, дело Юй Хаймина (检例第 47 号于海明案): вечером 27 августа 2018 года органы общественной безопасности возбудили дело об «умышленном причинении вреда здоровью» и начали расследование. 1 сентября Управление общественной безопасности города Куньшань (昆山市公安局), руководствуясь частью 3 статьи 20 Уголовного кодекса КНР (刑法), признало действия необходимой обороной и прекратило дело. Пример прокуратуры № 45, дело Чэня (检例第 45 号陈某案): одного учащегося избивали 9 человек, он дал отпор с ножом и причинил 3 людям тяжкий вред здоровью. Органы общественной безопасности возбудили дело по подозрению в умышленном причинении вреда здоровью и задержали его в уголовно-процессуальном порядке. Прокуратура признала действия необходимой обороной и не одобрила арест. Только тогда органы общественной безопасности его отпустили. Если после задержания органы общественной безопасности считают арест необходимым, они должны в течение 3 дней направить в прокуратуру ходатайство для рассмотрения и одобрения (передать прокуратуре вопрос, одобрять ли арест). В особых случаях срок можно продлить на 1–4 дня. Для лиц, серьёзно подозреваемых в совершении преступлений в разных местах, неоднократно или группой, срок можно продлить до 30 дней. Затем прокуратура принимает решение в течение 7 дней (по всему Китаю).

Примечания

Китай — исходная версия. По умолчанию всё же следует отойти и вызвать полицию, как сказано в пункте 10 (при конфликте сначала вызвать полицию, не применять силу). Если двое дерутся друг с другом, в КНР это не считается обороной. Если противник упал или убежал, а вы продолжаете преследовать и бить его, это тоже не считается обороной. Возможность дать отпор стоит рассматривать только в тот момент, когда отступать уже некуда. После случившегося нужно сделать три вещи. Во-первых, после вызова полиции не уходить с места происшествия. Во-вторых, как можно скорее обеспечить сохранность записей камер и возможность связаться с очевидцами. Китайские Руководящие разъяснения (指导意见) требуют от органов общественной безопасности незамедлительно получить видео- и аудиозаписи с места происшествия и незамедлительно опросить очевидцев. В-третьих, до официального опроса полицией обратиться к адвокату, см. пункт 5 (при обвинении сначала обратиться к адвокату). Если в итоге дело прекращено, принято решение не предъявлять обвинение или вынесен оправдательный приговор, за дни под стражей в КНР можно подать заявление на государственную компенсацию с расчётом за каждый день, см. пункт 35 (государственная компенсация после содержания под стражей). Применять силу для защиты другого человека закон тоже разрешает. Но если без оружия вмешиваться в драку между незнакомыми людьми, риск нужно оценивать отдельно, см. раздел 13, пункт 37 (столкнуться с групповой дракой). Кому это выгодно в первую очередь — вам и вашей семье.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (1997). 刑法（第二十条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
2. 最高人民法院、最高人民检察院、公安部 (2020). 关于依法适用正当防卫制度的指导意见（法发〔2020〕31 号，第 5、6、7、10、11、13、14、19 条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/251611.html
3. 最高人民检察院 (2018). 第十二批指导性案例（检例第 45 号陈某正当防卫案、检例第 47 号于海明正当防卫案）. www.spp.gov.cn/spp/jczdal/201812/t20181219_402920.shtml
4. 全国人大常委会 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修正，第九十一条）. 宁夏回族自治区人民检察院转载全文 www.nx.jcy.gov.cn/zwsy/qwfb/202011/t20201119_608817.html

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Верховного Суда Российской Федерации Постановление N 19 Пленума Верховного Суда Российской Федерации от 27… — vsrf.ru
- ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПЛЕНУМА ВЕРХОВНОГО СУДА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ № 11… — vsrf.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. С кем бы вы ни поссорились — вам не выплатили зарплату, вас уволили, вас обманули с деньгами — в Китае подавайте жалобу, обращайтесь в трудовой арбитраж, подавайте в суд, а не идите сводить счёты

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- несколько часов
- много силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если идти законным путём, худший исход — деньги не удастся вернуть. Если пойти мстить, деньги всё равно не удастся вернуть, а расплачиваться придётся собственной жизнью. Вот дело в Уси в Китае: человек по фамилии Сюй не получил диплом и был недоволен оплатой стажировки. Он напал с ножом, убил 8 человек и ранил 17, был приговорён к смертной казни, и приговор уже приведён в исполнение. При невыплате зарплаты нужно подавать жалобу и обращаться в трудовой арбитраж: в 2024 году в Китае этот путь помог вернуть 654 тыс. человек 8.65 млрд юаней.

Россия. В России трудовой спор тоже можно решать законным путём. При незаконном увольнении работника должны восстановить на прежней работе. Можно требовать средний заработок за время вынужденного прогула.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае денег не требуется, подача жалобы и трудовой арбитраж бесплатны. Придётся съездить один-два раза и подождать несколько месяцев. Самое трудное — за эти месяцы удержаться и не сорваться на насилие.

Россия. Стоимость обращения и сроки рассмотрения в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Для законного пути есть официальные цифры. В 2024 году трудовые инспекции по всему Китаю расследовали и пресекли нарушения по 137 тыс. дел и вернули 654 тыс. человек задолженность по зарплате на сумму 8.65 млрд юаней. Ещё 998 человек получили уголовное наказание за отказ выплачивать вознаграждение за труд. Как пожаловаться в трудовую инспекцию на невыплату зарплаты и как обратиться в трудовой арбитраж, см. раздел 7, пункт 2. Цена мести указана в статье 232 Уголовного кодекса (刑法): «Умышленное убийство наказывается смертной казнью, пожизненным лишением свободы либо лишением свободы на срок от 10 лет; при менее тяжких обстоятельствах — лишением свободы на срок от 3 до 10 лет». Официальный пример: Сюй не сдал экзамен, не получил диплом и был недоволен оплатой стажировки. 16 ноября 2024 года он вернулся в Усиский профессионально-технический колледж ремёсел (无锡工艺职业技术学院) и напал с ножом, убив 8 человек и ранив 17. Суд первой инстанции приговорил его за умышленное убийство к смертной казни и пожизненному лишению политических прав. 20 января 2025 года после утверждения Верховным народным судом (最高人民法院) приговор был приведён в исполнение. Он был недоволен учебным заведением и той оплатой, а пострадали другие учащиеся. Из той оплаты он так и не получил ни копейки (по всей стране в Китае)

Россия. Можно добиться восстановления на работе и выплаты среднего заработка за время вынужденного прогула.

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае стажёры, которые ещё учатся, обычно не считаются вступившими в трудовые отношения с организацией. Если оплату стажировки получить не удаётся, можно только обратиться в учебное заведение за содействием в урегулировании или подать иск в суд. Путь через трудовой арбитраж здесь недоступен. Если вам не заплатили за частную работу для семьи или отдельного человека, тоже нужно обращаться в суд, см. раздел 7, пункт 22 (сначала разберитесь, кто вас нанял). Как именно подать жалобу и обратиться в трудовой арбитраж при невыплате зарплаты, см. раздел 7, пункт 2. Границы, которые нельзя переходить при взыскании долга, см. раздел 9, пункт 15 (требуя долг, не удерживайте людей и не запирайте их). Даже законный путь может не привести к возврату денег: завершение дела не означает, что деньги поступили на счёт. Если пойти мстить, деньги всё равно не удастся вернуть, а расплачиваться придётся собственной жизнью.

Россия. Даже без правильно оформленного договора трудовые отношения возникают, если работника фактически допустили к работе с ведома или по поручению работодателя.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (1997). 刑法（第二百三十二条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
2. 新华社 (2024). 江苏宜兴一校园发生持刀伤人事件致 8 死 17 伤. www.news.cn/20241117/65a18fddb453469ebe91c78eda669893/c.html（转宜兴警方通报，含伤亡人数与动机原话）

3. 最高人民检察院 (2025). 无锡校园持刀伤人案罪犯徐加金被执行死刑. www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202501/t20250120_680197.shtml
4. 人力资源社会保障部 (2025). 2024 年度人力资源和社会保障事业发展统计公报. www.mohrss.gov.cn/SYrlzyhshbzb/zwgk/szrs/tjgb/202506/W0202506165185…
5. 最高人民法院 (2025). 最高人民法院工作报告（「对驾车冲撞行人的樊维秋、校园持刀行凶的徐加金等判处死刑」）. www.gov.cn/yaowen/liebiao/202503/content_7013680.htm

Россия — источники

1. Вынесение решений по трудовым спорам об увольнении.... Проверено 08.10.2026. git20.rostrud.gov.ru/trudovoe-pravo/15982.html
2. Ненадлежащее оформление трудовых отношений, уклонение от.... Проверено 08.10.2026. git11.rostrud.gov.ru/deyatelnost-gosudarstvennoy-inspektsii-truda/r…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Как бы сильно вы ни ненавидели, не нападайте на непричастных: в Китае наезд на толпу и нападения в общественных местах квалифицируются как создание угрозы общественной безопасности опасным способом; срок — от трёх лет, а если кто-то погиб — смертная казнь

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Наезд на толпу и нападения в общественных местах квалифицируются как создание угрозы общественной безопасности опасным способом. Даже если никто не пострадал, срок — от трёх лет. Если кто-то погиб — десять и более лет, пожизненное заключение или смертная казнь. Случай в Чжухае: Фань Вэйцю был недоволен разделом имущества при разводе и въехал на машине в толпу людей, занимавшихся физическими упражнениями в спортивном центре. 35 погибших, 43 раненых. Его приговорили к смертной казни, приговор уже исполнен.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Трудно подавить эту мысль в пылу гнева.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 114 Уголовного кодекса КНР (刑法): «Поджог, затопление, взрыв, а также распространение ядовитых, радиоактивных веществ, возбудителей инфекционных заболеваний и подобных веществ либо создание угрозы общественной безопасности другими опасными способами, если это ещё не повлекло тяжких последствий, наказываются лишением свободы на срок от трёх до десяти лет». Даже если никто не пострадал, срок — от трёх лет. Статья 115: если причинены тяжкие телесные повреждения, наступила смерть либо причинён значительный ущерб общественному или частному имуществу, наказание — лишение свободы на срок десять и более лет, пожизненное заключение или смертная казнь. Официально описанный случай: из-за распада брака, жизненных неудач и недовольства результатом раздела имущества при разводе Фань Вэйцю «решил выплеснуть личную злобу, въехав на машине в толпу». Вечером 11 ноября 2024 года он въехал на машине в толпу людей, занимавшихся физическими упражнениями в Спортивном центре города Чжухай (珠海市体育中心). 35 человек погибли, 43 получили ранения. Суд первой инстанции признал его виновным в создании угрозы общественной безопасности опасным способом и приговорил к смертной казни с пожизненным лишением политических прав. 20 января 2025 года приговор был исполнен после утверждения Верховным народным судом (最高人民法院). Под колёса попали незнакомые ему люди, занимавшиеся бегом. Указанные нормы действуют по всему Китаю.

Примечания

Китай — исходная версия. «Всё равно я уже не хочу жить» не даёт скидки при назначении наказания. В Отчёте Верховного народного суда о работе за 2025 год (最高人民法院2025年工作报告) подход к таким делам сформулирован так: «Тех, кто совершает особо тяжкие злодеяния, бросая вызов основам закона и морали, решительно наказывать по закону — строго, сурово и быстро». Даже просто угрожать в Китае уже незаконно. Если угрозы поджога, взрыва, отравления и подобных действий, угрожающих общественной безопасности, нарушили общественный порядок, наказание — административный арест на срок от 5 до 10 суток; дополнительно возможен штраф не более 1000 юаней. Писать письма с угрозами или иными способами угрожать личной безопасности других людей тоже незаконно. За это предусмотрен административный арест на срок не более 5 суток либо штраф не более 1000 юаней (Закон о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法), вступает в силу 1 января 2026 года). Если мысли уже дошли до этого, смотрите пункт 14 (мысли вроде «забрать кого-нибудь с собой на тот свет» требуют экстренной помощи).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (1997). 刑法（第一百一十四、一百一十五条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
2. 新华社 (2024). 广东珠海驾车撞人事件造成 35 人死亡 43 人受伤. www.news.cn/20241112/29c6af4f6ee4455b92832f3c2b13a93a/c.html（转珠海市公安局通报）
3. 最高人民检察院 (2024). 樊维秋以危险方法危害公共安全案一审宣判，判处死刑，剥夺政治权利终身. www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202412/t20241227_677757.shtml
4. 最高人民检察院 (2025). 珠海驾车撞人案罪犯樊维秋被执行死刑. www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202501/t20250120_680196.shtml

5. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第二十九、五十条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Если появляются мысли «забрать кого-нибудь с собой на тот свет», «погибнуть вместе», считайте это неотложной ситуацией: уйдите с места, отдайте кому-нибудь ключи от машины и нож, позвоните 12356 (номер психологической помощи в Китае)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. От появления таких мыслей до действий может пройти очень мало времени. Среди 82 человек, переживших попытку самоубийства, 47.6% сказали, что от первой мысли до действий прошло не больше 10 минут. Поэтому нужно не «разобраться в себе», а сначала на шаг отдалить от себя руль, нож, газовый вентиль и верёвку, переждать эти десять минут. Затем позвонить 12356 (в Китае).

Россия. В России вместо китайского номера можно круглосуточно позвонить на бесплатную кризисную линию 8-800-333-44-34. Там помогают при тревоге, депрессивных состояниях, одиночестве и сложных жизненных обстоятельствах.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Трудно признать, что сейчас с вами что-то не так, и трудно отдать вещи в чужие руки.

Россия. Обращение на кризисную линию бесплатное.

Выгода

Китай — исходная версия. От появления таких мыслей до действий может пройти очень мало времени. В интервью с 82 людьми, пережившими попытку самоубийства, проведённых в течение трёх дней после поступления в больницу, 47.6% сказали, что от первой мысли до её осуществления прошло не больше 10 минут. В систематическом обзоре за 10 лет (исследования

за десять лет собрали и разобрали вместе) сделан вывод, что доказательств в пользу ограничения доступа к средствам, способным привести к смерти, становится всё больше. После введения контроля над обезболивающими число связанных с ними самоубийств снизилось на 43%. После установки защитных ограждений в местах, где часто прыгают с высоты, число самоубийств снизилось на 86% (от 79% до 91%). На шаг отдалить от себя руль, нож, газовый вентиль и верёвку нужно именно для того, чтобы переждать эти десять минут. 12356 — Единая общенациональная горячая линия психологической помощи Китая (全国统一心理援助热线), принимающая звонки не менее 18 часов в день (по всему Китаю, с 1 мая 2025 года)

Россия. Можно быстро связаться со специалистом и получить психологическую поддержку.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B присвоен потому, что оба этих доказательства взяты из литературы о самоубийствах, а прямых исследований их применимости к «порывам причинить вред другим» нет. В исследовании Deisenhammer было всего 82 человека, и проводилось оно только в одной больнице. Когда с вами что-то не так, не садитесь за руль и не выходите на смену, где нужно отвечать за безопасность других: сначала передайте смену. Если хочется причинить вред себе, см. раздел 1, пункт 25 (при мыслях о самоубийстве позвоните 12356 в Китае). Что делать в первую очередь при подавленном настроении, см. раздел 3, пункт 18.

Россия. В источниках не указаны сроки перехода от мыслей к действиям и правила передачи опасных предметов другому человеку.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Deisenhammer EA 等 (2009). The duration of the suicidal process: how much time is left for intervention between consideration and accomplishment of a suicide attempt? Journal of Clinical Psychiatry. doi.org/10.4088/JCP.07m03904
2. Zalsman G 等 (2016). Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. Lancet Psychiatry. doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30030-X
3. 国家卫生健康委 (2024). 关于应用「12356」全国统一心理援助热线电话号码的通知（国卫医政函〔2024〕259 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6994470.htm

Россия — источники

1. Интернет-служба экстренной психологической помощи. Проверено 07.10.2026. psi.mchs.gov.ru/appeals/165835

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Если кто-то рядом говорит «Никому не будет хорошо» или «Уйду вместе с детьми», не считайте это словами сгоряча: в Китае близкие родственники могут сразу отвезти

человека на обследование, а органы общественной безопасности (公安) обязаны отреагировать на сообщение

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если член семьи говорит «Никому не будет хорошо» или «Уйду вместе с детьми», близкие родственники в Китае могут сразу отвезти его в больницу. Больница не вправе отказать в диагностике. Если он уже применял насилие или видно, что вот-вот случится беда, для госпитализации его согласие не требуется. Если не можете понять, сказано ли это сгоряча или всерьёз, сначала позвоните в Китае по номеру 12356 и спросите либо сообщите по номеру 110, чтобы приехала полиция. Скрывать это за него — не значит помогать ему.

Затраты

Китай — исходная версия. Регистрация на приём и обследование стоят от нескольких десятков до нескольких сотен юаней. Сопроводить человека в больницу — от половины дня до целого дня. Труднее всего начать разговор и уговорить его поехать с вами.

Цена в России (ориентир)

приём и обследование у психиатра (за приём): от 3 000 до 4 500 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В части 2 статьи 28 Закона КНР о психическом здоровье (精神卫生法) сказано: «Если человек с подозрением на психическое расстройство совершает действия, причиняющие вред ему самому или угрожающие безопасности других людей, либо существует опасность таких действий, его близкие родственники, организация, в которой он работает, и местные органы общественной безопасности (公安机关) должны немедленно принять меры, чтобы остановить его, и доставить его в медицинское учреждение для диагностики психического расстройства». В той же статье также установлено: «Медицинское учреждение, в которое доставлен человек с подозрением на психическое расстройство, не вправе отказать ему в диагностике». Статья 29 требует, чтобы больница оставила такого человека у себя, немедленно поручила практикующему врачу-психиатру провести диагностику и своевременно выдала заключение. Статья 30 устанавливает, что стационарное лечение по общему правилу

добровольно. Но есть одно исключение: заключение подтверждает тяжёлое психическое расстройство, и человек «уже совершил действия, угрожающие безопасности других людей, либо существует опасность таких действий». В таком случае его должны госпитализировать, и его согласие не является обязательным условием. Уже сама угроза причинить кому-либо вред позволяет в Китае сразу сообщить по номеру 110. За письмо с угрозами или угрозы личной безопасности другого человека иным способом предусмотрены административный арест на срок не более 5 суток либо штраф не более 1000 юаней. За угрозу совершить поджог, взрыв, выброс опасных веществ или другое преступление, угрожающее общественной безопасности, если при этом нарушен общественный порядок, предусмотрен административный арест на срок от 5 до 10 суток. Дополнительно может быть назначен штраф не более 1000 юаней (по всей стране, Закон о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法) действует с 1 января 2026 года).

Примечания

Китай — исходная версия. Если считать тех, кому это выгодно, этот пункт касается совместно проживающих супруга или супруги, родителей и детей. Слова «Никому не будет хорошо» обычно относятся и к вам. При этом китайский закон даёт право доставить человека на обследование именно близким родственникам. Посторонние, даже если хотят вмешаться, сделать этого не могут — им остаётся только сообщить в полицию. Доставлять человека на обследование можно только при реальных признаках опасности. Слова сгоряча во время ссоры не считаются такими признаками. Нельзя и использовать это, чтобы запереть в больнице непослушного члена семьи. В том же законе сказано: если после повторного обследования или экспертизы установлено, что у человека нет тяжёлого психического расстройства, больница не вправе оставлять его на стационарном лечении (статья 35). Если не можете разобраться, сначала позвоните в Китае по номеру 12356 и спросите либо сообщите по номеру 110, чтобы приехала полиция. Вывод расследования по рейсу 9525 авиакомпании «Германвингс» (德翼) был таким: власти и работодатель не могли принять никаких мер, чтобы не допустить второго пилота к полёту в тот день. Причина: «Ни он сам, ни кто-либо другой — врачи, коллеги или члены семьи — не сообщили им об этом». Все 150 человек на борту погибли: 2 пилота, 4 бортпроводника и 144 пассажира.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第二十九、五十条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
2. 全国人大常委会 (2012，2018 修正). 精神卫生法（第二十八、二十九、三十、三十五条）. www.gov.cn/guoqing/2021-10/29/content_5647635.htm
3. 法国航空事故调查局 BEA (2016). Final Report BEA2015-0125.en: Accident on 24 March 2015 at Prads-Haute-Bléone to the Airbus A320-211 registered D-AIPX operated by Germanwings. bea.aero/uploads/tx_elydbrapports/BEA2015-0125.en-LR.pdf

Россия — источники цен

1. clinics.ssmu.ru — приём и обследование у психиатра: 3 000 ₽. Проверено 06.10.2026. clinics.ssmu.ru/ru/uslugi/poliklinika/priemy-vrachey
2. Цены в России: ultramed55.ru — приём и обследование у психиатра: 3 000 ₽. Проверено 06.10.2026. ultramed55.ru/price/psixiatriya
3. Цены в России: sklif.mos.ru — приём и обследование у психиатра: 4 000 ₽. Проверено 06.10.2026. sklif.mos.ru/services/catalog/vrach-psikhiatr

4. Цены в России: fnkc-fmba.ru — приём и обследование у психиатра: 4 500 ₽. Проверено 06.10.2026. fnkc-fmba.ru/services/poliklinika/konsultatsii/priem-osmotr-konsult…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Не оскорбляйте людей в интернете, не распространяйте слухи и не делитесь непроверенной информацией; при интернет-травле сначала сохраните доказательства, затем обратитесь в китайскую полицию

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае за публичные оскорбления или распространение клеветнических слухов — арест на срок до 5 суток либо штраф до 1000 юаней. При более тяжких обстоятельствах — арест на срок от 5 до 10 суток. При серьёзных обстоятельствах это уже преступление — оскорбление или клевета, за которое могут приговорить к лишению свободы на срок до 3 лет. Перепост не освобождает от ответственности. С другой стороны, если вас травят в интернете, по делам об оскорблении и клевете по общему правилу нужно самостоятельно обращаться в суд. Поэтому делать скриншоты, записывать экран и сохранять ссылки придётся вам самим.

Россия. В России оскорбление, унижающее честь и достоинство человека, тоже влечёт административную ответственность. Оно может выражаться в отрицательной оценке личности или в оскорбительных действиях. Дела об оскорблении возбуждает прокурор.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Перед публикацией подумайте лишние 10 секунд. Если на вас нападают, делайте скриншоты и записи экрана, сохраняйте ссылки и ID аккаунтов. Сначала пожалуйтесь платформе, затем обратитесь в китайскую полицию. Самое трудное — сдержаться и не отвечать оскорблениями на оскорбления.

Россия. Размеры штрафов и другие затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае За публичное оскорбление другого человека или клевету на него с выдумыванием фактов — арест на срок до 5 суток либо штраф до 1000 юаней; при более тяжких обстоятельствах — арест на срок от 5 до 10 суток. Такое же наказание предусмотрено за многократную отправку оскорбительных сообщений и угроз, назойливое преследование и слежку, тайную съёмку и распространение сведений о чужой частной жизни. За умышленное распространение слухов, нарушившее общественный порядок, — арест на срок от 5 до 10 суток. При серьёзных обстоятельствах это преступление — оскорбление или клевета, за которое могут приговорить к лишению свободы на срок до 3 лет. При клевете через интернет, если потерпевшему трудно собрать доказательства, можно попросить суд потребовать содействия полиции (по всей стране, Закон о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法) действует с 1 января 2026 года)

Россия. Ответственность распространяется и на непринятие мер против оскорблений в интернете, но в указанном случае субъектами являются только должностные лица и организации.

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае Дела об этих двух преступлениях — оскорблении и клевете — по общему правилу «рассматриваются только по жалобе потерпевшего». То есть вам нужно самостоятельно обратиться в суд. Полиция обычно не возбуждает дело по собственной инициативе, и доказательства приходится собирать самим. Но есть два исключения. Первое — «за исключением случаев, серьёзно угрожающих общественному порядку и интересам государства». В таких случаях полиция может заняться делом напрямую (часть 2 статьи 246 Уголовного кодекса (刑法)). Второе — если вас оклеветали в интернете и самостоятельно собрать доказательства действительно трудно, суд может потребовать от полиции помочь с расследованием (часть 3 той же статьи, добавлена Поправкой № 9 к Уголовному кодексу (刑法修正案九)). За перепост тоже придётся отвечать. Если вы знаете, что информация ложная, но всё равно распространяете её, это также считается «выдумыванием фактов». О том, что делать после интернет-травли, см. пункт 37 этого раздела (при интернет-травле сначала закрепите доказательства, затем выберите путь действий). Номер статьи об оскорблении и клевете изменился: статья 42 старого закона стала статьёй 50 нового закона.

Россия. В выдержках не указано, как пострадавшему сохранять доказательства, куда сначала жаловаться и предусмотрена ли уголовная ответственность за слухи или клевету.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第二十九、五十条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
2. 全国人大 (1997). 刑法（第二百四十六条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
3. 全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（第十六条，增加刑法第二百四十六条第三款）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180205_364562.shtml
4. 全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（第二百四十六条新增第三款）. 国家信访局转载全文 www.gjxfj.gov.cn/gjxfj/fgwj/flfg/webinfo/2017/03/1601761496614423.htm

Россия — источники

1. Пермский край. Проверено 07.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_59/activity/legal-education/explain/e587…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Перед подписанием прочитайте документ до конца, не подписывайте за других и не ставьте подпись на пустом листе

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если подписали, это имеет силу в Китае. Отпечаток пальца имеет такую же силу, как подпись. Доводы «не разглядели» или «думали, что это другое» в суде, как правило, не выдерживают проверки. Поэтому потратьте несколько лишних минут, прочитайте всё от начала до конца, спросите на месте о непонятном и сохраните фотографию. Не подписывайте за других, не ставьте подпись на пустом листе, чётко указывайте на копии удостоверения личности, для чего она предназначена. Электронная подпись и подтверждение через распознавание лица в Китае тоже считаются подписанием.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Потратьте несколько лишних минут, чтобы прочитать от начала до конца договор, долговую расписку, поручительство, документы при приёме на работу. Если что-то непонятно, спросите на месте, затем сфотографируйте и сохраните копию. Труднее всего — спокойно дочитать всё в присутствии другой стороны.

Выгода

Китай — исходная версия. Договор, заключённый в соответствии с законом, защищён законом и обязателен для обеих подписавших сторон. После подписания нужно полностью исполнить договорённости. В статье 490 Гражданского кодекса (民法典) сказано: если договор заключают в виде письменного документа, он «считается заключённым, когда обе стороны поставили подписи, печати или отпечатки пальцев». Отпечаток пальца, подпись и печать — три равноправных способа: с отпечатком пальца договор тоже считается заключённым. Доводы «не

разглядели» или «думали, что это другое» в суде очень трудно обосновать. Если не подписывать, на вас не лягут чужие долги и обязательства (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. «Не подписывать за других, не подписывать пустые листы, указывать назначение копии удостоверения личности» — это практические рекомендации, для которых в Китае нет отдельного официального документа. Цель у них одна: не дать вставить вашу подпись в договор, который будет считаться заключённым по закону и который вам придётся признать. Электронная подпись и подтверждение через распознавание лица тоже считаются подписанием. Если знакомые просят вас помочь пройти распознавание лица или поставить подпись для оформления кредита, см. пункт 45 (помочь пройти распознавание лица).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第四百六十五、四百九十、五百零九条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Давая деньги в долг, оформляйте расписку, а прежде чем поручиться за другого, подумайте, готовы ли вы платить за него

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В расписке нужно указать все: заимодавца, заемщика, сумму, процентную ставку, срок, способ возврата и подписи обеих сторон. Передавайте деньги переводом, а не наличными. Когда все указано, проще обратиться в суд. Если поручаетесь за другого, проверьте, есть ли слово «солидарное». При обычном поручительстве в Китае ваша очередь наступает лишь после того, как кредитор подал в суд на заемщика и не смог взыскать деньги в ходе принудительного исполнения. Если указано солидарное поручительство, кредитор может сразу потребовать деньги с вас.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не стоит. На листе бумаги четко укажите заимодавца, заемщика, сумму, процентную ставку, срок и способ возврата. Обе стороны должны подписаться. Передавайте деньги переводом, чтобы остался след, а не наличными.

Выгода

Китай — исходная версия. Договор займа должен быть заключен в письменной форме. Обычно в нем указывают вид займа, валюту, назначение, сумму, процентную ставку, срок и способ возврата. Когда все указано, проще обратиться в суд. Если в договоре поручительства не указан вид поручительства или он указан неясно, поручительство считается обычным. При обычном поручительстве поручитель может сначала подождать: кредитор должен сперва обратиться в суд или арбитраж, затем подать заявление о принудительном взыскании за счет имущества заемщика. Только если и после взыскания долг не погашен, наступает ваша очередь платить за него. И наоборот: если вы подписали «солидарное поручительство», этой защиты нет. Кредитор может сразу потребовать деньги с вас (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. По деньгам, которые вы дали в долг, суд в Китае не защищает ту часть процентов, которая превышает 4-кратную базовую ставку по кредитам (LPR), см. раздел 7. Указывать в расписке номер удостоверения личности и пометку «заем» — практика, основанная на опыте. От наличия слова «солидарное» в документе о поручительстве зависит, будут ли требовать долг с вас после заемщика или наравне с ним. Внимательно проверьте это перед подписанием. Если договорились, что вы будете поручителем, а на деле вы подписываете договор займа, см. пункт 45 (заемщик — вы, а не поручитель).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第六百六十八、六百八十一、六百八十六、六百八十七条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. У защиты прав в Китае есть срок: исковая давность по гражданским делам — 3 года, по трудовому арбитражу — 1 год. После этого другой стороне достаточно сказать: «Срок давности истёк»

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае срок исковой давности по гражданским делам — 3 года. Он отсчитывается со дня, когда вы узнали о нарушении своих прав. Если срок прошёл, суд сам этот вопрос не поднимет. Но другой стороне достаточно сказать в суде: «Срок давности истёк». Долг остаётся, только взыскать деньги уже нельзя. А одно сообщение с требованием вернуть долг, от которого остался след, может запустить отсчёт этих 3 лет заново. Для трудовых споров действуют другие правила: срок обращения в арбитраж — 1 год.

Россия. В России индивидуальные трудовые споры рассматривают комиссии по трудовым спорам и суды. Общий срок обращения в суд — три месяца с момента, когда работник узнал или должен был узнать о нарушении. При увольнении срок составляет один месяц, а по невыплате зарплаты и других выплат — один год.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Не требуйте возврата долга только мысленно. Оставляйте следы через WeChat (微信), СМС, электронную почту или заказные письма.

Россия. Затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Гражданский кодекс КНР (民法典) устанавливает: «Срок исковой давности для обращения в Народный суд (人民法院) за защитой гражданских прав составляет три года». Начало отсчёта — «день, когда обладатель права узнал или должен был узнать о нарушении своего права и о лице, обязанном перед ним». То есть со дня, когда вы узнали, что ваши права нарушены, и поняли, к кому предъявлять требования. Максимальный срок — не более 20 лет со дня нарушения права. Когда срок истёк, «обязанное лицо может заявить возражение против исполнения обязательства». Суд не будет сам проверять срок давности, но если другая сторона заявит о нём в суде, это будет иметь силу. Долг остаётся, только взыскать деньги уже нельзя. Четыре вида обстоятельств прерывают срок давности. После прерывания 3 года отсчитываются заново. Первое — вы требуете от должника исполнить обязательство. Второе — другая сторона соглашается его исполнить. Третье — вы подаёте иск или заявление в арбитраж. Четвёртое — другие обстоятельства с таким же правовым действием. Если договорились возвращать долг частями, срок отсчитывается со дня, когда наступает срок последнего платежа. На четыре категории требований исковая давность не распространяется: требования прекратить нарушение, устранить препятствия, устранить опасность; требования вернуть свою недвижимость и зарегистрированное движимое имущество; требования о выплатах на содержание детей, пожилых родителей и других членов семьи; другие случаи, предусмотренные законом. Для трудовых споров действуют другие правила: срок обращения в арбитраж — 1 год со дня, когда вы узнали или должны были узнать о нарушении своих прав. Но «если в период действия трудовых отношений возникает спор из-за задолженности по оплате труда, на обращение работника в арбитраж не распространяется ограничение срока, установленное частью первой настоящей статьи; однако при прекращении трудовых отношений заявление следует подать в течение одного года со дня их прекращения» (по всей стране в Китае).

Россия. Пропущенный срок могут восстановить, например если работодатель затягивал время и обещал восстановить права работника.

Примечания

Китай — исходная версия. Это, пожалуй, самое дешёвое действие во всей книге: одно сообщение с требованием вернуть долг, от которого остался след, может в Китае запустить отсчёт 3 лет заново. Если ничего не делать, можно просто так потерять возможность выиграть дело. Заранее договориться: «Я не буду ссылаться на срок давности» — нельзя, такая договорённость не имеет силы. Договорённость сторон удлинить или сократить 3 года тоже не имеет силы. И наоборот: если после истечения срока другая сторона всё же согласилась вернуть долг, она уже не может отказываться от возврата денег со ссылкой на срок давности. Если деньги уже возвращены добровольно, требовать их обратно тоже нельзя. О долговой расписке и поручительстве см. пункт 18 (долговая расписка и поручительство). О стадии принудительного исполнения см. пункт 20 (если на вас подали в суд или началось принудительное исполнение, сообщайте об имуществе правдиво). Оплата сверхурочной работы и неиспользованного ежегодного отпуска рассматривается по правилам трудового арбитража, см. раздел 19, пункты 1, 2.

Россия. В выдержках нет сведений об общем сроке исковой давности по гражданским делам, долгах и прерывании срока требованием вернуть долг.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第一百八十八、一百八十九、一百九十二、一百九十三、一百九十五、一百九十六、一百九十七条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
2. 全国人大常委会 (2007). 劳动争议调解仲裁法（第二十七条）. rsj.ankang.gov.cn/Content-2150407.html（安康市人力资源和社会保障局转载）

Россия — источники

1. Сроки исковой давности по ИТС | Государственная инспекция.... Проверено 07.10.2026. git07.rostrud.gov.ru/news/1267737.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. Если в Китае на вас подали в суд или началось принудительное исполнение, честно сообщайте об имуществе, погашайте долг по мере сил, не переводите жильё и деньги родственникам, друзьям или компаниям

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли

- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Оформить жильё на компанию, перевести деньги родственникам или друзьям — именно такие действия прямо указаны как случаи преступного отказа исполнять судебное решение. В Китае за это назначают до 3 лет лишения свободы, а при особо тяжёлых обстоятельствах — от 3 до 7 лет. Родственники, друзья и компании, которые помогают прятать деньги и переоформлять имущество, считаются соучастниками. Деньги всё равно взыщут обратно. За отказ сообщать об имуществе или ложные сведения об имуществе физическое лицо могут оштрафовать на сумму до 100 тыс. юаней и задержать на 15 суток. Если денег действительно нет, состава этого преступления нет.

Россия. В России при исполнительном производстве пристав может передать имущество должника на реализацию, ограничить выезд и объявить розыск должника или его имущества. Должник может просить об отсрочке или рассрочке исполнения. В этих источниках не сказано, обязан ли должник сообщать об имуществе и что грозит за его перевод родственникам, друзьям или компаниям.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Сообщайте об имуществе по требованиям суда: что есть сейчас и что было в течение года до дня получения уведомления о принудительном исполнении. Что можете погасить — погасите сначала. Если погасить не получается, обсуждайте с заявителем по делу о принудительном исполнении мировое соглашение и рассрочку. Этот заявитель — сторона, которая требует вернуть долг.

Россия. Денежные затраты и условия отсрочки или рассрочки в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Перевод имущества сам по себе относится к обстоятельствам, при которых действия признаются преступлением. Постоянный комитет Всекитайского собрания народных представителей (全国人大常委会) дал толкование статьи 313 Уголовного кодекса (刑法). В нём «сокрытие, перемещение, умышленное повреждение имущества лицом, в отношении которого ведётся принудительное исполнение, либо безвозмездная передача имущества или передача имущества по явно необоснованно низкой цене, из-за чего невозможно исполнить судебное решение или определение» прямо отнесены к «отказу от исполнения при наличии возможности исполнить, при тяжёлых обстоятельствах». Прятать деньги, переводить их, намеренно разбивать свои вещи, отдавать их даром, продавать за бесценок, делая исполнение судебного решения невозможным, — всё это считается такими действиями. Толкование двух высших судебных органов (两高) — Верховного народного суда (最高人民法院) и Верховной народной прокуратуры (最高人民检察院) — 2024 года добавило ещё десять пунктов. Среди них — распоряжение своими имущественными правами через фиктивное мировое соглашение или фиктивную передачу. Также сюда входят покупка чужого имущества по явно необоснованно

высокой цене и предоставление обеспечения по чужим долгам. Всё это — намеренное избавление от имущества, которое можно было использовать для погашения долга. В Китае за преступный отказ исполнять судебное решение назначают до 3 лет лишения свободы. При особо тяжёлых обстоятельствах — от 3 до 7 лет и штраф. Особо тяжёлыми считаются следующие обстоятельства: препятствование исполнению через фиктивный судебный процесс, фиктивное третейское разбирательство или фиктивное нотариальное удостоверение. Сбор толпы для нападения на место проведения принудительного исполнения. Окружение, удержание или избиение сотрудников, проводящих исполнение. Самоубийство или нанесение себе увечий заявителем по делу о принудительном исполнении вследствие отказа исполнять решение. Посторонние, которые не являются сторонами дела, но знают о ситуации и всё же вступают в сговор с таким лицом, помогают прятать деньги и переоформлять имущество, несут ответственность как соучастники (пособники) преступного отказа исполнять судебное решение. Имущество, которым распорядились незаконно, подлежит взысканию (возврату) по закону, либо должно быть предписано вернуть его или возместить его стоимость. Если имущество начали переводить после получения ответчиком уведомления об участии в судебном процессе, но до вступления решения в силу, это тоже считается таким действием. В гражданском порядке в Китае при безвозмездной передаче и передаче по явно необоснованно низкой цене тот, кто требует вернуть долг, может попросить суд отменить эту передачу. За отказ сообщать об имуществе или ложные сведения об имуществе суд может назначить штраф, для физических лиц — до 100 тыс. юаней, а также задержание на срок до 15 суток (по всему Китаю, толкование двух высших судебных органов (两高), с декабря 2024 года)

Россия. Отсрочка или рассрочка может изменить порядок исполнения, но её условия и выгода в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Распространяемый в интернете совет «оформить жильё на компанию как общежитие для сотрудников, а все деньги перевести родственникам» — не лазейка. Это как раз безвозмездная и фиктивная передача, прямо названные в китайском судебном толковании. Родственники, друзья и компании, которые помогают вам это сделать, считаются соучастниками. Имущество, подлежащее возврату, всё равно взыщут обратно. И наоборот: если денег действительно нет, состава этого преступления нет. Чтобы определить, действительно ли у вас «есть деньги, но вы не платите», сначала нужно вычесть необходимые повседневные расходы на вас и членов семьи, которых вы содержите. Если до предъявления обвинения прокуратурой КНР погасить долг частично или полностью и обстоятельства при этом нетяжёлые, обвинение могут не предъявлять. Если погасить долг до вынесения решения суда первой инстанции, могут смягчить наказание или даже освободить от него. Что делать после включения в список или ограничения расходов, см. пункт 21 (ограничение расходов или включение в список недобросовестных должников). Как восстановить своё положение после исполнения обязательств, см. раздел 7, пункт 19 (как начать заново после включения в список недобросовестных должников).

Россия. В приведённых выдержках нет оснований сравнивать российскую ответственность за сокрытие или перевод имущества с китайской.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2002). 关于《中华人民共和国刑法》第三百一十三条的解释. www.gov.cn/gongbao/content/2002/content_61738.htm

2. 最高人民法院、最高人民检察院 (2024). 关于办理拒不执行判决、裁定刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2024〕13 号，第三、四、五、六、八、十一、十二条）. 最高法发布页，全文核对自广东省广州监狱转载. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/447931.html、gzjy.gd.gov.cn/zxxx/content/post_4608108.html
3. 全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（第三十九条，修改刑法第三百一十三条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180205_364562.shtml
4. 全国人大 (2020). 民法典（第五百三十八、五百三十九、五百四十条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
5. 全国人大常委会 (2023 修正). 民事诉讼法（第一百一十四、一百一十八、二百五十二条）. 贵州省市场监管局转载：amr.guizhou.gov.cn/zwgk/xxgkml/jcxxgk/zcfg/fl/202401/t20240129_8364…

Россия — источники

1. Федеральный закон от 02.10.2007 N 229-ФЗ(ред. от 29.12.2022)"Об.... Проверено 07.10.2026. fssp.gov.ru/storage/fssp_legacy/fssp/db/files/00npa2023_1/229fz_202…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

21. Если вам в Китае ограничили расходы или внесли вас в список недобросовестных должников, сначала выясните, на каком основании, и подайте заявление об исправлении того, что можно исправить

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сначала выясните, ограничили ли вам расходы или внесли вас в список недобросовестных должников. Это две разные вещи. В Китае включить в этот список можно только в шести случаях, срок — 2 года. В семи случаях, в том числе когда обязательства уже полностью исполнены, суд должен исключить вас из списка в течение 3 рабочих дней. Ограничение крупных расходов запрещает девять видов трат, включая поездки на скоростных поездах с обозначением G. Если трата необходима для жизни или ведения бизнеса, на каждый случай можно подать отдельное заявление.

Россия. В России можно проверить сведения об исполнительном производстве в общедоступной части Банка данных на официальном сайте ФССП. Некоторые требования там не публикуются, если судебный акт нельзя размещать в интернете.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Обратитесь в суд, ведущий исполнительное производство, и выясните, по какому основанию вас включили. Подготовьте подтверждения того, что деньги уже возвращены, а решение суда уже исполнено (документы об исполнении), либо документы об обеспечении. На каждую трату, необходимую для жизни или ведения бизнеса, нужно подавать отдельное заявление. Трудность в том, что придётся самим раз за разом ходить в суд и подавать заявления.

Россия. Стоимость проверки в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае включить в список недобросовестных должников можно только в шести случаях. Первый — отказ исполнять обязательства при наличии возможности их исполнить. Второй — создание препятствий исполнению или сопротивление ему с помощью поддельных доказательств, насилия или угроз. Третий — уклонение от исполнения с помощью фиктивного судебного разбирательства, фиктивного арбитражного разбирательства, сокрытия или передачи имущества. Четвёртый — нарушение порядка предоставления сведений об имуществе. Пятый — нарушение судебного предписания об ограничении расходов. Шестой — отказ без уважительной причины исполнять мировое соглашение, заключённое в ходе исполнительного производства. Если предоставлено достаточное и действительное обеспечение либо имущества, на которое уже наложен арест, которое изъято или заморожено, достаточно для погашения долга, суд не вправе включать в список по первому основанию (отказ исполнять обязательства при наличии возможности их исполнить). Если должник по исполнительному производству несовершеннолетний, включать его в список нельзя. Срок включения — 2 года. Если препятствование исполнению или сопротивление ему с применением насилия или угроз носит серьёзный характер либо допущено несколько недобросовестных действий, срок можно продлить на 1–3 года. В семи случаях, в том числе когда обязательства уже полностью исполнены, мировое соглашение уже полностью исполнено или суд вынес определение о прекращении исполнительного производства, суд должен исключить должника из списка в течение 3 рабочих дней. При активном исполнении обязательств или добровольном исправлении недобросовестных действий возможно и досрочное исключение. Физическим лицам, чьи расходы ограничены, запрещены девять видов крупных расходов и расходов, не необходимых для жизни и работы. Первый — полёты на самолёте, поездки в мягких спальных вагонах поездов и в каютах второго класса и выше на судах. Второй — крупные расходы в гостиницах и отелях звёздной категории и выше, ночных клубах и на полях для гольфа. Третий — покупка недвижимости, строительство или расширение домов, дорогой ремонт жилья. Четвёртый — аренда дорогих офисных помещений, гостиниц и апартаментов для работы. Пятый — покупка транспортных средств, не необходимых для ведения бизнеса. Шестой — туризм и отдых. Седьмой — обучение детей в частных школах с высокой платой. Восьмой — покупка страховых инвестиционных продуктов с высокими страховыми взносами. Девятый — поездки на любых местах в поездах категории G либо на местах первого класса и выше в других поездах такого типа. Если одна из этих трат необходима для жизни или ведения бизнеса, нужно подать заявление в суд. Совершить её можно только после получения разрешения. Если предоставлено надёжное и действительное обеспечение либо взыскатель дал согласие, суд может снять ограничение крупных расходов (по всему Китаю).

Россия. Проверка долгов помогает избежать неприятных сюрпризов.

Примечания

Китай — исходная версия. Ограничение крупных расходов означает ограничение дорогого потребления. Эти положения были приняты в 2010 году, а в 2015 году изменены судебным толкованием № 17 за 2015 год (法释〔2015〕17 号). Название было изменено на «Некоторые положения о … и связанных с этим расходах (《……及有关消费的若干规定》)». Этот пункт написан по действующему тексту с изменениями. В изменениях 2015 года важны три момента. Первый — добавлена девятая категория: учитываются все места в скоростных поездах. Второй — убрана оговорка «с оплатой за счёт своего имущества». Раньше было написано: «запрещены следующие действия, расходы на которые оплачиваются за счёт своего имущества». Третий — если расходы организации ограничены, ограничения распространяются и на лицо, фактически контролирующее её. Но для личных расходов за счёт собственных денег можно подать заявление в суд, ведущий исполнительное производство. Список недобросовестных должников и ограничение расходов — две разные вещи. Можно попасть только под одну из этих мер. Ни та ни другая мера также не равнозначна негативной записи в кредитной истории. Исключение из списка не изменит кредитную историю. См. раздел 7, пункт 19 (как начать заново после включения в список недобросовестных должников). Распространяются ли ограничения на супруга или супругу и детей, когда они тратят самостоятельно заработанные деньги, в действующем тексте не указано. Если столкнётесь с этим, уточните в суде, ведущем исполнительное производство.

Россия. В выдержках не указано, как исправить сведения, снять ограничения или исключить себя из банка данных.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 最高人民法院 (2017 修正). 关于公布失信被执行人名单信息的若干规定（第一、二、三、四、十条）. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/37182.html
2. 最高人民法院 (2015 修正). 关于限制被执行人高消费及有关消费的若干规定（法释〔2015〕17 号，第三、八、九条）:「(九）乘坐G字头动车组列车全部座位、其他动车组列车一等以上座位等其他非生活和工作必需的消费行为」. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/15046.html

Россия — источники

1. Сервисы - Федеральная служба судебных приставов. Проверено 07.10.2026. fssp.gov.ru/iss/ip?is%5Bvariant%5D=1&is%5Blast_name%5D=%D0%9A%D1%83…
2. Планируете отпуск? Проверьте свои долги, чтобы избежать.... Проверено 07.10.2026. admrebr.gosuslugi.ru/dlya-zhiteley/informatsiya-01/novosti_5489.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

22. Если вас обманули при онлайн-покупке или покупке подержанных вещей в Китае, сначала пожалуйтесь

платформе, затем обратитесь в полицию, а потом посчитайте, стоит ли подавать иск

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сначала обратитесь к платформе. У платформы есть гарантийные депозиты и правила применения санкций, поэтому она разбирается быстрее всего. Затем обратитесь в полицию: в Китае если вас обманули на 3000 юаней или больше, этого достаточно для возбуждения уголовного дела о мошенничестве. Если сумма не достигает уголовного порога, применяются наказания за нарушение общественного порядка: арест на 5–10 дней. Если собираетесь судиться, иск по спору об онлайн-покупке можно подать в суд по месту получения товара. При небольшой сумме применяется производство по малым искам. Дело рассматривается в течение 2 месяцев, а подать иск можно онлайн.

Россия. В России для дистанционной покупки действует другой путь: от товара можно отказаться до передачи или в течение семи дней после неё. Если при доставке письменно не сообщили порядок и сроки возврата, срок увеличивается до трёх месяцев.

Затраты

Китай — исходная версия. Жалоба платформе и обращение в полицию бесплатны. Если при подаче иска в Китае спорная сумма не превышает 10 тыс. юаней, судебный сбор составляет 50 юаней; при упрощённом производстве, урегулировании через медиацию или отзыве иска сбор уменьшается ещё вдвое. Регистрация дела, судебное заседание и исполнение решения — каждый этап займёт как минимум от половины дня до дня. Подача иска онлайн может избавить от беготни. Нужно сохранить заказ, переписку, записи о переводах и транспортную накладную. Самое трудное — не бросить всё на полпути из-за постоянной беготни.

Россия. При возврате качественного товара отправку продавцу оплачивает покупатель. Другие расходы в источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае при мошенничестве сумма от 3000 до 10 тыс. юаней и выше считается «относительно крупной» для уголовного состава мошенничества. Наказание — лишение свободы на срок до 3 лет с дополнительным штрафом либо только штраф. Каждая провинция устанавливает свой порог в этих пределах. Если сумма не достигает уголовного порога, применяются наказания за нарушение общественного порядка: арест на 5–10 дней либо

штраф до 2000 юаней. При более серьёзных обстоятельствах — арест на 10–15 дней, а также возможен штраф до 3000 юаней. В Китае в гражданском порядке иск по договорному спору об онлайн-покупке можно подать в суд по месту получения товара, не обязательно ехать туда, где находится продавец. Если спорная сумма не превышает 50% средней годовой зарплаты занятых в вашей провинции за предыдущий год, применяется производство по малым искам. По малым искам решение первой инстанции окончательное (после вынесения оно вступает в силу, обжаловать его нельзя). Дело рассматривается в течение 2 месяцев после регистрации, при упрощённом производстве — в течение 3 месяцев. Гражданское судопроизводство можно вести на онлайн-платформе, оно имеет такую же юридическую силу, как и очное (по всему Китаю: Закон о гражданском судопроизводстве (民诉法) — с января 2024 года, Закон о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法) — с января 2026 года).

Россия. Можно вернуть дистанционно купленный товар без объяснения причин в указанные сроки.

Примечания

Китай — исходная версия. Стоит ли судиться, можно посчитать так: умножьте свой почасовой заработок после налогов на время, которое придётся потратить, и прибавьте судебный сбор. На регистрацию дела, судебное заседание и, возможно, подачу заявления об исполнении решения заложите от половины дня до дня на каждый этап. Сравните результат с суммой, которую хотите вернуть, затем сделайте поправку: оцените, удастся ли действительно взыскать деньги, если вы выиграете. Судиться или нет — решайте сами по этому расчёту. После пересмотра Закона о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法) в 2025 году все номера статей изменились: кража и мошенничество перенесены из статьи 49 старого закона в статью 58. После внесения поправок в Закон КНР о гражданском судопроизводстве (民诉法) в 2023 году малым искам посвящена статья 165. В этих двух случаях не копируйте старые материалы. «Сначала жалоба платформе» — совет из опыта: у платформы есть гарантийные депозиты и правила применения санкций, поэтому она разбирается быстрее всего. У китайского судебного толкования № 7 за 2011 год (法释〔2011〕7 号) на странице официального сайта прокуратуры КНР (检察院) не указан номер документа. Номер ещё нужно сверить со страницей оригинала на сайте Верховного народного суда КНР (最高法).

Россия. Порядок жалобы платформе, обращения в полицию и подачи иска, а также правила для подержанных вещей в источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 最高人民法院、最高人民检察院 (2011). 关于办理诈骗刑事案件具体应用法律若干问题的解释（法释〔2011〕7 号，第一条）. www.spp.gov.cn/spp/sfjs/201802/t20180201_363736.shtml
2. 全国人大 (1997). 刑法（第二百六十六条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
3. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第五十八条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
4. 全国人大常委会 (2023 修正). 民事诉讼法（第十六、一百六十四、一百六十五、一百六十八条）. fgw.sh.gov.cn/ys-syjf-zc-2.4.1-h5/20240408/073febdb2b04464390546232…（上海市

发展改革委转载）
5. 最高人民法院 (2022 修正). 关于适用《民事诉讼法》的解释（第二十条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/353651.html
6. 国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第十三、十五、十六条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6929.htm

Россия — источники

1. Право потребителя на возврат товара при дистанционной.... Проверено 07.10.2026. 04.rospotrebnadzor.ru/index.php/consumer-information/faq/19428-1306…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

23. Крупные подарки во время романтических отношений и в браке: подумайте до передачи, после передачи, как правило, вернуть их нельзя

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае как только деньги переданы, вернуть их, как правило, уже нельзя. Свободно отменить дарение можно только до того, как имущество перейдёт в собственность другого человека. После оформления перехода права собственности отменить дарение можно лишь в трёх случаях: если получатель серьёзно нарушает ваши права или права ваших близких родственников; обязан вас содержать, но не делает этого; не выполняет оговорённые обязательства. Поэтому перед крупным переводом подумайте: это заём или подарок?

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Перед крупным переводом подумайте: это заём или подарок? Если заём, оформите расписку, а в примечании к переводу напишите «заём». Труднее всего — решиться сказать об этом вслух.

Выгода

Китай — исходная версия. Дарение можно отменить до того, как имущество перейдёт в собственность другого человека. В китайском законе этот момент называется переходом имущественных прав. После завершения перевода денег или оформления перехода права собственности отменить дарение можно лишь в трёх случаях: получатель серьёзно нарушает ваши права или права ваших близких родственников; обязан вас содержать, но не делает этого; не выполняет обязательства, оговорённые в договоре дарения. Недорогие подарки и денежные подарки по памятным поводам, например на праздники и дни рождения, а также повседневные расходы ради выражения или укрепления чувств не относятся к предбрачным дарам и при расставании не возвращаются по правилам возврата предбрачных даров (по всей стране в Китае)

Примечания

Китай — исходная версия. «Особые суммы, такие как 520 и 1314, обычно признаются подарками» — распространённое утверждение в китайской юридической практике. При подготовке этого раздела не удалось найти официальный текст Верховного народного суда КНР (最高法) с такой формулировкой, поэтому она не принимается как вывод. В Китае если дарение удостоверено у нотариуса, отменить его просто потому, что вы передумали, нельзя. Считать ли конкретный перевод займом или подарком, в конечном счёте зависит от доказательств. Одна фраза в переписке «Я пока одолжу вам эти деньги» гораздо полезнее споров постфактум.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第六百五十八、六百六十三条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
2. 最高人民法院 (2024). 关于审理涉彩礼纠纷案件适用法律若干问题的规定（法释〔2024〕1号，第三条）. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/423442.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

24. Передавайте брачный дар переводом с указанием назначения, сохраняйте переписку; имущество, полученное под предлогом брака, можно вернуть по законодательству Китая

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Требовать деньги и имущество под предлогом брака запрещено законом, и суд поддерживает требования об их возврате. Можно требовать возврата, если брак не зарегистрирован; если зарегистрирован, но совместной жизни действительно не было; если брачный дар был передан до брака и из-за этого передавшая его сторона оказалась в трудном материальном положении. Если брак зарегистрирован и супруги жили вместе, обычно возврата нет. Поэтому брачный дар, три золотых украшения и деньги за смену обращения к родителям супруга — всё передавайте переводом с указанием назначения. Кто передал деньги, тот и сохраняет доказательства. Это одинаково касается мужчин и женщин.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Брачный дар, три золотых украшения и деньги за смену обращения к родителям супруга — всё передавайте переводом и чётко указывайте назначение в комментарии. Устные договорённости фиксируйте в переписке или просите родных присутствовать и подтверждать их.

Выгода

Китай — исходная версия. Закон запрещает требовать деньги и имущество под предлогом брака. Если одна сторона под видом брачного дара требует деньги и имущество под предлогом брака, а другая требует их вернуть, суд поддерживает это требование. Требовать возврата можно в трёх случаях: брак не зарегистрирован; брак зарегистрирован, но совместной жизни действительно не было; брачный дар передан до брака, и из-за этого передавшая его сторона оказалась в трудном материальном положении. Если брак уже зарегистрирован и супруги жили вместе, обычно возврата нет. Но если совместная жизнь была недолгой, а сумма брачного дара чрезмерно высокой, суд определит долю возврата с учётом того, как деньги фактически потратили, было ли приданое, были ли беременность и рождение детей, была ли вина каждой из сторон. Если брак не зарегистрирован, но пара уже жила вместе, долю возврата определяют аналогичным образом (по всему Китаю, с февраля 2024 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Считается ли сумма брачного дара «чрезмерно высокой», зависит от располагаемого дохода на душу населения в месте проживания передавшей деньги стороны и положения её семьи. Единой суммы для всего Китая нет. Сколько нужно вернуть, судья определяет отдельно по каждому делу. Для передавшей и получившей деньги сторон правила одинаковы: кто передал деньги, тот и сохраняет доказательства.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第一千零四十二条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
2. 最高人民法院 (2024). 关于审理涉彩礼纠纷案件适用法律若干问题的规定（法释〔2024〕1号，第二、五、六条）. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/423442.html

3. 最高人民法院 (2020). 关于适用《民法典》婚姻家庭编的解释（一）（法释〔2020〕22号，第五条）. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282071.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

25. Не бойтесь за добрачное имущество: заранее письменно оговорите добавление имени супруга в документы на жильё и деньги от родителей (по законодательству Китая)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Добрачное имущество принадлежит лично вам и не становится совместным только потому, что вы долго состоите в браке. Супруги могут письменно договориться, что имущество до и после брака принадлежит каждому отдельно. Учтите один момент: если вы договорились добавить имя другого супруга в документы на жильё, до регистрации изменения ещё можно передумать, а после регистрации оно уже принадлежит другому супругу. При разводе супруг, который скрывает деньги, переводит их, растрачивает или создаёт фиктивные долги, может получить меньшую долю или не получить ничего.

Россия. В России брачный договор может касаться уже имеющегося и будущего имущества. Его можно заключить не только до свадьбы, но и в любой момент брака. Один супруг не может сам отказаться от исполнения договора.

Затраты

Китай — исходная версия. Самостоятельно составить письменное соглашение об имуществе можно бесплатно, нотариальное удостоверение оплачивается отдельно. Если родители дают деньги, попросите их написать одну фразу с пояснением. На всё это разово уйдёт несколько часов. Самое трудное — начать разговор о деньгах с семьёй.

Россия. Стоимость и время оформления в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Добрачное имущество является личным и не становится совместным только потому, что брак длится много лет. Супруги могут письменно договориться,

что добрачное имущество и приобретённое после вступления в брак принадлежат каждому отдельно, обоим совместно или частично совместно. Это соглашение обязательно для обеих сторон. Если до брака родители дают деньги на покупку жилья, это считается подарком своему ребёнку, если только прямо не указано, что подарок предназначен обоим. Если родители дают деньги после вступления в брак, вопрос решается по соглашению; если соглашения нет — по принципу совместного имущества. Если до брака или во время брака супруги договорились подарить жильё одного супруга другому или сделать его общей собственностью обоих, до регистрации изменения даритель может отменить дарение, а после регистрации оно уже принадлежит другому супругу. При разводе супруг, который скрывает, передаёт, продаёт или растрачивает совместное имущество либо создаёт фиктивные долги, может получить меньшую долю или не получить ничего (по всей стране)

Россия. Договор позволяет заранее определить условия в отношении имущества супругов.

Примечания

Китай — исходная версия. Соглашение об имуществе одинаково действует для обоих супругов — мужчины и женщины. Чтобы ссылаться на него в споре с посторонним кредитором супруга, нужно, чтобы кредитор знал о вашем соглашении. Если он не знает, соглашение на него не распространяется. Соглашение действительно и без нотариального удостоверения. Удостоверение лишь помогает избежать будущих споров о подписи и дате. О том, как письменно уточнить, являются ли деньги родителей на покупку жилья займом или подарком, см. раздел 10, пункт 11 (деньги родителей на покупку жилья).

Россия. В приведённых источниках не указаны правила о деньгах от родителей и добавлении имени супруга в документы на жильё. Также не описаны последствия регистрации такого изменения.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第一千零六十三、一千零六十五、一千零九十二条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
2. 最高人民法院 (2020). 关于适用《民法典》婚姻家庭编的解释（一）（法释〔2020〕22号，第二十九、三十一、三十二条）. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282071.html

Россия — источники

1. Российская газета - Федеральный выпуск №7242 (76). Проверено 07.10.2026. www.vsrf.ru/Show_pdf.php?Id=11353

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

26. Перед заключением брака проверьте семейное положение другой стороны; за выманивание денег под предлогом брака привлекают к ответственности за мошенничество (в Китае)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег

- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Брак, заключённый при наличии другого брака, в Китае недействителен. Если человек уже состоит в браке и заключает ещё один или вступает в брак, зная, что другая сторона уже состоит в браке, ему грозит не более 2 лет лишения свободы. За выманивание денег под предлогом брака привлекают к ответственности за мошенничество: при значительной сумме — не более 3 лет, при крупной — от 3 до 10 лет, при особо крупной — не менее 10 лет или пожизненное лишение свободы. Перед регистрацией посмотрите семейное положение другой стороны в удостоверении личности (身份证) и книге регистрации домохозяйства (户口簿).

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Перед регистрацией посмотрите семейное положение другой стороны в удостоверении личности (身份证) и книге регистрации домохозяйства (户口簿). При передаче крупных сумм денег или ценного имущества сохраняйте записи переводов и переписку.

Выгода

Китай — исходная версия. Брак, заключённый при наличии другого брака, недействителен. Если человек уже состоит в браке и заключает ещё один или вступает в брак, зная, что другая сторона уже состоит в браке, ему грозит не более 2 лет лишения свободы. За мошенническое завладение государственным или частным имуществом на значительную сумму назначают не более 3 лет лишения свободы и штраф. При крупной сумме — от 3 до 10 лет. При особо крупной сумме — не менее 10 лет или пожизненное лишение свободы, а также штраф или конфискацию имущества (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. «Брачный обман» сам по себе в Китае не является отдельным составом преступления. Возможность привлечения за мошенничество зависит от того, намеревался ли человек с самого начала присвоить деньги и получил ли он их с помощью выдуманной лжи. Также нужно, чтобы китайские органы общественной безопасности (公安) возбудили дело и провели расследование. Какая сумма считается «значительной», устанавливается судебными разъяснениями в Китае; на местах её могут корректировать. В этом разделе это не проверялось. Жертвами брачного обмана бывают и мужчины, и женщины: есть случаи выманивания как брачных даров со стороны жениха, так и приданого.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第一千零五十一条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
2. 全国人大 (1997). 刑法（第二百五十八、二百六十六条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

27. Ремонт на дому, техосмотр, ремонт жилья: сначала уточните цену, потом разрешайте начать работу и всё время наблюдайте рядом

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае при ремонте бытовой техники обязательно открыто указывать расценки, выдавать документ о ремонте и счёт-фактуру. Нельзя выдумывать неисправности или намеренно заменять исправные детали. В серьёзных случаях штраф — до 30 тыс. юаней. Все продавцы и исполнители услуг обязаны явно указывать цены и не вправе добавлять к ним доплаты. Поэтому до начала работы уточните цену и какие детали будут менять. После ремонта попросите документ и счёт-фактуру, оставьте старые детали у себя. Если с вас взяли лишнее, сначала позвоните по номеру 12315.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. До начала работы уточните расценки и какие детали будут менять. Сфотографируйте предложенную цену или попросите прислать её текстом. После ремонта попросите документ о ремонте и счёт-фактуру, оставьте старые детали у себя. Ещё нужно стоять рядом и наблюдать один-два часа. Трудность в том, чтобы следить за всем процессом и не отходить.

Выгода

Китай — исходная версия. Исполнители услуг по ремонту бытовой техники обязаны открыто указывать расценки на услуги и запчасти, требования к качеству, гарантийные сроки и телефон для жалоб. Они обязаны выдавать потребителю документ об оказанных ремонтных услугах и счёт-фактуру на оплату, достоверно указывая выполненные работы и их подробности. Нельзя приписывать, преувеличивать или выдумывать ремонтные работы, ложно заявлять о неисправных деталях или намеренно заменять исправные детали. В серьёзных случаях налагается штраф до 30 тыс. юаней. Все продавцы и исполнители услуг обязаны явно указывать цены. Нельзя добавлять к указанной цене доплаты или взимать любые платежи, которые не были указаны. Заманивание низкой ценой с последующим расчётом по высокой цене, а также фиктивные скидки считаются ценовым мошенничеством. Исполнители услуг обязаны заметным образом указывать виды услуг, их содержание, цены и способ расчёта цены. Нельзя делать ложные или вводящие в заблуждение заявления (по всему Китаю).

Примечания

Китай — исходная версия. Если в Китае с вас взяли лишнее, сначала позвоните по номеру 12315. Наказания применяют органы торговли и надзора за рынком (商务、市场监管部门), вам не нужно самостоятельно судиться. Уровень B выбран потому, что правила официальные, но цифр о том, «сколько можно сэкономить, наблюдая рядом», нет. Здесь в основном опираются на опыт. Уточнять цену, сохранять документы и старые детали нужно одинаково со всеми, не судя по внешности. Те правила о бытовой технике касаются только её ремонта. Для техосмотра и ремонта жилья ориентируйтесь на китайские правила явного указания цен и положения о применении. Закон Китая о защите прав потребителей (消费者权益保护法), имеющий более высокую юридическую силу, тоже закрепляет эти два права. Статья 8 говорит, что вы вправе требовать от исполнителя разъяснений о содержании услуги, её характеристиках и стоимости. Статья 10 говорит, что вы вправе отказаться от навязываемой сделки.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 商务部 (2012). 家电维修服务业管理办法（商务部令 2012 年第 7 号，第五、七、九、十四条）. www.gov.cn/gongbao/content/2012/content_2231695.htm
2. 市场监管总局 (2022). 明码标价和禁止价格欺诈规定（市场监管总局令第 56 号，第五、八、十九条）. www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5699926.htm
3. 国务院 (2024). 消费者权益保护法实施条例（国务院令第 778 号，第九、十条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202403/content_6940159.htm
4. 全国人大常委会 (2013 修正). 消费者权益保护法（第八、十条）:「消费者有权根据商品或者服务的不同情况，要求经营者提供……服务的内容、规格、费用等有关情况」「有权拒绝经营者的强制交易行为」. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7670606ef（国家法律法规数据库）

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Управление Роспотребнадзора по Ивановской области — 37.rospotrebnadzor.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

28. Не становитесь «номинальным законным представителем», не давайте другим своё удостоверение личности для регистрации компании

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Закон КНР исходит из того, что законный представитель — это тот, кто ведёт дела компании. «Я просто числюсь и ничего не знаю» — не основание для освобождения от ответственности. Если законный представитель при исполнении своих обязанностей причинит вред другим, сначала его возместит компания, а потом она может взыскать эти деньги с вас, если вы виноваты. Если вы уже числитесь представителем, Закон о компаниях (公司法) позволяет вам уйти с этой должности. Компания должна назначить нового законного представителя в течение 30 дней.

Россия. В России опасно открывать фирму на своё имя и передавать паспорт для её регистрации по чужой просьбе. Такие предложения могут втянуть человека в противозаконные действия, за которые предусмотрена ответственность вплоть до уголовной. В отличие от китайского описания, эти источники не объясняют порядок ухода номинального руководителя с должности.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Если вас просят «просто числиться, делами заниматься не нужно», достаточно отказаться.

Россия. За участие могут обещать хорошо заплатить. Другие цены и условия в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Законным представителем становится директор или управляющий, который фактически ведёт дела компании. Закон исходит из того, что именно вы занимаетесь этими делами. Если законный представитель при исполнении своих обязанностей причинит вред другим, сначала его возместит компания, а потом она может взыскать эти деньги с виновного

законного представителя (потребовать вернуть эту сумму). Директора и высшее руководство обязаны быть верными компании и действовать добросовестно и осмотрительно (быть преданными компании и старательно выполнять свою работу). Если при исполнении обязанностей они причинят вред другим и при этом действуют умышленно или допускают грубую неосторожность, им тоже придётся платить из своего кармана. «Я не знал» — не основание для освобождения от ответственности по закону (в Китае, с июля 2024 года)

Россия. Отказ помогает не оказаться подставным лицом и не столкнуться с кредиторами, коллекторами и органами исполнительной власти.

Примечания

Китай — исходная версия. В тексте Закона КНР о компаниях (公司法) сказано только о том, на ком лежит ответственность. Более частое последствие номинального статуса: когда в отношении компании ведётся принудительное исполнение судом, на её законного представителя также накладывают ограничения на дорогостоящие покупки и услуги. Налоговые и административные санкции тоже могут затронуть вас. Эти последствия предусмотрены другими законами и правилами принудительного исполнения. В этом разделе их исходные тексты не проверены, поэтому присвоен уровень B. Если вы уже числитесь представителем, Закон о компаниях (公司法) позволяет вам уйти с этой должности. Компания должна назначить нового законного представителя в течение 30 дней. О кредитах на ваше имя см. пункт 45 (помочь пройти распознавание лица).

Россия. В российских выдержках говорится об образовании юридического лица через подставных лиц. Правила возмещения вреда компанией и взыскания денег с представителя в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2023). 公司法（2023 年修订，第十、十一、一百八十、一百九十一条）. www.gov.cn/yaowen/liebiao/202312/content_6923395.htm

Россия — источники

1. Образование юридического лица через подставных лиц. Канал.... Проверено 07.10.2026. www.nalog.gov.ru/rn67/news/smi/5820236
2. Что грозит фиктивным владельцам фирм? | ФНС России. Проверено 07.10.2026. www.nalog.gov.ru/rn34/news/smi/5407855

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

29. При пересечении границы не перевозите вещи для незнакомцев и не принимайте за других посылки неизвестного происхождения

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для свободы
- бесплатно

- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Консульский департамент Министерства иностранных дел КНР (外交部领事司) советует гражданам, выезжающим за границу: не перевозите чужой багаж и вещи, особенно запрещённые предметы или вещи, о которых вы ничего не знаете. Если в багаже действительно найдут наркотики или контрабанду, вам придётся самим доказывать, что «я не знаю, что внутри». То же касается приёма чужих посылок внутри Китая, особенно если вас просят сначала заплатить своими деньгами, а потом обещают вернуть деньги.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Достаточно отказаться.

Выгода

Китай — исходная версия. Консульский департамент Министерства иностранных дел КНР (外交部领事司) советует гражданам, выезжающим за границу: «Обязательно избегайте перевозки чужого багажа и вещей, особенно запрещённых предметов или вещей, о которых вы ничего не знаете». Это нужно, чтобы по незнанию не перевезти для кого-то запрещённые предметы и не понести за это юридическую ответственность. Если в багаже найдут наркотики или контрабанду, вам придётся самим доказывать, что вы «не знали, что внутри»

Примечания

Китай — исходная версия. Страницы с официальными предупреждениями по этому вопросу китайских ведомств — Главного таможенного управления (海关总署) и Министерства общественной безопасности (公安部) не открываются, поэтому в этом пункте приведена только страница Консульского департамента Министерства иностранных дел (外交部领事司). К тому же в исходном тексте даны только общие принципы, без статей закона, поэтому присвоен уровень B. То же касается приёма чужих посылок внутри Китая, особенно если вас просят сначала заплатить своими деньгами, а потом обещают вернуть деньги.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 外交部领事司 (2023). 对准备出国的中国公民有哪些建议. cs.mfa.gov.cn/gyls/lscs/201106/t20110615_876383.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

30. Собаку обязательно нужно держать на поводке: по законодательству Китая, если без поводка что-то случится, ответственность наступает независимо от вины (возмещать ущерб придётся, виноваты вы или нет), до полного возмещения

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если собака травмировала человека, по общему правилу вам придётся возмещать ущерб независимо от того, виноваты вы или нет. Только если удастся доказать умысел или грубую неосторожность пострадавшего, можно будет уменьшить сумму или не платить вовсе. Но если вы нарушили правила и не надели поводок, уменьшить ответственность можно только при «умысле пострадавшего». Не надевать поводок — значит перекрыть себе и этот единственный путь к отступлению. Если человека травмировала агрессивная собака, содержание которой запрещено, оснований для освобождения от ответственности нет.

Затраты

Китай — исходная версия. Один поводок стоит несколько десятков юаней. Сложность в том, чтобы не забывать надевать его при каждом выходе.

Цена в России (ориентир)

поводок для собаки (за штуку): от 320 до 719,99 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Если домашнее животное травмировало человека, возмещать ущерб должен тот, кто его содержит, или тот, кто в тот момент за ним присматривал. На языке закона это называется ответственностью за причинение вреда. Не платить или платить меньше можно только если удастся доказать, что пострадавший сам намеренно провоцировал животное или

допустил грубую неосторожность. Но если были нарушены правила содержания и не приняты меры безопасности, например собаку не держали на поводке, хотя должны были, уменьшить ответственность можно только при «умысле пострадавшего». Если человека травмировала агрессивная собака, содержание которой запрещено, оснований для освобождения от ответственности нет

Примечания

Китай — исходная версия. Возмещение ущерба при укусе собаки включает расходы на лечение, потерянный заработок, вакцину против бешенства и иммуноглобулин. Сумма свыше 10000 юаней за один случай — обычное дело. При тяжёлой травме или если пострадал ребёнок, сумма будет ещё выше. Бросить животное и оставить его без присмотра — тоже не способ снять с себя ответственность: если брошенное или сбежавшее животное травмировало человека, ответственность по-прежнему несёт тот, кто раньше его содержал. О том, что делать после укуса, см. раздел 13.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典. 最高人民检察院转载全文. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml 第一千二百四十五条：「饲养的动物造成他人损害的，动物饲养人或者管理人应当承担侵权责任；但是，能够证明损害是因被侵权人故意或者重大过失造成的，可以不承担或者减轻责任。」第一千二百四十六条：「违反管理规定，未对动物采取安全措施造成他人损害的，动物饲养人或者管理人应当承担侵权责任；但是，能够证明损害是因被侵权人故意造成的，可以减轻责任。」第一千二百四十七条：「禁止饲养的烈性犬等危险动物造成他人损害的，动物饲养人或者管理人应当承担侵权责任。」第一千二百四十九条：遗弃、逃逸的动物在此期间造成损害，由原饲养人或者管理人承担责任

Россия — источники цен

1. zoozavr.ru — поводок для собаки: 320 ₽. Проверено 06.10.2026. zoozavr.ru/product/index/id/7075961
2. Цены в России: dognjoys.ru — поводок для собаки: 450 ₽. Проверено 06.10.2026. dognjoys.ru/products/povodok-prorezinennyj-dlja-malyh-srednih-porod…
3. Цены в России: mrgav.ru — поводок для собаки: 600 ₽. Проверено 06.10.2026. www.mrgav.ru/product/povodok-neylonovyy-ferplast-club-120-sm1-sm-5
4. Цены в России: msk.zapovednik96.ru — поводок для собаки: 719,99 ₽. Проверено 06.10.2026. msk.zapovednik96.ru/product/pov_lionpets_kamuflyazh_neylon_1_5m_shi…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

31. Если другой человек выпил до помутнения сознания, спит или, возможно, младше 14 лет, не вступайте с ним в сексуальные отношения

- Выгодность исходной версии: высокая

- Доказательность B · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если другой человек выпил до помутнения сознания или спит, он не способен выразить согласие. Сексуальные отношения в такой ситуации по закону Китая тоже считаются изнасилованием. Основное наказание — от 3 до 10 лет. После этого вы почти не сможете доказать, что другой человек тогда согласился. Единственный надёжный способ — не вступать в сексуальные отношения, а после застолья передать человека его собственным друзьям или родным. Об определении возраста см. раздел 9, пункт 18 (младше 14 лет).

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Цена — остановить происходящее в тот момент. Трудность в том, чтобы остановиться сразу.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 236 Уголовного кодекса Китая (刑法): изнасилование женщины с применением насилия, угроз или иных способов наказывается лишением свободы на срок от 3 до 10 лет включительно. «Иные способы» не ограничиваются физическим насилием. Если другой человек находится в состоянии помутнения сознания или спит и не может дать действительное согласие, это подпадает под эти четыре иероглифа. Изнасилование женщины при отягчающих обстоятельствах, изнасилование нескольких женщин и другие предусмотренные случаи наказываются лишением свободы на срок от 10 лет, пожизненным лишением свободы или смертной казнью. Та же статья устанавливает, что половой акт с девочкой младше 14 полных лет считается изнасилованием и влечёт более строгое наказание. О том, как определяется эта возрастная категория, см. раздел 9, пункт 18 (младше 14 лет). В статье Народной прокуратуры района Сичэн города Пекина (北京市西城区人民检察院), разъясняющей закон, говорится, что сексуальное насилие над женщиной «после введения её в состояние наркоза или спаивания также составляет преступление изнасилования». Главное — «было ли это против её подлинной внутренней воли». Оказывала ли пострадавшая сопротивление в тот момент, «не является главным». Статья 237 Уголовного кодекса Китая (刑法) регулирует насильственные действия сексуального характера: такие действия в отношении другого человека с применением насилия, угроз или иных способов наказываются лишением свободы на срок до 5 лет включительно либо краткосрочным арестом (по всей стране).

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B дан потому, что в статье закона Китая написаны лишь четыре иероглифа — «иные способы». Утверждение «если споили, это тоже считается изнасилованием» взято из статьи прокуратуры, разъясняющей закон, а не из судебного толкования. В статье закона об изнасиловании указаны только женщины. Если такому посягательству подвергся мужчина, ответственность наступает за насильственные действия сексуального характера. Поэтому независимо от того, мужчина это или женщина, совершать такие действия нельзя. Если пострадали вы сами, о первых действиях см. раздел 13, пункт 42 (после сексуального насилия). Когда вы сами выпили до провалов в памяти, одновременно существуют два риска: что вас обвинят и что вас будут шантажировать. См. пункт 32 этого раздела (если другой человек требует деньги, используя компромат, обращайтесь в полицию Китая).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (1997). 刑法（第二百三十六条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
2. 全国人大 (2020 年修正). 刑法（第二百三十七条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html（北京市公安交管局转载整合文本）
3. 北京市西城区人民检察院 (2018). 她们为什么不再沉默……. www.bjjc.gov.cn/c/xicheng/xjjsl/320654084.jhtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

32. Если после секса или видеочата с обнажением у вас требуют деньги, угрожая заявлением в полицию, распространением фотографий или сообщением на вашу работу, не платите ни копейки, не удаляйте ни одной записи и сразу обращайтесь в полицию

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Требовать у вас деньги, угрожая «я обращусь в полицию» или «отправлю фотографии вам на работу», — это вымогательство. Не платите ни копейки, не удаляйте ни одной записи, сразу обращайтесь в полицию. После первого платежа потребуют второй. Если этот человек действительно распространит фотографии, это будет ещё одно его преступление. В Китае за вымогательство суммы от 2000 до 5000 юаней и выше назначают до 3 лет лишения свободы, от 30 тыс. до 100 тыс. и выше — от 3 до 10 лет.

Россия. В России угроза распространить сведения, порочащие честь, достоинство или репутацию, может относиться к вымогательству. Неважно, правдивы эти сведения или нет. Сюда также могут относиться охраняемые законом тайны.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Сделайте скриншоты аккаунта собеседника, переписки и кода для получения платежей. Возьмите телефон и идите в полицейский участок. Самое трудное — удержаться от мысли «сначала заплачу, чтобы всё уладить».

Россия. Затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 274 Уголовного кодекса (刑法): вымогательство государственного или частного имущества в значительном размере либо неоднократное вымогательство наказывается лишением свободы на срок до трёх лет, краткосрочным арестом или надзором, со штрафом в дополнение к этому наказанию либо только штрафом. Краткосрочный арест — это кратковременное содержание под стражей. Надзор — это ограничение свободы без содержания под стражей. Штраф в дополнение к наказанию либо только штраф означает, что нужно ещё и заплатить штраф или что наказание ограничивается штрафом. За вымогательство в крупном размере либо при других серьёзных обстоятельствах назначается лишение свободы на срок от трёх до десяти лет со штрафом. За вымогательство в особо крупном размере либо при других особо серьёзных обстоятельствах назначается лишение свободы на срок от десяти лет со штрафом. Верховный народный суд и Верховная народная прокуратура (两高) также выпустили «Разъяснение по некоторым вопросам применения закона при рассмотрении уголовных дел о вымогательстве (关于办理敲诈勒索刑事案件适用法律若干问题的解释)» (法释〔2013〕10 号, действует с 27 апреля 2013 года). Статья 1 этого разъяснения устанавливает три порога суммы. Вымогательство государственного или частного имущества стоимостью от 2000 до 5000 юаней и выше признаётся вымогательством «в значительном размере». От 30 тыс. до 100 тыс. юаней и выше — «в крупном размере». От 300 тыс. до 500 тыс. юаней и выше — «в особо крупном размере». Статья 3: вымогательство три раза и более за два года должно признаваться «неоднократным вымогательством» (по всей стране в Китае). Статья 1032 Гражданского кодекса (民法典): никакая организация или отдельное лицо не вправе нарушать чужое право на неприкосновенность частной жизни путём выведывания, вмешательства, разглашения, обнародования и другими способами. Статья 1033 запрещает нарушать покой частной жизни телефонными звонками, текстовыми сообщениями, через средства обмена мгновенными сообщениями и другими способами. Поэтому, если этот человек действительно распространит фотографии, это будет ещё одно его преступление. Департамент общественной безопасности провинции Фуцзянь (福建省公安厅) в предупреждении о подобных случаях прямо говорит: «Обязательно сохраните доказательства, своевременно звоните 110 (номер полиции в Китае), ни в коем случае не продолжайте переводить деньги».

Россия. Выгода в этих источниках не указана.

Примечания

Китай — исходная версия. Конкретные суммы для трёх порогов каждая провинция устанавливает сама в пределах диапазонов, заданных судебным разъяснением. От 2000 до 5000 юаней и выше считается «значительным размером». От 30 тыс. до 100 тыс. юаней и выше — «крупным размером». От 300 тыс. до 500 тыс. юаней и выше — «особо крупным размером». Какой именно порог действует в той или иной провинции Китая, определяется местными нормами. Если вымогательство совершалось три раза и более за два года, это считается «неоднократным», даже если каждый раз сумма была небольшой. Не удаляйте сами переписку и фотографии, не удаляйте аккаунт и не пытайтесь закончить всё блокировкой собеседника: так вы удалите и собственные доказательства. См. пункт 5 этого раздела (при вызове сначала обратитесь к адвокату, не удаляйте записи). Если в отношении вас действительно возбудят дело и начнут расследование, эти записи одновременно будут материалами, которыми вы сможете подтвердить свою позицию. Не пытайтесь также «договориться о рассрочке». Вымогательством после видеочатов с обнажением чаще всего занимаются группировки из-за рубежа. Они одновременно записывают экран и с помощью троянской программы считывают вашу адресную книгу. «Разошлём всем вашим родным» — это приём давления. После обращения в полицию всё равно можно возбудить дело. Требовать деньги, угрожая «расскажем вашей семье, что вам нравятся люди вашего пола», — такое же вымогательство. В Яньчэне провинции Цзянсу в Китае один человек после встречи, о которой договорился в приложении для знакомств с людьми своего пола, таким способом получил 14.5 тыс. юаней. После заявления потерпевшего в полицию ему предъявили обвинение. До этого его уже дважды осуждали за такую же схему. Если обнажёнными фотографиями заставляют человека вступить в половую связь, в Китае за это привлекают к ответственности за изнасилование. В Сяншане провинции Чжэцзян в Китае один человек обманом получил через социальную платформу обнажённые фотографии нескольких женщин, а затем угрожал их опубликовать. Были установлены 10 потерпевших. Одна из них обратилась в полицию сразу после угрозы. Они не встречались лично, но прокуратура всё равно квалифицировала этот эпизод как покушение на изнасилование. В итоге ему предъявили обвинение в изнасиловании и насильственных действиях сексуального характера. Поэтому не отправляйте обнажённые фотографии людям, с которыми познакомились в интернете. И наоборот: если вы сами пострадавшая сторона и требуете возмещения от нарушителя, высокая сумма сама по себе не означает вымогательства. См. пункт 36 этого раздела (вы сами пострадавшая сторона и требуете возмещения). Если фотографии действительно выложили в интернет, можно направить платформе уведомление с требованием удалить их. Статья 1195 Гражданского кодекса (民法典) устанавливает, что вы вправе уведомить платформу о необходимости удалить материал, заблокировать его или отключить ссылку. К уведомлению нужно приложить предварительные доказательства нарушения и сведения о вашей настоящей личности. Если платформа после получения уведомления не примет меры своевременно, за ту часть ущерба, которая возникла дополнительно, она возмещает убытки вместе с автором публикации.

Россия. В отличие от китайской записи, выдержки не дают размеров сумм и сроков наказания. Если имущественное требование правомерно, одна лишь такая угроза не влечёт ответственности за вымогательство.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020 年修正). 刑法（第二百七十四条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html（北京市公安交管局转载整合文本）

2. 最高人民法院、最高人民检察院 (2013). 关于办理敲诈勒索刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2013〕10 号）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/5310.html
3. 全国人大 (2020). 民法典（第一千零三十二、一千零三十三条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
4. 全国人大 (2020). 民法典（第一千一百九十五条）:「权利人有权通知网络服务提供者采取删除、屏蔽、断开链接等必要措施。通知应当包括构成侵权的初步证据及权利人的真实身份信息」「未及时采取必要措施的，对损害的扩大部分与该网络用户承担连带责任」. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf（国家法律法规数据库）
5. 福建省公安厅 (2024). 因为一条「约炮」信息，我背上 23 万的债务. gat.fujian.gov.cn/ztzl/fjjffpzxrx/spjq/202403/t20240307_6410612.htm
6. 检察日报 (2018). 两次获刑不思悔改　曝光隐私要挟网友（徐州市鼓楼区人民检察院网站转载）. xzgl.jsjc.gov.cn/jianwu/baxiang/201804/t20180409_420934.shtml
7. 检察日报 (2022). 男子以公布裸照威胁10名女性与其发生关系，大数据筛查「报警」！（最高人民检察院网站）. www.spp.gov.cn/zdgz/202212/t20221212_595435.shtml

Россия — источники

1. ПОСТАНОВЛЕНИЕ. Проверено 08.10.2026. www.vsrf.ru/Show_pdf.php?Id=10583

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

33. Если на вас подали заявление с выдуманными фактами, в Китае можно требовать привлечения заявителя к ответственности: если есть основания для наказания за нарушение общественного порядка — задержание от 5 суток, если есть состав преступления — наказание на срок до 3 лет

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае выдумывать факты и ложно обвинять другого человека, чтобы его привлекли к уголовной ответственности или наказали за нарушение общественного

порядка, — само по себе нарушение закона. За это полагается задержание на срок до 5 суток или штраф до 1000 юаней. При более тяжёлых обстоятельствах — задержание на срок от 5 до 10 суток. Если деяние достигает уровня преступления, это заведомо ложное обвинение, за которое предусмотрено наказание на срок до 3 лет. Но если человек неправильно запомнил или ошибочно обвинил, это не считается таким нарушением. Чтобы привлечь другую сторону к ответственности, вы должны доказать, что вас оговорили намеренно.

Россия. В России, как и в Китае, предусмотрена ответственность за заведомо ложное обвинение человека в преступлении. Но приведённые российские источники говорят именно о ложном доносе о преступлении, а не о нарушении общественного порядка. Сообщение может быть устным, письменным, анонимным или переданным через других лиц.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Обратиться с заявлением в органы общественной безопасности (公安机关) и объяснить, что другая сторона выдумала факты. Трудность — представить доказательства того, что это было сделано намеренно.

Россия. Стоимость обращения и другие расходы в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 50 «Закона о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法)» (пересмотрен 27 июня 2025 года, вступил в силу 1 января 2026 года) касается ложных обвинений. Выдумывание фактов и ложное обвинение другого человека с целью добиться его привлечения к уголовной ответственности или наказания за нарушение общественного порядка подлежат наказанию. Предусмотрено задержание на срок до 5 суток или штраф до 1000 юаней. При более тяжёлых обстоятельствах — задержание на срок от 5 до 10 суток, к которому может быть добавлен штраф до 1000 юаней. Статья 243 «Уголовного кодекса (刑法)» касается преступления в виде заведомо ложного обвинения. Выдумывание фактов и ложное обвинение другого человека с намерением добиться его привлечения к уголовной ответственности при серьёзных обстоятельствах наказываются лишением свободы на срок до 3 лет, краткосрочным уголовным арестом или надзором с ограничением свободы. Если это привело к тяжким последствиям — лишением свободы на срок от 3 до 10 лет. Если преступление, указанное в предыдущей части, совершает работник государственного органа, назначается более строгое наказание. Это означает выбор более строгого наказания в пределах того же диапазона. Если это не намеренный оговор, а ошибочное обвинение или сообщение, не соответствующее действительности, положения двух предыдущих частей не применяются. За ошибку в воспоминаниях или ошибочное обвинение по этим двум частям к ответственности не привлекают (на всей территории Китая)

Россия. Можно добиваться привлечения заявителя к уголовной ответственности по статье 306 Уголовного кодекса РФ.

Примечания

Китай — исходная версия. Чтобы привлечь другую сторону к ответственности, недостаточно доказать: «Я этого не делал». Нужно также доказать, что она «выдумала факты» и «намеренно оговорила». Последнее доказать гораздо труднее, поэтому добиться привлечения к ответственности удаётся не всегда. Общедоступной статистики возбуждения дел по ложным обвинениям и результатов их рассмотрения по всему Китаю нет. Для этой книги её найти не удалось, поэтому здесь не приводятся ни частота таких случаев, ни распределение по полу. О доказывании и защите своих прав после обвинения в ваш адрес см. пункты 34, 35 этого раздела

(при недостаточности доказательств должен быть вынесен оправдательный приговор, возмещение от государства).

Россия. Ложными должны быть фактические обстоятельства, а не юридическая оценка событий. Размер и вид наказания в приведённых выдержках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第五十条）. gaj.beijing.gov.cn/wsgs/2024zcwj/zcfg/202506/t20250630_4134266.html（北京市公安局转载全文）
2. 全国人大 (1997). 刑法（第二百四十三条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml

Россия — источники

1. Ставропольский край. Проверено 07.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_26/activity/legal-education/explain/e245328
2. Республика Алтай. Проверено 07.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_04/activity/legal-education/explain/e106458

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

34. При недостаточных доказательствах и так следует оправдать, а вынужденные признания следует исключить; после приговора остаются жалоба и повторное рассмотрение дела (в Китае)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Порог для признания виновным установлен в Уголовно-процессуальном законе КНР (刑事诉讼法): доказательства, на которых основывается решение по делу, должны быть проверены и подтверждены в установленном законом порядке. Кроме того,

совокупность всех доказательств по делу должна исключать разумные сомнения. Если это невозможно, следует вынести оправдательный приговор. Признания, полученные с помощью пыток, и показания, полученные с помощью насилия или угроз, следует исключить. Они не могут служить основанием для приговора. После вступления приговора в законную силу вы, ваш законный представитель и ваши близкие родственники всё ещё можете подать жалобу.

Затраты

Китай — исходная версия. Само прохождение процедуры бесплатно, но обжалование и повторное рассмотрение дела отнимают много времени. Обычно нужно нанять адвоката, его услуги стоят от нескольких тысяч юаней. При финансовых трудностях можно обратиться за юридической помощью, см. пункт 5 этого раздела (если вас обвиняют, сначала наймите адвоката). Самое трудное — ждать снова и снова и не сдаваться.

Цена в России (ориентир)

защита по уголовному делу в суде первой инстанции: примеры предложений — Школа правосудия: от 50 000 ₽ за первую инстанцию; Гильдия адвокатов: от 90 000 ₽ за первую инстанцию. Указаны стартовые тарифы, не верхняя граница стоимости всего дела; следствие и другие инстанции уточняются отдельно. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 55 Уголовно-процессуального закона КНР (刑事诉讼法): достоверность и достаточность доказательств должны отвечать следующим условиям — все доказательства, на которых основывается решение по делу, проверены и подтверждены в установленном законом порядке, а совокупность всех доказательств по делу исключает разумные сомнения в установленных фактах. Исключить разумные сомнения означает рассмотреть все доказательства по делу вместе: для установленных фактов не должно оставаться другого разумного объяснения. Статья 56: признательные показания подозреваемых и обвиняемых, полученные с помощью пыток и других незаконных методов, а также показания свидетелей и потерпевших, полученные с помощью насилия, угроз и других незаконных методов, подлежат исключению. Если на стадии расследования, проверки дела перед предъявлением обвинения или судебного разбирательства обнаружены доказательства, подлежащие исключению, их следует исключить в соответствии с законом. Они не могут служить основанием для заключения о предъявлении обвинения, решения о предъявлении обвинения или приговора. Пункт (3) статьи 200: если доказательств недостаточно и признать обвиняемого виновным невозможно, следует вынести оправдательный приговор ввиду недостаточности доказательств и невозможности установить совершение вменяемого преступления. Статья 252 предусматривает возможность подать жалобу. Участники дела, их законные представители и близкие родственники могут подать жалобу на вступившие в законную силу приговоры и определения в народный суд (人民法院) или народную прокуратуру (人民检察院). Но подача жалобы не может приостановить исполнение приговора или определения. Статья 253 перечисляет обстоятельства, при которых народный суд (人民法院) должен повторно рассмотреть дело (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Это минимальные требования, прямо закреплённые в системе, но результат не гарантирован. Для этой книги нет проверяемых официальных данных о доле оправдательных приговоров по уголовным делам в Китае и доле приговоров, изменённых по

жалобам, поэтому здесь не приводятся проценты и не оцениваются отдельные дела. Самостоятельно можно сделать три вещи. Во-первых, сразу после первого допроса нанять адвоката, см. пункт 5 этого раздела (если вас обвиняют, сначала наймите адвоката). Во-вторых, перед подписанием прочитать протокол слово за словом. В-третьих, не признаваться в том, чего вы не совершали, ради того, чтобы «скорее выйти». В Китае признание вины и согласие с наказанием могут лишь смягчить наказание, но не освобождают от ответственности. В Китае при наличии предусмотренных законом обстоятельств суд должен повторно рассмотреть дело.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修正，第五十五、五十六、二百、二百五十二、二百五十三条）. www.spp.gov.cn/zdgz/201810/t20181027_396818.shtml

Россия — источники цен

1. sh-pravosudiya.ru — защита по уголовному делу в суде первой инстанции: 50 000 ₽. Проверено 06.10.2026. sh-pravosudiya.ru/price
2. Цены в России: gildiya-advokatov.ru — защита по уголовному делу в суде первой инстанции: 90 000 ₽. Проверено 06.10.2026. gildiya-advokatov.ru/advokat-po-ugolovnym-delam

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

35. Если в Китае после содержания под стражей дело прекращено, обвинение не предъявлено или вынесен оправдательный приговор, подайте заявление о государственной компенсации: деньги считают по дням

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если после задержания или ареста дело прекращено, принято решение не предъявлять обвинение или вынесен оправдательный приговор, можно подать заявление о государственной компенсации. За дни под стражей платят по дням: с 18 мая 2026 года — 495.94 юаня в день, за год — около 180 тыс. юаней. При тяжёлых последствиях

дополнительно выплачивают компенсацию морального вреда. Если правонарушение было совершено, но обвинение не предъявили лишь из-за малозначительности обстоятельств, компенсации нет. Если истёк срок давности уголовного преследования, не достигнут нужный возраст или человек сам дал ложные признательные показания, компенсации тоже нет.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Заявление о компенсации подают в тот орган, который первоначально принял решение о задержании, аресте, предъявлении обвинения или вынес приговор.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 17 «Закона о государственной компенсации (国家赔偿法)» перечисляет несколько случаев, когда пострадавший имеет право на компенсацию. Первый — задержание: гражданина задержали с нарушением уголовно-процессуального закона либо задержали законно, но превысили установленный законом срок. После этого принято решение прекратить дело, не предъявлять обвинение либо вынесен оправдательный приговор, прекращающий привлечение к уголовной ответственности. Второй — арест: после ареста гражданина принято решение прекратить дело, не предъявлять обвинение либо вынесен оправдательный приговор, прекращающий привлечение к уголовной ответственности. Третий — пересмотр дела: дело пересмотрели в порядке судебного надзора и заменили приговор на оправдательный, а наказание по первоначальному приговору уже исполнялось. Порядок судебного надзора — это процедура, при которой уже вступивший в силу приговор рассматривают заново. Статья 33: при нарушении права гражданина на личную свободу компенсацию за каждый день рассчитывают по средней дневной заработной плате работников КНР по стране за предыдущий год. Статья 35: если причинён моральный вред, необходимо в пределах распространения последствий нарушения устранить эти последствия для пострадавшего, восстановить его репутацию и принести извинения. При тяжёлых последствиях необходимо выплатить соответствующую компенсацию морального вреда. Статья 19 перечисляет шесть случаев, когда государство не платит компенсацию. Первый: человек сам намеренно дал ложные признательные показания или подделал другие доказательства своей виновности и из-за этого оказался под стражей или был осуждён. Второй: под стражей находился человек, который не несёт уголовной ответственности по статьям 17 и 18 «Уголовного кодекса (刑法)». Например, он не достиг возраста уголовной ответственности либо причинил вред, когда из-за психического заболевания не мог осознавать свои действия или контролировать их. Третий: под стражей находился человек, которого по «Уголовно-процессуальному закону (刑事诉讼法)» не привлекают к уголовной ответственности. Сюда входят случаи, когда обстоятельства явно малозначительны, вред невелик и деяние не считается преступлением, когда истёк срок давности уголовного преследования или подозреваемый умер. Сюда также входят случаи, когда обстоятельства преступления малозначительны и прокуратура решила не предъявлять обвинение. Это обычно называют относительным отказом от предъявления обвинения, или отказом по усмотрению. Сюда же входят отказ от предъявления обвинения несовершеннолетнему по окончании испытательного срока после условного отказа от предъявления обвинения и отказ от предъявления обвинения после примирения с потерпевшим. Четвёртый: личные действия сотрудников, ведущих дело, не связанные с исполнением служебных полномочий. Пятый: вред, причинённый собственными умышленными действиями, такими как нанесение себе травм или увечий. Шестой: другие предусмотренные законом случаи. Статья 7 судебного разъяснения Верховного народного суда и Верховной народной прокуратуры (两高) 2015 года о компенсации по уголовным делам вновь подтверждает: если под стражей находился человек, который не несёт уголовной ответственности, или человек, в отношении которого принят относительный отказ от предъявления обвинения, государство компенсацию не

платит. Но если после предъявления обвинения суд ошибочно назначил краткосрочное лишение свободы, лишение свободы на определённый срок или пожизненное лишение свободы и наказание уже исполнялось, за период дальнейшего содержания под стражей после вступления приговора в силу компенсация всё же полагается. Статья 8 этого разъяснения: если орган, ведущий дело, отказывает в компенсации на том основании, что «вы сами дали ложные признательные показания» или «вы сами нанесли себе травмы или увечья», доказывать это должен сам орган. Верховная народная прокуратура (最高人民检察院) выпустила уведомление в мае 2026 года. Государственное статистическое управление (国家统计局) 15 мая 2026 года объявило, что в 2025 году средняя годовая заработная плата работников городских организаций, не относящихся к частному сектору, по стране составила около 129 тыс. юаней (129441 юань). Рассчитанная на этой основе средняя дневная заработная плата составляет 495.94 юаней. При принятии решений о государственной компенсации с 18 мая 2026 года прокуратуры всех уровней КНР рассчитывают компенсацию за нарушение права граждан на личную свободу по ставке 495.94 юаня в день. Предыдущая ставка в Китае составляла 475.52 юаня в день и применялась с мая 2025 года (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. Эта дневная ставка обновляется каждый год в мае, когда Государственное статистическое управление (国家统计局) публикует среднюю годовую заработную плату работников городских организаций, не относящихся к частному сектору, за предыдущий год. Когда она понадобится, проверьте цифру за соответствующий год, не подставляйте автоматически ставку из этого пункта. Получив постановление об отказе от предъявления обвинения, сначала посмотрите, какое основание в нём указано. Если написано «отсутствуют факты совершения преступления» или «недостаточно доказательств», можно подать заявление о компенсации. Если написано «обстоятельства преступления малозначительны» или истёк срок давности уголовного преследования, за дни под стражей, как правило, компенсация не полагается. Если вы не согласны с относительным отказом от предъявления обвинения, в течение 7 дней после получения постановления можно подать жалобу в прокуратуру КНР. Размер компенсации морального вреда орган, ведущий дело, определяет по последствиям. Единой формулы нет. Платить должен тот орган, который первоначально решил заключить вас под стражу: орган общественной безопасности (公安), прокуратура (检察院) или суд (法院). Сначала подайте заявление туда. Если не согласны с тем, как он рассмотрел заявление, обращайтесь выше по процедуре, предусмотренной «Законом о государственной компенсации (国家赔偿法)». Как это рассчитывается на практике, можно посмотреть в решении по делу Го Ли в пункте 36 этого раздела (если вы сами пострадали, требуйте компенсацию). Го Ли провёл под стражей 1826 дней. Компенсацию рассчитали по ставке года принятия решения, а не года, когда его заключили под стражу. Использовали среднюю дневную заработную плату работников КНР по стране за 2016 год — 258.89 юаней. За ограничение личной свободы выплатили около 473 тыс. юаней (472733.14 юаней), дополнительно за моральный вред — около 165 тыс. юаней (165450 юаней). Сам он просил компенсацию морального вреда за десять лет в размере 88880000 юаней, но требование в части превышения присуждённой суммы не удовлетворили. Нужно также знать, за что компенсация не полагается: в том решении утраченный заработок, компенсацию вреда здоровью, имущественные потери, расходы на адвоката и выплаты на покрытие расходов на проживание в следственном изоляторе признали не входящими в сферу государственной компенсации.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2012 年修正). 国家赔偿法（第十七、十九、三十三、三十五条）. www.stats.gov.cn/gk/tjfg/xgfxfg/202503/t20250306_1958899.html（国家统计局转载）
2. 最高人民检察院 (2026). 最高人民检察院公布最新侵犯公民人身自由的赔偿金标准. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202605/t20260519_727675.shtml
3. 最高人民法院、最高人民检察院 (2015). 关于办理刑事赔偿案件适用法律若干问题的解释（法释〔2015〕24 号，第七、八条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/16409.html
4. 全国人大 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修正，第十六、一百七十七、一百八十一、二百八十四、二百九十条）. www.spp.gov.cn/zdgz/201810/t20181027_396818.shtml。国家赔偿法第十九条和该解释引的是 2012 年刑事诉讼法条号（第十五条、第一百七十三条第二款、第二百七十三条第二款、第二百七十九条），2018 年修正后依次对应第十六条、第一百七十七条第二款、第二百八十四条第二款、第二百九十条

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

36. Если вы потерпевший и требуете возмещения в Китае, обращайтесь через 12315 (службу защиты прав потребителей), суд или адвоката. Не ходите на встречу с другой стороной в одиночку и не связывайте «дайте деньги» и «я не предам это огласке» в одну фразу

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вы потерпевший в Китае, требование возмещения от нарушителя само по себе имеет законные основания. Оно не становится вымогательством автоматически только потому, что вы «запросили слишком много». Но цена может оказаться высокой: Го Ли сначала приговорили к пяти годам за вымогательство и лишь позже оправдали при пересмотре дела. Поэтому пользуйтесь каналами, которые оставляют документальный след. Не ходите в одиночку на переговоры в место, указанное другой стороной. Не произносите «дайте деньги» и «тогда я не предам это огласке» как единое условие.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Обратитесь через 12315, подайте иск в суд или поручите адвокату предъявить требование. При личной встрече записывайте весь разговор на аудио. Трудность в том, чтобы удержаться от переговоров с другой стороной один на один.

Выгода

Китай — исходная версия. Официальный пример: после того как в 2008 году соответствующие китайские ведомства сообщили о наличии меламина в некоторых партиях сухой молочной смеси марки «Благодеяние» (施恩), результаты обследования дочери Го Ли показали: «В центральной собирательной системе обеих почек видно несколько точечных гиперэхогенных включений». Го Ли неоднократно требовал возмещения от продавца и компании «Благодеяние» (施恩公司), а также предал ситуацию огласке через СМИ. В июне 2009 года стороны заключили соглашение: компания «Благодеяние» (施恩公司) выплатила компенсацию в размере 400 тыс. юаней, а Го Ли предоставил письменное заявление о том, что больше не будет добиваться привлечения к ответственности и отказывается от требований о возмещении. После этого компания заявила в полицию, и Народный суд уезда Чаоань (潮安县人民法院) приговорил Го Ли к пяти годам лишения свободы за вымогательство. Народная прокуратура провинции Гуандун (广东省人民检察院) внесла рекомендацию о пересмотре дела. В рекомендации указывалось: «Имеющихся доказательств недостаточно, чтобы подтвердить, что Го Ли субъективно преследовал цель незаконного завладения имуществом». Го Ли как законный опекун «имеет право требовать возмещения от производителя сухой молочной смеси, и его требования имеют законные основания». В рекомендации также говорилось: «Потребители имеют право разоблачать и критиковать через средства массовой информации действия, нарушающие их законные права и интересы». 7 апреля 2017 года Высший народный суд провинции Гуандун (广东省高级人民法院) при пересмотре дела оправдал Го Ли. Основание: «Обстоятельства, на которых первоначальный суд основывал вывод о том, что Го Ли с целью незаконного завладения имуществом принудительно требовал его передачи, используя угрозы и давление, неясны, доказательств недостаточно, а характер действий Го Ли не вышел за рамки гражданско-правового спора». Го Ли находился под стражей с 23 июля 2009 года по 22 июля 2014 года — 1826 дней (Гуандун, изменение приговора при пересмотре дела в 2017 году)

Примечания

Китай — исходная версия. Оценка B дана потому, что это лишь одно дело, а не доля случаев, которую можно распространить на другие ситуации. Оно одновременно показывает две вещи: в Китае требование возмещения само по себе законно, но полиция всё равно может возбудить дело в отношении вас и начать расследование. Путь с наименьшим риском — поручить требование возмещения адвокату или сразу подать иск в суд, не вступая самому в контакт с другой стороной один на один. Особенно важно быть внимательными, если другая сторона приглашает вас к себе «решить всё при личной встрече»: заявление в полицию и возбуждение дела обычно происходят по месту нахождения другой стороны. Если соглашение об урегулировании подписано, действуйте по нему. Новое отдельное требование крупного возмещения после подписания легче всего истолковать как «давление». О том, что делать после возбуждения дела, см. пункты 5, 34, 35 этого раздела (сначала обратиться к адвокату, при недостаточности доказательств должен быть вынесен оправдательный приговор, государственная компенсация в Китае). О ситуации, когда другая сторона требует у вас деньги, используя компромат, см. пункт 32 этого раздела (другая сторона требует деньги, угрожая обратиться в полицию или разослать фотографии).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 广东省人民检察院 (2017). 广东省检察院再审建议对郭利案改判无罪. www.gd.jcy.gov.cn/jcyw2/201704/t20170411_1975029.shtml（广东省人民检察院官网）
2. 广东省高级人民法院赔偿委员会 (2018). 郭利以再审无罪为由申请、广东省潮州市中级人民法院赔偿的国家赔偿案件（(2018）粤委赔 11 号）. www.gdcourts.gov.cn/caipanwenshuxuandeng/caipanwenshuxuandeng/conte…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

37. Если вы столкнулись с травлей в интернете (порядок действий в Китае): сначала включите защиту и сохраните доказательства, затем выберите один из трёх путей — платформа, судебный запрет или обращение в полицию

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сразу сделайте три вещи: включите защитные настройки платформы, сохраните содержимое с помощью функции быстрого сбора доказательств, затем отправьте жалобу через кнопку быстрого доступа. После этого можно обратиться в суд за запретом, чтобы нарушитель сначала прекратил свои действия. Можно и самостоятельно подать в суд. Если трудно собрать доказательства, можно попросить содействия органов общественной безопасности (полиции Китая; 公安机关). Если последствия особенно тяжёлые, а влияние на общество крайне негативное, обвинение предъявляет прокуратура (检察院), и вам не нужно самостоятельно представлять доказательства.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Сразу потратьте десять с небольшим минут на защиту и сбор доказательств. Если дойдёт до заявления о судебном запрете или частного обвинения, придётся ходить в суд, а возможно, и нанять адвоката. Самое трудное — когда вас оскорбляют, сначала сохранить доказательства, а не отвечать оскорблениями.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 15 документа 法发〔2023〕14 号 посвящена судебному запрету. У обладателя права есть доказательства, что нарушитель совершает или собирается совершить противоправные действия, нарушающие его личные неимущественные права. Если вовремя это не остановить, его законным правам и интересам будет причинён трудноустранимый ущерб. Если обладатель права подаёт заявление на основании статьи 997 Гражданского кодекса (民法典), народный суд (人民法院) может в соответствии с законом вынести запрет на нарушение личных неимущественных прав. Такой запрет — это судебное распоряжение, обязывающее другую сторону сначала прекратить свои действия. Статья 11 этого разъяснения посвящена сбору доказательств. По делам частного обвинения «если потерпевший действительно испытывает трудности с представлением доказательств, можно потребовать содействия органов общественной безопасности (公安机关)». Органы общественной безопасности (公安机关) должны своевременно установить, кто совершил эти действия, собрать доказательства распространения информации, его последствий и другие материалы. Поставщики сетевых услуг должны оказать необходимую техническую поддержку. «Если после сбора доказательств при содействии органов общественной безопасности (公安机关) выполнены условия принятия дела частного обвинения к рассмотрению, народный суд (人民法院) должен принять решение о возбуждении дела». Если собрать доказательства невозможно, органы общественной безопасности (公安机关) должны дать письменное объяснение. Дело частного обвинения — это дело, по которому потерпевший должен сам обратиться в суд с обвинением. Статья 12 этого разъяснения перечисляет пять ситуаций, которые должны признаваться «серьёзным нарушением общественного порядка» в смысле части 2 статьи 246 Уголовного кодекса (刑法). Первая — тяжёлые последствия, такие как психическое расстройство или самоубийство потерпевшего либо его близких родственников, при крайне негативном влиянии на общество. Вторая — произвольный выбор обычных граждан в качестве объектов посягательства, широкое распространение информации, вызвавшее множество низкопробных злонамеренных комментариев, при крайне негативном влиянии на общество. Третья — оскорбление или клевета в отношении нескольких человек либо неоднократное распространение таких материалов, при крайне негативном влиянии на общество. Четвёртая — организация массового распространения материалов людьми на нескольких платформах или указания им это делать, при крайне негативном влиянии на общество. Пятая — другие ситуации. Статья 4 этого разъяснения: организация «поиска личных данных человека силами интернет-пользователей», незаконный сбор и публикация персональных данных граждан для неопределённого множества людей при серьёзных обстоятельствах квалифицируются и наказываются как преступление, связанное с нарушением персональной информации граждан. Статья 23 «Правил регулирования информации, связанной с травлей в интернете (网络暴力信息治理规定)» требует от платформ предоставлять следующие возможности защиты. Можно блокировать незнакомых или конкретных пользователей. Можно ограничивать круг тех, кто видит опубликованную вами информацию. Можно запрещать перепубликацию или комментарии. Можно принимать личные сообщения только от друзей либо отказаться от всех личных сообщений. Статья 25 требует предоставлять функцию быстрого сбора доказательств. Статья 26 требует размещать на заметном месте кнопку быстрого доступа для жалоб и сообщений о нарушениях. Статья 15 требует от платформ своевременно сообщать в органы общественной безопасности (公安机关), если обнаружены признаки правонарушения или преступления

Примечания

Китай — исходная версия. Порядок выбран по принципу «быстро и дёшево»: платформа — самый быстрый путь с наименьшими затратами, поэтому сначала сохраните доказательства и отправьте жалобу. Суд — самый медленный и дорогой путь, поэтому решение, судиться ли,

оставьте напоследок. Затраты в ходе любого из трёх путей придётся нести самостоятельно. За судебным запретом нужно самостоятельно обращаться в суд. Частное обвинение означает, что вы сами обращаетесь в суд для возбуждения дела и сами представляете доказательства. Чтобы дело взяла на себя прокуратура (检察院) и оно перешло к публичному обвинению, ситуация должна подпадать под одну из тех пяти, которые перечислены в статье 12 документа 法发〔2023〕14 号. Если не подпадает, остаётся только самостоятельно обращаться в суд. Двух вещей делать не следует. Во-первых, не отвечайте оскорблениями: если начнёте оскорблять в ответ, вы сами окажетесь тем, кого наказывают по пункту 16 этого раздела (не оскорблять людей и не распространять слухи в интернете). Во-вторых, не удаляйте содержимое своего аккаунта: это доказательства. Когда уже не справляетесь, звоните на линию 12356 (12356) в Китае, см. раздел 1, пункт 25. О требовании к платформе удалить ваши персональные данные см. раздел 14, пункт 8. О ситуации, когда вас сняли и выложили в интернет из-за того, что вы помогли незнакомому человеку, см. docs/Стоит ли остановиться, если с незнакомым человеком случилась беда.md.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 最高人民法院、最高人民检察院、公安部 (2023). 关于依法惩治网络暴力违法犯罪的指导意见（法发〔2023〕14 号，第 4、11、12、15 条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/412992.html
2. 全国人大 (2020). 民法典（第九百九十七条）. 最高人民检察院转载全文 www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
3. 国家互联网信息办公室、公安部、文化和旅游部、国家广播电视总局 (2024). 网络暴力信息治理规定（第十五、二十三、二十五、二十六条，2024 年 8 月 1 日施行）. 国务院公报 www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11526/202408/content_6969181.html

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Официальный сайт Верховного Суда Российской Федерации — vsrf.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

38. Путь «сначала купить человеку страховку, потом расправиться с ним» с самого начала закрыт законом в Китае: ни копейки не получить, а за умышленное убийство и страховое мошенничество наказание назначается по совокупности преступлений

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом

- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Все четыре двери в Китае закрыты. Если тайком от члена семьи купить ему страховку с выплатой в случае смерти, договор недействителен. Если страхователь умышленно причинит смерть застрахованному, страховая компания не платит. Умышленное убийство наследодателя лишает права на наследство. Уголовный кодекс отдельно выделяет такой страховой обман. За него и за умышленное убийство наказание назначается по совокупности преступлений, вплоть до смертной казни. Ни копейки не получить.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 34 Закона о страховании (保险法): договор, по которому условием выплаты страховой суммы является смерть, недействителен, если застрахованный не дал согласия и не одобрил размер страховой суммы. Застрахованный — это человек, которого страхуют. На родителей, страхующих несовершеннолетних детей, это ограничение не распространяется. Статья 39: страхователь должен получить согласие застрахованного при назначении выгодоприобретателя. Страхователь — тот, кто платит за страховку, а выгодоприобретатель — тот, кто получает деньги, если что-то случится. Статья 43 касается умышленного причинения вреда. Если страхователь умышленно причиняет застрахованному смерть, увечье или заболевание, страховщик не обязан выплачивать страховую сумму. Если страхователь полностью уплатил страховые взносы за два года или более, другим лицам, имеющим на это право, возвращается выкупная стоимость. Если выгодоприобретатель умышленно причиняет застрахованному смерть, увечье или заболевание либо совершает покушение на его умышленное убийство, этот выгодоприобретатель утрачивает право на выплату. Часть 2 статьи 27: если страхователь или застрахованный умышленно создаёт страховой случай, страховщик вправе расторгнуть договор и не обязан возмещать ущерб или производить выплату. За исключением случаев, предусмотренных статьёй 43, страховые взносы не возвращаются. Статья 1125 Гражданского кодекса (民法典): умышленное убийство наследодателя лишает права на наследство. Пункт 5 части 1 статьи 198 Уголовного кодекса (刑法) относит к страховому мошенничеству «умышленное причинение страхователем или выгодоприобретателем смерти, увечья или заболевания застрахованному для обманного получения страховой выплаты». При значительной сумме — до 5 лет лишения свободы и штраф от 10000 до 100000 юаней. При крупной сумме — от 5 до 10 лет. При особо крупной — более 10 лет. Часть 2: если такое деяние одновременно образует состав другого преступления, наказание назначается по правилам о совокупности преступлений. Это означает, что наказание рассчитывают за несколько преступлений вместе. Статья 232: умышленное убийство наказывается смертной казнью, пожизненным лишением свободы или лишением свободы на срок более десяти лет. Пример — дело Чжан …суна (张某松; часть имени скрыта) из Сюаньчэна

провинции Аньхой (安徽宣城) в Китае. Ранним утром 18 июля 2016 года он въехал на машине в пруд, его жена утонула. Менее чем за полмесяца до случившегося он оформил на жену 4 страховых полиса, каждый на 1000000 юаней. 25 июля его задержали. Суд назначил наказание по совокупности преступлений — умышленного убийства и страхового мошенничества: смертную казнь с отсрочкой исполнения и штраф 50000 юаней

Примечания

Китай — исходная версия. Кому это выгодно в этом пункте — вам самим: это позволяет избежать смертной казни или пожизненного заключения. Сведения о погибших и пострадавших и о приговоре взяты из оригинального текста показательного дела, опубликованного китайскими органами прокуратуры. В основном тексте не приводятся подробности, кроме методов расследования. Страховой обман без посягательства на жизнь, например инсценировка происшествия или завышение ущерба, тоже является преступлением. Это относится и к тем, кто помогает давать свидетельские показания. См. раздел 9, пункт 21 (инсценировка происшествия и завышение ущерба ради обманного получения страхового возмещения). Само по себе страхование членов семьи — нормальное дело. Опасаться нужно мысли «купить страховку, а потом расправиться». Позыв причинить вред членам семьи нужно расценивать как неотложное состояние. См. пункты 14, 15 этого раздела (такая мысль возникает у вас самих; человек рядом высказывает жестокие угрозы)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2015 修正). 中华人民共和国保险法第二十七、三十四、三十九、四十三条. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7c4060811
2. 全国人大 (2020). 中华人民共和国民法典第一千一百二十五条. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf
3. 全国人大常委会. 中华人民共和国刑法（经刑法修正案十一修正的整合文本）第一百九十八条、第二百三十二条. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181796a636a0179822a19640c92
4. 安徽省人民检察院转载《法制日报》(2020-01-13). 杀妻骗保牵出案中案（安徽省人民检察院民事虚假诉讼监督典型案例）. www.ah.jcy.gov.cn/jczt/jjslhyqkjc/mtjj/202001/t20200113_2758841.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

39. При обращении в полицию в Китае сразу требуйте подтверждение приёма заявления, а при отказе возбудить дело — письменное уведомление: в течение 7 дней можно подать заявление о пересмотре, затем в течение ещё 7 дней — о проверке решения вышестоящим органом; прокуратура может потребовать от полиции возбудить дело

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно

- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. После обращения в полицию в Китае нужно сразу получить подтверждение приёма заявления. Это ваше единственное доказательство того, что вы подали заявление. Если органы общественной безопасности (公安机关) решили не возбуждать дело, вам должны выдать письменное уведомление об отказе в возбуждении дела. Если вы не согласны, можно в течение 7 дней подать заявление о пересмотре. Если по-прежнему не согласны, можно в течение ещё 7 дней подать заявление о проверке решения вышестоящим органом. Можно также обратиться в прокуратуру (检察院) и попросить её проконтролировать возбуждение дела органами общественной безопасности (公安机关).

Россия. В России заявление о преступлении можно подать в любом районном отделении полиции — письменно или устно. При личной подаче полиция должна выдать талон-уведомление с регистрационными данными. При отправке по почте или через официальный сайт талон не оформляют. При отказе принять или зарегистрировать заявление можно обратиться к руководству органа внутренних дел.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Сразу задайте ещё один вопрос и добейтесь выдачи подтверждения приёма заявления. Затем уточняйте ход дела в указанные выше сроки. Труднее всего — раз за разом обращаться с вопросами.

Россия. В этих источниках стоимость обращения не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 171 «Правил производства по уголовным делам органами общественной безопасности (公安机关办理刑事案件程序规定)» в редакции после внесения изменений приказом Министерства общественной безопасности (公安部令) № 159 касается подтверждения приёма заявления. В оригинале сказано: «При приёме заявления о деле органы общественной безопасности (公安机关) должны составить регистрационную форму и подтверждение приёма заявления и передать подтверждение лицу, доставившему задержанного, лицу, сообщившему о происшествии, лицу, подавшему жалобу о преступлении, или лицу, сообщившему о правонарушении». Статья 174: «Органы общественной безопасности (公安机关) должны незамедлительно проверить принятые заявления о делах или обнаруженные сведения о преступлении». Статья 178 касается того, возбуждать дело или нет. Если после приёма заявления и проверки орган считает, что имеются факты преступления, требующие привлечения к уголовной ответственности, и дело относится к компетенции данного органа, дело возбуждается с одобрения руководителя органа общественной безопасности (公安机关) уездного уровня или

выше. При отказе в возбуждении дела вам тоже должны выдать документ: «По делам, по которым имеется лицо, подавшее жалобу о преступлении, при принятии решения об отказе в возбуждении дела органы общественной безопасности (公安机关) должны составить уведомление об отказе в возбуждении дела и вручить его этому лицу в течение трёх дней». Статья 179 касается того, что делать при несогласии. В оригинале сказано: «Лицо, подавшее жалобу о преступлении и не согласное с решением об отказе в возбуждении дела, может в течение семи дней после получения уведомления об отказе обратиться с заявлением о пересмотре в орган общественной безопасности (公安机关), принявший решение; орган общественной безопасности (公安机关) должен принять решение в течение тридцати дней после получения заявления о пересмотре». Далее сказано: «Лицо, подавшее жалобу о преступлении и не согласное с решением по пересмотру отказа в возбуждении дела, может в течение семи дней после получения письменного решения по пересмотру обратиться с заявлением о проверке решения в орган общественной безопасности (公安机关) на одну ступень выше; вышестоящий орган общественной безопасности (公安机关) должен принять решение в течение тридцати дней после получения заявления о проверке. Если вышестоящий орган общественной безопасности (公安机关) отменяет решение об отказе в возбуждении дела, нижестоящий орган общественной безопасности (公安机关) должен исполнить это решение». По серьёзным и сложным делам сроки пересмотра и проверки можно продлить, но продление «не должно превышать тридцати дней, и заявителя необходимо письменно уведомить». Статья 112 Уголовно-процессуального закона (刑事诉讼法): если считается, что имеются факты преступления, требующие привлечения к уголовной ответственности, дело должно быть возбуждено; при отказе в возбуждении дела необходимо «уведомить лицо, подавшее жалобу о преступлении, о причинах отказа. Если это лицо не согласно, оно может подать заявление о пересмотре». Статья 113: «Если потерпевший считает, что органы общественной безопасности (公安机关) не возбуждают дело и не начинают расследование, хотя должны это сделать, и обращается в народную прокуратуру (人民检察院), народная прокуратура (人民检察院) должна потребовать от органов общественной безопасности (公安机关) объяснить причины отказа в возбуждении дела. Если народная прокуратура (人民检察院) считает причины отказа необоснованными, она должна направить органам общественной безопасности (公安机关) уведомление о необходимости возбудить дело, а органы общественной безопасности (公安机关) после получения уведомления должны возбудить дело». Статья 61 «Правил производства по административным делам органами общественной безопасности (公安机关办理行政案件程序规定)» содержит такое же требование. По делам, относящимся к компетенции данного подразделения, «следует немедленно провести расследование и принять меры, составить регистрационную форму и подтверждение приёма заявления и передать подтверждение лицу, сообщившему о происшествии, лицу, подавшему жалобу о преступлении, лицу, сообщившему о правонарушении, или лицу, доставившему задержанного». Срок производства по делам о нарушениях общественного порядка «не должен превышать 30 дней со дня приёма заявления; по серьёзным и сложным делам с одобрения органа общественной безопасности (公安机关) на одну ступень выше его можно продлить на 30 дней». Время проведения экспертизы не включается в срок производства по делу. Статья 9 «Положения об инспекционном надзоре в органах общественной безопасности (公安机关督察条例)» касается жалоб на полицейских. В оригинале сказано: «По жалобам граждан на происходящие в данный момент нарушения закона и дисциплины органами общественной безопасности (公安机关) и их сотрудниками народной полиции (人民警察) инспекционные подразделения должны своевременно направлять сотрудников на место, принимать меры на месте в соответствии с правилами и своевременно сообщать заявителю о результатах» (по всей стране).

Россия. Талон-уведомление подтверждает приём заявления и содержит его регистрационный номер, дату, время, сведения о подразделении и сотруднике.

Примечания

Китай — исходная версия. Это выгодно вам самим. Обращение в полицию в Китае не обязательно означает, что будут приняты меры, но для того, будет ли дело рассматриваться и сколько времени это займёт, есть прямо установленные правила и сроки. Запомните три действия по порядку. ① Сразу получите подтверждение приёма заявления, запишите номер дела и подразделение, принявшее заявление. ② Если срок истёк, а результата нет, уточняйте ход дела в указанные выше сроки. Спрашивайте: «На каком этапе находится дело?», а не «Почему вы мной не занимаетесь?». ③ Получив уведомление об отказе в возбуждении дела, сначала прочитайте причины. В течение 7 дней подайте заявление о пересмотре, затем в течение ещё 7 дней — о проверке решения вышестоящим органом. Одновременно можно обратиться в народную прокуратуру (人民检察院) с просьбой проконтролировать возбуждение дела. Эти три пути не противоречат друг другу. Дела о нарушениях общественного порядка — это, например, драки и мелкие кражи. Срок производства по делу отсчитывается со дня приёма заявления и не превышает 30 дней. Если дело серьёзное и сложное, с одобрения органа общественной безопасности (公安机关) на одну ступень выше срок можно продлить ещё на 30 дней. Время проведения экспертизы не учитывается. Если с вами плохо обращаются при приёме, подайте жалобу в инспекционное подразделение, а по самому делу продолжайте добиваться действий в рамках процедуры возбуждения дела. Найденные потерянные вещи, соседские споры и подобные ситуации изначально не являются уголовными делами. Органы общественной безопасности (公安机关) рассматривают их как административные дела или проводят примирение, а иногда лишь регистрируют обращение. Не воспринимайте это как «заявление подано, но никто не занимается». О процедуре приостановления платежей после мошенничества см. пункт 2 этого раздела (в Китае сразу звоните 110 и требуйте приостановить платежи). О травле в интернете см. пункт 37 этого раздела (при травле в интернете сначала закрепите доказательства, затем выбирайте путь действий).

Россия. Как и в Китае, при личном обращении предусмотрено подтверждение приёма заявления. Но сроки обжалования отказа в возбуждении дела и порядок проверки решения вышестоящим органом в этих источниках не указаны; сказано лишь, что материалы об отказе направляют надзирающему прокурору.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修正，第一百一十二、一百一十三条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f1d1b81b01351
2. 公安部 (2020). 关于修改《公安机关办理刑事案件程序规定》的决定（公安部令第 159 号）及修正后全文. www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5549884.htm
3. 公安部 (2013/2019 修正). 公安机关办理行政案件程序规定（公安部令第 125 号，第 149 号修改决定）. www.gov.cn/gongbao/content/2013/content_2321117.htm、www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2018-12/31/content_5428593.htm
4. 国务院 (2011). 公安机关督察条例（国务院令第 603 号，第九条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2011-09/08/content_6138.htm

Россия — источники

1. Ленинградская область. Проверено 07.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_47/activity/legal-education/explain/othe…
2. Иркутская область. Проверено 07.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_38/activity/legal-education/explain/crim…
3. Приказ МВД России от 29.08.2014 N 736"Об утверждении.... Проверено 07.10.2026. mvd.ru/upload/site6/folder_page/012/735/940/prikaz736.pdf

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

40. Не давайте деньги и подарочные карты тем, кто ведёт дела и обеспечивает исполнение закона: в Китае за дачу взятки тоже наказывают, а за взятки сотрудникам органов надзора, административного правоприменения и правосудия наказание строже

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. «Заплатить немного, чтобы уладить дело» — это отдельное преступление по китайскому уголовному закону. Задержать могут не только того, кто получил деньги. За дачу взятки назначают до 3 лет лишения свободы. При серьёзных обстоятельствах — от 3 до 10 лет, при особо серьёзных — от 10 лет или пожизненное лишение свободы. Дача взятки сотрудникам органов надзора, административного правоприменения и правосудия прямо отнесена к случаям, когда наказание должно быть строже. Если деньги дали из-за вымогательства и при этом не получили неправомерной выгоды, это не считается дачей взятки.

Россия. В России уголовная ответственность наступает и за дачу, и за получение взятки. Взяткой могут быть деньги, ценные бумаги, имущественные услуги или права. Ответственность за дачу взятки возможна и при передаче через посредника или другому лицу по указанию должностного лица.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Нужно просто этого не делать.

Россия. Затраты и размеры наказания в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 389 Уголовного кодекса КНР (刑法) даёт определение дачи взятки: «Передача государственному служащему денег или имущества с целью получения неправомерной выгоды является преступлением — дачей взятки». В той же статье сказано: «При экономических взаимодействиях передача государственному служащему денег или имущества в относительно крупном размере в нарушение государственных установлений либо передача ему в нарушение государственных установлений откатов или комиссионных под любым названием наказывается как дача взятки». Предусмотрено и одно исключение: «Передача государственному служащему денег или имущества вследствие вымогательства, если неправомерная выгода не была получена, не является дачей взятки». Наказания указаны в статье 390 Уголовного кодекса (刑法), изменённой Поправкой 12 к Уголовному кодексу (刑法修正案十二), которая действует с 1 марта 2024 года. Текст гласит: «За совершение преступления — дачи взятки — назначается лишение свободы на срок до 3 лет либо краткосрочный арест, а также штраф; если обстоятельства получения неправомерной выгоды путём дачи взятки являются серьёзными либо государственным интересам причинён крупный ущерб, назначается лишение свободы на срок от 3 до 10 лет, а также штраф; если обстоятельства являются особо серьёзными либо государственным интересам причинён особо крупный ущерб, назначается лишение свободы на срок от 10 лет либо пожизненное лишение свободы, а также штраф или конфискация имущества». Есть семь обстоятельств, при которых наказание должно быть строже: «(1) неоднократная дача взяток либо дача взяток нескольким лицам; (2) дача взятки государственным служащим; (3) дача взятки в рамках ключевых государственных проектов или крупных проектов; (4) дача взятки ради получения должности, повышения в должности или ранге либо их изменения; (5) дача взятки сотрудникам органов надзора, административного правоприменения и правосудия; (6) дача взятки в таких сферах, как экология и окружающая среда, государственные финансы и финансовая деятельность, безопасность производства, продукты питания и лекарства, предотвращение бедствий и помощь при бедствиях, социальное обеспечение, образование и медицина, для осуществления противоправной или преступной деятельности; (7) использование незаконно полученных средств для дачи взятки». Последняя часть оставляет возможность смягчить наказание или освободить от него при добровольном признании: «Если лицо, давшее взятку, добровольно сообщает о даче взятки до начала уголовного преследования, ему может быть назначено менее строгое или смягчённое наказание. При этом, если преступление является менее тяжким, если такое сообщение сыграло ключевую роль в достижении прорыва в расследовании или раскрытии крупного дела либо если у лица имеются значительные заслуги, наказание может быть смягчено либо лицо может быть освобождено от наказания» (по всей стране)

Россия. Отказ от передачи ценностей должностному лицу исключает описанный в источниках способ его склонения к действиям или бездействию ради выгоды.

Примечания

Китай — исходная версия. Кому это выгодно — вам самим. Не рассчитывайте, что взятка избавит вас от наказания. У того, кому вы её даёте, есть коллеги, учётные журналы, видеонаблюдение и служебный контроль. Переданное вами станет доказательством при проверке в отношении него, а также доказательством вашего собственного преступления. Причём такая дача взятки прямо отнесена к случаям, когда наказание должно быть строже. Если у вас действительно требуют вознаграждение в Китае, действуйте по каналам, указанным в пункте 39 (при обращении в полицию требуйте на месте подтверждение приёма заявления): сохраните подтверждение приёма заявления и документы, сообщите в органы служебного контроля либо органы дисциплинарного контроля и надзора (纪检监察机关). Условие освобождения от ответственности в части 3 статьи 389 Уголовного кодекса (刑法) — «вымогательство и отсутствие полученной неправомерной выгоды». Как только вы

воспользовались этим случаем и получили то, чего иначе получить не могли бы, это условие уже не соблюдается. Денежные подарки в конвертах в больницах регулируются другими правилами, см. раздел 24, пункт 11

Россия. В отличие от китайского правила, в выдержках не сказано об отдельном усилении наказания за взятки сотрудникам надзора, правоприменения или правосудия. Давший взятку освобождается от уголовной ответственности при вымогательстве либо если добровольно сообщил о взятке уполномоченному органу.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会. 中华人民共和国刑法（经刑法修正案十一修正的整合文本）第三百八十九条. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181796a636a0179822a19640c92
2. 全国人大常委会 (2023). 中华人民共和国刑法修正案（十二）（第五项，修改刑法第三百九十条；自 2024 年 3 月 1 日起施行）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081818c3ce31f018cb6a6bc412f55

Россия — источники

1. Памятка для граждан по противодействию коррупции.... Проверено 07.10.2026. tatarstan.sledcom.ru/folder/1792648/item/1792672
2. Пензенская область. Проверено 07.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_58/activity/legal-education/explain/e569499
3. Новгородская область. Проверено 07.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_53/activity/legal-education/explain/e518508
4. Дача взятки должностному лицу уголовно наказуемо.... Проверено 07.10.2026. altai-krai.sledcom.ru/news/item/612719

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

41. Телефонные и личные разговоры, в которых собеседник может резко изменить отношение к вам, сразу записывайте: если вы сами участвуете в разговоре, заранее получать согласие другой стороны не нужно (правило для Китая)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Заём, долг, компенсация, возврат денег, трудовой спор — если всё обсудили по телефону, но ничего не сохранили, через несколько месяцев каждая сторона может рассказывать свою версию. Разговор, в котором вы сами участвуете, можно записать. Если вы не предупредили собеседника заранее, одного этого недостаточно, чтобы запись нельзя было использовать как доказательство. Нельзя подслушивать, подсматривать за чужой частной жизнью, проникать в чужой дом ради тайной записи или угрозами заставлять собеседника говорить.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Достаточно включить на телефоне запись звонков или приложение для записи звука. Записывайте от начала до конца. После записи сохраните исходный файл, не редактируйте и не перезаписывайте его.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 66 Закона о гражданском судопроизводстве (民事诉讼法) относит аудиовизуальные материалы и электронные данные к доказательствам. Статья 106 Судебного толкования Верховного народного суда к Закону о гражданском судопроизводстве (最高人民法院的民事诉讼法司法解释) исключает только доказательства, полученные тремя способами: с серьёзным нарушением законных прав и интересов других лиц, с нарушением установленных законом запретов, с серьёзным нарушением общественного порядка и добрых нравов. «Не предупредили другую сторону заранее» к этим трём случаям не относится. Статья 15 Правил Верховного народного суда о доказательствах (最高人民法院的证据规定): если аудио- или видеозапись используется как доказательство, нужно представить исходный носитель, на котором она хранится, например тот самый телефон. Статья 90: аудиовизуальные материалы и электронные данные, вызывающие сомнения, нельзя использовать как единственное основание для установления фактов. В статье судьи, перепечатанной на официальном сайте Верховного народного суда (最高人民法院), сказано то же самое: запись должна быть получена законно, её содержание должно быть достоверным, запись нельзя редактировать, и она должна иметь отношение к делу (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. Кому это выгодно: вам самим и вашей семье. Постарайтесь, чтобы из записи можно было понять, о каких людях, событиях, суммах и сроках идёт речь, и связать их между собой. Не спрашивайте только «Когда вы мне отдадите?». Можно естественно спросить: «Когда вы собираетесь вернуть 50 тыс. юаней, которые я одолжил вам в прошлом году?». Передавайте запись для использования суду, арбитражной комиссии или полиции в Китае, не выкладывайте её в интернет. Публикация чужих слов может привести к спорам о неприкосновенности частной жизни и репутации, см. пункт 16 этого раздела (не оскорблять людей в интернете и не распространять слухи). Наличие записи не означает, что вы обязательно выиграете. Суд в Китае также должен сопоставить её с другими доказательствами и проверить, достоверна ли она и имеет ли отношение к делу. Запись решает только вопрос о том, можно ли что-то доказать. Стоит ли действительно подавать иск и сколько времени это займёт — нужно оценивать отдельно. Какие материалы нужно сохранить перед увольнением, см. раздел 19, пункт 8 (перед увольнением заранее сохранить расчётные листки и данные учёта рабочего времени). Этот пункт основан на правилах гражданского судопроизводства в Китае. Для использования доказательств в уголовных и административных делах действуют отдельные положения.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2023 年修正，2024 年 1 月 1 日施行). 民事诉讼法（第六十六条）. 上海市发展和改革委员会转载全文 fgw.sh.gov.cn/ys-syjf-zc-2.4.1-h5/20240408/073febdb2b04464390546232…
2. 最高人民法院 (2022 年第二次修正). 关于适用《中华人民共和国民事诉讼法》的解释（第一百零六条）. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/353651.html
3. 最高人民法院 (2019 年修正). 关于民事诉讼证据的若干规定（第十四、十五、九十条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/212721.html
4. 刘丹妮 (2023). 电影《消失的她》中的法律（人民法院报，最高人民法院官网转载）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/406032.html

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПЛЕНУМА ВЕРХОВНОГО СУДА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ № 51 наличии оснований опасаться за психическое… — vsrf.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

42. Если на месте что-то случилось, сначала снимите общий план, затем взаимное расположение объектов, а в конце — повреждения и травмы. Не удаляйте оригиналы фотографий и видео: они могут служить доказательствами

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если снимать крупным планом только царапину на машине или какой-то предмет на земле, через несколько дней никто не поймёт, где они находились. Сначала снимите общий план, чтобы в кадр попали перекрёсток, табличка с адресом, машины, люди и

всё вокруг. Затем снимите их взаимное расположение, а в конце — детали. Если нужно передвинуть вещи или машину и есть возможность сначала снять их, сначала снимите. Оставьте оригиналы фотографий и видео в телефоне. Не храните только одну копию, пересланную через мессенджер.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Снимайте на телефон непрерывно от нескольких десятков секунд до нескольких минут. Сначала обеспечьте собственную безопасность. Не задерживайте спасение людей и необходимые действия.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае статья 66 Гражданского процессуального закона (民事诉讼法) относит к доказательствам вещественные доказательства, аудиовизуальные материалы и электронные данные. Статья 14 Правил о доказательствах Верховного народного суда (最高人民法院的证据规定) относит изображения, аудио и видео к электронным данным. Статья 15 требует предоставлять оригиналы электронных данных. Если видеозапись используется как доказательство, нужно предоставить исходный носитель. Фотографии и видео позволяют сохранить обстановку на месте, которая вскоре изменится, а затем сопоставить её с записями об обращении в полицию, записями о ремонте, медицинской документацией и показаниями свидетелей. Порядок «общий план, расположение, детали» основан на опыте. Закон его не устанавливает (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Кому это выгодно: вам самим и вашей семье. Оценка C дана потому, что порядок съёмки основан только на опыте. Статьи китайского закона лишь устанавливают, что фотографии и видео могут служить доказательствами и что нужно предоставлять оригиналы. Если кто-то пострадал, начался пожар, произошла утечка газа или есть другая опасность, сначала спасайте людей и уходите в безопасное место. Не задерживайте эти действия ради фотографий. О том, что нужно делать на месте ДТП, см. пункт 1 этого раздела (если произошло ДТП, сначала остановитесь, помогите пострадавшим и вызовите полицию).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2023 年修正，2024 年 1 月 1 日施行). 民事诉讼法（第六十六条）. 上海市发展和改革委员会转载全文 fgw.sh.gov.cn/ys-syjf-zc-2.4.1-h5/20240408/073febdb2b04464390546232…
2. 最高人民法院 (2019 年修正). 关于民事诉讼证据的若干规定（第十四、十五条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/212721.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

43. Если вы подверглись домашнему насилию в Китае: сначала вызовите полицию, чтобы осталась запись о выезде,

затем обратитесь в суд за судебным предписанием о защите личной безопасности. Для этого не нужно сначала разводиться, и платить тоже не нужно

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- несколько часов
- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Среди женщин, убитых во всём мире, более трети погибли от рук партнёра. Часто это итог длительного домашнего насилия. Среди женщин, подвергавшихся побоям, вероятность впоследствии быть убитой у тех, кому сдавливали шею, более чем в 7 раз выше, чем у тех, кому шею не сдавливали. Поэтому, если вас побили, вызовите полицию, а затем обратитесь в суд за защитным предписанием. Обычно суд в Китае должен дать ответ в течение 72 часов.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. За заявление о выдаче судебного предписания о защите личной безопасности не нужно платить судебную пошлину или предоставлять обеспечение. Придётся потратить время на вызов полиции, освидетельствование травм и написание заявления. Самое трудное — решиться заговорить об этом с родными.

Выгода

Китай — исходная версия. Сначала о рисках. Были обобщены данные из 66 стран (систематический обзор). Среди случаев убийства женщин 38.6% совершены близким партнёром, среди случаев убийства мужчин — 6.3%. Авторы говорят, что такие убийства часто становятся последним этапом длительного жестокого обращения. В другом исследовании сравнили 506 случаев убийства и покушения на убийство с данными о 427 женщинах, которых били, но с которыми такого не произошло. У тех, кому партнёр раньше сдавливал шею, вероятность стать жертвой покушения на убийство была в 6.70 раза выше, чем у тех, кому шею не сдавливали (OR 6.70, 95% CI 3.91–11.49). Вероятность быть убитой была выше в 7.48 раза (OR 7.48, 95% CI 4.53–12.35). Теперь о китайском законе. Пострадавшие и их близкие родственники могут обратиться в полицию. Органы общественной безопасности (公安机关) должны своевременно выехать на вызов, пресечь домашнее насилие, провести расследование и собрать доказательства, помочь получить медицинскую помощь и пройти освидетельствование травм. В менее серьёзных случаях органы общественной безопасности (公安机关) могут выдать другой стороне письменное предостережение. Если вы подверглись домашнему насилию или

столкнулись с реальной угрозой такого насилия, можно обратиться в суд за судебным предписанием о защите личной безопасности. После принятия заявления суд должен вынести определение в течение 72 часов, а в срочных случаях — в течение 24 часов. Защитное предписание может запретить другой стороне применять насилие, преследовать вас, следить за вами, вступать в контакт с вами и вашими близкими родственниками. Оно также может обязать другую сторону выехать из вашего жилья. Защитное предписание действует не более 6 месяцев. До истечения срока можно подать заявление о продлении. Для подачи заявления не требуется развод. Суд может выдать предписание, если считает, что домашнее насилие «с высокой вероятностью имеет место». Если другая сторона нарушит защитное предписание, суд может назначить штраф не более 1000 юаней, арест не более чем на 15 суток. Если нарушение образует состав преступления, его рассматривают как отказ исполнять судебное решение или определение. Регулярные оскорбления, угрозы, слежка, преследование, а также принуждение терпеть холод и голод тоже считаются домашним насилием.

Примечания

Китай — исходная версия. Главным образом это выгодно вам и вашей семье. Доли убийств приведены по зарубежным данным. В Китае нет открытой статистики, рассчитанной по тем же критериям. Нужно собирать доказательства: подойдут записи о выездах полиции, письменные предостережения, результаты освидетельствования травм, медицинские записи, письменные обещания другой стороны, переписка и аудиозаписи. Об аудиозаписях см. пункт 41 этого раздела (аудиозапись). Для получения защитного предписания в Китае не нужно нанимать адвоката. Обычно результат бывает через несколько дней. Если нужен развод или компенсация, это уже отдельный судебный процесс. Рассмотрение дела в первой инстанции в общем порядке — от 6 месяцев. Услуги адвоката нужно оплачивать самостоятельно. Пострадавшие от домашнего насилия могут обратиться за юридической помощью. Суд также может отсрочить уплату судебной пошлины, уменьшить её или освободить от неё. Защитное предписание не означает, что личная безопасность гарантирована. Если опасность угрожает прямо сейчас, сначала звоните в полицию Китая по номеру 110. Если пострадавшего принуждают или запугали и он не может подать заявление сам, это могут сделать за него близкие родственники, органы общественной безопасности (公安机关), Федерация женщин (妇联), комитет жителей (居委会) или сельский комитет (村委会). Если пострадал друг или коллега, вы можете сопровождать его в полицию или в больницу. Если вы видите, что в доме незнакомых людей кого-то сейчас бьют, достаточно позвонить в полицию Китая по номеру 110. Не пытайтесь сами физически разнимать людей. Причины см. в пункте 10 этого раздела (при конфликте сначала вызовите полицию).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2015). 反家庭暴力法（第二、十三、十五、十六、十九、二十三、二十八、二十九、三十、三十四条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7f9d60889
2. 最高人民法院 (2022). 关于办理人身安全保护令案件适用法律若干问题的规定（法释〔2022〕17 号，第一、三、六、十、十二条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/366021.html
3. 最高人民法院 (2016). 关于人身安全保护令案件相关程序问题的批复（法释〔2016〕15 号，第一、二项）. 平原县人民法院转载全文 qdzy.sdcourt.gov.cn/dzpyfy/393141/393283/1461545/index.html
4. Stöckl H 等 (2013). The global prevalence of intimate partner homicide: a systematic review. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61030-2

5. Glass N 等 (2008). Non-fatal strangulation is an important risk factor for homicide of women. Journal of Emergency Medicine. doi.org/10.1016/j.jemermed.2007.02.065

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

44. Кто-то из семьи влез в долги из-за азартных игр? Не спешите платить за него: в Китае закон не защищает игорные долги, а деньги, взятые взаймы для игры, тоже не считаются общим долгом супругов

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Суд в Китае не защищает долги, возникшие за игорным столом. Если кредитор знал, что человек берёт деньги для азартных игр, и всё равно дал их взаймы, суд не защищает и этот долг. Деньги, которые один из супругов занял для азартных игр, нельзя считать долгом, который оба супруга должны погашать вместе. Без судебного разбирательства суд не может обязать супруга, который не брал деньги взаймы, отвечать за другого.

Россия. В России долг одного супруга тоже не становится общим автоматически: взыскание сначала обращают на имущество должника. Если его не хватает, кредитор может потребовать выделить долю должника из общего имущества. Общим долг признают, если суд установит, что всё полученное пошло на нужды семьи. В этих источниках отдельно не сказано, как рассматриваются долги из-за азартных игр.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Трудно удержаться и не заплатить, когда кредитор приходит домой, а близкий со слезами просит о помощи. Если кредитор действительно подаст в суд, вам нужно участвовать в деле как ответчику.

Россия. Затраты и условия участия в суде в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В уведомлении Верховного народного суда (最高人民法院) за 2017 год указаны четыре положения. Долги одного из супругов, возникшие в ходе незаконной или

преступной деятельности, такой как азартные игры и употребление наркотиков, не подлежат правовой защите. Если кредитор знал или должен был знать, что человек занимает деньги для азартных игр или употребления наркотиков, и всё равно дал их взаймы, такой долг не подлежит правовой защите. Если один из супругов занял деньги от своего имени и использовал их для незаконной или преступной деятельности, суд не поддержит его требование признать этот долг общим долгом супругов. Без судебного разбирательства нельзя требовать, чтобы супруг, который не занимал деньги, нёс гражданско-правовую ответственность (по всему Китаю, с 2017 года)

Россия. Имущество супруга, который не брал долг, не назван первым источником взыскания по личному обязательству другого супруга.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B дан потому, что это внутреннее уведомление суда, в нём нет числовых данных, а знал ли кредитор о цели займа, тоже нужно устанавливать по доказательствам. Это уведомление было издано на основании действовавшего тогда Закона о браке (婚姻法). О том, как определяется общий долг супругов после вступления в силу Гражданского кодекса (民法典), см. раздел 10, пункт 12 (крупный заём супруга). Если кредитор не знал, что деньги будут потрачены на азартные игры, заём всё равно нужно вернуть, но возвращает его сам заёмщик. Чтобы доказать, что деньги пошли на азартные игры, нужны выписки о переводах, записи с игорной платформы или материалы полиции (公安). Сохраняйте их заранее. Если кредитор действительно подаст в суд, рассмотрение дела в первой инстанции в Китае по обычной процедуре — от 6 месяцев, по упрощённой — 3 месяца. Каждый сам оплачивает своего адвоката, проигравшая сторона эти расходы не несёт. Если кредитор приходит домой, не даёт человеку пройти или удерживает его, см. раздел 9, пункт 15 (требовать долг — не значит удерживать человека), сразу вызывайте полицию в Китае. Если сам игрок уже дошёл до мыслей о смерти, см. раздел 1, пункт 37 (играете даже на заёмные деньги — сначала звоните 12356 в Китае). Кому это выгодно: прежде всего супругам и родственникам по прямой линии.

Россия. В отличие от китайской записи, выдержки не говорят, что игорный долг или заём на игру не защищается законом. Они описывают только общие правила взыскания по обязательствам супругов.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 最高人民法院 (2017). 关于依法妥善审理涉及夫妻债务案件有关问题的通知（法〔2017〕48 号，第二、四条）. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/36982.html

Россия — источники

1. "Семейный кодекс Российской Федерации" от 29.12.1995.... Проверено 08.10.2026. ds-radost-vorkuta-r11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/61/151/Semey…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

45. Если знакомый просит вас «помочь пройти распознавание лица, выступить свидетелем» для оформления кредита или прочитать код подтверждения, не

соглашайтесь: это называется кредит АВ, заёмщик — вы, а не поручитель

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Так называемая «помощь с распознаванием лица, участие в качестве свидетеля» на самом деле означает, что у банка берут деньги в долг на ваше имя. Заёмщик — вы, а не поручитель. После перевода денег знакомому банк всё равно потребует возврата от вас. Посредник вас обманул, но если банк об этом не знал, в Китае добиться отмены этого кредитного договора вы не сможете. Письменное обещание знакомого «я буду платить» для банка тоже ничего не меняет.

Россия. В России похожая схема строится на том, что мошенники убеждают человека самому оформить кредит. Они торопят, требуют молчать и обещают, что кредитная история останется чистой. При таком звонке Банк России советует немедленно прекратить разговор.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Трудно отказать родственникам и друзьям в лицо. Даже если вам говорят «нужно только выступить свидетелем» или «вы ни за что не будете отвечать», всё равно отказывайтесь. Не передавайте посреднику телефон, удостоверение личности и банковскую карту. Не проходите распознавание лица и не ставьте подпись по указаниям посредника. Код подтверждения используйте только сами. Даже знакомым не зачитывайте его.

Россия. Денежные затраты на отказ от участия в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В предупреждении о рисках за 2022 год Управление Государственного управления финансового надзора в провинции Фуцзянь (金融监管总局福建监管局) описало эту схему. Клиент А не соответствует требованиям и не может получить кредит. Посредник говорит, что нужен ещё поручитель, и предлагает А найти В, который соответствует требованиям. При оформлении посредник на самом деле подаёт заявку на кредит с личными данными В, а деньги получает для использования А. В оригинале сказано: «фактическим заёмщиком является В», а В «лишь после того, как банк начал требовать погашения долга, узнал, что сам является заёмщиком, а не поручителем». В предупреждении Управления финансового

надзора в провинции Шаньдун (山东监管局) за 2024 год сказано, что посредник обещает В: «Вы не будете нести никакой ответственности». Посредник также заранее учит В, как отвечать на вопросы банка при проверке перед выдачей кредита. На деле заявку на кредит подаёт В в качестве заёмщика. В 2024 году суд района Путо города Шанхая (上海普陀区法院) опубликовал дело. Сотрудник взял телефон В, скачал банковское приложение и прямо от имени В подал заявку на кредит. Деньги поступили на счёт В, В перевёл их А, а А затем заплатил более 80 тыс. юаней комиссии. 8 человек из группы посредников были приговорены за мошенничество при заключении и исполнении договоров к срокам от 10 месяцев до 4 лет. То, что посредников осудили, не делает этот кредит чужим. В статье 149 Гражданского кодекса Китая (民法典) сказано: при обмане со стороны третьего лица обманутая сторона может требовать отмены сделки только тогда, когда другая сторона «знала или должна была знать» об обмане. Здесь другая сторона — банк. Если банк не знал, добиться отмены нельзя. Если отмена возможна, нужно обратиться с таким требованием в суд в течение 1 года со дня, когда стало известно об обмане (статья 152). Заёмщик должен вернуть деньги в оговорённый срок (статья 675). Договор связывает только тех, кто его заключил (статья 465). Для перевода долга на другого человека требуется согласие банка (статья 551). Поэтому письменное обещание А не связывает банк. Требовать деньги с А можно только самостоятельно подав на него иск. Даже если человек прошёл распознавание лица ради другого и не прочитал договор, суд признаёт это. В 2025 году суд района Шичжун города Нэйцзян (内江市市中区法院) завершил рассмотрение такого дела: Цзян хотел занять деньги у микрокредитной компании, но один получить заём не мог. Сын Чжан без её ведома передал её личные данные Цзяну, чтобы она стала созаёмщиком. В процессе оформления займа ей нужно было лично пройти распознавание лица. Она прошла его, но договор не прочитала. Суд указал, что она «должна была предвидеть важность распознавания лица и его правовые последствия», и обязал её вместе с Цзяном вернуть оставшуюся основную сумму долга — более 60 тыс. юаней. В Законе КНР об электронной подписи (电子签名法) прямо сказано: «Надёжная электронная подпись имеет такую же юридическую силу, как собственноручная подпись или печать». Закон КНР о противодействии мошенничеству с использованием телекоммуникаций и интернета (反电信网络诈骗法) устанавливает, что никто «не вправе помогать в проверке личности по настоящему имени». За нарушение полагается штраф, а в серьёзных случаях — административный арест. В Китае в обычном порядке дело в первой инстанции должно быть рассмотрено в течение 6 месяцев, срок может быть продлён. Гонорар адвоката не входит в предусмотренные законом судебные расходы, его нужно оплачивать самостоятельно (по всему Китаю)

Россия. Размер возможной выгоды или предотвращённого ущерба в этих источниках не указан.

Примечания

Китай — исходная версия. В основном это выгодно вам самим. А, который обращается к вам с такой просьбой, чаще всего — родственник или друг. Один из руководителей прокуратуры района Пудун города Шанхая (上海浦东) написал в статье, что В часто из-за личных отношений соглашается, даже зная, что берёт кредит на себя, и в итоге банк требует погашения долга с него. Если действительно хотите помочь, сначала выясните, в каком качестве вы указаны в договоре. Если это кредитный договор, не подписывайте. Если готовы быть поручителем, подписывайте договор поручительства именно в качестве поручителя, см. пункт 18 (поручительство за другого). Если кредит на вас уже оформили, в Китае сначала обратитесь в полицию, затем позвоните по номеру на официальном сайте банка, выдавшего кредит, и объясните ситуацию. Сохраните всю переписку и записи о переводах. Чтобы узнать, сколько кредитов оформлено на ваше имя, проверьте кредитную историю, см. пункт 9 (проверка отчёта о кредитной истории). При опросе банком перед выдачей кредита не отвечайте так, как научил посредник. За ложные сведения вы можете сами понести ответственность, см. раздел 9, пункт 6 (кредит по приукрашенным документам). В Китае распознавание лица и электронное подтверждение тоже

считаются подписью, см. пункт 17 (прочитайте документ целиком до подписания). Суд тоже не во всех случаях обязывает самого человека платить: в 2021 году Интернет-суд Гуанчжоу (广州互联网法院) вынес решение по делу женщины, которая сразу после кражи удостоверения личности обратилась в полицию и заявила о его утрате. Банк не смог представить доказательства того, что она сама прошла распознавание лица, и проиграл. Поэтому в Китае при утрате удостоверения личности нужно сразу обратиться в полицию и заявить об утрате, а подтверждение приёма заявления сохранить. Если организация требует от вас пройти распознавание лица, можно попросить другой способ. Это отдельный вопрос, см. раздел 14, пункт 9 (на распознавание лица не обязательно соглашаться). О похожих схемах, когда используют ваше имя для чужих дел, см. пункт 28 (номинальный законный представитель компании). Не давайте другим пользоваться вашим телефоном и счетами, см. пункт 8 (не давайте банковскую карту другим). Уровень B присвоен потому, что надзорные органы описали только схему и отдельные случаи, но не привели статистику числа обманутых людей и сумм.

Россия. Если кредит оформили без вашего участия и передачи персональных данных, сообщите об этом кредитору и запросите документы. Можно оспорить запись в кредитной истории, обратиться в правоохранительные органы, а при нерешённой проблеме — в суд.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家金融监督管理总局福建监管局（原福建银保监局） (2022). 关于防范不良贷款中介新型套路的风险提示（2022 年 9 月 14 日）. www.nfra.gov.cn/branch/fujian/view/pages/common/ItemDetail.html?doc…
2. 国家金融监督管理总局山东监管局 (2024). 风险提示：警惕非法贷款中介AB贷风险（2024 年 3 月 14 日）. www.nfra.gov.cn/branch/shandong/view/pages/common/ItemDetail.html?d…
3. 上海市普陀区人民法院 (2024). 以案释法：征信不好仍可办理大额贷款？小心「AB贷」陷阱. www.shpt.gov.cn/fyzx-fy/20240920/953017.html（上海市普陀区人民政府网转载）
4. 唐逸飞 (2025). 有必要对「助贷中介套路欺诈」予以刑事规制. 检察日报理论版. www.spp.gov.cn/spp/llyj/202506/t20250607_697711.shtml（最高人民检察院官网）
5. 全国人大 (2020). 民法典（第一百四十九、一百五十二、四百六十五、五百五十一、六百七十五条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
6. 全国人大常委会 (2023 修正). 民事诉讼法（第一百五十二条）. fgw.sh.gov.cn/ys-syjf-zc-2.4.1-h5/20240408/073febdb2b04464390546232…（上海市发展改革委转载）
7. 国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第六条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6929.htm
8. 四川长安网（中共四川省委政法委员会主办，来源四川法治报）(2025). 一次「刷脸」让她背上数万元贷款 法院：当事人应当预见人脸识别的重要性及法律后果（2025 年 9 月 23 日）. www.sichuanpeace.gov.cn/azsf/20250923/2992615.html
9. 山西省忻州市中级人民法院（转载人民法院报）(2021). 一女子「被刷脸」办卡贷款后被起诉还钱（2021 年 8 月 19 日）. sxxzzy.shanxify.gov.cn/article/detail/2021/08/id/6215123.shtml
10. 全国人大常委会 (2019). 电子签名法（2019 年修正，第三、十三、十四、十五条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f2163e4261aa1
11. 全国人大常委会 (2022). 反电信网络诈骗法（第三十一、四十四条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202209/t20220902_575631.shtml

Россия — источники

1. Убеждают оформить кредит | Банк России. Проверено 07.10.2026. cbr.ru/information_security/pmp/typical_fraudulent_schemes/ubezhday…
2. Я узнал, что злоумышленники, незаконно используя мои.... Проверено 07.10.2026. cbr.ru/Reception/TopicalMessage/Page/10861

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

46. Поставьте хорошие замки на двери и окна, снаружи у двери — светильник с датчиком движения, а уходя, действительно всё запирайте: от краж со взломом помогают эти меры, а польза одной лишь сигнализации не видна

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. По британским данным, в домах с замками на дверях и окнах вероятность кражи с проникновением составляет лишь одну двенадцатую от вероятности в домах, где ничего не установлено. Если добавить светильник с датчиком движения снаружи у двери, она снижается до одной части из тридцати с лишним. Если поставить только сигнализацию и больше ничего, заметной защиты от краж нет. Речь о кражах, а не о разбойных нападениях, когда дома кто-то есть.

Затраты

Китай — исходная версия. Заменить дверной замок на такой, который запирается изнутри только ключом, поставить замки на окна и светильник с датчиком движения снаружи у двери — обычно от нескольких десятков до нескольких сотен юаней. Заменить всю дверь на противовзломную стоит больше тысячи юаней. Трудность в том, чтобы действительно запирать двери и окна каждый раз, когда уходите. Летом, когда окна открыты, об этом тоже нужно помнить.

Цена в России (ориентир)

замок на окно (за штуку с установкой): от 1 500 до 2 100 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В обследовании преступности в Англии и Уэльсе у 37416 домохозяйств за период с 2008 по 2012 год спросили, какие средства защиты от краж у них установлены, а затем сравнили с домохозяйствами, где произошли кражи. Дома, где ничего не было установлено, составляли лишь 4.9% всех домохозяйств, но 36.6% домохозяйств, где произошли кражи с проникновением. Авторы рассчитывали «кратность защиты»: какую долю от вероятности кражи в доме без защиты составляет вероятность кражи в защищённом доме. Замки на дверях и окнах давали защиту в 12.54 раза: вероятность кражи снижалась примерно до одной двенадцатой. Под дверными замками здесь понимаются двойные замки или замки с жёстким засовом, который можно убрать только ключом. Дверные и оконные замки вместе со светильником с датчиком движения или таймером снаружи у двери давали защиту в 34.41 раза. Если добавить светильник с таймером внутри дома — в 49 раз. Из отдельных мер светильник снаружи у двери давал защиту примерно в 3 раза, дверной замок — примерно в 2.8 раза. Только оконные замки не давали заметной разницы. Пять мер защиты не превосходили три правильно выбранные. При одной лишь сигнализации, без других мер, вероятность кражи была даже выше, чем без какой-либо защиты. В домах с муляжом блока сигнализации вероятность неудачной попытки проникновения тоже была выше. Замки имеют смысл, только если их действительно запирают: с 1993 по 2006/07 год число краж с проникновением путём взлома замка, разбивания окна или снятия дверного полотна снизилось с 31 до 7 случаев на тысячу домохозяйств, то есть на 77%. Кражи, при которых просто входили через незапертую дверь или окно, всё это время оставались на уровне 7 случаев на тысячу домохозяйств, без снижения (Англия и Уэльс).

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: По части, касающейся сигнализации, есть противоположные данные. Те же авторы проводили расчёты по данным с 1992 по 1996 год: тогда установка сигнализации снижала вероятность кражи. Авторы также говорят, что к этому неожиданному результату нужно относиться осторожно. Одно из возможных объяснений — сигнализацию устанавливают уже после кражи. Все цифры относятся к Великобритании. Кроме того, это лишь сравнение домов с защитой и без неё, без распределения по группам для контролируемого сравнения, поэтому оценка B. Эти цифры касаются только краж с проникновением. Данных о том, что дверные замки могут предотвратить разбойное нападение с проникновением в дом, нет. Если действительно столкнулись с кем-то у себя дома, сначала отступите и вызовите полицию, см. пункт 10 (при возникновении конфликта сначала вызывайте полицию, не пускайте в ход руки). Если отступать некуда, см. пункт 11 (если нападения не избежать, можно дать отпор). Если снимаете жильё, сначала согласуйте с хозяином замену замка и установку оконных замков. Гражданский кодекс КНР (民法典) предусматривает: если жилец без согласия хозяина что-то дополнительно устанавливает или переделывает, хозяин может потребовать вернуть всё в прежнее состояние или возместить ущерб. При покупке противовзломной двери можно проверить стандарт: в Китае для защитных противовзломных дверей действует обязательный государственный стандарт «Защитные противовзломные двери (防盗安全门)» GB 17565-2022, вступивший в силу 1 января 2024 года. Кому это выгодно: прежде всего вам и вашей семье.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Tseloni A, Thompson R, Grove L, Tilley N, Farrell G (2017). The effectiveness of burglary security devices. Security Journal 30(2):646–664. doi.org/10.1057/sj.2014.30
2. Tilley N, Thompson R, Farrell G, Grove L, Tseloni A (2015). Do burglar alarms increase burglary risk? A counter-intuitive finding and possible explanations. Crime Prevention and Community Safety 17(1):1–19. doi.org/10.1057/cpcs.2014.17
3. Tseloni A, Farrell G, Thompson R, Evans E, Tilley N (2017). Domestic burglary drop and the security hypothesis. Crime Science 6:3. doi.org/10.1186/s40163-017-0064-2
4. 国家市场监督管理总局、国家标准化管理委员会 (2022). GB 17565-2022 防盗安全门通用技术条件. openstd.samr.gov.cn/bzgk/gb/newGbInfo?hcno=A75C1C66CB989D0A40BFA7A2…
5. 全国人大 (2020). 民法典（第七百一十五条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

Россия — источники цен

1. okonmaster.ru — замок на окно: 1 500 ₽. Проверено 06.10.2026. okonmaster.ru/aksessuary/zamki-na-okna.html
2. Цены в России: remontokonmoscow.ru — замок на окно: 2 100 ₽. Проверено 06.10.2026. remontokonmoscow.ru/uslugi/remont_okon/zamki_na_okna

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Правовые границы, которые обычному человеку легко нарушить

В этом разделе считаем две вещи: вашу личную свободу и ваши деньги. Обычные люди часто считают, что в перечисленных ниже поступках «нет ничего такого». На деле за них могут задержать, оштрафовать, а в тяжёлых случаях — осудить. В каждом пункте приведены конкретные цифры из статей закона и примеры дел, опубликованные через официальные каналы. В этом разделе цитируется редакция Закона о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法), пересмотренная в 2025 году и вступившая в силу 1 января 2026 года. Номера статей отличаются от старого закона. Уголовный кодекс (刑法) цитируется по сводному тексту «с изменениями согласно Поправке к Уголовному кодексу (XI) (刑法修正案（十一）)», перепубликованному Управлением дорожной полиции Управления общественной безопасности Пекина (北京市公安交管局). В тексте будет указана соответствующая поправка. Пункты расположены от более высокого к более низкому по сочетанию двух критериев: «легче всего нарушить случайно» и «самые тяжёлые последствия».

Пункты этого раздела разделены на следующие тематические блоки. В скобках указаны номера пунктов.

Публикации и репосты в интернете: не пересылайте сообщения о бедствиях, если не знаете, правдивы ли они (пункт 1), не пересылайте материалы, оскорбляющие героев и павших за страну (пункт 2), посмотрев материалы на зарубежных сайтах, сразу закрывайте их (пункт 3), не отправляйте порнографические видео в групповые чаты (пункт 4).

Приём денег для других, кредитное и страховое мошенничество: подработка с приёмом денег на свою карту (пункт 5), приукрашивание документов для обманного получения кредита (пункт 6), не снимайте деньги с найденной банковской карты (пункт 7), получайте льготы и скидки под своей настоящей личностью (пункт 8), не давайте другим пользоваться вашим удостоверением личности (пункт 16), инсценировка происшествий ради страхового возмещения (пункт 21).

Мелочи повседневной жизни: не бросайте вещи с балкона или из окна (пункт 9), не покупайте в интернете имитации огнестрельного оружия (пункт 10), сначала зарегистрируйте беспилотник на своё настоящее имя (пункт 11), при игре в карты не берите долю от выигрышей и не организуйте игры (пункт 13), не ешьте мясо диких животных (пункт 14).

Конфликты и полиция: требуя вернуть долг, не удерживайте человека (пункт 15), сотрудничайте с полицией, если вас остановили (пункт 17), прежде чем ударить человека, подсчитайте последствия (пункт 19), не носите телескопическую дубинку и электрошокер ради самообороны (пункт 26).

Секс, дети и тело: не снимайте других тайком (пункт 12), половые отношения до 14 лет недопустимы (пункт 18), если не можете растить ребёнка, оформляйте передачу через органы гражданской администрации (民政) (пункт 20), не продавайте свои органы (пункт 22), не пользуйтесь услугами проституток — по умолчанию задержание (пункт 23).

Авторское право и творчество по чужим произведениям: перевод на китайский и перепубликация чужих материалов, пиратские электронные книги (пункт 24), прежде чем продавать написанный вами фанфик, получите разрешение (пункт 25).

1. В групповых чатах не пересылайте сообщения о бедствиях, эпидемиях и происшествиях по линии полиции, если не знаете, правдивы ли они. Не редактируйте изображения и не создавайте с помощью AI поддельные снимки с места событий

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. По законам Китая, если вы пересылаете сообщение о бедствии, эпидемии или происшествии по линии полиции, заведомо зная, что оно ложное, наказание такое же строгое, как если бы вы сами его придумали. Даже если придумали не вы: арест на срок от 5 до 10 суток и ещё штраф 1000 юаней. Если это нарушило общественный порядок, грозит лишение свободы на срок до 3 лет, а если повлекло тяжкие последствия — от 3 до 7 лет. Поддельные снимки с места событий, сделанные редактированием или с помощью AI, тоже считаются выдумкой их создателя.

Россия. В России тоже нельзя распространять в интернете заведомо ложные новости. За это возможна административная, а в отдельных случаях и уголовная ответственность. Про отредактированные и созданные AI снимки в этих источниках отдельно не сказано.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Перед пересылкой взгляните, опубликовано ли это сообщение официальными органами Китая. Если не уверены, не пересылайте, не меняйте изображение и не добавляйте «говорят, что». Сложнее всего сдержать желание первым сообщить новость.

Россия. Предусмотрены высокие административные штрафы, но их суммы в источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. За умышленное распространение слухов и ложные сообщения об опасных ситуациях, эпидемиях, бедствиях или происшествиях по линии полиции, нарушающие общественный порядок, предусмотрен арест на срок от 5 до 10 суток. Дополнительно могут назначить штраф до 1000 юаней. В менее серьёзных случаях — арест на срок до 5 суток либо

штраф до 1000 юаней. За выдуманные сообщения об угрозах безопасности, эпидемиях, бедствиях или происшествиях по линии полиции, распространяемые в интернете, предусмотрено лишение свободы на срок до 3 лет. Если заведомо знать, что сообщение ложное, и всё равно умышленно его распространять, наказание такое же. Условие — сильное нарушение общественного порядка; в статье закона это названо «серьёзным нарушением общественного порядка». Если это повлекло тяжкие последствия, предусмотрено лишение свободы на срок от 3 до 7 лет (по всему Китаю)

Россия. Если не распространять заведомо ложную информацию, можно избежать указанной административной или уголовной ответственности. Конкретные сроки наказания в источниках не приведены.

Примечания

Китай — исходная версия. К пересылке заведомо ложного сообщения и к его выдумыванию полиция Китая применяет одну и ту же норму. «Я только переслал» не освобождает от ответственности. Поддельные снимки с места событий, полученные редактированием или созданные с помощью AI, тоже считаются выдумкой их создателя. В 2025 году Министерство общественной безопасности Китая (公安部) опубликовало несколько подборок типичных случаев распространения интернет-слухов о бедствиях и угрозах безопасности. Во время написания этого раздела сайт Министерства общественной безопасности (公安部) не открывался, поэтому конкретные случаи не приводятся.

Россия. Российские правила похожи на китайские запретом заведомо ложных сообщений, но приведённые источники не позволяют сравнить размеры штрафов и сроки наказания.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第二十九条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
2. 全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（第三十二条，即刑法第二百九十一条之一第二款）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180205_364562.shtml
3. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百九十一条之一）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html（北京市公安交通管理局转载）

Россия — источники

1. Красноярский край. Проверено 07.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_24/activity/legal-education/explain/e221109
2. Город федерального значения Севастополь. Проверено 07.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_92/activity/legal-education/explain/e209…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Не публикуйте и не пересылайте изображения, мемы и комментарии, оскорбляющие героев и павших, не шутите

над государственным флагом и гимном (речь о законодательстве Китая)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. За шутки над героями и павшими, государственным флагом и гимном в менее тяжёлых случаях — арест на срок от 5 до 10 суток или штраф от 1000 до 3000 юаней. В более тяжёлых — арест на срок от 10 до 15 суток. Если это составляет преступление, приговаривают к сроку до 3 лет. Один человек опубликовал 2 высказывания, порочащих Юань Лунпина, в группе жителей деревни в WeChat (微信), где было 499 участников. Его приговорили к ограничению свободы на 6 месяцев: в тюрьму не посадили, но свободу передвижения ограничили.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Материалы о героях и павших, государственном флаге, гербе и гимне не комментируйте, не редактируйте изображения и не пересылайте. Труднее всего удержаться и не добавить что-нибудь от себя, когда кто-то в группе подхватывает шутку.

Выгода

Китай — исходная версия. Если оскорблениями, выдуманными фактами и подобными способами нарушают права героев и павших на имя, изображение, репутацию и честь и наносят ущерб общественным интересам, наказание следующее. Арест на срок от 5 до 10 суток или штраф от 1000 до 3000 юаней. Такое же наказание предусмотрено за глумление над подвигами и духом героев и павших, их отрицание, создание и распространение высказываний, изображений, аудио- и видеоматериалов, приукрашивающих захватнические войны, если это нарушает общественный порядок. При более тяжёлых обстоятельствах — арест на срок от 10 до 15 суток, к которому могут добавить штраф до 5000 юаней. При «серьёзных обстоятельствах» это уже составляет преступление, за которое приговаривают к сроку до 3 лет. За оскорбление государственного флага и герба в общественных местах, изменение слов или музыки государственного гимна либо его исполнение в искажённой, уничижительной форме при серьёзных обстоятельствах также приговаривают к сроку до 3 лет. Официальные примеры: некто Сяо опубликовал 2 сообщения, порочащих и оскорбляющих Юань Лунпина, в группе жителей деревни в WeChat (微信) с 499 участниками. Его приговорили к ограничению свободы на 6 месяцев (ограничение свободы — наказание, при котором не сажают в тюрьму, но ограничивают

свободу передвижения). Некто Цю опубликовал в сервисе микроблогов (微博), где у него было более 2500000 подписчиков, 2 сообщения, искажающих подвиги офицеров и солдат, защищавших страну и охранявших границу. Его приговорили к сроку 8 месяцев, а также обязали публично извиниться в общенациональных СМИ Китая

Примечания

Китай — исходная версия. Эту статью добавили в Закон о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法) только при пересмотре в 2025 году. До этого такие дела можно было рассматривать лишь по уголовному закону либо прокуратура могла подать гражданский иск в защиту общественных интересов. Группа в WeChat (微信) с несколькими сотнями участников с точки зрения суда считается публичным пространством.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第三十五条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
2. 全国人大常委会 (2018). 英雄烈士保护法（第二十二、二十六条）. www.spp.gov.cn/spp/gyssshmhsh/201912/t20191202_440079.shtml
3. 全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第三十五条，即刑法第二百九十九条之一）. www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml
4. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百九十九条、第二百九十九条之一）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
5. 最高人民法院 (2022). 涉英烈权益保护十大典型案例（案例二、案例三）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/382301.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Просмотрев материалы на зарубежных сайтах, сразу закрывайте их: не делайте скриншоты, не пересылайте, не переносите в групповые чаты и не подхватывайте сказанное в комментариях — чтобы избежать наказания по законам Китая

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Эти статьи китайского закона наказывают за распространение, а не за просмотр. Если вы пересылаете материал, переносите его в групповой чат или подхватываете сказанное в комментариях, при расследовании всё это считается распространением. Если распространение доходит до подстрекательства к свержению государственной власти или расколу страны, срок — до 5 лет, для зачинщиков — от 5 лет. Книги, аудио- и видеоматериалы о терроризме и экстремизме — исключение: если заведомо хранить их у себя, при серьёзных обстоятельствах срок — до 3 лет.

Россия. В России тоже предусмотрена ответственность за распространение запрещённых материалов. Но речь идёт о материалах, которые суд признал экстремистскими и которые включены в федеральный список. Ответственность установлена также за их производство или хранение с целью массового распространения. Публичное распространение заведомо ложной информации в отдельных случаях может повлечь уголовную ответственность.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Закрыли страницу — на этом всё. Не сохраняйте материалы, не пересылайте их и не переносите на платформы внутри страны. Не публикуйте подолгу политические материалы на зарубежных платформах с аккаунтов, по которым можно установить вашу личность. Не принимайте гонорары и финансовую поддержку от зарубежных учреждений, организаций и частных лиц. Самое трудное — увидев броский материал, удержаться от скриншота и желания поделиться.

Россия. Денежные затраты и другие условия в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. За подстрекательство других к свержению государственной власти и социалистического строя с помощью ложных слухов, клеветы или иными способами — до 5 лет. Для зачинщиков (в законе они названы «главными участниками») или тех, чьи преступления тяжкие, — от 5 лет, максимальный срок лишения свободы — 15 лет. За подстрекательство к расколу страны и нарушению её единства сроки такие же. Если эти два деяния совершаются в сговоре с зарубежными учреждениями, организациями или частными лицами, наказание строже. Если учреждения, организации или частные лица внутри страны или за рубежом дают деньги другим на совершение этих деяний, непосредственно ответственных лиц приговаривают к сроку до 5 лет, а при серьёзных обстоятельствах — от 5 лет. За кражу, выведывание, покупку или незаконную передачу государственных секретов либо разведывательных сведений в интересах зарубежных учреждений, организаций или лиц — от 5 до 10 лет. По этому составу при особо серьёзных обстоятельствах — от 10 лет или пожизненное лишение свободы, при менее серьёзных — до 5 лет. За все преступления против государственной безопасности дополнительно назначают лишение политических прав на срок от 1 до 5 лет. В эти годы человек лишён избирательных прав и права занимать государственные должности. Также могут назначить конфискацию имущества: личное имущество переходит государству. Есть и нормы об административных наказаниях. Никаким лицам и организациям нельзя использовать интернет для деятельности, угрожающей государственной безопасности, чести и интересам государства. Нельзя также подстрекать к свержению государственной власти и социалистического строя. Нельзя подстрекать к расколу страны и нарушению её единства. За публикацию или передачу такой информации наказывают по соответствующим законам и административным

нормативным актам (по всему Китаю). Есть и отдельный состав, для которого распространение не требуется. Если человек заведомо незаконно держит у себя материалы, пропагандирующие терроризм или экстремизм, при серьёзных обстоятельствах этого достаточно для осуждения. Сюда относятся книги, аудио- и видеоматериалы или другие предметы. Наказание — лишение свободы на срок до 3 лет, арест (краткосрочное содержание под стражей) или надзор (без содержания под стражей, но с ограничением действий). Также назначают штраф — вместе с другим наказанием или отдельно. То есть одновременно с уголовным наказанием взыскивают деньги, но могут ограничиться только штрафом. Основание — статья 120-6 Уголовного кодекса КНР (刑法), добавленная Девятой поправкой к Уголовному кодексу (刑法修正案九).

Россия. Можно избежать административной или уголовной ответственности, если не распространять такие материалы. Конкретные наказания в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Несколько статей китайского закона, на которые ссылается этот пункт, наказывают за подстрекательство других, распространение и передачу другим. Просто просмотр сюда не входит. Материалы о терроризме и экстремизме — прямо указанное в законе исключение: осудить могут уже за хранение у себя (статья 120-6), поэтому такие материалы ни в коем случае нельзя сохранять. Увидели — на этом остановитесь: не делайте скриншоты для сохранения, не пересылайте, не добавляйте комментарии и не привлекайте других к совместной пересылке. Пересылка и подхватывание сказанного в комментариях при расследовании считаются распространением. «Я только переслал» не освобождает от ответственности. Если материал взят с зарубежной платформы, это также может повлечь более строгое наказание. Тем более не пересылайте вслед за другими то, в достоверности чего не уверены: см. пункт 1 этого раздела (не пересылать сообщения, достоверность которых неизвестна). О наказании за сами инструменты обхода интернет-блокировок см. пункт 11 раздела 11. Пересылка таких материалов не даёт никакой реальной выгоды, а цена — срок лишения свободы, лишение политических прав и конфискация имущества. Общедоступные сведения о похожих делах встречаются только в зарубежных СМИ и документах, опубликованных родственниками. Например, блогера, который долго публиковал политические комментарии на зарубежных платформах, в 2023 году в Китае приговорили к 7 годам. Для этой книги не удалось получить текст приговора, который можно проверить по официальным каналам, поэтому здесь изложены только нормы закона, без примеров дел.

Россия. В выдержках ничего не сказано об ответственности только за просмотр или обычное хранение без цели массового распространения.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (1997). 刑法（第四十五、五十五、五十六、一百零三、一百零五、一百零六、一百零七、一百一十一、一百一十三条，这几条未经修正案修改）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
2. 全国人大常委会 (2025). 网络安全法（2025 年修正，2026 年 1 月 1 日施行，第十三条第二款、第七十一条第一项）. www.cac.gov.cn/2025-12/29/c_1768735112911946.htm
3. 全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（新增第一百二十条之六）. 国家信访局转载全文 www.gjxfj.gov.cn/gjxfj/fgwj/flfg/webinfo/2017/03/1601761496614423.htm

Россия — источники

1. Экстремистские материалы :: Министерство юстиции Российской.... Проверено 07.10.2026. minjust.gov.ru/ru/extremist-materials/?id=8343
2. Тульская область. Проверено 07.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_71/activity/legal-education/explain/e865…
3. Красноярский край. Проверено 07.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_24/activity/legal-education/explain/e221109

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Смотреть порновидео самим — ваше личное дело, но в Китае не отправляйте их в группы, не продавайте «материалы» и не создавайте группы

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Просмотр для себя не подпадает под положения о наказании. Даже одна отправка в группу считается распространением среди всей группы: арест на срок от 10 до 15 суток и штраф до 5000 юаней, а при серьёзных обстоятельствах — лишение свободы на срок до 2 лет. Продажа «материалов» ради заработка грозит лишением свободы на срок до 3 лет, максимальное наказание — пожизненное лишение свободы. Если создать группу для распространения с 30 и более участниками, создателя, администраторов и основных отправителей привлекают к уголовной ответственности.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Не пересылайте, не сохраняйте в файлы группы и не становитесь владельцем или администратором такой группы.

Выгода

Китай — исходная версия. За распространение непристойной информации в интернете предусмотрен арест на срок от 10 до 15 суток, также могут назначить штраф до 5000 юаней. При менее серьёзных обстоятельствах — арест на срок до 5 суток или штраф от 1000 до 3000 юаней. Если содержание связано с несовершеннолетними, наказание ужесточается. Если распространение непристойных материалов достигает категории «серьёзных обстоятельств», предусмотрено лишение свободы на срок до 2 лет. За продажу или распространение ради заработка — лишение свободы на срок до 3 лет и штраф. При серьёзных обстоятельствах в этой

категории — лишение свободы на срок от 3 до 10 лет, при особо серьёзных — на срок 10 лет и более или пожизненное лишение свободы. Создание группы, предназначенной главным образом для распространения непристойной электронной информации, с 30 и более участниками рассматривается как преступление. То же касается случаев, повлекших серьёзные последствия. Создателя группы, администраторов и основных отправителей признают виновными в преступлении, связанном с распространением непристойных материалов (на всей территории Китая)

Примечания

Китай — исходная версия. Наказание предусмотрено именно за «распространение»; просмотр для себя в частном порядке не подпадает под эти положения. Но даже одна отправка в группу считается распространением среди всей группы. Какое именно количество соответствует «серьёзным обстоятельствам», устанавливается судебными разъяснениями; в этом разделе конкретные цифры не проверялись.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第八十条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
2. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第三百六十三、三百六十四条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
3. 最高人民法院、最高人民检察院 (2010). 关于办理利用互联网、移动通讯终端、声讯台制作、复制、出版、贩卖、传播淫秽电子信息刑事案件具体应用法律若干问题的解释（二）（第三条）. www.spp.gov.cn/zdgz/201002/t20100204_25001.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Если на «подработке» от вас требуют принимать деньги на свою карту, снимать наличные и делать переводы, не беритесь за неё, сколько бы ни обещали за услугу

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. На такой подработке в Китае зарабатывают несколько сотен юаней, а расплачиваются записью о привлечении к ответственности. Один человек пришёл в указанное место с удостоверением личности и 1 банковской картой, помогал переводить и снимать деньги и заработал более 500 юаней. Прокуратура (检察院) не предъявила ему обвинение, но полиция (公安) всё равно задержала его на 10 суток и оштрафовала на 1000 юаней. Другой человек передал группировке свои и чужие банковские карты и SIM-карты для получения денег и снятия наличных. Его приговорили к 2 годам и 3 месяцам лишения свободы и штрафу 22 тыс. юаней.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Откажитесь от таких работ, где обещают «несколько сотен в день, приходите в банк со своей картой».

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае, если заведомо знать, что деньги и имущество получены преступным путём, и всё равно помогать их перемещать, скупать, продавать или скрывать иным способом, наказание — до 3 лет лишения свободы со штрафом либо только штраф (штраф назначают вместе с лишением свободы, но могут назначить и только штраф). Официальный пример: Ван (王某某) по указанию взял удостоверение личности и 1 банковскую карту, пришёл в указанное место, помогал переводить и снимать деньги и заработал более 500 юаней. Прокуратура (检察院) не предъявила ему обвинение. Полиция (公安) на основании Закона о противодействии мошенничеству с использованием телекоммуникаций и интернета (反电信网络诈骗法) назначила ему 10 суток задержания и штраф 1000 юаней. Мань (满某某) передал группировке свои и чужие банковские карты и SIM-карты для получения денег, переводов и снятия наличных. Его приговорили к 2 годам и 3 месяцам лишения свободы и штрафу 22 тыс. юаней (по всей стране в Китае). Если обменять деньги на виртуальную валюту и перевести её, результат тот же: Ань (安某某) и ещё двое по указаниям группировки, занимавшейся мошенничеством с использованием телекоммуникаций, принимали деньги на свои банковские карты, покупали на торговой платформе виртуальную валюту, затем переводили её на указанные другой стороной счета и получали за это процент. Было установлено, что среди этих денег было более 500 тыс. юаней, выманенных у потерпевших. За сокрытие и утаивание доходов от преступления троих приговорили к срокам от 2 лет и 8 месяцев до 3 лет и 3 месяцев лишения свободы, каждого — также к штрафу от 30 тыс. до 40 тыс. юаней (Тунчжоу, Пекин (北京通州))

Примечания

Китай — исходная версия. О последствиях передачи своей банковской карты другим и помощи в «прогоне денег через счета» см. раздел 8, пункт 8 (передача банковской карты другим). В этом пункте речь о том, что вы сами снимаете наличные и делаете переводы. Получить деньги, обменять их на виртуальную валюту вроде Tether (泰达币) и перевести дальше — это то же самое. Почему нельзя вернуть деньги, потерянные при самостоятельной покупке виртуальной валюты, см. раздел 5, пункт 45 (не покупайте виртуальную валюту). Слова «Я не знаю, откуда эти деньги» при разбирательстве в Китае не обязательно примут. Неправдоподобно высокая плата, требование пройти распознавание лица для проведения операции, явно ненормальные сделки — уже по этим признакам могут установить, что вы на самом деле знали. Даже самый мягкий исход в Китае — 10 суток ареста и запись о привлечении к ответственности.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第三百一十二条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
2. 最高人民检察院 (2023). 检察机关依法惩治电信网络诈骗及其关联犯罪典型案例（案例九）. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202311/t20231130_635188.shtml
3. 最高人民法院、最高人民检察院 (2025). 依法惩治掩饰、隐瞒犯罪所得、犯罪所得收益犯罪典型案例（案例一、五）. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202508/t20250825_704514.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Если вас зовут «приукрасить документы» для кредита и обещают долю от его суммы, ни на что подобное не соглашайтесь (законодательство и примеры Китая)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Помощь в «приукрашивании документов» для получения кредита за долю от суммы рассматривают как мошенничество. Группа из 126 человек представляла безработных как «надёжных клиентов» и обманом получила кредиты на сумму более 30000000 юаней в более чем 80 банках. Те, кто лично подписывал документы, получали вознаграждение в размере 30% от суммы кредита. Из 80 человек, которым уже вынесли приговоры, 76 получили от 1 года 4 месяцев до 6 лет 6 месяцев. На чьё имя оформлен кредит, того и долг.

Россия. В России это тоже может быть мошенничеством в сфере кредитования: так называют хищение денег заёмщиком, который передал банку или другому кредитору заведомо ложные или недостоверные сведения. Ответственность наступает, если намерение похитить деньги появилось до их получения. Преступление считается оконченным, когда деньги зачислены на банковский счёт такого лица.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Просто откажитесь. Не давайте другим пользоваться вашим удостоверением личности и вашей кредитной историей. Не подписывайте кредитный договор, который не прочитали, и не ходите в банк подписывать документы за другого человека.

Россия. Денежные затраты и условия отказа в источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Получение обманным путём кредита, акцепта векселя, аккредитива, гарантии и тому подобного в банке или другой финансовой организации. В Китае, если банку или другой финансовой организации причинены крупные убытки, наказание — до 3 лет лишения свободы. Также назначают штраф: вместе с лишением свободы или как единственное наказание. При особо крупных убытках или других особо тяжёлых обстоятельствах — от 3 до 7 лет лишения свободы и штраф. Полиция в Китае возбуждает дело и начинает расследование при прямом экономическом ущербе от 500000 юаней. Если изначально не было намерения возвращать деньги, а кредит получили обманом, ссылаясь на выдуманный проект привлечения средств, используя поддельный хозяйственный договор, поддельные подтверждающие документы или поддельное свидетельство о праве собственности, это мошенничество при получении кредита. В Китае в таком случае дело возбуждают уже при сумме 50000 юаней, а наказание — до 5 лет лишения свободы и штраф от 20000 до 200000 юаней. При крупной сумме или других тяжёлых обстоятельствах — от 5 до 10 лет, при особо крупной сумме — от 10 лет вплоть до пожизненного лишения свободы. В Китае подделка, внесение изменений, покупка и продажа официальных документов, удостоверений и печатей государственных органов наказываются лишением свободы на срок до 3 лет, а при тяжёлых обстоятельствах — от 3 до 10 лет. Официальный пример: группа из 126 человек в 16 провинциях и городах представляла безработных как «надёжных клиентов» и обманом получила кредиты на сумму более 30000000 юаней в отделениях более чем 80 банков. «Люди без кредитной истории», на которых оформляли кредиты, получали вознаграждение в размере 30% от суммы кредита. Прокуратура привлекла к уголовной ответственности 105 «людей без кредитной истории». Из 80 человек, которым в 2026 году уже вынесли приговоры в первой инстанции, 76 за мошенничество при получении кредита получили от 1 года 4 месяцев до 6 лет 6 месяцев лишения свободы и штраф. Ещё 4 человека, снимавшие наличные для группы, получили наказания по совокупности преступлений — за мошенничество при получении кредита и отмывание денег (срок рассчитывают за оба преступления вместе). Эти 4 человека получили от 2 лет 4 месяцев до 7 лет 6 месяцев (Китай). Указанное в этом пункте преступление — получение кредита обманным путём — описано по редакции Поправки (11) к Уголовному кодексу (刑法修正案（十一）), действующей с марта 2021 года.

Россия. Обещанная доля от кредита и какая-либо законная выгода в источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Слова «Я тогда собирался вернуть деньги» в том деле не приняли. Прокуратура установила, что у этих людей не было работы и основных средств, они вообще не могли вернуть кредит, а полученное вознаграждение уже потратили. На этом основании был сделан вывод, что они изначально не собирались возвращать деньги. Тем, кто снимал деньги для группы, могут дополнительно предъявить обвинение в отмывании денег. На чьё имя оформлен кредит и кто подписал договор, тот и заёмщик. Даже если состава преступления нет, этот долг и запись в кредитной истории остаются вашими. Забрать деньги и уехать за границу — тоже не значит закрыть вопрос: если скрываться после возбуждения дела, в Китае преследование

возможно независимо от того, сколько лет прошло. В Китае тем, кто осуждён и ещё не отбыл наказание, а также тем, кто является подозреваемым или обвиняемым, выезд за границу запрещён. В Китае, если гражданское дело ещё не завершено, суд может запретить вам выезд за границу; если должник не исполняет требования по исполнительному производству, суд тоже может ограничить выезд. О снятии наличных и переводах для других см. пункт 5 этого раздела (на «подработке» вас просят принимать деньги на свою карту). О том, как обнаружить, что кто-то оформил кредит на ваше имя, см. раздел 8, пункт 9.

Россия. В России за мошенничество в сфере кредитования предусмотрена уголовная ответственность. Наиболее тяжкое наказание по части 1 статьи 159.1 УК РФ — арест на срок до 4 месяцев.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第十一条，修改刑法第一百七十五条之一）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202012/t20201227_503700.shtml
2. 全国人大 (1997). 刑法（第八十八、一百九十三、二百八十条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
3. 最高人民检察院、公安部 (2022). 关于公安机关管辖的刑事案件立案追诉标准的规定（二）（第二十二、四十五条）. www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbt/202204/t20220429_555906.shtml
4. 最高人民检察院 (2026). 骗贷流水线背后藏洗钱黑手（检察日报）. www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202604/t20260428_726494.shtml
5. 全国人大常委会 (2012). 出境入境管理法（第十二条）. www.nia.gov.cn/n741440/n741547/c1013311/content.html（国家移民管理局）
6. 全国人大常委会 (2023 修正). 民事诉讼法（第二百六十六条）. amr.guizhou.gov.cn/zwgk/xxgkml/jcxxgk/zcfg/fl/202401/t20240129_8364…（贵州省市场监管局转载）

Россия — источники

1. Республика Коми. Проверено 07.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_11/activity/legal-education/explain/e142794
2. Тюменская область. Проверено 07.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_72/activity/legal-education/explain/e587…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Если нашли банковскую карту, не снимайте деньги; если нашли телефон или кошелёк, свяжитесь с владельцем или передайте полиции, не забирайте себе

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли

- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в Китае оставить найденное себе, сумма достигнет «значительного размера» и вы откажетесь вернуть вещь, за это грозит до 2 лет лишения свободы, а при крупном размере — от 2 до 5 лет. Снять деньги в АТМ с найденной банковской карты — ещё серьёзнее. Это считается использованием чужой кредитной карты под видом её владельца. При значительном размере грозит до 5 лет лишения свободы и штраф от 20 тыс. до 200 тыс. юаней. При снятии денег полиция сама возбуждает дело, владельцу не нужно самому обращаться в суд.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно, это дело нескольких минут. Позвоните владельцу или отнесите найденное в полицейский участок (派出所).

Выгода

Китай — исходная версия. Найденную чужую вещь нужно вернуть владельцу, своевременно сообщить ему, чтобы он её забрал, или передать в органы общественной безопасности (公安) либо другие ведомства. Если в Китае оставить себе чужую потерянную вещь, сумма достигнет «значительного размера» и вы откажетесь её вернуть, это образует состав преступления — присвоения чужого имущества, за которое грозит до 2 лет лишения свободы. При крупном размере — от 2 до 5 лет. Использование найденной чужой кредитной карты в АТМ считается «использованием чужой кредитной карты под видом её владельца». Если это достигает уровня преступления, дело рассматривается как мошенничество с кредитной картой: при значительном размере грозит до 5 лет лишения свободы и штраф от 20 тыс. до 200 тыс. юаней. При крупном размере или других серьёзных обстоятельствах — от 5 до 10 лет лишения свободы и штраф от 50 тыс. до 500 тыс. юаней (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. Дела о присвоении чужого имущества в Китае рассматриваются «только по жалобе»: владелец должен сам обратиться в суд, полиция по своей инициативе этим не занимается. Но снятие денег с найденной карты — другой случай. Владельцу не нужно обращаться в суд, полиция сама возбуждает дело. Конкретная сумма «значительного размера» установлена судебным толкованием; в этом разделе она не проверялась. После передачи вещи соответствующим ведомствам владелец при её получении должен оплатить расходы на хранение (статья 317 Гражданского кодекса (民法典)).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第三百一十四条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
2. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第一百九十六、二百七十条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
3. 最高人民检察院 (2008). 关于拾得他人信用卡并在自动柜员机（ATM 机）上使用的行为如何定性问题的批复. www.spp.gov.cn/spp/flfg/sfjs/201208/t20120830_47871.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Получайте скидки и бонусы на свои настоящие данные, не покупайте виртуальные номера для массовой регистрации дополнительных аккаунтов и не используйте уязвимости для повторного получения

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае получить купон один раз с одного аккаунта на свои настоящие данные — это не подпадает под наказание. Массово регистрировать фиктивных пользователей, самим делать заказы и самим их принимать ради дополнительных бонусов — это мошенничество. Уже за 3000 юаней можно получить до 3 лет, а начиная с 30 тыс. юаней — от 3 до 10 лет. Один курьер покупал виртуальные номера по 0.1 юаня за штуку, массово получал купоны и обналичил более 90 тыс. юаней. Все 12 человек по этому делу получили уголовное наказание.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Откажитесь от заданий в «группах по сбору халявных бонусов». Если обнаружили уязвимость платформы, не используйте её. Трудность в том, чтобы не считать скидки и бонусы доходом, который можно массово тиражировать.

Выгода

Китай — исходная версия. За завладение чужим или государственным имуществом путём обмана в значительном размере в Китае назначают до 3 лет лишения свободы со штрафом или только штраф (штраф вместе с лишением свободы, а возможно, только штраф). За крупный

размер или другие серьёзные обстоятельства — от 3 до 10 лет и штраф. За особо крупный размер или другие особо серьёзные обстоятельства — от 10 лет до пожизненного лишения свободы со штрафом или конфискацией имущества. Пороговые суммы для этих трёх категорий — значительного, крупного и особо крупного размера — каждая провинция устанавливает в указанных ниже пределах. Порог значительного размера — от 3000 юаней до 10 тыс. юаней, крупного — от 30 тыс. юаней до 100 тыс. юаней, особо крупного — от 500 тыс. юаней. За обучение других способам совершения преступлений, в том числе продажу «инструкций», назначают до 5 лет по статье об обучении способам совершения преступлений. При серьёзных обстоятельствах — от 5 до 10 лет, при особо серьёзных — от 10 лет до пожизненного лишения свободы. Участникам цепочки покупки и продажи телефонных номеров и кодов подтверждения назначают до 3 лет по статье о нарушении неприкосновенности персональных данных граждан, а при особо серьёзных обстоятельствах — от 3 до 7 лет. Использование множества аккаунтов, систем автоматической смены сетевых адресов и платформ массового приёма SMS с кодами подтверждения само по себе прямо запрещено статьёй 14 Закона о противодействии мошенничеству в сфере телекоммуникаций и интернета (反电信网络诈骗法). Незаконные покупка, продажа, сдача в аренду и предоставление во временное пользование SIM-карт и интернет-аккаунтов, а также помощь другим в прохождении проверки личности перечислены в статье 31. За нарушение статьи 14 весь полученный доход конфискуют и дополнительно назначают штраф от 1 до 10 размеров этого дохода. Если дохода не было или он составил менее 50 тыс. юаней, штраф — до 500 тыс. юаней. При серьёзных обстоятельствах также назначают административный арест до 15 суток. За нарушение статьи 31 штраф также составляет от 1 до 10 размеров дохода. Если дохода не было или он составил менее 20 тыс. юаней, штраф — до 200 тыс. юаней. При серьёзных обстоятельствах также назначают административный арест до 15 суток. За участие в мошенничестве в сфере телекоммуникаций и интернета, когда оснований для уголовного наказания ещё недостаточно, назначают административный арест от 10 до 15 суток. Полученный доход конфискуют и дополнительно назначают штраф от 1 до 10 его размеров. Если дохода не было или он составил менее 10 тыс. юаней, штраф — до 100 тыс. юаней.

Официальный пример первый: курьер доставки еды Лю (刘某某) покупал виртуальные телефонные номера по 0.1 юаня за штуку и регистрировал новых пользователей на одной платформе. Он получал купоны для новичков на скидку 15 юаней при заказе от 29 юаней, делал заказы, а затем перепродавал товары небольшим магазинам, получая деньги. Он также отправлял взаимные приглашения с виртуальных номеров и получал вознаграждения от 2 до 20 юаней. Он и курьер Тань (谭某某) выманили соответственно более 90 тыс. юаней и более 70 тыс. юаней. Прокуратура района Янпу города Шанхая (上海杨浦区检察院) предъявила обвинение в мошенничестве 12 людям. Суд назначил наказания в диапазоне от 3 лет и 6 месяцев лишения свободы до 3 месяцев краткосрочного уголовного заключения. Официальный пример второй: в Китае Ван (王某) использовал задержку между возвратом денег интернет-магазином и изъятием виртуальных монет для розыгрыша призов. Он оформил возврат по 1156 операциям и забрал 224 коллекционные фигурки на сумму более 249 тыс. юаней. Он также продавал их на платформе подержанных товаров. Суд признал его виновным в мошенничестве и назначил 3 года лишения свободы условно с испытательным сроком 4 года и штраф 30 тыс. юаней. Во время судебного разбирательства он вернул незаконно полученное и заранее внёс штраф — всего 330 тыс. юаней. Официальный пример третий: купоны для новых пользователей и субсидии водителям одной платформы заказа поездок выманивали через фиктивные поездки по схеме «сам заказываю себе машину и сам принимаю заказ». Схема охватила 19 провинций и более 70 городов, сумма составила более 2000000 юаней. Прокуратура района Лунчэн города Чаоян провинции Ляонин (辽宁朝阳龙城区检察院) предъявила обвинение 163 людям, все были признаны виновными. Главным участникам Хуану (黄某) и Цаю (蔡某) назначили наказание по совокупности преступлений: мошенничество, нарушение неприкосновенности персональных данных граждан и обучение способам совершения преступлений (срок рассчитывают сразу за несколько преступлений). Каждый получил 3 года и 6 месяцев. Ещё в отношении 34 второстепенных участников с незначительными обстоятельствами дела прокуратура решила не

предъявлять обвинение, но всё же передала материалы в органы общественной безопасности для административного наказания (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Граница проходит не по тому, «сколько халявы получили», а по тому, использовали ли вы выдуманные сведения. Участвовать в акции на свои настоящие данные, получить купон один раз с одного аккаунта и использовать его для себя — это скидка, которую платформа предоставила вам. Регистрировать фиктивных пользователей ради дополнительных бонусов, выдумывать сделки, скрывать, что деньги вам уже вернули, — значит заставлять другую сторону принять выдумку за правду и поэтому передать вам имущество. Это в Китае признаётся мошенничеством, а сумма определяет лишь срок наказания. Бесплатную зарядку от автопроизводителей тоже получали таким способом. В августе 2026 года новостной ресурс «Посмотрите новости» (看看新闻) сообщил, что двое жителей Шанхая купили большое количество виртуальных телефонных номеров и по очереди привязывали их как дополнительные аккаунты в приложении одного производителя автомобилей на новых источниках энергии. С каждого аккаунта дважды заряжали автомобиль по схеме «сначала зарядка, потом оплата», после чего отвязывали аккаунт. Электричество никто не оплачивал, а возможность зарядки перепродавали водителям грузовиков. Прокуратура нового района Пудун (浦东新区检察院) сочла это мошенничеством, а не кражей, и уже санкционировала арест. По этому делу есть только сообщения СМИ, нет приговора или официального сообщения. Даже если суммы недостаточно для уголовного наказания, последствия всё равно есть: платформа может заблокировать аккаунт, отозвать скидки и бонусы, а также потребовать возврата по принципу «незаконно полученные деньги нужно вернуть». За участие в мошенничестве в сфере телекоммуникаций и интернета, ещё не достигшее уровня преступления, в Китае также предусмотрены административный арест и штраф. «В группе кто-то руководил, а мне платили за каждый заказ» не меняет характера вашего собственного участия. Обучение других способам, перепродажа аккаунтов и телефонных номеров — это отдельные составы преступлений, наказание за несколько преступлений рассчитывают вместе. Кому это выгодно — вам самим. О самостоятельном написании и продаже скриптов см. пункт 3 раздела 11, о продаже карт и аккаунтов — пункт 8 раздела 8 (передача банковской карты другим) и пункт 16 этого раздела (не передавать удостоверение личности другим).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百五十三条之一、第二百六十六条、第二百九十五条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html（北京市公安交通管理局转载）
2. 最高人民法院、最高人民检察院 (2011). 关于办理诈骗刑事案件具体应用法律若干问题的解释（法释〔2011〕7 号，第一条）. www.spp.gov.cn/spp/sfjs/201802/t20180201_363736.shtml
3. 全国人大常委会 (2022). 反电信网络诈骗法（第十四、三十一、三十八、四十二、四十四条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202209/t20220902_575631.shtml
4. 全国人大 (2020). 民法典（第九百八十五条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
5. 最高人民检察院 (2021). 剑指电信网络诈骗｜不法分子盯上了电商经济的漏洞（检察日报）. www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202106/t20210607_520557.shtml

6. 最高人民检察院 (2025). 如此「薅羊毛」涉嫌诈骗（检察日报）. www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202508/t20250826_704625.shtml
7. 最高人民检察院 (2024). 辽宁朝阳龙城区：办理系列电信网络诈骗案（法治日报）. www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202401/t20240124_641099.shtml
8. 看看新闻 (2026-08-25). 男子网购870多个手机号薅车企羊毛 窃电40余万（记者陈敏佳）. www.kankanews.com/detail/80290xAJDw6（网页存档 web.archive.org/web/20261005044233/https://www.kankanews.com/detail…）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Ничего не выбрасывайте с балкона или из окна — окурки, мусорные пакеты и бутылки из-под алкоголя тоже считаются

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае за выбрасывание предметов вниз с этажа могут назначить 5 суток ареста и штраф 1000 юаней, даже если ни в кого не попали. При серьёзных обстоятельствах — от 10 до 15 суток ареста. Если попали в человека, квалификация преступления уже другая: один человек после употребления алкоголя выбросил с 21-го этажа пустые бутылки из-под алкоголя и стеклянные стаканы на спортивную площадку внизу. Они попали в 13-летнего школьника и причинили тяжкий вред здоровью. За это назначили 10 лет лишения свободы. Другой человек бросил с 32-го этажа 8 кирпичей и убил 1 человека. В 2024 году смертный приговор ему был утверждён.

Затраты

Китай — исходная версия. Ни денег, ни времени не требуется. Окурки, мусорные пакеты и бутылки из-под алкоголя выбрасывайте в мусорное ведро в квартире, а не из окна или с балкона.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае За выбрасывание предметов с этажа или с другой высоты, если есть опасность причинить вред человеку, повредить имущество или создать угрозу общественной безопасности, могут назначить арест на срок до 5 суток либо штраф до 1000

юаней. При серьёзных обстоятельствах — от 10 до 15 суток ареста, а дополнительно могут назначить штраф до 1000 юаней. Если обстоятельства настолько серьёзны, что образуют состав преступления «выбрасывание предметов с высоты», назначают до 1 года лишения свободы со штрафом либо только штраф (штраф вместе с лишением свободы, а возможно, только штраф). Если причинён вред здоровью или смерть, применяют более тяжкую квалификацию преступления. Официальные примеры: некий Ли Чэнь (李某晨) после употребления алкоголя выбросил с 21-го этажа пустые бутылки из-под алкоголя и стеклянные стаканы на спортивную площадку внизу. Они попали в 13-летнего школьника и причинили тяжкий вред здоровью второй степени. За создание угрозы общественной безопасности опасным способом ему назначили 10 лет лишения свободы. Некий Чжоу (周某) бросил с 32-го этажа в толпу 8 кирпичей и убил 1 человека. В 2024 году Верховный народный суд КНР (最高法) утвердил смертный приговор (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае Арест возможен, даже если ни в кого не попали: статья требует лишь «наличия опасности». В Гражданском кодексе (民法典) есть отдельная статья о гражданско-правовом возмещении ущерба при выбрасывании предметов с высоты (статья 1254). При написании этого раздела не удалось открыть исходный текст, поэтому он не цитируется.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第四十三条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
2. 全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第三十三条，即刑法第二百九十一条之二）. www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml
3. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百九十一条之二）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
4. 最高人民法院 (2024). 依法惩治危害公共安全犯罪典型案例（案例一）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/429522.html
5. 最高人民法院 (2025). 专访最高法副院长李勇：让高空抛物行为人都能被处罚. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/458381.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Не покупайте в интернете имитации огнестрельного оружия, оружие, стреляющее стальными шариками, и пневматическое оружие. Не покупайте «игрушечное оружие» неизвестного происхождения (правила для Китая)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли

- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если у купленного в интернете оружия, стреляющего стальными шариками, или пневматического оружия удельная дульная энергия достигает 1.8 джоуля на квадратный сантиметр, его признают огнестрельным оружием. За владение им без разрешения — до 3 лет лишения свободы, при отягчающих обстоятельствах — от 3 до 7 лет. Одна супружеская пара продавала «игрушечное оружие»: из 43 единиц 18 по результатам экспертизы признали огнестрельным оружием. Обвинение не предъявили только потому, что не смогли доказать, что супруги об этом знали.

Затраты

Китай — исходная версия. Никаких расходов. Если хочется пострелять, сходите в официальный стрелковый тир.

Выгода

Китай — исходная версия. За владение огнестрельным оружием или его тайное хранение без разрешения — до 3 лет лишения свободы, при отягчающих обстоятельствах — от 3 до 7 лет. Нестандартное оружие, которое не может стрелять штатными патронами, во всех случаях признают огнестрельным оружием, если его удельная дульная энергия больше или равна 1.8 джоуля на квадратный сантиметр. Удельная дульная энергия — это энергия пули при выходе из ствола в расчёте на квадратный сантиметр. У многих купленных в интернете образцов оружия, стреляющего стальными шариками, и пневматического оружия этот показатель выше. С 2018 года Верховный народный суд (最高法) и Верховная народная прокуратура (最高检) требуют, чтобы в случае пневматического оружия с относительно низкой удельной дульной энергией решение о признании виновным принимали только после комплексной оценки внешнего вида, материала, цены, назначения, осведомлённости самого человека и других обстоятельств.

Официальный пример дела: супруги Чжао (赵某某) продавали «игрушечное оружие» на рынке. Было изъято 43 единицы, из которых 18 по результатам экспертизы соответствовали критериям огнестрельного оружия. Поскольку достаточных доказательств того, что супруги знали, что это огнестрельное оружие, не было, обвинение не предъявили из-за сомнений в доказательствах (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. Ключевым основанием для отказа от предъявления обвинения в том деле стало признание того, что они «не знали». Если взрослый человек специально покупает в интернете оружие, стреляющее стальными шариками, или пневматическое оружие, потом будет очень трудно обосновать утверждение, что он не знал, что это огнестрельное оружие. О наказаниях за ношение при себе арбалетов и ножей, оборот которых ограничен, см. пункт 26 этого раздела (не покупайте ради самообороны телескопическую дубинку, электрошокер или кинжал).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第一百二十八条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
2. 最高人民法院、最高人民检察院 (2018). 关于涉以压缩气体为动力的枪支、气枪铅弹刑事案件定罪量刑问题的批复（法释〔2018〕8 号）. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/201803/t20180328_372604.shtml
3. 最高人民法院 (2018). 《批复》的理解与适用. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/88472.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Купив дрон в Китае, сначала зарегистрируйте его на своё имя, не летайте в аэропортах, военных зонах и контролируемом воздушном пространстве городов, не взламывайте ограничение высоты

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. За полёт в Китае без регистрации на своё имя — штраф до 200 юаней, при серьёзных обстоятельствах — от 2000 до 20 тыс. юаней. За полёт в контролируемом воздушном пространстве без разрешения — штраф до 500 юаней, при серьёзных обстоятельствах — конфискация дрона и штраф от 1000 до 10 тыс. юаней. При достаточно серьёзных обстоятельствах возможен также административный арест на срок от 5 до 10 суток. Один человек заплатил за взлом ограничения высоты, поднял дрон почти на 3000 метров, снял облака и выложил запись в интернет. Его арестовали на 5 суток.

Затраты

Китай — исходная версия. Регистрация на своё имя в Китае бесплатна и занимает несколько минут. Перед каждым взлётом проверьте через официальные каналы, не относится ли место, где вы собираетесь летать, к контролируемому воздушному пространству.

Выгода

Китай — исходная версия. За полёт без регистрации на своё имя предписывают устранить нарушение, а также могут оштрафовать на сумму до 200 юаней; при серьёзных обстоятельствах штраф составляет от 2000 до 20 тыс. юаней. За полёт микро-, лёгкого или малого дрона в контролируемом воздушном пространстве без разрешения предписывают прекратить полёт, а также могут оштрафовать на сумму до 500 юаней. При серьёзных обстоятельствах этого нарушения дрон конфискуют и назначают штраф от 1000 до 10 тыс. юаней. За полёт с нарушением правил использования воздушного пространства при достаточно серьёзных обстоятельствах — административный арест на срок от 5 до 10 суток. Официальные примеры: некий Ли (李某某) заплатил за взлом ограничения высоты, поднял дрон почти на 3000 метров, снял облака и опубликовал запись. Его арестовали на 5 суток. Некий Чжан (张某某) более 20 раз взламывал для других ограничения высоты и запреты полётов в определённых зонах, заработав более 15 тыс. юаней. Его признали виновным в предоставлении программ и инструментов для проникновения в компьютерные информационные системы и незаконного управления ими. Приговорили к 6 месяцам лишения свободы условно с испытательным сроком 1 год, а также к штрафу (по всему Китаю, с января 2024 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Для полётов микро- и лёгких дронов в Китае в разрешённом для полётов воздушном пространстве разрешение не требуется. Микродрон — это дрон с массой без нагрузки менее 0.25 килограмма. Разрешённое для полётов воздушное пространство — это пространство за пределами контролируемого, а территории вокруг аэропортов, военных объектов и государственных учреждений чаще всего относятся к контролируемому воздушному пространству. На момент написания этого раздела страница с исходным текстом Министерства общественной безопасности (公安部) не открывалась, поэтому здесь приведена ссылка на перепечатку на сайте Управления общественной безопасности провинции Хубэй (湖北省公安厅).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院、中央军委 (2023). 无人驾驶航空器飞行管理暂行条例（国令第 761 号，第十、十九、四十七、五十一条）. www.gov.cn/zhengce/content/202306/content_6888799.htm
2. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第四十六条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
3. 湖北省公安厅 (2026). 公安部公布依法打击无人机「黑飞」违法犯罪八起典型案例（转载人民公安报）. gat.hubei.gov.cn/bmdt/gayw/202602/t20260205_5870949.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. Не снимайте других тайком, не устанавливайте камеры в съёмном жилье, гостевых домах и гостиничных номерах

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия

- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае за тайную съёмку, подглядывание и распространение сведений о чужой частной жизни — арест на срок до 5 суток или штраф до 1000 юаней. В более серьёзных случаях — арест на срок от 5 до 10 суток. За использование специального оборудования для тайной съёмки, повлёкшее серьёзные последствия, — лишение свободы на срок до 2 лет. Двое установили оборудование в номерах трёх гостиниц и вели тайную съёмку дистанционно. Их приговорили соответственно к 1 году и 3 месяцам и к 1 году лишения свободы. Установка камер наблюдения у себя дома не считается, а в комнате, где живут другие, — считается.

Россия. В России тоже нельзя без согласия собирать, хранить, использовать и распространять сведения о частной жизни человека. Незаконным сбором могут считаться тайное фотографирование, аудио- и видеозапись. В выдержках отдельно не сказано об установке камер в съёмном жилье, гостевых домах или гостиничных номерах.

Затраты

Китай — исходная версия. Не требует ни денег, ни времени. Не снимать других тайком и не устанавливать камеры в съёмном жилье, гостевых домах и гостиничных номерах.

Россия. Не требует денег. Затраты времени в источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. За подглядывание, тайную съёмку, подслушивание и распространение сведений о чужой частной жизни — арест на срок до 5 суток или штраф до 1000 юаней. В более серьёзных случаях — арест на срок от 5 до 10 суток, также может быть назначен штраф до 1000 юаней. За незаконное использование специального оборудования для подслушивания и тайной съёмки, повлёкшее серьёзные последствия, — лишение свободы на срок до 2 лет. Специальное оборудование для подслушивания и тайной съёмки — это устройства, специально предназначенные для того, чтобы тайно слушать и снимать. Официальный пример из практики: два человека с фамилией Янь купили в интернете оборудование для тайной съёмки, установили его в нескольких номерах трёх гостиниц и вели тайную съёмку дистанционно. Их приговорили соответственно к 1 году и 3 месяцам и к 1 году лишения свободы (Китай)

Россия. Соблюдение этого правила помогает не нарушить неприкосновенность частной жизни. За нарушение предусмотрено наказание до 2 лет лишения свободы, а при использовании служебного положения — до 4 лет.

Примечания

Китай — исходная версия. Если тайно снятые материалы продают или распространяют, это в Китае отдельно рассматривается как изготовление или сбыт порнографических материалов с целью получения прибыли и другие преступления. В подборке дел, из которой взят пример тайной съёмки в гостиницах, есть приговор к 10 годам лишения свободы. Установка камер наблюдения у себя дома не считается, а в комнате, которой пользуются другие, — считается.

Россия. Ответственность касается сведений о частной жизни, составляющих личную или семейную тайну. Если сведения уже стали известны неопределённому кругу лиц и получили огласку, они не считаются тайной, и за их собирание или распространение ответственность не наступает.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第五十条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
2. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十四条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
3. 最高人民法院 (2024). 依法惩治非法生产、销售、使用窃听、窃照设备犯罪典型案例（案例二）. www.court.gov.cn/shenpan/xiangqing/449581.html

Россия — источники

1. Следственное управление предупреждает об уголовной.... Проверено 07.10.2026. chr.sledcom.ru/news/item/1962192
2. ПАМЯТКА Ответственность за распространение сведений.... Проверено 07.10.2026. omsk.sledcom.ru/PAMJATKI_bezopasnogo_povedenija_dlja_det/item/1738022

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. В Китае в маджонг и покер играть можно, но не берите процент с игры, не держите банк, не организуйте игры за деньги и не играйте в азартные игры в интернете

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Игру в карты на небольшие суммы среди родных и друзей китайский закон не регулирует. Если брать процент с игры, держать банк или организовывать игры за деньги, всё меняется: за участие в азартных играх, если сумма ставок считается крупной, — арест не более чем на 5 суток или штраф не более 1000 юаней. За сбор людей для азартных игр или жизнь за счёт азартных игр — лишение свободы не более чем на 3 года, за организацию площадки для азартных игр — не более чем на 5 лет. Какую сумму считать «крупной суммой ставок», каждый регион определяет сам. Единой цифры для всей страны нет.

Россия. В России запрещено организовывать и проводить азартные игры через интернет и мобильную связь. Закон предусматривает ответственность за незаконную организацию онлайн-игр. Про обычную игру с родными и друзьями в этих источниках ничего не сказано.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Можно по-прежнему играть с родными и друзьями на небольшие суммы ради развлечения. Не брать процент с игры, не держать банк, не организовывать игры за деньги. Труднее всего удержаться и не взять всё в свои руки, когда кто-то начинает собирать игроков.

Россия. Цены, суммы штрафов и другие затраты в источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. За создание условий для азартных игр ради заработка или участие в азартных играх, если сумма ставок считается крупной, — арест не более чем на 5 суток или штраф не более 1000 юаней. При серьёзных обстоятельствах — арест от 10 до 15 суток и штраф от 1000 до 5000 юаней. За сбор людей для азартных игр ради заработка или жизнь за счёт азартных игр — лишение свободы не более чем на 3 года и штраф. За открытие казино — лишение свободы не более чем на 5 лет и штраф, при серьёзных обстоятельствах — лишение свободы от 5 до 10 лет (по всей стране)

Россия. Размер возможной экономии и выгоды в источниках не указан.

Примечания

Китай — исходная версия. Единой для всей страны цифры, определяющей «крупную сумму ставок», в Китае нет. Каждый регион устанавливает её сам, поэтому этому пункту присвоен только уровень B. Получение процента с игры и приём ставок от имени интернет-платформы азартных игр при рассмотрении дел часто квалифицируют как открытие казино. Оригинальный текст соответствующего судебного разъяснения для этого раздела не проверялся. Официальных примеров дел также найти не удалось.

Россия. Из выдержек нельзя определить, разрешены ли домашние игры на небольшие суммы и какое наказание грозит за нарушение запрета.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第八十二条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
2. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第三百零三条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
3. 全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第三十六条，开设赌场刑期提高到五年以下、五年以上十年以下）. www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml

Россия — источники

1. ВЕСТНИК №4•2018. Проверено 07.10.2026. mvd.ru/upload/site139/folder_page/009/723/671/Vestnik_2018-41.pdf

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Не ешьте диких животных, не покупайте и не продавайте охраняемых животных и не держите их как питомцев (правила и наказания в Китае)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. За употребление в пищу животных, находящихся под особой государственной охраной, их конфискуют и назначают штраф от 2 до 20 их стоимостей. За скупку, перевозку и продажу редких животных, находящихся под угрозой исчезновения, назначают до 5 лет лишения свободы, при серьёзных обстоятельствах — от 5 до 10 лет. Купля-продажа животных, разведённых в неволе, в качестве питомцев обычно не считается преступлением. Один человек продал более 40 попугаев, разведённых в неволе, и обвинение ему не предъявили. Пойманные в природе животные и животные неизвестного происхождения к этой категории не относятся.

Россия. В России тоже нельзя держать животных из правительственного перечня запрещённых видов. Перед покупкой экзотического животного нужно проверить, разрешено ли его содержание. Исключение действует для запрещённых животных, приобретённых до 01.01.2020: владельцы могут содержать их до естественной смерти.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Покупайте только питомцев, разведённых в неволе и имеющих законное происхождение.

Россия. Цены и затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. За употребление в пищу диких животных, находящихся под особой государственной охраной, или их покупку ради употребления в пищу животных конфискуют и назначают штраф от 2 до 20 их стоимостей. За разведение диких животных, находящихся под особой государственной охраной, без разрешения их конфискуют и назначают штраф от 1 до 10 их стоимостей. За незаконную скупку, перевозку и продажу редких диких животных, находящихся под угрозой исчезновения и под особой государственной охраной, а также изделий из них назначают до 5 лет лишения свободы и штраф. При серьёзных обстоятельствах по этому составу назначают от 5 до 10 лет, при особо серьёзных — 10 лет и более. За отлов, скупку, перевозку и продажу других наземных диких животных ради употребления в пищу при серьёзных обстоятельствах назначают до 3 лет лишения свободы. Официальный пример: разводчик Ван и ещё 2 человека, всего 3 человека, продали более 40 неразлучников Фишера, разведённых в неволе (вторая категория государственной охраны), на общую сумму менее 400 юаней. В 2021 году прокуратура (检察院) решила не предъявлять обвинение. С 2022 года Верховный народный суд (最高法) и Верховная народная прокуратура (最高检) разъяснили: если технологии разведения в неволе освоены, разведение уже ведётся в значительных масштабах, а животных покупают, продают и перевозят в качестве питомцев, такие действия обычно не рассматриваются как преступление (по всей стране).

Россия. Выгода в этих источниках не указана.

Примечания

Китай — исходная версия. «Обычно не рассматривается как преступление» относится только к животным, разведённым в неволе и содержащимся как питомцы. К пойманным в природе животным и животным неизвестного происхождения это не относится. Какие животные находятся под особой государственной охраной, определяется перечнем. Проверить перечень до покупки проще, чем объясняться после возникновения проблем.

Россия. Правила и наказания за употребление диких животных в пищу, а также за покупку и продажу охраняемых животных в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2022). 野生动物保护法（2022 年修订，第三十一、五十一、五十三条）. www.mee.gov.cn/ywgz/fgbz/fl/202302/t20230220_1016885.shtml（生态环境部转载）
2. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第三百四十一条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
3. 全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第四十一条，即刑法第三百四十一条第三款）. www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml

4. 最高人民法院、最高人民检察院 (2022). 关于办理破坏野生动物资源刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2022〕12 号，第十三条）. www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbt/202204/t20220407_553506.shtml
5. 最高人民检察院 (2023). 鹦鹉小案 民生大案. www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202302/t20230211_601023.shtml

Россия — источники

1. Федеральный закон от 27.12.2018 N 498-ФЗ (ред. от 31.07.2025).... Проверено 07.10.2026. rpn.gov.ru/upload/iblock/2b7/q0wwxnzvlelgy4779tdd58nps7i3nf1g/FZ_49…
2. Росприроднадзор | В Ленинградской области инспекторы провели.... Проверено 07.10.2026. rpn.gov.ru/press/news/v_leningradskoy_oblasti_inspektory_proveli_pr…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Взыскивая долг, не удерживайте человека, не запирайте его и не идите за ним домой, оставаясь там и не давая ему уйти

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Даже если человек действительно должен вам деньги, удерживать или запирать его нельзя. В законе Китая прямо написано: удержание или запирание человека ради взыскания долга тоже считается незаконным лишением свободы. В менее тяжёлых случаях — административный арест на срок от 10 до 15 суток и штраф от 1000 до 2000 юаней. Если это образует состав преступления — незаконного лишения свободы, наказание составляет до 3 лет. Если причинён тяжкий вред здоровью — от 3 до 10 лет, если человек погиб — от 10 лет. Для взыскания долга подайте иск в суд.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не стоит. Если человек должен вам деньги и не возвращает их, подайте иск в суд в Китае. Как написать долговую расписку, см. раздел 8, пункт 18 (долговая расписка). Труднее всего, когда должник отказывается платить, сдержаться: не распускать руки и не идти к нему домой.

Выгода

Китай — исходная версия. За незаконное ограничение личной свободы другого человека, самовольное проникновение в чужое жилище или незаконный личный обыск — административный арест на срок от 10 до 15 суток и штраф от 1000 до 2000 юаней. При менее тяжёлых обстоятельствах — административный арест на срок от 5 до 10 суток и штраф до 1000 юаней. За незаконное лишение свободы — лишение свободы на срок до 3 лет, краткосрочное заключение (кратковременное содержание под стражей), надзор (без заключения, но с ограничением передвижения) либо лишение политических прав. Если причинён тяжкий вред здоровью — от 3 до 10 лет, если человек погиб — от 10 лет. За удержание или запирание человека ради взыскания долга наказывают по этим же правилам, даже если долг настоящий (по всей стране в Китае)

Примечания

Китай — исходная версия. Фраза «Он действительно должен мне деньги» в этом пункте не помогает. В законе прямо написано, что удержание или запирание человека ради взыскания долга тоже считается незаконным лишением свободы. На сайте «Суды Китая» (中国法院网) есть несколько дел: во всех этих случаях людей запирали ради взыскания законного долга, а виновных приговорили к срокам от 7 месяцев до 1 года. При написании этого раздела сайт не открывался, поэтому ссылки на эти дела не приводятся.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第四十七条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
2. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百三十八条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. В Китае не давайте своё удостоверение личности (身份证) другим, не пользуйтесь чужим и не используйте чужие документы для регистрации, оформления карт и покупки билетов

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в Китае дать своё удостоверение личности другому, сдать его в аренду или передать, полагаются предупреждение и штраф не более 200 юаней. За использование чужого удостоверения личности или удостоверения, полученного обманом, — штраф от 200 до 1000 юаней либо задержание на срок не более 10 дней. За использование поддельных или чужих документов при покупке билетов на поезд, заселении в гостиницу и в других случаях, когда обязательно указывать настоящие данные, при серьёзных обстоятельствах назначают арест или надзор без лишения свободы.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Если кто-то просит одолжить документ, просто откажите. Если нужно передать копию, напишите на ней, для какого именно дела она предназначена.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае за сдачу в аренду, предоставление во временное пользование или передачу своего удостоверения личности гражданина (居民身份证) другому полагаются предупреждение и штраф не более 200 юаней. За использование чужого удостоверения личности или удостоверения, полученного обманом, — штраф от 200 до 1000 юаней либо задержание на срок не более 10 дней. За покупку, продажу или использование поддельных или изменённых удостоверений личности предусмотрены такие же наказания. В некоторых случаях по государственным правилам Китая обязательно предъявлять документ, удостоверяющий личность. Если в таких случаях использовать поддельные, изменённые или чужие документы без разрешения, при серьёзных обстоятельствах назначают уголовное наказание. К таким документам относятся удостоверение личности, паспорт, карта социального страхования, водительское удостоверение и другие. Наказание — арест (кратковременное заключение) или надзор (без заключения, но с ограничением передвижения), а также штраф вместе с этим наказанием или отдельно: вместе с уголовным наказанием взыскивают деньги, но могут назначить и только штраф (в Китае по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. Если дать своё удостоверение личности другому, его могут использовать для регистрации компании или оформления банковской карты. О последствиях этих двух действий см. раздел 8, пункты 28, 8 (не становитесь номинальным законным представителем компании, не давайте банковскую карту другим). Покупка билетов на поезд и заселение в гостиницу по чужому удостоверению личности относятся к указанным в китайском законе «действиям, при которых необходимо предъявлять документ, удостоверяющий личность». Для этого пункта официальных примеров дел не найдено. В интернет-кафе тоже нужно пользоваться своим документом. В Китае Интернет-кафе обязано проверять и регистрировать удостоверения личности, хранить регистрационные данные и записи об использовании интернета не менее 60 дней. Органы общественной безопасности и органы культуры (公安和文化部门) могут запросить их в любое время. Все действия на компьютере за это время записываются на имя того, чей документ использован для доступа в интернет.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2011). 居民身份证法（2011 年修正，第十六、十七条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/203777/index.html（北京市公安交通管理局转载）
2. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十条之一）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
3. 国务院 (2002). 互联网上网服务营业场所管理条例（国令第 363 号，第二十三条）. www.gov.cn/gongbao/content/2002/content_61788.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Когда полиция останавливает или забирает вас в Китае, сотрудничайте: не толкайтесь, не бейте, не выхватывайте нагрудную камеру; если выпили, тем более сдерживайтесь

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. За препятствование работе полиции на месте в Китае — предупреждение или штраф до 500 юаней, в серьёзных случаях — задержание на срок от 5 до 10 суток. Применение силы к полицейскому — уже другая категория: укусы, пощёчины, удары руками и ногами, броски с захватом, бросание предметов считаются насильственным нападением на полицейского, если причинены как минимум незначительные телесные повреждения. Наказание — до 3 лет лишения свободы. Если использованы огнестрельное оружие, ножи, оборот которых ограничен, или на полицейского наехали автомобилем, — от 3 до 7 лет. Обычное сопротивление, например попытки отмахнуться или вырваться, не считается таким нападением.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. На месте не распускайте руки. Если есть возражения, выскажите их потом: подайте жалобу, заявление об административном пересмотре или иск в суд. Труднее всего сдержать гнев в те несколько минут, когда вас остановили, особенно если вы выпили.

Выгода

Китай — исходная версия. За препятствование сотрудникам государственных органов Китая в законном исполнении служебных обязанностей — предупреждение или штраф до 500 юаней. В серьёзных случаях — задержание на срок от 5 до 10 суток, дополнительно возможен штраф до 1000 юаней. Если препятствуют сотруднику народной полиции, наказание строже. За насильственное нападение на сотрудника народной полиции, законно исполняющего служебные обязанности, — до 3 лет лишения свободы. Если использованы огнестрельное оружие, ножи, оборот которых ограничен, наезд автомобилем или другие действия, серьёзно угрожающие безопасности полицейского, — от 3 до 7 лет. Укусы, пощёчины, удары руками и ногами, броски с захватом и метание предметов считаются «насильственным нападением» только тогда, когда причинены как минимум незначительные телесные повреждения. Обычное сопротивление, например попытки отмахнуться, вырваться или оттолкнуть ногами, не считается таким нападением (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. Верховная народная прокуратура КНР (最高检) сообщила в 2021 году: уже в первый месяц после выделения нападения на полицейского в отдельное преступление был одобрен арест 405 человек. Из 42 дел в Цзянсу 47.6% были связаны с дебошем после употребления алкоголя. Из 16 дел в Хубэе в 12 действия ограничивались ударами руками и ногами и укусами. Применение силы к вспомогательному сотруднику полиции рассматривается как преступление, связанное с препятствованием исполнению служебных обязанностей. Для этого пункта не удалось найти официальные примеры дел с описанием обстоятельств конкретного человека.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第六十一条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
2. 全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第三十一条，即刑法第二百七十七条第五款）. www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml
3. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百七十七条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
4. 最高人民法院、最高人民检察院 (2025). 关于办理袭警刑事案件适用法律若干问题的解释（高检发释字〔2025〕1 号，第一、八、十二条）. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202501/t20250116_679579.shtml
5. 最高人民检察院 (2021). 袭警罪入刑一月 检察机关批捕 405 人. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202105/t20210517_518308.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Если другой стороне нет 14 лет, вступать в половую связь нельзя (по законодательству Китая). «Она согласна» — не оправдание

- Выгодность исходной версии: очень высокая

- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (KHP)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если ей нет 14 лет, независимо от того, согласна она или нет, это квалифицируется как изнасилование с более строгим наказанием. Базовый срок — от 3 до 10 лет лишения свободы. Если ей нет 12 лет, во всех случаях считается, что вы «должны были знать», что она малолетняя. Если ей от 12 до 14 лет и по развитию, поведению и одежде можно понять, что она, возможно, малолетняя, но вы всё равно вступаете с ней в половую связь, считается, что вы «заведомо знали». Заявления о том, что вы действительно не знали, суд проверяет очень строго.

Россия. В России ответственность предусмотрена за половую связь с лицом младше 16 лет. Его добровольное согласие не освобождает виновного от уголовной ответственности. Максимальное наказание зависит от возраста: до 7 лет лишения свободы, если лицу нет 14 лет, и до 15 лет, если нет 12 лет.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Если возраст другой стороны неизвестен, не вступайте в половую связь.

Россия. Денежные затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Половая связь с малолетней девочкой, не достигшей 14 лет, квалифицируется как изнасилование и влечёт более строгое наказание. Базовый срок — от 3 до 10 лет лишения свободы. Подход Верховного народного суда (最高法) таков: если применялись насилие, угрозы или другие способы принуждения, это квалифицируется как изнасилование независимо от того, было ли известно, что другая сторона — малолетняя. Если принуждения не было, в отношении девочек младше 12 лет во всех случаях считается, что лицо «должно было знать». Если девочке от 12 до 14 лет и по физическому развитию, речи, поведению, одежде и другим признакам можно понять, что она, возможно, малолетняя, но лицо всё равно вступает с ней в половую связь, считается, что оно «заведомо знало». Исключение «действительно не знало» применяется очень строго (по всей стране)

Россия. Отказ от половой связи с лицом младше 16 лет позволяет не совершать действие, за которое предусмотрена уголовная ответственность.

Примечания

Китай — исходная версия. На момент написания этого раздела не открывались ни страница с оригиналом документа «Рекомендации двух высших судебно-прокурорских органов и двух министерств по рассмотрению уголовных дел о сексуальных посягательствах на несовершеннолетних (两高两部关于办理性侵害未成年人刑事案件的意见)», ни страница с официальным ответом Верховного народного суда (最高法) за 2003 год. Поэтому критерии установления того, что лицо «заведомо знало», приведены по ответу на официальном сайте Верховного народного суда (最高法). В законе используется термин «малолетняя девочка». В этом пункте не проводится различия между тем, кто совершает действие: мужчиной или женщиной.

Россия. В России возрастная граница отличается от указанной для Китая: ответственность предусмотрена в отношении лица младше 16 лет. Другие условия и базовые сроки наказания в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百三十六条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
2. 最高人民法院 (2015). 关于「与十四周岁以下幼女发生性关系是否要明知才构成犯罪」的答复. www.court.gov.cn/hudong/xiangqing/13363.html

Россия — источники

1. О практике привлечения к уголовной ответственности лиц.... Проверено 07.10.2026. penza.sledcom.ru/news/item/752567

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. Прежде чем ударить человека, подсчитайте цену: арест, компенсация, тюремный срок в Китае

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Цена одного нападения: арест на 5–10 суток плюс штраф от 500 до 1000 юаней. Если нанесены лёгкие телесные повреждения, это уже уголовное дело, срок — до 3 лет. За тяжёлые телесные повреждения — от 3 до 10 лет. Деньги считаются отдельно: один человек сломал другому три ребра, выплатил 113 тыс. юаней и примирился с ним. Только благодаря этому его не стали привлекать к уголовной ответственности. Другой сломал человеку лучевую кость, ничего не выплатил и получил 10 месяцев.

Россия. В России причинение вреда может быть правомерным при необходимой обороне или задержании преступника. Если пределы необходимой обороны не превышены, возмещать вред не нужно. При превышении пределов вред возмещается, а сумму определяет суд с учетом вины обеих сторон.

Затраты

Китай — исходная версия. Не требует ни денег, ни времени. Самое трудное — те несколько секунд перед ударом.

Россия. Штрафы, сроки ареста и лишения свободы за обычное нападение в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае за избиение или умышленное причинение телесных повреждений — арест на 5–10 суток и штраф от 500 до 1000 юаней. За нападение группой, избиение людей с инвалидностью, беременных, пожилых или детей, неоднократные избиения либо избиение сразу нескольких человек — арест на 10–15 суток и штраф от 1000 до 2000 юаней. Нанесение лёгких телесных повреждений — это преступление: умышленное причинение телесных повреждений. Наказание — лишение свободы на срок до 3 лет, краткосрочное заключение (ненадолго помещают под стражу) или ограничение свободы (не помещают под стражу, но ограничивают передвижение). За тяжёлые телесные повреждения — от 3 до 10 лет. По китайскому гражданскому праву также нужно возместить расходы на лечение, утраченный заработок (деньги, недополученные из-за пропуска работы), расходы на уход, транспорт, доплату на питание в больнице и расходы на дополнительное питание. Если из-за избиения человек стал инвалидом, дополнительно выплачивается компенсация за инвалидность. Её рассчитывают так: среднегодовой располагаемый доход на одного городского жителя за предыдущий год в местности, где находится рассматривающий дело суд, умножают на 20 лет. Если пострадавшему 60 лет или больше, за каждый дополнительный год возраста вычитают один год. Если ему 75 лет или больше, рассчитывают за 5 лет. В 2022 году органы прокуратуры по всему Китаю приняли к рассмотрению более 70 тыс. дел о лёгких телесных повреждениях. Большинство было вызвано супружескими, семейными и соседскими спорами либо случайными происшествиями.

Показательные дела Верховной народной прокуратуры (最高检): человек по фамилии Лу (卢某) сломал другому три ребра (лёгкие телесные повреждения второй степени), выплатил 113 тыс. юаней и достиг примирения. Только благодаря этому было принято решение не предъявлять обвинение. Человек по фамилии Ши (石某) сломал другому лучевую кость (лёгкие телесные повреждения второй степени), не выплатил компенсацию и был приговорён к десяти месяцам лишения свободы (в Китае, Закон о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法) вступает в силу 1 января 2026 года)

Россия. Суд может уменьшить взыскание с учетом имущественного положения человека, причинившего вред.

Примечания

Китай — исходная версия. Как избежать конфликта, почему невыгодно нападать первым и где проходят границы необходимой обороны — см. раздел 8, пункт 10 (конфликт и необходимая оборона). О цене нападения на человека ради того, чтобы дать выход злости, см. раздел 8, пункты 11–14. Если драка возникла из-за спора между частными лицами и обстоятельства незначительные, полиция в Китае может провести примирение. Если нанесены лёгкие телесные повреждения, договорённость с другой стороной о компенсации и её фактическая выплата могут смягчить наказание и даже привести к отказу от предъявления обвинения. Но компенсацию придётся выплатить полностью. Какие повреждения считаются лёгкими, определяют стандарты экспертизы; в этом разделе это не проверено. Компенсацию утраченного заработка и расходы на уход рассчитывают по фактическому доходу и числу потерянных дней. Единой суммы нет.

Россия. В отличие от китайского примера, выдержки описывают прежде всего необходимую оборону. При превышении ее пределов возможны уголовная ответственность и возмещение вреда.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第九、五十一条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
2. 全国人大 (1997). 刑法（第二百三十四条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
3. 最高人民法院 (2022 修正). 关于审理人身损害赔偿案件适用法律若干问题的解释（法释〔2022〕14 号，第六至十二、十五条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/357071.html
4. 最高人民检察院、公安部 (2023). 关于依法妥善办理轻伤害案件的指导意见. www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbt/202303/t20230302_604352.shtml
5. 最高人民检察院 (2023). 检察机关依法妥善办理轻伤害案件典型案例. www.spp.gov.cn/xwfbh/dxal/202303/t20230302_605116.shtml

Россия — источники

1. Постановление N 19 Пленума Верховного Суда Российской.... Проверено 07.10.2026. www.vsrf.ru/files/13999
2. ПОСТАНОВЛЕНИЕ. Проверено 07.10.2026. www.vsrf.ru/Show_pdf.php?Id=8168

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. Если ребёнок родился, а растить его нет возможности, в Китае единственный законный выход — регистрация усыновления в ведомстве по гражданским делам (民政部门): за передачу ребёнка за деньги могут осудить за торговлю детьми, а бросить его без заботы — это оставление без помощи

- Выгодность исходной версии: высокая

- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если растить ребёнка нет возможности, выход есть, но законный только один: зарегистрировать усыновление в ведомстве по гражданским делам (民政部门). Отношения усыновления возникают только со дня регистрации. Если передать ребёнка кому-то частным образом, особенно за деньги, «передача на усыновление» может превратиться в преступление — торговлю детьми. Срок лишения свободы за него начинается от 5 лет. Если бросить ребёнка без заботы и отказываться его содержать, при тяжёлых обстоятельствах это преступление — оставление без помощи, за которое дают до 5 лет.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Для регистрации усыновления нужно обратиться в ведомство по гражданским делам (民政部门) уездного уровня или выше, подать документы, а затем дождаться их проверки и оценки возможности усыновления. Всё это займёт некоторое время.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 240 Уголовного кодекса (刑法): «За торговлю женщинами и детьми назначается лишение свободы на срок от 5 до 10 лет, а также штраф». При отягчающих обстоятельствах назначается лишение свободы на срок от 10 лет или пожизненное лишение свободы, а также штраф либо конфискация имущества. «При особо тяжёлых обстоятельствах назначается смертная казнь, а также конфискация имущества». В статье 17 «Разъяснений о наказании в соответствии с законом за преступления, связанные с торговлей женщинами и детьми» (关于依法惩治拐卖妇女儿童犯罪的意见) говорится о том, как отличить продажу собственного ребёнка от частной передачи на усыновление. Критерий такой: «Ключевое значение имеет наличие у лица цели незаконного получения выгоды». То есть смотрят, было ли намерение заработать на этом. В трёх случаях действия могут признать продажей собственных детей и квалифицировать как торговлю женщинами и детьми. Первый случай — «использование рождения детей как способа незаконного получения выгоды и продажа детей сразу после рождения». Второй — «„передача“ детей другим лицам ради получения денег или имущества, когда заведомо известно, что у другой стороны нет намерения растить ребёнка, либо когда вообще не принимается во внимание, есть ли у другой стороны такое намерение». Третий — «„передача“ детей другим лицам ради получения огромной суммы денег или имущества, явно не относящейся к „оплате питания“ или „благодарности“». И наоборот: если ребёнка передают на усыновление частным образом не ради заработка, а действительно из-за тяжёлых жизненных обстоятельств, и получают лишь небольшую сумму на питание и в знак благодарности, это

частная передача на усыновление. Её не квалифицируют как торговлю детьми. Теперь посмотрим статью 261 Уголовного кодекса (刑法). «Если лицо, обязанное содержать пожилого, малолетнего, больного или иного человека, не способного жить самостоятельно, отказывается его содержать, при тяжёлых обстоятельствах назначается лишение свободы на срок до 5 лет, краткосрочный арест либо надзор без лишения свободы». Статья 1094 Гражданского кодекса (民法典) устанавливает, что передать ребёнка на усыновление могут только три категории лиц: опекуны сирот, учреждения социального обеспечения детей и биологические родители, которые из-за особых трудностей не в состоянии содержать своих детей. Статья 1105: «Усыновление подлежит регистрации в ведомстве по гражданским делам народного правительства уездного уровня или выше. Отношения усыновления возникают со дня регистрации»

Примечания

Китай — исходная версия. Здесь не обсуждается, стоит ли рожать. После рождения ребёнка проще всего действовать в таком порядке. Первый шаг — рожать в больнице. Об обследованиях во время беременности и родах в стационаре см. раздел 27. В Китае медицинское свидетельство о рождении — необходимое условие для всех последующих процедур. Второй шаг: если собираетесь передать ребёнка на усыновление, сразу обращайтесь в ведомство по гражданским делам (民政部门) уездного уровня или выше, не действуйте через посредников. Как только деньги переходят из рук в руки, характер происходящего может измениться. Если в течение года после родов появляются «мысли о причинении вреда себе или ребёнку», это нужно расценивать как неотложное состояние. Перечень ситуаций во время беременности и после родов, когда нужно немедленно ехать в больницу, см. в разделе 27, пункте 7. В Китае контрольный осмотр через 42 дня после родов одновременно включает скрининг на послеродовую депрессию, см. раздел 27, пункт 16. При мыслях о самоубийстве звоните 12356 (в Китае), см. раздел 1, пункт 25. В этом пункте нет примеров дел: на этом этапе официальные типовые дела о торговле собственными детьми не проверялись по отдельности, поэтому приведены только тексты статей и разъяснений.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (1997). 刑法（第二百四十、二百六十一条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
2. 最高人民法院、最高人民检察院、公安部、司法部 (2010). 关于依法惩治拐卖妇女儿童犯罪的意见（法发〔2010〕7 号，第 17 条）. 最高人民法院官网 www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/977.html
3. 全国人大 (2020). 民法典（第一千零九十四、一千一百零五条）. 盐城市人民政府转载收养编全文 xxgk.yczf.gov.cn/xzf/ycmzj/fdzdgknr/fgwj_41995/202112/t20211203_150…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

21. Не выдумывайте аварии и не завышайте ущерб ради страховой выплаты: по законодательству Китая это страховое мошенничество, а те, кто помогает вам

свидетельствовать, ремонтировать машину или проводить экспертизу, тоже отвечают

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Выдумывать аварии и завышать ущерб, чтобы обманом получить страховую выплату, — это страховое мошенничество. При значительной сумме дают до 5 лет и штраф от 10 тыс. до 100 тыс. юаней. Если люди, которые помогают вам свидетельствовать, проводить экспертизу или оценивать имущество, намеренно выдают ложные подтверждающие документы, их осуждают вместе с вами как соучастников. В одном деле в Сюаньчэне, провинция Аньхой, 8 человек получили от 2 до 4 лет и по 10 тыс. юаней штрафа.

Затраты

Китай — исходная версия. Ни денег, ни времени не требуется. Просто не делайте этого.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 198 Уголовного кодекса (刑法) перечисляет пять случаев. (1) Страхователь намеренно выдумывает объект страхования — объект, которого вообще не существует. (2) Страхователь, застрахованный или выгодоприобретатель выдумывает ложные причины произошедшего страхового случая либо завышает размер ущерба. (3) Выдумывается страховой случай, которого не было. (4) Страхователь или застрахованный намеренно вызывает страховой случай с имущественным ущербом. (5) Страхователь или выгодоприобретатель намеренно вызывает смерть, инвалидность или заболевание застрахованного. При значительной сумме назначают лишение свободы на срок до 5 лет либо краткосрочный арест, а также штраф от 10 тыс. до 100 тыс. юаней. При крупной сумме или других серьёзных обстоятельствах назначают от 5 до 10 лет и штраф от 20 тыс. до 200 тыс. юаней. При особо крупной сумме или других особо серьёзных обстоятельствах назначают от 10 лет, а также штраф от 20 тыс. до 200 тыс. юаней либо конфискацию имущества. Последняя часть этой статьи касается тех, кто помогает: экспертов по страховым случаям, лиц, подтверждающих обстоятельства страхового случая, и оценщиков имущества. Если они намеренно выдают ложные подтверждающие документы и создают другим условия для страхового мошенничества, их привлекают как соучастников страхового мошенничества и осуждают вместе с теми, кто обманом получает выплаты. Статья 27 Закона о страховании (保险法): если страхового случая не было, но заявлено, что он произошёл, страховая компания вправе расторгнуть договор и не возвращать страховую премию. Если используются поддельные или изменённые подтверждающие

документы, выдумываются ложные причины страхового случая или завышается размер ущерба, страховая компания не оплачивает завышенную часть. Уже выплаченное нужно вернуть либо возместить. Пример: в деле Чжана …суна (张某松) в Сюаньчэне, провинция Аньхой (Китай), Ван …синь (王某信) и другие, всего 8 человек, были осуждены за страховое мошенничество на сроки от 4 до 2 лет лишения свободы, каждый также получил штраф 10 тыс. юаней. В одном фиктивном судебном разбирательстве, выявленном в связи с этим делом, страховая компания оценила ущерб в 20 тыс. юаней. Сторона дела с помощью поддельного соглашения о передаче автомобиля получила право подать иск, и суд присудил выплатить более 70 тыс. юаней. Это уже вступившее в силу решение по гражданскому делу было отменено при пересмотре 26 сентября 2019 года. «Правила работы по противодействию страховому мошенничеству (反保险欺诈工作办法)» требуют проверять информацию о рисках на обоих этапах: при продаже полиса и при выплате денег (на этапе принятия риска на страхование и на этапе урегулирования страхового случая). Также нужно изучать возможности создания отраслевых информационных платформ противодействия мошенничеству по нескольким видам страхования и центров сбора сведений о мошенничестве. Эти платформы централизованно проверяют данные на признаки мошенничества, а выявленные сведения передают для проверки отраслевым ассоциациям, организациям по противодействию мошенничеству и страховым организациям. При подозрении на преступление нужно своевременно сообщать в органы общественной безопасности (公安机关). Главное государственное управление финансового надзора (金融监管总局) и его территориальные подразделения должны совместно с органами общественной безопасности (公安机关), народными прокуратурами (人民检察院) и народными судами (人民法院) создавать и совершенствовать механизм взаимодействия административного правоприменения и уголовного правосудия (по всему Китаю, выпущено 31 июля 2024 года).

Примечания

Китай — исходная версия. Следующие действия, которые могут казаться безобидными, входят в эти пять случаев. После небольшой аварии попросить мастерскую «заявить чуть больше», включить старые повреждения и старый ущерб в нынешний случай, устроить столкновение с машиной друга и затем заявить о происшествии, выдумать происшествие, которого не было. О том, как покупать автостраховку, см. раздел 5, пункт 26 (достаточное покрытие ответственности перед третьими лицами). Если после оформления страховки на члена семьи намеренно вызвать его смерть, китайский закон прямо требует назначать наказание по совокупности преступлений. См. раздел 8, пункт 38 (страхование членов семьи). Для медицинского страхования в Китае действуют другие правила: фиктивные операции по карте медицинского страхования и обналичивание средств личного счёта медицинского страхования рассматриваются как мошенничество. См. примечания к пункту 13 раздела 5.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会. 中华人民共和国刑法（经刑法修正案十一修正的整合文本）第一百九十八条. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181796a636a0179822a19640c92
2. 全国人大常委会 (2015 修正). 中华人民共和国保险法第二十七条. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7c4060811
3. 国家金融监督管理总局 (2024). 关于印发《反保险欺诈工作办法》的通知. www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11586/202409/content_6975080.html

4. 安徽省人民检察院转载《法制日报》(2020-01-13). 杀妻骗保牵出案中案. www.ah.jcy.gov.cn/jczt/jjslhyqkjc/mtjj/202001/t20200113_2758841.shtml

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПЛЕНУМА ВЕРХОВНОГО СУДА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ № 48 О судебной практике по делам о мошенничестве,… — vsrf.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

22. Не продавайте свои органы и не помогайте искать доноров: в Китае за почку получают чуть больше 20 тыс. юаней, а перепродают ту же почку за 200 тыс. юаней; деньги конфискуют, а сверху назначат штраф в размере от 10 до 20 сумм сделки

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае орган живого донора можно пожертвовать только супругу, прямому кровному родственнику или боковому кровному родственнику в пределах трёх поколений. И покупка, и продажа незаконны. В одном пекинском деле продавший почку получил лишь чуть больше 20 тыс. юаней, а пациенту ту же почку продавали за 180 тыс. — 220 тыс. юаней. Деньги от продажи конфискуют, а затем назначат штраф в размере от 10 до 20 сумм сделки. О последствиях удаления почки для организма см. раздел 1, пункт 35 (оставшаяся почка работает за двоих).

Затраты

Китай — исходная версия. Ни денег, ни времени не требуется. Достаточно этого не делать.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 5 «Положения о донорстве и трансплантации органов человека (人体器官捐献和移植条例)»: «Никаким организациям или частным лицам не разрешается в какой-либо форме покупать или продавать органы человека либо заниматься деятельностью, связанной с покупкой и продажей органов человека». Статья 10: «Никаким организациям или частным лицам не разрешается изымать органы у живых граждан, не достигших 18 лет, для трансплантации». Статья 11: «Получателями органов живого донора могут быть только его супруг, прямые кровные родственники или боковые кровные родственники в пределах трёх поколений». Статья 37 устанавливает наказания за покупку и продажу органов человека. Покупку и продажу органов человека и связанную с этим деятельность расследуют и пресекают органы здравоохранения местных народных правительств уездного уровня и выше. Сначала конфискуют незаконный доход — забирают все деньги, полученные от этой сделки. Затем назначают штраф в размере не менее 10 и не более 20 сумм сделки. У участвовавших в этом медицинских работников аннулируют свидетельство о праве на практику и пожизненно запрещают оказывать медицинские услуги. Если деяние составляет преступление, наступает уголовная ответственность по закону (на всей территории Китая, действует с 1 мая 2024 года; прежнее «Положение о трансплантации органов человека (人体器官移植条例)» одновременно утратило силу). Статья 234-1 «Уголовного кодекса (刑法)»: «Организация продажи органов человека другими лицами наказывается лишением свободы на срок не более пяти лет и штрафом; при серьёзных обстоятельствах — лишением свободы на срок не менее пяти лет и штрафом либо конфискацией имущества». Ещё в трёх случаях деяние квалифицируют и назначают наказание по статьям 234 и 232 Уголовного кодекса. Первый — изъятие органа без согласия самого человека. Второй — изъятие органа у человека, не достигшего восемнадцати лет. Третий — принуждение человека к донорству органа или получение его согласия обманом. Эти случаи рассматривают как умышленное причинение вреда здоровью или умышленное убийство. Пример 1: дело Чжэн Вэя и других, всего 15 человек, по которому Первый народный суд средней ступени города Пекина (北京市第一中级人民法院) вынес окончательный приговор 20 августа 2014 года. Дело касалось 51 почки, сумма по делу составляла более 10340000 юаней. Продавшие почку люди (доноры) «получали взамен лишь вознаграждение от 20 тыс. до 25 тыс. юаней». Цена, которую платила сторона пациента, ожидавшего почку (сторона реципиента), «раньше составляла 180 тыс. или 190 тыс. за одну почку, а позже — 210 тыс. или 220 тыс.». Почки удаляли в небольшом четырёхэтажном здании, арендованном за 7500 юаней в месяц. Старшая медсестра группы показала, что там «царили грязь и беспорядок, не было даже оборудования для экстренного спасения жизни». Организатор Чжэн Вэй был приговорён за организацию продажи органов человека к 12 годам лишения свободы, остальные 14 человек — к срокам от 3 с половиной до 9 лет. Пример 2: опубликованное Верховной народной прокуратурой (最高人民检察院) дело «Подросток продал почку, чтобы купить телефон Apple». Вечером 28 апреля 2011 года в Чэньчжоу 17-летнему Вану удалили правую почку. Место для операции предоставило отделение, взятое кем-то в подрядное управление в больнице, не имевшей права проводить трансплантации. При выписке 2 мая он получил 22 тыс. юаней. Сторона реципиента заплатила посреднику 150 тыс. юаней и 10 тыс. долларов США, главный виновник получил прибыль более 56 тыс. юаней. После операции у Вана развилась почечная недостаточность, «повреждения были признаны тяжким вредом здоровью и инвалидностью 3-й степени»

Примечания

Китай — исходная версия. Кому это выгодно — вам самим. На первый взгляд эта сделка означает «сразу получить 20 тыс.», а на деле — обменять орган на телефон. Экспертиза по делу подростка, продавшего почку, установила тяжкий вред здоровью и инвалидность 3-й степени. За несколько месяцев отдыха это не пройдёт. В том деле прокуратура сочла, что 5 обвиняемых

нарушили часть 2 статьи 234 Уголовного кодекса КНР, и предъявила обвинение в умышленном причинении вреда здоровью. Одной из причин было то, что медицинские работники перед операцией не проверили, не является ли «донор» несовершеннолетним, и удалили правую почку. Если такое повторится сегодня в Китае, тех, кто вербует людей, привлекут за организацию продажи органов человека, а изъятие органа у человека, не достигшего восемнадцати лет, по-прежнему квалифицируют и наказывают по статье 234 как умышленное причинение вреда здоровью. Нелегальные посредники проводят операции в съёмном жилье или в предоставленных им помещениях. Кроме проверки совместимости, никакой оценки не проводят, наблюдения после операции тоже нет. Если возникнут осложнения, не найдётся никого, кто возьмёт на себя ответственность. Если вы действительно хотите пожертвовать орган родственнику, идите по пути, предусмотренному статьёй 11: в медицинском учреждении, имеющем право проводить трансплантации, после проверки этическим комитетом, без получения денег на любом этапе. Посмертное донорство органов безвозмездно и не входит в рамки этого пункта. Какую цену платит организм после удаления одной почки, см. раздел 1, пункт 35 (оставшаяся почка работает за двоих). Если денег не хватает настолько, что вы задумываетесь о продаже органов, сначала посмотрите способы получения помощи в Китае в разделе 7 (страхование на случай безработицы, временная помощь, обеспечение минимального прожиточного уровня). О ловушках онлайн-займов и кредитов с «приукрашенными документами» см. пункт 6 этого раздела.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2023). 人体器官捐献和移植条例（国务院令第 767 号，第五、十、十一、三十七条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202312/content_6920196.htm
2. 全国人大常委会. 中华人民共和国刑法（经刑法修正案十一修正的整合文本）第二百三十四条之一. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181796a636a0179822a19640c92
3. 最高人民检察院 (2012-04-09). 「少年卖肾买苹果手机」案诉至法院. www.spp.gov.cn/gs/201204/t20120409_34342.shtml
4. 河北省廊坊市中级人民法院官网转载 (2014-09-02). 全国最大贩肾案终审 组织者摘肾 51 枚获利千万. lfzy.hebeicourt.gov.cn/article/detail/2014/09/id/1430881.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

23. Не пользуйтесь услугами проституток: в Китае стандартная мера — задержание на 10–15 суток, а не просто небольшой штраф

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вас поймают, небольшим штрафом не отделаетесь. Стандартная мера по закону — задержание на 10–15 суток. Дополнительно могут оштрафовать на сумму до 5000 юаней. Только при менее серьёзных обстоятельствах предусмотрено задержание до 5 суток или штраф до 1000 юаней. Кроме того, пользоваться услугами проституток, зная, что у вас сифилис или гонорея, — преступление. За это грозит до 5 лет лишения свободы.

Затраты

Китай — исходная версия. Ни денег, ни времени. Достаточно этого не делать.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 78 «Закона КНР о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法)»: занятие проституцией и пользование услугами проституток наказываются задержанием на срок от 10 до 15 суток. Дополнительно может быть назначен штраф до 5000 юаней. При менее серьёзных обстоятельствах назначается задержание до 5 суток или штраф до 1000 юаней. За привлечение клиентов для проституции в общественных местах назначается задержание до 5 суток или штраф до 1000 юаней. Статья 79: склонение других лиц к проституции, предоставление им места для занятия проституцией или посредничество в проституции наказываются задержанием на срок от 10 до 15 суток. Дополнительно может быть назначен штраф до 5000 юаней. При менее серьёзных обстоятельствах назначается задержание до 5 суток или штраф от 1000 до 2000 юаней. Статья 87: сотрудники гостиниц, предприятий общественного питания, культурно-развлекательных заведений, служб такси и других подобных организаций, которые во время выявления и пресечения органами общественной безопасности занятия проституцией и пользования услугами проституток предупреждают нарушителей и преступников либо иным способом создают условия для такой деятельности, наказываются задержанием на срок от 10 до 15 суток. Статья 360 «Уголовного кодекса КНР (刑法)» предусматривает преступление — распространение венерических заболеваний: занятие проституцией или пользование услугами проституток лицом, которое знает, что у него сифилис, гонорея или другое серьёзное венерическое заболевание, наказывается лишением свободы на срок до 5 лет, краткосрочным арестом либо надзором без лишения свободы, а также штрафом (по всей стране, Закон о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法) вступает в силу с 1 января 2026 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Здесь речь об административном задержании: человека помещают в специальное учреждение для задержанных, а не отпускают после уплаты штрафа. За посредничество и предоставление места наказывают так же строго, как за пользование услугами проституток. Именно это охватывает статья 79. Работников гостиниц и караоке-заведений (KTV), которые предупреждают клиентов, также задерживают на 10–15 суток по статье 87.

Раньше в статье 360 Уголовного кодекса КНР (刑法) была и часть 2 — «преступление: пользование сексуальными услугами малолетней девочки». В 2015 году «Поправка к Уголовному кодексу (IX) (刑法修正案（九）)» её исключила. Теперь такие действия прямо квалифицируются как изнасилование и наказываются строже. См. пункт 18 этого раздела (если

другому человеку ещё нет 14 лет, сексуальные отношения недопустимы). Вывески вроде «оздоровительные услуги на дому» и «массаж и мануальные процедуры» не меняют сути: квалификация зависит от того, что произошло на самом деле. О риске заражения венерическими заболеваниями и СПИДом см. пункт 30 раздела 1 (используйте презерватив на протяжении всего полового акта) и пункт 38 раздела 13 (получите препараты для постконтактной профилактики в течение 72 часов). О том, на что обращать внимание в самих развлекательных заведениях, см. раздел 22.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第七十八、七十九、八十七条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
2. 全国人大常委会. 中华人民共和国刑法（经刑法修正案十一修正的整合文本）第三百六十条. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html（北京市公安交通管理局转载）
3. 全国人大常委会 (2015). 刑法修正案（九）（第四十三条，删去刑法第三百六十条第二款）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180205_364562.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

24. Перевод комиксов на китайский, перезалив фильмов и сериалов, распространение файлов из облачных хранилищ и пиратских электронных книг нарушают авторские права, даже если не брать денег; за размещение рекламы и платное членство можно получить уголовный срок (по законодательству Китая)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае если без разрешения перевести чужое произведение и опубликовать перевод или загрузить произведение в интернет, это нарушение авторских прав, даже если не брать денег. Придётся удалить и возместить ущерб. Стоит разместить рекламу или брать плату за членство — это уже считается деятельностью ради заработка. Заработать 30000

юаней, распространить 500 произведений или набрать 1000 участников уже достаточно для уголовного наказания. Максимальный срок — 10 лет. Руководителя «Группы субтитров “Кино и телевидение для всех” (人人影视字幕组)» приговорили к 3 годам и 6 месяцам.

Россия. В России доступ к материалам, нарушающим авторские или смежные права, могут ограничить. Правообладатель может потребовать внесудебного прекращения нарушения в интернете. Хранитель информации не отвечает, если не мог знать, что её распространяют незаконно.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Купленное или скачанное можно смотреть самим и переводить для собственного удовольствия. Только не выкладывайте это в интернет для всех. Не создавайте сайты и группы с файлами, где размещают рекламу или берут плату за членство, и не продавайте ссылки на облачные хранилища. Трудность в том, чтобы удержаться и не заняться перезаливом, когда «все этим делятся».

Россия. Размер выплат и условия уголовной ответственности в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Сначала о гражданской ответственности. Среди прав, которые Закон об авторском праве КНР (著作权法) даёт автору, есть право на перевод — право переводить произведение с одного языка на другой. Есть и право на распространение через информационные сети — право размещать произведение в интернете, чтобы публика могла получить к нему доступ в любое время и в любом месте. Переводить чужое произведение без разрешения — нарушение авторских прав. Загружать произведение в интернет без разрешения — тоже нарушение. Нарушение нужно прекратить, а убытки — возместить. Разрешение и оплата не нужны только при использовании уже опубликованного чужого произведения для личной учёбы, исследования или удовольствия. Размер возмещения сначала рассчитывают по фактическим убыткам правообладателя или по вашему заработку. Если ни то ни другое установить нельзя, суд определяет сумму от 500 юаней до 5000000 юаней. При умышленном нарушении с серьёзными обстоятельствами могут назначить возмещение в размере от 1 до 5 расчётных сумм. Разумные расходы правообладателя на пресечение нарушения вам тоже придётся возместить. Теперь об уголовной ответственности. Условие применения статьи 217 Уголовного кодекса КНР (刑法) — «цель извлечения прибыли». Если ради заработка без разрешения выложить чужое произведение в интернет для публики и достичь установленного порога, это преступление — нарушение авторских прав. Наказание — лишение свободы на срок до 3 лет со штрафом или только штраф. При особо крупной сумме или особо серьёзных обстоятельствах — от 3 до 10 лет со штрафом. Что считается деятельностью ради заработка: не только продажа, но и размещение платной рекламы на веб-странице, а также взимание платы за регистрацию или других платежей в системе членства. Полученная плата за услуги, членские взносы и плата за рекламу считаются незаконным доходом. Для достижения порога уголовной ответственности достаточно любого одного из следующих условий. Незаконный доход — 30000 юаней или больше. Сумма незаконной предпринимательской деятельности — 50000 юаней или больше; в деле «Кино и телевидение для всех (人人影视)» считали совокупный доход от членских взносов, рекламы и продажи жёстких дисков. Распространение в интернете в общей сложности 500 или более чужих произведений. 10000 или более скачиваний либо 100000 или более кликов. При распространении через систему членства — 1000 или более зарегистрированных участников. Если ни один из порогов не достигнут, но по двум показателям достигнуто не менее половины порога, это тоже считается достаточным. При достижении 10-кратного размера этих показателей применяется диапазон наказания от 3 до 10 лет. Штраф обычно составляет от 1 до 10 размеров незаконного дохода. Официальный пример первый в

Китае: Лян Юнпин и другие скачивали с зарубежных сайтов фильмы и сериалы без разрешения правообладателей, организовывали их перевод и создание субтитров, а затем загружали их в интернет. Эти фильмы и сериалы размещались на сайте и в приложении «Группы субтитров “Кино и телевидение для всех” (人人影视字幕组)» для просмотра онлайн и скачивания. На сайте было 32824 кинематографических и телевизионных произведения без разрешения правообладателей, а участников — более 6830000. С января 2018 года по январь 2021 года получили более 2700000 юаней членских взносов и более 8800000 юаней за рекламу. Продажа внешних жёстких дисков с записанными фильмами и сериалами принесла ещё более 1000000 юаней. На сайте размещался QR-код для «пожертвований»: после пожертвования предоставлялись преимущества участника. Прокуратура установила, что это взимание членских взносов под другим названием. 22 ноября 2021 года Лян Юнпина приговорили к 3 годам и 6 месяцам и штрафу 1500000 юаней. Ещё 14 человек получили от 1 года и 6 месяцев до 3 лет, все условно, и штрафы от 40000 до 350000 юаней. Официальный пример второй в Китае: Кэ, чьё полное имя не раскрывается, с помощью программы для автоматического сбора данных собрал адреса воспроизведения более 50000 фильмов и сериалов и разместил их на своём сайте и в приложении для бесплатного просмотра. Он размещал рекламу на стартовом экране, получал плату за число показов и заработал более 350000 юаней. В 2023 году его приговорили к 3 годам условно с испытательным сроком 4 года и штрафу 400000 юаней. Официальный пример третий: Хуан, чьё полное имя не раскрывается, у себя дома арендовал сервер и создал форум для скачивания музыки. Он загрузил более 100000 песен в 18 облачных хранилищ и публиковал ссылки на форуме. Чтобы получить ссылки и коды доступа, участникам нужно было пополнять баланс и обменивать деньги на валюту форума. Общая сумма пополнений превысила 500000 юаней. В 2023 году его приговорили к 3 годам условно с испытательным сроком 4 года и штрафу 550000 юаней (по всему Китаю, судебное толкование действует с 26 апреля 2025 года).

Россия. Условия законного личного использования, перевода и распространения в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Кому это выгодно — вам самим. Покупать для собственного просмотра и переводить для себя можно в пределах, разрешённых законом КНР. Граница — «выложить в интернет, чтобы смотрели все». Если группы, создающие субтитры или переводы на китайский, не берут денег, состава преступления нарушения авторских прав нет, потому что для него требуется цель заработка. Но гражданско-правовое нарушение всё равно есть: правообладатель может потребовать удаления и возмещения ущерба. В Японии нарушение закона возможно и без получения денег. В феврале 2018 года нескольких китайских граждан в Японии арестовали по подозрению в нарушении японского Закона об авторском праве (著作权法). После этого Генеральное консульство Китая в Нагасаки (中国驻长崎总领事馆) напомнило: перевод, публикация и распространение произведений без разрешения могут нарушать закон, даже если цели получения прибыли нет. В Китае стоит разместить рекламу, ввести платное членство или давать преимущества участника за «пожертвования» — и деятельность попадает в категорию заработка. В деле «Кино и телевидение для всех (人人影视)» люди, которые только переводили и вычитывали тексты, участвовали в меньшей степени, и полиция собирала их показания как свидетелей. Верховная народная прокуратура (最高检) прямо указала в этом примере, что к инициаторам, тем, кто распределял деньги, и тем, кто управлял платформой, нужно применять более строгие меры ответственности. К пособникам, выполнявшим работу по найму, можно подходить мягче, а временно привлечённых людей при незначительных обстоятельствах можно не привлекать к уголовной ответственности. Три прежних судебных толкования КНР по уголовным делам в сфере интеллектуальной собственности 2004, 2007 и 2020 годов утратили силу с 26 апреля 2025 года. Разъяснения трёх ведомств 2011 года не были прямо названы среди отменённых; там, где они расходятся с новым толкованием, применяется новое. Например, порог числа переходов изменился с 50000 до 100000. О другом риске —

написании фанфиков и создании производных работ для публикации — см. пункт 25 этого раздела (написание фанфиков). О продаже товаров с напечатанными на них чужими изображениями см. пункт 21 раздела 12 (для изображения нужно купить разрешение). О том, что делать, если вы создали собственную платформу и получили от правообладателя уведомление о нарушении, см. пункт 9 раздела 26 (получение уведомления о нарушении).

Россия. В отличие от записи о Китае, выдержки не позволяют назвать пороги, сроки наказания или последствия рекламы и платного членства.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2020). 著作权法（2020 年修正，第十条第一款第十二、十五项，第二十四条第一项，第五十二条第六项，第五十三条第一项，第五十四条）. www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202011/t20201119_308796.html
2. 全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第二十项，即刑法第二百一十七条）. www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml
3. 最高人民法院、最高人民检察院 (2025). 关于办理侵犯知识产权刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2025〕5 号，第十二、十三、二十五、二十八、三十一条）. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202504/t20250424_693977.shtml
4. 最高人民法院、最高人民检察院、公安部 (2011). 关于办理侵犯知识产权刑事案件适用法律若干问题的意见（法发〔2011〕3 号，第十条）. www.dongguandesq.jcy.gov.cn/tzgg/201103/t20110321_3344314.shtml（东莞市第二市区人民检察院转载）
5. 最高人民检察院 (2023). 第四十八批指导性案例（检例第 193 号，梁永平、王正航等十五人侵犯著作权案）. www.spp.gov.cn/spp/jczdal/202309/t20230915_628229.shtml
6. 最高人民检察院 (2024). 检察机关依法惩治侵犯著作权犯罪典型案例（案例一、案例三）. www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbt/202401/t20240105_639347.shtml
7. 中国驻长崎总领事馆 (2018). 中国驻长崎总领事馆提醒在日中国公民遵守著作权法. nagasaki.china-consulate.gov.cn/chn/tzgg/201802/t20180208_4564322.htm

Россия — источники

1. Федеральный закон от 27.07.2006 N 149-ФЗ (ред. от 29.12.2025).... Проверено 07.10.2026. eais.rkn.gov.ru/docs/149.pdf

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

25. Если вы пишете фанфики или создаёте производные произведения для публикации или продажи, сначала получите разрешение на использование оригинала либо замените заимствованные имена персонажей и их отношения своими

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия

- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Даже если в фанфике заимствованы только имена, характеры персонажей и отношения между ними, его публикацию в Китае могут признать нарушением авторских прав. В книге Цзян Наня «Юноши здешних мест (此间的少年)» были заимствованы более 60 персонажей Цзинь Юна. Суд второй инстанции обязал автора выплатить 1680000 юаней компенсации и ещё 200000 юаней расходов. Разбирательство длилось 9 лет и в итоге завершилось примирением. Автор согласился больше не переиздавать книгу без изменений. Что касается фанфиков, которые пишут бесплатно ради удовольствия, суд указал, что каждый случай нужно разбирать отдельно.

Россия. В России незаконное использование части произведения, его названия или персонажа нарушает исключительное право на произведение в целом. Защищаются и права автора производного произведения, и права авторов оригинала. Отсутствие вины не освобождает от обязанности прекратить нарушение.

Затраты

Китай — исходная версия. Без денежных затрат. Прежде чем публиковать или продавать, обсудите разрешение с правообладателем оригинала. Если договориться не получится, замените заимствованные имена, характеры персонажей и отношения между ними своими. В названии, подзаголовке и рекламных фразах тоже не используйте известность оригинала.

Россия. Денежные затраты и условия получения разрешения в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В романе Цзян Наня «Юноши здешних мест (此间的少年)» использованы имена персонажей из романов Цзинь Юна: Го Цзин, Хуан Жун, Цяо Фэн, Линху Чун и другие. В книге рассказывается об их жизни в университетском кампусе. При публикации в 2002 году подзаголовок был «Университетская жизнь героев — стрелков по орлам (射雕英雄的大学生涯)». К моменту подачи иска книга вышла в нескольких версиях, а её тираж превысил миллион экземпляров. В 2016 году Цзинь Юн подал иск против Цзян Наня и издателей, потребовав компенсацию в 5000000 юаней. Суд первой инстанции в Китае счёл, что нарушения авторских прав нет. Основание было таким: вне конкретного сюжета одни лишь имена, отношения и характеры персонажей трудно считать конкретной формой выражения, которая подлежит защите. Но суд первой инстанции установил, что Цзян Нань использовал известность оригинала для привлечения читателей, и признал это недобросовестной конкуренцией. Суд назначил компенсацию в 1680000 юаней — 30% от 5600000 юаней авторских отчислений за все

годы, а также 200000 юаней расходов на адвокатов. Дело во второй инстанции рассматривал Суд по интеллектуальной собственности города Гуанчжоу (广州知识产权法院). Он изменил решение и признал нарушение авторских прав. Суд второй инстанции счёл, что сюжеты двух книг не имеют существенного сходства, то есть сюжет не был скопирован. Но в совокупном «ансамбле персонажей», состоящем из более 60 героев, имена, характеры, отношения и предыстории были результатом выбора и построения Цзинь Юна. Это форма выражения, которую защищает закон об авторском праве. Цзян Нань нарушил авторские права на четыре романа Цзинь Юна. Подзаголовок намеренно отсылал к «Легенде о героях — стрелках по орлам (射雕英雄传)», что дополнительно составило недобросовестную конкуренцию. Суд второй инстанции обязал Цзян Наня прекратить недобросовестную конкуренцию, опубликовать в газете сообщение для устранения её последствий, выплатить 1680000 юаней компенсации и 200000 юаней разумных расходов. Две издательско-дистрибьюторские компании несли солидарную ответственность за 330000 юаней из этой суммы, то есть эту часть они должны были возместить совместно. Суд второй инстанции не предписал прекратить нарушение авторских прав, но потребовал при будущих переизданиях выплачивать правообладателю оригинала 30% дохода от авторских отчислений за переиздание. После второй инстанции обе стороны обратились в Народный суд высшей ступени провинции Гуандун (广东省高级人民法院) с заявлениями о пересмотре дела. 19 сентября 2025 года все стороны достигли мирового соглашения при посредничестве Народного суда высшей ступени провинции Гуандун (广东高院). В соглашении стороны договорились не квалифицировать произошедшее как «плагиат». Цзян Нань признал, что во время создания книги ему не хватало знаний законодательства об авторском праве. Он не получил заранее разрешение Цзинь Юна на переработку и причинил ему ущерб. Цзян Нань согласился больше не переиздавать эту книгу без изменений. При будущих переизданиях он больше не будет использовать оригинальные имена персонажей из произведений Цзинь Юна и связанное с ними содержание. Все стороны подтвердили, что тот подзаголовок составил недобросовестную конкуренцию. Цзян Нань уже выплатил компенсацию, назначенную судом второй инстанции. После получения под расписку документа о примирении прежние решения первой и второй инстанций утратили юридическую силу. Ответчиком по другому делу был Чжан Муе, автор серии романов «Призрак задувает свечу (鬼吹灯)», писавший под псевдонимом «Владыка песен Поднебесной (天下霸唱)». В 2006 году он передал все имущественные авторские права на эту серию романов компании «Шанхай Сюаньтин — развлекательные информационные технологии (上海玄霆娱乐信息科技有限公司)». Позже он разрешил издать новую книгу «Офицеры, ищущие золото (摸金校尉)». В ней использовались имена персонажей, отношения между ними и правила расхищения гробниц из серии романов «Призрак задувает свечу (鬼吹灯)». На обложке новой книги был использован постер фильма «Поиск дракона (寻龙诀)», снятого по серии романов «Призрак задувает свечу (鬼吹灯)». Компания Сюаньтин (玄霆公司) подала иск, потребовав 20000000 юаней компенсации. Народный суд района Пудун города Шанхая (上海浦东法院) счёл, что у новой книги свой самостоятельный сюжет и нарушения авторских прав нет. Но обложка создавала у читателей ошибочное впечатление, что книга связана с произведением, на котором основан фильм «Поиск дракона (寻龙诀)». Это было признано недостоверной рекламой. Суд обязал две издательско-дистрибьюторские компании выплатить 900000 юаней компенсации. Издательство несло солидарную ответственность за 600000 юаней из этой суммы. Суд второй инстанции оставил решение в силе. По закону право на переработку — это право изменять произведение и создавать новое произведение, обладающее оригинальностью. Использование произведения путём переработки, перевода, составления примечаний и другими способами без разрешения обладателя авторских прав влечёт гражданскую ответственность, в том числе обязанность прекратить нарушение и возместить убытки (по всему Китаю)

Россия. Выгода от замены имён и отношений персонажей в этих источниках не указана.

Примечания

Китай — исходная версия. Кому это выгодно — вам самим. Уровень B присвоен потому, что правовые границы фанфиков в Китае ещё окончательно не определены. В этом деле две судебные инстанции пришли к разным выводам. В итоге дело завершилось примирением, и оба решения больше не имеют юридической силы. Судья Народного суда высшей ступени провинции Гуандун (广东高院), рассматривавший дело, в ответах на вопросы пояснил, что мировое соглашение связывает только стороны этого дела. Нарушает ли фанфик авторские права, «нужно разбирать с учётом конкретных обстоятельств, нельзя судить обо всех случаях одинаково». Судья предложил последовательность оценки из трёх шагов. Сначала нужно посмотреть, что совпадает в двух произведениях: абстрактные идеи или конкретная форма выражения. Затем — создана ли эта форма выражения самим автором оригинала. И наконец — не относится ли использование к случаям, которые не нарушают права, например к допустимому использованию. Поэтому заимствование только одной темы или одной исходной установки несёт не тот же риск, что заимствование целого набора имён, характеров персонажей и отношений между ними. При подготовке этой книги не удалось найти в Китае официальные судебные дела, в которых было вынесено решение о фанфиках, бесплатно размещённых в интернете. В Законе КНР об авторском праве (著作权法) тоже нет исключения «если не брать деньги, нарушения нет». Нужно учитывать и затраты на само разбирательство: от подачи иска в июле 2016 года до примирения в сентябре 2025 года прошло 9 лет. За это время дело прошло первую инстанцию, вторую инстанцию и проверку оснований для пересмотра. Сам Цзинь Юн умер во время разбирательства во второй инстанции. После продажи авторских прав покупатель может подать иск даже против самого автора оригинала, если тот напишет продолжение.

Именно это произошло с автором под псевдонимом «Владыка песен Поднебесной (天下霸唱)». В спорах об авторских правах в Китае разумные расходы, которые выигравшая сторона понесла для пресечения нарушения, могут включаться в компенсацию. В этом деле 200000 юаней, назначенные судом первой инстанции, были расходами на адвокатов. О рисках перевода чужих произведений на китайский язык, их перепубликации и распространения см. пункт 24 этого раздела (перевод комиксов на китайский язык, перепубликация фильмов и сериалов).

Россия. Источники не подтверждают, что одной замены имён и отношений достаточно для законной публикации или продажи. Также в них нет отдельного правила для бесплатных фанфиков.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 广州知识产权法院 (2023). 金庸诉江南「同人作品第一案」有何深意（转载《法制与新闻》2023 年 7 月上期）. www.gipc.gov.cn/front/content.action?id=7b7cb9a7b2cc45f286199fd427f…
2. 广东省高级人民法院 (2025). 「金庸诉江南」著作权及不正当竞争纠纷案在粤达成和解. www.gdcourts.gov.cn/xwzx/fayuanxinmeiti/content/post_1843458.html
3. 国家版权局 (2020). 2019 年度上海十大版权典型案件发布（上海市版权局发布，案例六：「鬼吹灯」著作权侵权及不正当竞争纠纷案）. www.ncac.gov.cn/xxfb/ywxx/202004/t20200430_47269.html
4. 全国人大常委会 (2020). 著作权法（2020 年修正，第三条，第十条第一款第十四项，第五十二条第六项，第五十四条）. www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202011/t20201119_308796.html

Россия — источники

1. Федеральный закон от 13.06.2023 № 235-ФЗ "О внесении...". Проверено 07.10.2026. pravo.gov.ru/novye-postupleniya/federalnyy-zakon-ot-13-06-2023-235-…
2. Обзор судебной практики. Проверено 07.10.2026. www.vsrf.ru/Show_pdf.php?Id=10333

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

26. Не покупайте для самообороны телескопическую дубинку, электрошокер, кинжал или перцовый баллончик, чтобы носить с собой: держать их в машине тоже считается ношением (в Китае)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае если при проверке у вас найдут кинжал, выкидной нож, полицейскую дубинку, электрошокер или подобные вещи, которые вы взяли с собой, возможен административный арест на срок до 5 суток. Если пронести их на вокзал, в торговый центр или автобус, срок ареста — от 5 до 10 суток. Если действительно пустить их в ход, тоже легко навредить себе: одного человека ударили кулаком, а он в ответ ударил нападавшего заранее спрятанным ножом. За превышение пределов необходимой обороны ему дали 4 года.

Затраты

Китай — исходная версия. Никаких расходов. Уже купленное оставьте дома, не берите с собой на улицу и не кладите в машину. Если действительно что-то случится, сначала отойдите и вызовите полицию. Давайте отпор, только если уклониться от нападения не получается.

Выгода

Китай — исходная версия. Сначала посмотрите статью 38 Закона КНР о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法). За незаконное ношение арбалетов, кинжалов и других предметов, оборот которых ограничен государством, предусмотрен административный арест на срок до 5 суток. Дополнительно могут оштрафовать на сумму до 1000 юаней. При менее серьёзных обстоятельствах — предупреждение или штраф до 500 юаней. Если пронести их в общественное место или общественный транспорт, предусмотрен арест на

срок от 5 до 10 суток. Дополнительно могут оштрафовать на сумму до 1000 юаней. Статья 130 Уголовного кодекса КНР (刑法) предусматривает более суровое наказание. За незаконное ношение холодного оружия, оборот которого ограничен, в общественных местах или общественном транспорте, если это угрожает общественной безопасности и обстоятельства серьёзные, предусмотрен срок до 3 лет. Какие ножи относятся к холодному оружию с ограниченным оборотом, определяют Критерии отнесения ножей к холодному оружию с ограниченным оборотом (管制刀具认定标准) Министерства общественной безопасности (公安部) от 2007 года. В них перечислены пять категорий. Первая — кинжалы: с рукоятью, гардой и долом, с углом острия менее 60 градусов. Вторая — трёхгранные шаберы. Третья — выкидные ножи с механизмом автоматической фиксации, в обиходе называемые ножами с выскакивающим клинком. Четвёртая — ножи с углом острия менее 60 градусов и длиной клинка более 150 миллиметров. Пятая — ножи с углом острия более 60 градусов и длиной клинка более 220 миллиметров. Незаточенные ножи для боевых искусств и декоративные подарочные ножи с закруглённым остриём к ним не относятся. Полицейская дубинка — это специальное средство полиции. Закон КНР о народной полиции (人民警察法) устанавливает, что владеть полицейскими специальными средствами и использовать их могут только сотрудники полиции. Если ими владеет кто-то другой, их конфискуют, а владельцу грозит арест на срок до 15 суток или предупреждение. Дополнительно возможен штраф в размере до 5-кратной суммы незаконного дохода. Перечень предметов, запрещённых к перевозке по железной дороге в Китае (铁路的禁带目录), относит полицейские дубинки, устройства со слезоточивым веществом, электрошокеры и устройства для самообороны к предметам с ограниченным оборотом. При поездке на поезде их нельзя ни брать с собой, ни сдавать в багаж. Если они лежат в машине, их точно так же могут обнаружить при проверке: один человек вёз в машине холодное оружие с ограниченным оборотом через контрольный пункт. Полицейские обнаружили его, и водителя подвергли административному аресту. Чем может обернуться реальное применение, смотрите в Руководящих разъяснениях о необходимой обороне (正当防卫指导意见). В них «использовалось ли оружие или готовились ли его использовать» названо одним из обстоятельств, позволяющих отличить оборону от обоюдной драки. Официальный пример: Ян поссорился с другим человеком. Тот пригрозил позвать людей, чтобы отомстить. Ян пошёл домой и спрятал на себе два ножа. Другой человек вернулся и ударил его кулаком в лицо. Ян нанёс ему ножевые удары в грудь и живот, и тот умер. Суд признал, что действия Яна носили характер обороны, но другой человек лишь ударил его кулаком, а Ян нанёс удары в жизненно важные области тела. Это было признано превышением пределов необходимой обороны. За умышленное причинение телесных повреждений ему дали 4 года (по всей стране, Закон о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法) вступает в силу с 1 января 2026 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Это выгодно вам самим. Если у вас был нож, это не означает, что ваши действия автоматически перестают быть необходимой обороной. В примере из прокурорской практики № 45 (检例第 45 号) 9 человек окружили и избивали учащегося Чэня. Он достал фруктовый нож, который носил с собой, и дал отпор. Его действия всё равно признали необходимой обороной. Прокуратура прямо указала: на оценку влияет не наличие или отсутствие какого-либо предмета, а наличие или отсутствие намерения участвовать в обоюдной драке. Навредить себе можно двумя способами. Во-первых, сам предмет может быть незаконным: если его обнаружат при обычной проверке, последует наказание независимо от того, использовали вы его или нет. Во-вторых, когда нож под рукой, легко нанести им удар даже в ответ на удар кулаком или толчок. Если результатом станет тяжкий вред здоровью или более тяжкие последствия, это может оказаться превышением пределов необходимой обороны. Что касается перцовых баллончиков, при подготовке этой книги не удалось найти текст общенационального запрета в Китае на владение ими частными лицами. Известно только, что их нельзя брать в поезд. Считаются ли телескопические дубинки, продаваемые в интернете,

полицейскими дубинками — общенационального текста с едиными критериями в Китае при подготовке этой книги тоже найти не удалось. Если действительно что-то случится, сначала посмотрите раздел 8, пункт 10 (при конфликте сначала вызовите полицию, не применяйте силу). Если отступать некуда, смотрите раздел 8, пункт 11 (если уклониться от посягательства невозможно, можно дать отпор). Если за городом вам преградили путь и требуют денег, смотрите раздел 13, пункт 36 (незнакомцы требуют деньги в безлюдной местности).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第三十八条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
2. 全国人大 (1997). 刑法（第二十、一百三十条，这两条未经修正案修改）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
3. 公安部 (2007). 关于印发《管制刀具认定标准》的通知（公通字〔2007〕2 号）. www.gd.gov.cn/zwgk/wjk/zcfgk/content/post_2937075.html（广东省人民政府转载）
4. 全国人大常委会 (2012 修正). 人民警察法（第三十六条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/203770/index.html（北京市公安交通管理局转载）
5. 国务院 (1996). 人民警察使用警械和武器条例（第三条）. jyglj.guizhou.gov.cn/szs/zwgk/xxgkml/zcwj/201808/t20180807_25452524…（贵州省监狱管理局转载）
6. 国家铁路局、公安部 (2022). 关于公布《铁路旅客禁止、限制携带和托运物品目录》的公告（2022 年第 1 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-05/31/content_5693212.htm
7. 晋江市人民政府 (2022). 警方提醒！携带这些物品，可能会被拘留！. www.jinjiang.gov.cn/ztzl/jjgazl/jfts/202209/t20220913_2775463.htm
8. 最高人民法院、最高人民检察院、公安部 (2020). 关于依法适用正当防卫制度的指导意见（法发〔2020〕31 号，第 9 条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/251611.html
9. 最高人民法院 (2020). 涉正当防卫典型案例（案例四）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/251621.html
10. 最高人民检察院 (2018). 第十二批指导性案例（检例第 45 号陈某正当防卫案）. www.spp.gov.cn/spp/jczdal/201812/t20181219_402920.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Выгодно ли встречаться и вступать в брак

В этом разделе вопрос «выгодно ли вступать в брак» разбирается по отдельным статьям: деньги, время, здоровье, правовые риски и качество отношений. Каждая считается отдельно. Для каждой используются только цифры с проверяемыми источниками: официальная статистика или метаанализы (данные нескольких исследований объединяют и заново анализируют). Здесь нет моральных оценок, и выводы за вас никто не делает. Здоровье оценивается по риску смерти, время — по числу минут в день, правовые вопросы — по формулировкам статей закона. Эти три способа подсчёта не переводятся друг в друга. Метод разбора, список для заполнения и распространённые заблуждения см. в docs/结婚划不划算.md.

Пункты этого раздела распределены по темам ниже. В скобках указаны номера пунктов.

Поиск партнёра и романтические отношения: знакомиться с большим числом людей (пункт 1), после отказа другого человека остановиться (пункт 2), судить об интересе по поведению (пункт 3), по очереди отвечать на вопросы от простых к более глубоким (пункт 5), отношения на расстоянии не хуже отношений в одном городе (пункт 6).

Насколько хороши отношения: смотреть на свои ощущения в отношениях (пункт 4), в ссоре обсуждать проблему, а не переходить на личности (пункт 17), вместе ходить на терапию для пар (пункт 20).

Выгодно ли вступать в брак: отдельные статьи расчёта: сначала посмотреть данные о регистрации браков (пункт 7), учитывать выгоду для здоровья со скидкой, поскольку данные получены из наблюдательных исследований (пункт 8), считать затраты времени по неоплачиваемому труду (пункт 9), рассчитать затраты на выход из брака (пункт 15), отдельно учитывать вступление в брак ради старших родственников (пункт 16).

Регистрация брака и добрачное медицинское обследование: для регистрации брака нужно только удостоверение личности (пункт 13), до брака один раз пройти добрачное медицинское обследование (пункт 14).

Деньги и долги: в денежных вопросах сначала посмотреть правила, которые закон устанавливает по умолчанию (пункт 10), если родители дают деньги на покупку жилья, чётко записать, заём это или подарок (пункт 11), крупные суммы, взятые в долг одним из супругов (пункт 12).

Однополые партнёры и сексуальная ориентация: однополым партнёрам оформить соглашение об опеке по собственному выбору и завещания (пункт 18), не вступать в брак, скрывая сексуальную ориентацию (пункт 19).

1. Знакомьтесь с большим числом людей при выборе партнёра, а не зацикливайтесь на одном человеке: до встречи нельзя предсказать, подойдут ли двое друг другу

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- несколько часов

- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

В двух исследованиях быстрых свиданий люди до встречи заполняли анкеты о выборе партнёра, в которых было более 100 пунктов. По анкетам можно было вычислить лишь то, кому в целом легко нравятся другие люди и кто в целом нравится другим. Но нельзя было вычислить, возникнет ли искра между этими двумя людьми. Подойдут ли они друг другу, можно узнать только при встрече. Поэтому знакомиться с несколькими людьми выгоднее, чем делать ставку на одного человека.

Затраты

Денег не нужно. Тратьте время на знакомство с несколькими людьми, а не на бесконечные размышления об одном и том же человеке. Трудность в том, чтобы удержаться и не зациклиться.

Выгода

В двух исследованиях быстрых свиданий участники до встречи заполняли шкалы самоотчёта о выборе партнёра с более чем 100 пунктами (анкеты, в которых сами себя оценивают). Исследователи использовали модель случайного леса (алгоритм для поиска закономерностей). Удалось вычислить, «насколько легко человеку в целом нравятся другие люди»: эти анкеты объясняли 4%–18% дисперсии. Дисперсия — это различия между людьми, и анкеты объясняли лишь небольшую их часть. Также удалось вычислить, «насколько человек в целом нравится другим»: объяснялось 7%–27%. Но вычислить, «возникнет ли искра между этими двумя конкретными людьми», не удалось — как ни сочетали черты и предпочтения, указанные до встречи. Та же группа исследователей раньше провела ещё один эксперимент с быстрыми свиданиями. До встречи участники сами сообщали свои предпочтения относительно идеального партнёра, например, что для них важнее: внешность или финансовые перспективы. Эти предпочтения не позволяли предсказать их интерес к конкретному человеку на самой встрече

Примечания

Два исследования показывают лишь, что «до встречи это нельзя вычислить», а не то, что «любые усилия бесполезны». Подойдут ли люди друг другу, можно узнать только при встрече. Поэтому тратить время на знакомство с несколькими людьми и действительно встретиться с каждым выгоднее, чем делать всю ставку на одного человека. Все участники исследований были студентами университетов Европы и США. В Китае условия знакомства и выбора партнёра для брака другие, поэтому при применении этих выводов к себе нужно учитывать это ограничение

Источники

Источники исходной версии

1. Joel S, Eastwick PW, Finkel EJ (2017). Is romantic desire predictable? Machine learning applied to initial romantic attraction. Psychological Science, 28(10), 1478-1489. doi.org/10.1177/0956797617714580

2. Eastwick PW, Finkel EJ (2008). Sex differences in mate preferences revisited: do people know what they initially desire in a romantic partner? Journal of Personality and Social Psychology, 94(2), 245-264. doi.org/10.1037/0022-3514.94.2.245

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Остановитесь после явного отказа: продолжать навязываться — это нарушение общественного порядка в Китае, а не «искренность»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вам ясно отказали, а вы продолжаете писать и приходить ждать человека, с января 2026 года это нарушение общественного порядка. Возможен арест на срок до 5 суток или штраф до 1000 юаней. При более серьёзных обстоятельствах — арест от 5 до 10 суток. Органы общественной безопасности (公安) также могут запретить вам контактировать с этим человеком. За нарушение запрета — ещё арест от 5 до 10 суток.

Затраты

Китай — исходная версия. Ни денег, ни времени. Трудно сдержаться: больше не писать и не приходить ждать человека.

Выгода

Китай — исходная версия. Закон о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法), вступающий в силу 1 января 2026 года, выделяет навязчивое преследование и слежку в отдельный состав нарушения. В статье написано: «неоднократная отправка непристойных, оскорбительных, угрожающих и иных подобных сообщений либо использование таких способов, как назойливое беспокойство, навязчивое преследование, слежка и тому подобное, нарушающих нормальную жизнь других людей». За такое поведение предусмотрен арест на срок до 5 суток или штраф до 1000 юаней. При более серьёзных обстоятельствах — арест от 5 до 10 суток, к которому может быть добавлен штраф до 1000 юаней. Здесь есть ещё одна мера: с одобрения руководителя органа общественной безопасности (公安机关) нарушителю можно

запретить контактировать с пострадавшим в течение определённого срока. За нарушение запрета на контакт предусмотрен ещё один арест от 5 до 10 суток

Примечания

Китай — исходная версия. Никакие исследования не подтверждают, что «если добиваться человека до конца, это его тронет», а вот арест и запрет на контакт прописаны чёрным по белому. Сохранившиеся записи о нарушении также повлияют в Китае на участие в конкурсах на государственную службу и штатные должности в государственных учреждениях, на прохождение проверки политической благонадёжности, а также на допуск к работе по некоторым профессиям. Граница между ухаживанием и домогательством определяется не тем, что вы думаете, а тем, был ли со стороны другого человека явный отказ

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025 修订). 治安管理处罚法（第五十条第一款第五项、第二款）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml（最高人民检察院转载）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Чтобы понять, есть ли у другого человека романтический интерес к вам, смотрите на поведение, а не на «сигналы»: кто проявляет инициативу, кто организует, кто поддерживает контакт

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

52 парам незнакомых мужчин и женщин предложили поговорить около десяти минут, а затем определить, флиртовал ли с ними собеседник. Вывод «собеседник не флиртовал» был довольно точным, а вот флирт, наоборот, распознать не удавалось. Когда 261 человеку предложили оценить это по видео, вывод оказался тем же. Поэтому не гадайте по выражению лица и тону, смотрите на поведение: кто первым выходит на контакт, кто договаривается о следующей встрече, поддерживает ли другой человек контакт, когда вы не делаете шагов вперёд.

Затраты

Денег не требуется, времени тоже нужно немного. Сложнее изменить привычку: перестать разгадывать выражение лица и тон собеседника и начать записывать факты.

Выгода

В двух исследованиях измеряли, насколько точно люди распознают флирт. В первом 52 пары незнакомых людей противоположного пола беседовали от 10 до 12 минут. После разговора каждый сообщал, флиртовал ли сам и считает ли, что флиртовал собеседник. Результат: «Общение без флирта оценивали точнее, а общение, в котором был флирт, наоборот, оценивали менее точно». Во втором исследовании 261 наблюдателю предложили оценить 26 минутных видеозаписей. Вывод был тем же. Люди могут довольно надёжно распознать, что «собеседник не флиртует», но им очень трудно распознать, что «собеседник флиртует»

Примечания

Спорно: В другом исследовании высказывается мнение, что не мужчины переоценивали сексуальные намерения женщин, а женщины занижали свои намерения при заполнении анкет. Кто всё-таки оценивает точнее, пока не установлено. Но обе стороны согласны в одном: попытки угадать мысли другого человека по таким малозаметным признакам, как выражение лица и тон, дают очень низкую точность. Наблюдаемое поведение гораздо надёжнее: проявляет ли другой человек инициативу, договаривается ли о следующей встрече, поддерживает ли контакт, даже когда вы не делаете шагов вперёд

Источники

Источники исходной версии

1. Hall JA, Xing C, Brooks S (2015). Accurately detecting flirting: error management theory, the traditional sexual script, and flirting base rate. Communication Research, 42(7), 939-958. doi.org/10.1177/0093650214534972
2. Perilloux C, Kurzban R (2015). Do men overperceive women's sexual interest? Psychological Science, 26(1), 70-77. doi.org/10.1177/0956797614555727（争议方）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Насколько хороши отношения, зависит прежде всего от того, как вы сами чувствуете себя в них, а не от качеств партнёра

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Лучше всего о том, насколько хороши отношения, говорят ваши собственные ощущения, а не качества партнёра. Например, чувствуете ли вы, что партнёр серьёзно относится к отношениям, ценит ли вас, часто ли вы ссоритесь. Ваши собственные ощущения в два–четыре раза полезнее слов партнёра. Но станет ли эта связь со временем лучше или хуже, практически невозможно рассчитать с помощью какой-либо анкеты.

Затраты

Денег не требует, времени тоже нужно немного. Труднее всего сменить взгляд: отложить список требований к партнёру и смотреть на то, как складывается ваше общение.

Выгода

Анализ с помощью машинного обучения охватил 43 набора продольных данных о парах из 29 лабораторий. «Продольные» означает, что за одними и теми же парами наблюдают и собирают данные на протяжении времени. Все показатели, которые лучше всего предсказывали качество отношений, отражали ощущения самих участников от этих отношений: ощущение приверженности партнёра отношениям, ощущение того, что партнёр вас ценит, удовлетворённость сексом, ощущение удовлетворённости партнёра, конфликты. Среди показателей, связанных с отдельным человеком, самыми сильными были удовлетворённость жизнью, отрицательные эмоции, депрессия, избегающий тип привязанности и тревожный тип привязанности. В начале исследования эти показатели отношений могли объяснить не более 45% дисперсии. Дисперсия — это различия в качестве отношений между парами, а 45% — та часть этих различий, которую можно объяснить с помощью этих показателей. К концу исследования они объясняли не более 18%. При этом предсказательная сила «показателей, о которых сообщал сам человек» была в два–четыре раза выше, чем у «показателей, о которых сообщал партнёр». Добавление индивидуальных различий и ответов партнёра к собственным сообщениям человека о его ощущениях в отношениях никак не увеличивало предсказательную силу

Примечания

То же исследование также показало, что практически невозможно рассчитать, станут ли отношения лучше или хуже за время исследования, используя любой набор показателей самооценки из анкеты. Поэтому, чтобы понять, насколько хороши отношения сейчас, точнее спросить себя о собственных ощущениях, чем сверять качества партнёра со списком требований. Но не стоит рассчитывать, что это позволит предсказать, какими отношения будут дальше. О том, как качество отношений связано с состоянием здоровья, см. пункт 17 этого раздела (оценивать качество отношений с точки зрения здоровья).

Источники

Источники исходной версии

1. Joel S, Eastwick PW, Allison CJ, et al. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality across 43 longitudinal couples studies. Proceedings of the National Academy of Sciences, 117(32), 19061-19071. doi.org/10.1073/pnas.1917036117

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Если хотите сблизиться, по очереди отвечайте на вопросы от простых к более глубоким, а не учитесь речевым приёмам

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Два незнакомых человека по очереди отвечают на 36 вопросов от простых к более глубоким. Через 45 минут они чувствуют себя гораздо ближе друг к другу, чем те, кто столько же времени просто болтал. Работает то, что люди по очереди говорят правду и постепенно раскрываются всё глубже, а не речевые приёмы. Это говорит лишь о большей близости в тот момент, но не означает, что могут сложиться длительные отношения.

Затраты

Денег не нужно. Понадобится 45 минут.

Выгода

Двух незнакомых людей объединяли в пару и предлагали им по очереди ответить на три группы всё более глубоких вопросов, всего 36. Вопросы начинались с «Кого вы больше всего хотели бы пригласить на ужин?» и доходили до «Когда вы в последний раз плакали при другом человеке?». Через 45 минут чувство близости было значительно сильнее, чем в контрольной группе, где столько же времени просто болтали. Оно также было выше средней оценки, которую студенты в этом исследовании давали своим самым близким отношениям в реальной жизни

Примечания

Эксперимент провели только один раз, участниками были студенты. Измеряли лишь кратковременное чувство близости, а возможность развития длительных отношений не проверяли. Близость в эксперименте возникала благодаря тому, что два человека по очереди всё глубже раскрывали правду о себе, а не благодаря речевым приёмам, заготовленным схемам или стараниям только одной стороны. Поэтому в разговоре можно следовать подходу «Я расскажу немного правды о себе и задам вопрос такой же глубины», чередуя обе стороны

Источники

Источники исходной версии

1. Aron A, Melinat E, Aron EN, Vallone RD, Bator RJ (1997). The experimental generation of interpersonal closeness: a procedure and some preliminary findings. Personality and Social Psychology Bulletin, 23(4), 363-377. doi.org/10.1177/0146167297234003

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Отношения на расстоянии не хуже отношений в одном городе: настоящее испытание — первые три месяца после переезда друг к другу

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- много денег
- каждый день
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Пока партнёры живут порознь, отношения на расстоянии, наоборот, устойчивее: встречи редки, и легко представлять другого лучше, чем он есть на самом деле. Настоящее испытание начинается после переезда друг к другу. По данным наблюдения, около половины пар на расстоянии дошли до жизни в одном городе, а другая половина рассталась ещё во время разлуки. Из той половины, которая воссоединилась, треть рассталась в течение 3 месяцев.

Затраты

Нужно тратить деньги на дорогу и время на поездки туда и обратно. Встреч меньше, чем у пар в одном городе. Трудно долго выдерживать жизнь без встреч.

Выгода

Выводы двух исследований совпадают. Пока партнёры живут порознь, отношения на расстоянии, наоборот, устойчивее отношений в одном городе. Причина в том, что в отношениях на расстоянии заметно сильнее склонность представлять другого лучше, чем он есть на самом деле. В исследованиях измеряли искажения из-за идеализации, романтическую любовь, воспоминания об отношениях и воспринимаемое сходство. И чем реже встречи, тем прекраснее представляется партнёр. Но эта устойчивость сохраняется лишь пока оба живут порознь. Как только они оказываются в одном городе, пары, прежде жившие на расстоянии, чаще расстаются. Исследование, в котором отслеживали переход от отношений на расстоянии к жизни в одном городе, дало такие доли: около половины пар дошли до переезда друг к другу, а другая половина рассталась ещё во время разлуки. Из той половины, которая воссоединилась, треть рассталась в течение 3 месяцев после воссоединения. Чем дольше были промежутки между встречами во время разлуки и чем сильнее была идеализация, тем менее устойчивыми были отношения после воссоединения

Примечания

Изучались романтические отношения американских студентов, без браков. Исследования также проводились довольно давно, поэтому не переносите абсолютные доли напрямую на свою ситуацию. В другом исследовании опросили 717 человек в отношениях на расстоянии и 425 человек в отношениях в одном городе. Разница в качестве этих двух типов отношений была очень небольшой. Хороши ли отношения, зависит главным образом от особенностей каждого из двух партнёров и от самих отношений. Поэтому, решая, стоит ли поддерживать отношения на расстоянии, не используйте довод «на расстоянии обязательно расстанемся». Заранее готовиться нужно к первым месяцам после воссоединения: тогда личного пространства становится меньше, друг о друге узнают больше, а конфликтов и ревности тоже становится больше

Источники

Источники исходной версии

1. Stafford L, Merolla AJ, Castle JD (2006). When long-distance dating partners become geographically close. Journal of Social and Personal Relationships, 23(6), 901-919. doi.org/10.1177/0265407506070472
2. Stafford L, Merolla AJ (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships. Journal of Social and Personal Relationships, 24(1), 37-54. doi.org/10.1177/0265407507072578
3. Dargie E 等 (2015). Journal of Sex & Marital Therapy, 41(2), 181-202. doi.org/10.1080/0092623X.2013.864367（备注里那项异地研究）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Сначала посмотрите данные регистрации, потом слушайте старших: как считают показатели брачности и разводимости

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В 2024 году по всему Китаю зарегистрировано 6106 тыс. браков, на 20% меньше, чем годом ранее, и 3513 тыс. разводов. Когда в интернете говорят, что доля разводов превышает половину, просто делят второе число на первое и получают около 57.5%. Но

разводятся и женятся не одни и те же люди. Нельзя понимать это так, будто половина браков закончится разводом. Указанные в бюллетене показатели брачности 4.3‰ и разводимости 2.5‰ рассчитаны делением на численность населения всей страны.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Прочитать раздел о регистрации браков в ежегодном бюллетене Министерства гражданских дел (民政部) — несколько минут.

Выгода

Китай — исходная версия. В 2024 году по всему Китаю в установленном законом порядке зарегистрировано 6106 тыс. браков, на 20.5% меньше, чем годом ранее. Показатель брачности — 4.3‰. В том же году в установленном законом порядке оформлено 3513 тыс. разводов, из них 2622 тыс. зарегистрированы органами гражданских дел, а 891 тыс. оформлены по решению суда или в результате судебной медиации. Показатель разводимости — 2.5‰. В бюллетене указано: показатель брачности (разводимости) = число пар, заключивших (расторгнувших) брак за год / средняя общая численность населения за год × 1000‰. Это «общий коэффициент»: в знаменателе всё население, а не только состоящие в браке

Примечания

Китай — исходная версия. Часто встречающееся в интернете утверждение «доля разводов выше 50%» получается, если число пар, разведённых за год, разделить на число пар, заключивших брак в том же году: 351.3 / 610.6 ≈ 57.5%. Это называется «соотношение разводов и браков». Два числа, которые делят друг на друга, относятся не к одной и той же группе людей. В бюллетене такого показателя тоже нет, поэтому нельзя понимать его так, будто «половина браков закончится разводом». Чтобы рассчитать «вероятность того, что брак в итоге закончится разводом», нужно наблюдать за одной и той же группой вступивших в брак и собирать статистику на всём протяжении. Для этого раздела таких официальных данных не найдено

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 民政部 (2025). 2024 年民政事业发展统计公报（五（二）1 婚姻登记服务、注释 5），网页版与 PDF 版. www.mca.gov.cn/n1288/n1294/n1554/c1662004999980006190/content.html、www.mca.gov.cn/gdnps/n2445/n2451/n2458/n2681/c1662004999980006189/a…

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Управление Федеральной службы государственной статистики по — 66.rosstat.gov.ru
- МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ — rosstat.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Учитывайте выгоду для здоровья от брака, но делайте скидку на то, что данные наблюдательные

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей в браке вероятность умереть за тот же период примерно на 12% ниже, чем у людей вне брака. У тех, кто никогда не состоял в браке, она примерно на 24% выше, чем у людей в браке. Но это лишь два явления, которые наблюдаются вместе, а не действие брака. Людям, которые изначально здоровы, имеют высокий доход и много общаются, и вступить в брак легче, и прожить дольше. Эти цифры в основном получены в Европе и США. Для Китая они могут служить лишь ориентиром по порядку величины.

Затраты

Ни денег, ни времени. Нужно лишь помнить одно: эти цифры говорят о более низкой смертности среди людей в браке. Два явления наблюдаются вместе, но это не значит, что брак помогает вам жить дольше.

Выгода

Один метаанализ среди пожилых людей объединил и заново пересчитал данные нескольких исследований: всего 53 сравнения и более 250 тыс. человек. Для смертности от всех причин у людей в браке по сравнению с людьми вне брака RR составил 0.88, 95% CI 0.85–0.91 (RR — отношение рисков, CI — доверительный диапазон). Вероятность умереть за тот же период была примерно на 12% ниже. В том же анализе показатели для овдовевших составили 1.11, для разведённых или живущих раздельно — 1.16, для никогда не состоявших в браке — 1.11: выше примерно на 11%, 16% и 11% соответственно. Различий между мужчинами и женщинами не было. Самая консервативная оценка — RR 0.94, то есть ниже лишь примерно на 6%. Другой метаанализ сравнивал никогда не состоявших в браке с людьми в браке. В него вошли 95 публикаций и более 500 млн человек. Результат — HR 1.24 (1.19–1.30): вероятность умереть за тот же период была примерно на 24% выше. Причём чем старше возраст, тем меньше разница. Ещё один метаанализ отдельно рассматривал мужчин и женщин: 21 исследование, более 7.89 млн человек. И у мужчин, и у женщин отсутствие брака было связано с общей смертностью, смертностью от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. У мужчин разница в сердечно-сосудистой и общей смертности была больше. У никогда не состоявших в браке мужчин по сравнению с никогда не состоявшими в браке женщинами смертность от инсульта была выше на 31%, а смертность от всех причин — на 9%

Примечания

Спорно: люди, вступившие в брак, изначально представляют собой отобранную группу. Людям, которые здоровы, имеют высокий доход и много общаются, и вступить в брак легче, и прожить дольше. Все три метаанализа использовали наблюдательные данные уже существующих групп населения. За людьми лишь следили и записывали данные, без распределения по группам для сравнения. Сами авторы также отмечали предвзятость публикаций или ограничения методов. Roelfs также обнаружил: чем строже проведено исследование, тем меньше рассчитанная разница. Эти цифры в основном относятся к населению Европы и США. Для Китая они могут служить лишь ориентиром по порядку величины

Источники

Источники исходной версии

1. Manzoli L, et al. (2007). Marital status and mortality in the elderly: a systematic review and meta-analysis. Soc Sci Med 64:77–94. doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.08.031
2. Roelfs DJ, et al. (2011). The rising relative risk of mortality for singles: meta-analysis and meta-regression. Am J Epidemiol 174(4):379–389. doi.org/10.1093/aje/kwr111
3. Wang Y, et al. (2020). Sex differences in the association between marital status and the risk of cardiovascular, cancer, and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of 7,881,040 individuals. Glob Health Res Policy 5:4. doi.org/10.1186/s41256-020-00133-8

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Учитывайте время на «неоплачиваемый труд», договоритесь о распределении обязанностей до регистрации брака

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. По данным Общенационального обследования использования времени (全国时间利用调查) в Китае, на неоплачиваемые дела, такие как домашние дела, время с семьей и уход за ней, мужчины тратят в среднем 1 час 52 минуты в день, женщины — 3 часа 29 минут. В обследовании не было группировки по тому, состоят ли люди в браке. Поэтому официальных цифр о том, «насколько больше домашних дел становится после вступления в

брак», нет. Эту разницу между полами можно использовать только как ориентир верхней границы. До регистрации брака можно договориться о другом распределении обязанностей.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. До брака потратьте один-два часа, чтобы четко распределить неоплачиваемые обязанности: домашние дела, уход за пожилыми и детьми, уступки в работе одного из вас. Затем придерживайтесь этого распределения. Трудность в том, чтобы поговорить открыто. Не откладывайте разговор.

Выгода

Китай — исходная версия. Общенациональное обследование использования времени (全国时间利用调查) 2024 года в Китае. Неоплачиваемый труд — это домашние дела, время с семьей и уход за ней, за которые не платят. Люди, которые занимались такими делами в день обследования, тратили на них в среднем 2 часа 45 минут в день, в том числе мужчины — 1 час 52 минуты, женщины — 3 часа 29 минут. Доля тех, кто занимался такими делами в течение дня, составила 67.5% среди мужчин и 83.9% среди женщин. На домашние дела жители тратили в среднем 1 час 17 минут в день, а если считать только тех, кто ими занимался, — 1 час 59 минут, на 28 минут меньше, чем в 2018 году. На время с семьей и уход за ней в среднем уходило 30 минут в день, а если считать только тех, кто этим занимался, — 1 час 46 минут. Цифры за 2018 год: домашние дела — мужчины 45 минут, женщины 2 часа 6 минут; время с детьми и уход за ними — мужчины 17 минут, женщины 53 минуты

Примечания

Китай — исходная версия. В обоих обследованиях участников группировали только по полу, проживанию в городе или сельской местности и возрасту, но не по тому, состоят ли они в браке. Поэтому официальных цифр о том, «насколько больше домашних дел становится после вступления в брак», нет. Можно лишь использовать разницу между полами как ориентир верхней границы. Это средние цифры по Китаю. Вы вдвоем вполне можете договориться о другом распределении обязанностей

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家统计局 (2024). 第三次全国时间利用调查公报（第二号、第三号）. www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957216.html、www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957215.html
2. 国家统计局 (2019). 2018 年全国时间利用调查公报. www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1900224.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. В денежных вопросах супругов сначала изучите правила, действующие по закону Китая по умолчанию, а потом

решите, нужно ли письменное соглашение об имуществе

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если не подписать письменное соглашение, по закону Китая зарплата и премии, заработанные в браке, доходы от предпринимательства и инвестиций, унаследованное или полученное в дар имущество по умолчанию принадлежат обоим супругам. Личным считается только добрачное имущество и то, что по завещанию или договору дарения прямо предназначено лишь одному из супругов. Можно письменно договориться, что у каждого будет своё имущество. После подписания соглашение обязательно для обоих. Тот из супругов, кто больше вкладывался в уход за детьми или пожилыми, при разводе может потребовать компенсацию.

Россия. В России по умолчанию тоже действует режим совместной собственности супругов. Брачный договор можно заключить до регистрации брака или во время брака. В отличие от китайского правила из записи, договор нужно не только составить письменно, но и удостоверить у нотариуса.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Прочитайте статьи об имуществе в разделе «Брак и семья» Гражданского кодекса КНР (民法典婚姻家庭编). При необходимости подпишите вдвоём письменное соглашение об имуществе. Закон требует только письменной формы, нотариальное удостоверение не обязательно. Трудность в том, чтобы заранее открыто поговорить о деньгах.

Россия. Стоимость нотариального удостоверения в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Если нет отдельного соглашения, в Китае по умолчанию действуют такие правила: полученные в браке зарплата, премии, вознаграждение за работу и услуги, доходы от производства, предпринимательства и инвестиций, доходы от интеллектуальной собственности, унаследованное или полученное в дар имущество принадлежат супругам совместно (статья 1062). Добрачное имущество, компенсация за вред здоровью, имущество, которое по завещанию или договору дарения прямо предназначено только одному из супругов, и предметы быта для личного пользования одного из супругов являются личным имуществом (статья 1063). Супруги могут письменно договориться, что добрачное имущество и имущество, приобретённое в браке, принадлежит каждому отдельно, обоим совместно либо частично

каждому отдельно и частично обоим совместно. Это соглашение юридически обязательно для обеих сторон (статья 1065). Тот из супругов, кто нёс больше обязанностей по воспитанию детей, уходу за пожилыми или помощи другому супругу в работе, при разводе имеет право потребовать компенсацию (статья 1088)

Россия. Договор позволяет установить совместную, долевую или раздельную собственность на всё имущество, отдельные его виды или имущество каждого супруга.

Примечания

Китай — исходная версия. Официальной статистики в Китае по брачным дарам, свадьбам и жилью для молодожёнов нет, поэтому в этом пункте цифры не приводятся. Размер компенсации по статье 1088 супруги сначала обсуждают сами. Если договориться не удаётся, его определяет суд. Фиксированной формулы нет. Письменное соглашение об имуществе действует для обеих сторон: оно может пригодиться и тому, у кого доход выше, и тому, кто больше выполняет неоплачиваемую работу по дому и уходу за близкими

Россия. Договор, заключённый до регистрации брака, начинает действовать со дня регистрации.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人民代表大会 (2020). 中华人民共和国民法典（2021 年 1 月 1 日起施行，第一千零六十二、一千零六十三、一千零六十五、一千零八十八条）. 国家法律法规数据库 flk.npc.gov.cn/detail?title=%E4%B8%AD%E5%8D%8E%E4%BA%BA%E6%B0%91%E5…
2. 条文全文见最高人民法院公报转载 gongbao.court.gov.cn/Details/7f184078694d811fb3314f6af9accf.html

Россия — источники

1. Семейным законодательством установлена презумпция.... Проверено 07.10.2026. voldino-r11.gosweb.gosuslugi.ru/dlya-zhiteley/novosti-i-reportazhi/…
2. "Семейный кодекс Российской Федерации" от 29.12.1995 N 223-ФЗ.... Проверено 07.10.2026. ds-radost-vorkuta-r11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/61/151/Semey…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Если родители дают деньги на покупку жилья, сразу при переводе укажите, заём это или подарок (правила для Китая)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если родители дают деньги на покупку жилья до брака, по умолчанию считается, что они дарят их только своему ребёнку. Если деньги даны после заключения брака и договорённости нет, они считаются совместным имуществом супругов. С февраля 2025 года, если после заключения брака родители одного из супругов полностью оплатили жильё и не указали, что дарят его только своему ребёнку, суд при разводе может присудить жильё их ребёнку, а затем решить, нужна ли компенсация другому супругу. Чтобы деньги считались займом, нужно в тот же день письменно это указать и получить подписи обеих сторон.

Россия. В России имущество, полученное одним супругом в подарок, принадлежит только ему. Жильё, купленное во время брака на личные средства одного супруга, также не считается общим. Важно, на какие средства и по какой сделке куплено имущество.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не стоит. В день передачи денег составьте пояснение на одну страницу: кому эти деньги дарят или кому дают в долг. Родители, которые дают деньги, и дети должны подписать его. Если указано, что это заём, пусть подпишут оба супруга. В примечании к переводу напишите ту же фразу.

Россия. Стоимость оформления подарка или займа в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Если до брака родители дали деньги на покупку жилья для обоих будущих супругов, это признаётся подарком лично их ребёнку. Исключение — если родители прямо указали, что дарят деньги обоим. Если деньги даны после заключения брака и есть договорённость, действуют по ней. Если договорённости нет или она неясна, применяется принцип совместного имущества супругов. С 1 февраля 2025 года действует ещё одно правило. Если во время брака родители одного из супругов полностью оплатили жильё, а в договоре дарения не указано, что подарок предназначен только их ребёнку, при разделе имущества в ходе развода суд может присудить жильё супругу, чьи родители его оплатили. После этого суд оценивает в совокупности несколько обстоятельств и решает, нужно ли выплачивать компенсацию другому супругу и в каком размере. Это обстоятельства совместной жизни и рождения общих детей, вина в распаде брака, размер вклада в семью и рыночная цена жилья на момент развода. Если родители одного из супругов оплатили жильё частично или деньги дали родители обоих супругов, жильё присуждают одному из супругов с учётом источников средств и долей вложений и назначают разумную компенсацию (по всей стране)

Россия. Можно подтвердить, что подаренное имущество или покупка на личные средства одного супруга не подлежит разделу как совместная собственность.

Примечания

Китай — исходная версия. Чёткая письменная формулировка полезна обеим сторонам. Родителям, давшим деньги, больше не нужно рассчитывать на то, что при разводе удастся оформить долговую расписку задним числом и сохранить вложенные средства. После вступления в силу Толкования (II) (解释（二）) сам факт того, кто дал деньги, служит основанием для решения, кому достанется жильё. Имя в свидетельстве о праве собственности больше не определяет, кому оно принадлежит. Стороне, получившей деньги, тоже не нужно ждать развода, чтобы узнать, чем считается эта сумма. Если деньги оформляются как заём, нужно действительно обращаться с ними как с займом: обе стороны договариваются, что это долг, определяют порядок возврата, указывают это при переводе и при необходимости сохраняют подтверждения возврата денег. Если чего-то из этого нет, в суде придётся объяснять

Россия. Правила о деньгах от родителей, тексте перевода, письменном займе и подписях супругов в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 最高人民法院 (2020). 关于适用《民法典》婚姻家庭编的解释（一）（法释〔2020〕22号，第二十九条）. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282071.html
2. 最高人民法院 (2025). 关于适用《民法典》婚姻家庭编的解释（二）（法释〔2025〕1号，第八条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/452771.html
3. 全国人大 (2020). 民法典（第一千零六十二条第一款第四项）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

Россия — источники

1. Земля раздора. Проверено 08.10.2026. www.vsrf.ru/Show_pdf.php?Id=10787
2. Квартирный вопрос: когда жилье нельзя назвать общим.... Проверено 08.10.2026. www.vsrf.ru/Show_pdf.php?Id=10819

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. В Китае крупный заём вашего супруга не становится автоматически вашим долгом, если вы ничего не подписывали и не признавали долг после этого

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в Китае супруг взял деньги в долг без вашего ведома, сумма явно превышает повседневные расходы семьи, а вы ничего не подписывали и не признавали долг после этого, он не становится автоматически вашим. Тот, кто требует вернуть деньги, должен сам доказать, что их потратили на совместную жизнь или совместный бизнес. Но если деньги, взятые, например, на покупку жилья, действительно пошли на жильё, в котором вы живёте вместе или которым владеете совместно, другой стороне часто удаётся это доказать.

Россия. В России долг одного супруга не становится общим автоматически. Общим его могут признать, если он возник по инициативе обоих супругов в интересах семьи или все полученные деньги потратили на нужды семьи. Доказывать эти обстоятельства должна сторона, которая требует распределить долг.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Не подписывайте долговые расписки и поручительства супруга как «созаемщик» или «поручитель». Не пишите в переписке что-то вроде «мы вернём эти деньги»: в Китае это могут счесть признанием долга с вашей стороны уже после займа. Труднее всего — удержаться и не отвечать, когда требуют вернуть деньги.

Россия. Денежные затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В следующих случаях заём относится к общим долгам супругов. Во-первых, если оба супруга поставили подписи. Во-вторых, если один из супругов признал долг после займа, то есть оба признали этот долг. В-третьих, если один из супругов во время брака взял заём от своего имени на повседневные нужды семьи. Деньги, которые один из супругов взял в долг от своего имени и сумма которых явно превышает повседневные расходы семьи, не относятся к общим долгам супругов. Исключение — если кредитор (тот, кто требует вернуть долг) может доказать, что деньги пошли на совместную жизнь супругов, совместное производство или бизнес либо что оба признали этот долг. Деньги на покупку жилья явно превышают повседневные нужды семьи. Обязанность доказывать лежит на стороне, которая заявляет право на возврат долга: тот, кто требует деньги, должен сам представить доказательства. Но если эти деньги действительно пошли на жильё, в котором супруги живут вместе или которым владеют совместно, кредитору часто удаётся доказать, что они «потрачены на совместную жизнь супругов». Поэтому полезнее шаг из пункта 11 (когда родители дают деньги, письменно уточнить, заём это или подарок) (в Китае, с 2021 года)

Россия. По личному обязательству супруга взыскание может быть обращено только на имущество этого супруга.

Примечания

Китай — исходная версия. Если в Китае при разделе имущества в ходе развода родители другой стороны вдруг предъявляют договор займа, подписанный только вашим супругом, нужно разобраться в два этапа. Сначала выяснить, был ли заём на самом деле. Если вы утверждаете, что деньги вообще не передавали, и можете связно обосновать свою позицию, суд оценит несколько обстоятельств в совокупности. Сначала — сумму займа, способ передачи денег и

финансовые возможности обеих сторон. Затем — как они обычно проводили сделки, были ли соответствующие изменения в имуществе и что говорят свидетели. Если другая сторона может предъявить только подтверждение перевода денег, она всё равно должна доказать, что заём действительно имел место. На втором этапе, после установления факта займа, выясняют, является ли долг общим. Общие правила о долговых расписках и поручительствах см. в пункте 18 раздела 8

Россия. Общие долги распределяются между супругами пропорционально присужденным им долям. Условия и последствия подписания расписки, поручительства или признания долга в переписке в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第一千零六十四条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
2. 最高人民法院 (2020 年第二次修正). 关于审理民间借贷案件适用法律若干问题的规定（第十五、十六条）. gongbao.court.gov.cn/Details/94b6623974526df7d2430a3c73f050.html（最高人民法院公报）

Россия — источники

1. Верховный суд разъяснил, как делить долги бывших. Проверено 08.10.2026. www.vsrf.ru/Show_pdf.php?Id=11281

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Для получения свидетельства о браке жителями материковой части Китая нужны только удостоверение личности (身份证) и подписанное заявление. Семейная регистрационная книжка (户口簿) не нужна, платы нет, свидетельство выдают на месте

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. С мая 2025 года в Китае для получения свидетельства о браке нужны только две вещи: ваше удостоверение личности (身份证) и подписанное заявление. В заявлении нужно указать, что вы не состоите в браке и не приходитесь другому человеку кровным родственником по прямой линии или по боковой линии в пределах трех поколений. Семейную регистрационную книжку (户口簿) приносить не нужно. Возвращаться для оформления по месту регистрации одного из вас тоже не нужно. За регистрацию не берут ни копейки. Если условия соблюдены, свидетельство выдают на месте.

Россия. Как и в Китае, в России нужны заявление и документ, удостоверяющий личность. Но после предыдущего брака потребуется документ о его прекращении, а несовершеннолетним — разрешение на брак. Подать заявление можно в любой отдел ЗАГС в России.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Оба человека должны прийти лично. Обычно оформление занимает несколько десятков минут.

Россия. Плата в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Новое Положение о регистрации брака (婚姻登记条例), вступившее в силу 10 мая 2025 года, изменило перечень документов, которые жители материковой части Китая должны предоставлять для заключения брака. В тексте указано, что нужно предъявить только две вещи: «(1) собственное удостоверение личности гражданина (居民身份证); (2) подписанное заявление о том, что заявитель не состоит в браке и не имеет с другой стороной кровного родства по прямой линии или по боковой линии в пределах трех поколений». Семейная регистрационная книжка (户口簿) больше не является обязательным документом. Орган регистрации — это «отдел гражданских дел народного правительства уездного уровня либо народное правительство волости (поселка), определенное народным правительством провинции, автономного района или города центрального подчинения с учетом удобства для населения (县级人民政府民政部门或者省、自治区、直辖市人民政府按照便民原则确定的乡（镇）人民政府)». Ограничение из прежнего положения, требовавшее «обращаться по месту постоянной регистрации одной из сторон», отменено. В положении также прямо сказано: «Орган регистрации брака не вправе взимать плату за регистрацию брака», а также: «Если стороны соответствуют условиям заключения брака, следует зарегистрировать брак на месте и выдать свидетельство о браке»

Россия. Не нужно обращаться в ЗАГС по месту жительства: заявление принимают в любом отделе ЗАГС страны.

Примечания

Китай — исходная версия. Орган регистрации в Китае отказывает в оформлении только в четырех случаях: не достигнут установленный законом брачный возраст, нет полностью добровольного согласия обеих сторон, одна или обе стороны уже состоят в браке, двое приходятся друг другу кровными родственниками по прямой линии или по боковой линии в пределах трех поколений. Платными могут быть только сопутствующие услуги, например

фотографирование или копирование. Сама регистрация не стоит ни копейки. Если требуют «плату за изготовление документа» или «плату за срочность», сразу откажитесь и подайте жалобу. О 30-дневном периоде для обдумывания при регистрации развода см. пункт о затратах на выход в этом разделе

Россия. Срок оформления и требование о личном присутствии обоих заявителей в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2025). 婚姻登记条例（国令第 804 号，第二、六、八、十条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202504/content_7017752.htm

Россия — источники

1. Порядок регистрации брака. Проверено 07.10.2026. shaxtersk-r897.gosweb.gosuslugi.ru/dlya-zhiteley/novosti-i-reportaz…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Пройдите медицинское обследование перед браком; о серьёзном заболевании обязательно правдиво сообщите будущему супругу до регистрации (речь о Китае)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если у вас есть серьёзное заболевание и вы не сообщили о нём правдиво до регистрации брака, другой супруг может обратиться в суд с просьбой аннулировать этот брак. Заявление нужно подать в течение одного года со дня, когда об этом стало известно. Само обследование перед браком с 2003 года не является обязательным условием его регистрации: проходить его или нет — дело добровольное. Стоимость зависит от местных правил, времени потребуется полдня.

Затраты

Китай — исходная версия. В большинстве регионов для людей подходящего возраста обследование бесплатно или предоставляется по сниженной цене. За свой счёт — всего несколько сотен юаней. Потребуется полдня.

Выгода

Китай — исходная версия. Правовые последствия сокрытия чётко определены. Новое Положение о регистрации брака (婚姻登记条例) устанавливает: «Если у одной из сторон есть серьёзное заболевание, она должна правдиво сообщить об этом другой стороне до регистрации брака; если она не сообщила об этом правдиво, другая сторона может на основании статьи 1053 Гражданского кодекса (民法典) обратиться в народный суд с просьбой аннулировать брак». Государство рассматривает обследование перед браком как первый рубеж профилактики врождённых пороков развития. Действующая цель — «поддерживать долю прошедших медицинское обследование перед браком и охват целевой группы обследованиями здоровья перед беременностью для рождения здорового ребёнка на уровне не ниже 70% и 80% соответственно». Документ также требует «содействовать размещению учреждений медицинского обследования перед браком и мест регистрации брака вблизи друг друга для удобства населения» и внедрять «регистрацию брака, медицинское обследование перед браком и консультации по рождению детей по принципу „одного окна“». Гражданский кодекс (民法典) устанавливает: если у одной из сторон есть серьёзное заболевание, она должна правдиво сообщить об этом до регистрации брака; если она не сообщила об этом правдиво, другая сторона может обратиться в народный суд с просьбой аннулировать брак. Заявление об аннулировании брака нужно подать в течение одного года со дня, когда стало известно или должно было стать известно об основании для аннулирования

Примечания

Китай — исходная версия. С 2003 года обследование перед браком не является обязательным предварительным шагом для его регистрации: проходить его или нет — дело добровольное. Но правило «не сообщить правдиво о серьёзном заболевании» действительно даёт другому супругу право обратиться в суд для аннулирования этого брака. Заявление нужно подать в течение одного года со дня, когда об этом стало известно. Единого общенационального правила о бесплатном обследовании перед браком нет. В уведомлении 2020 года пяти ведомств, включая Национальную комиссию по вопросам здравоохранения (国家卫健委), сказано лишь: «активно призывать регионы внедрять бесплатные обследования перед браком с учётом местных условий». Поэтому каждый регион сам определяет, бесплатно ли обследование и что в него входит. Уточните это в местном учреждении охраны здоровья матери и ребёнка или в окне комплексного обслуживания при органе регистрации брака.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第一千零五十三条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
2. 国务院 (2025). 婚姻登记条例（国令第 804 号，第十二条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202504/content_7017752.htm

3. 国家卫生健康委办公厅 (2023). 出生缺陷防治能力提升计划（2023—2027 年）（国卫办妇幼发〔2023〕9 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202308/content_6900320.htm
4. 国家卫生健康委等五部门 (2020). 关于加强婚前保健工作的通知（国卫妇幼函〔2020〕205 号）:「积极倡导各地结合实际推行免费婚前检查」. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-05/22/content_5513902.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Рассчитайте затраты на выход: в Китае при разводе по соглашению есть 30 дней на обдумывание, при разводе через суд — установленные законом условия

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае при разводе по соглашению подпись — ещё не конец процедуры. В течение 30 дней после подачи заявления любая сторона может его отозвать. После окончания этого срока обоим нужно в течение 30 дней лично прийти за свидетельством о разводе. Если не прийти, заявление считается отозванным. Если другая сторона не согласна, остаётся только обратиться в суд. Суд сначала пытается примирить стороны. Нужны такие обстоятельства, как домашнее насилие, двоебрачие или раздельное проживание в течение полных двух лет. Только если примирение не удалось, суд разрешает развод.

Россия. В России при взаимном согласии супругов с общими несовершеннолетними детьми брак расторгает суд, не выясняя мотивы развода. Суд может расторгнуть брак не ранее чем через месяц после подачи заявления. Супруги могут заранее договориться о детях, выплатах и разделе общего имущества.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. До свадьбы потратьте немного времени и прочитайте: если понадобится выйти из брака, сколько времени это займёт и какие процедуры нужно пройти. Трудность в том, чтобы ещё до свадьбы задуматься о расставании.

Россия. Стоимость развода в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Для развода по соглашению в Китае нужно подписать письменное соглашение о разводе и лично подать заявление в орган регистрации браков (статья 1076). В течение 30 дней со дня получения заявления этим органом любая сторона может его отозвать. В течение 30 дней после окончания этого срока обе стороны должны лично обратиться за свидетельством о разводе. Если не обратиться, заявление считается отозванным (статья 1077). Если одна сторона не согласна, развод проходит через суд. Суд должен сначала попытаться примирить стороны. При наличии таких обстоятельств, как двоебрачие или сожительство с другим человеком, домашнее насилие, жестокое обращение или оставление семьи, азартные игры или употребление наркотиков без исправления после неоднократных попыток вразумить, раздельное проживание в течение полных двух лет из-за разлада в отношениях, суд должен разрешить развод, если примирение не удалось. Если после отказа в разводе стороны снова прожили раздельно полный год, при повторном обращении в суд развод должен быть разрешён (статья 1079). В 2024 году в Китае развелись 3513000 пар, из них 891000 пар — по решению суда или в результате примирительной процедуры в суде

Россия. Заранее можно понять минимальный срок судебной процедуры и подготовить соглашение по основным вопросам.

Примечания

Китай — исходная версия. Срок на обдумывание в Китае действует только при разводе по соглашению. При разводе через суд такого срока нет, но сам процесс дольше. Судебные сборы и расходы на адвоката различаются в разных местах, поэтому в этом пункте цифры не приводятся. Высокие затраты на выход не означают, что не стоит вступать в брак, но знать об этом нужно ещё до свадьбы

Россия. В отличие от описанного порядка в Китае, в выдержках не указаны срок для отзыва заявления и обязанность лично получать свидетельство после периода обдумывания. Брак прекращается после вступления решения суда в законную силу.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人民代表大会 (2020). 中华人民共和国民法典（第一千零七十六、一千零七十七、一千零七十九条）. gongbao.court.gov.cn/Details/7f184078694d811fb3314f6af9accf.html
2. 民政部 (2020). 关于贯彻落实《中华人民共和国民法典》中有关婚姻登记规定的通知（民发〔2020〕116 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-12/04/content_5567010.htm
3. 民政部 (2025). 2024 年民政事业发展统计公报. 题录同第 7 条（结婚率、离婚率各是什么口径）

Россия — источники

1. "Семейный кодекс Российской Федерации" от 29.12.1995 N 223-ФЗ.... Проверено 07.10.2026. ds-radost-vorkuta-r11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/61/151/Semey…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Ведите отдельный счёт для «брака ради старших родственников», не смешивайте его со своим

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Выгода старших родственников — спокойствие, престиж в глазах окружающих, прекращение уговоров — реальна. Но она не превращается автоматически в пользу для вашего здоровья или в качество отношений. А все три статьи — затраты времени, денег и затраты на выход из брака — полностью ложатся на вас. Разделите лист бумаги на две колонки и отдельно запишите, какая выгода достаётся вам, а какая — старшим родственникам. Тогда вы сами сразу увидите, оправдывает ли выгода затраты.

Затраты

Денег не требуется. Разделите лист бумаги на две колонки. В одной запишите, какая выгода от этого брака достаётся вам. Её можно подсчитать по предыдущим пунктам этого раздела о пользе брака для здоровья и качестве отношений. В другой — какая выгода достаётся старшим родственникам: спокойствие, престиж в глазах окружающих, конец уговорам вступить в брак. Трудность в том, чтобы держать их колонку отдельно и не включать её в свою.

Выгода

Выгода старших родственников реальна. Но она не превращается автоматически в пользу для вашего здоровья (пункт 8) или в качество отношений (пункт 4, хороши ли отношения, судите по собственным ощущениям). А затраты времени (пункт 9), денег (пункты 10–12) и затраты на выход из брака (пункт 15) полностью ложатся на того, кто вступает в брак. Если вести расчёты отдельно, вы сами увидите, насколько выгоден «брак как выполнение задания» по соотношению выгоды и затрат

Примечания

Колонке старших родственников тоже можно придать большой вес. Как всё взвесить, решаете вы сами. Список для оценки выгод и затрат брака см. в шаблоне для заполнения

Источники

Источники исходной версии

1. 作者经验，方法类建议

2. 数据部分见本节前面各条

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Рассматривайте качество отношений как статью в счёте здоровья: спорьте о проблеме, а не о человеке, не оскорбляйте и не язвите

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей с хорошими супружескими отношениями здоровье немного лучше, а риск смерти немного ниже. Эта связь невелика, примерно такая же, как связь питания со здоровьем. В одном эксперименте у супругов, которые во время ссоры постоянно проявляли враждебность, небольшие ранки, нанесённые в ходе эксперимента, заживали со скоростью, составлявшей лишь шесть десятых от скорости заживления у спокойных супругов.

Затраты

Денег не стоит. Во время ссоры говорите только о текущей проблеме, не оскорбляйте, не язвите и не припоминайте старые обиды. Труднее всего сдержать язык в пылу ссоры.

Выгода

Объединили данные 126 исследований с участием более 72 тыс. человек (метаанализ). Чем выше качество брака, тем лучше здоровье: коэффициент корреляции r — от .07 до .21. Коэффициент корреляции 0 означает отсутствие связи, а 1 — полную синхронность. При этом связь с более низким риском смерти составила r = .11. Сердечно-сосудистая реакция во время ссоры была меньше, r = -.13. Авторы отмечают, что все эти эффекты невелики, примерно как связь со здоровьем таких привычек, как питание. В другом перекрёстном эксперименте 42 пары здоровых супругов дважды ложились в больницу, каждый раз на 24 часа. В один раз они беседовали, поддерживая друг друга, в другой — обсуждали вопрос, по которому у них были разногласия. После ссоры ранки от волдырей, созданных в ходе эксперимента, заживали медленнее. У супругов, которые оба раза проявляли больше враждебности, скорость заживления ран составляла лишь 60% от скорости у супругов с низким уровнем враждебности. Утром на следующий день после ссоры показатели воспаления в их крови (IL-6, фактор некроза опухоли) тоже повышались сильнее.

Примечания

Почему поставлен B: большинство исследований в обзоре лишь отслеживали и фиксировали происходящее, без разделения на группы для сравнения. Поэтому нельзя различить, плохие ли отношения приводят к болезням или плохое здоровье ухудшает отношения. В некоторых исследованиях связь сохранялась и после учёта возраста и дохода. В оригинальной работе Robles также прямо указано, что часть результатов подвержена публикационному смещению. Исследования, в которых специально сравнивали мужчин и женщин, в основном не обнаружили различий между ними. Для этого раздела не найден сводный анализ, напрямую сравнивающий смертность в «браке с плохими отношениями» и «без брака», поэтому утверждение «плохой брак вредит здоровью больше, чем отсутствие брака» можно считать лишь выводом по косвенным данным. В эксперименте с ранами участвовали всего 42 пары супругов. «Спорить о проблеме, а не о человеке, не оскорблять и не язвить» — это подход, который автор вывел из «враждебного поведения» в эксперименте. Исследований, напрямую сравнивающих такой подход к ссорам с другими, не было. Если ссоры бурные и изменить это не получается, вдвоём обратитесь за терапией для пар, см. пункт 20 этого раздела (терапия для пар). Если ссоры доходят до рукоприкладства или постоянно звучат оскорбления и угрозы, это уже не проблема общения, а домашнее насилие, см. пункт 43 раздела 8 (домашнее насилие). Обдумайте, стоит ли уходить; о затратах на выход из отношений см. пункт 15 этого раздела (затраты на выход).

Источники

Источники исходной версии

1. Robles TF, Slatcher RB, Trombello JM, McGinn MM (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. Psychological Bulletin. doi.org/10.1037/a0031859
2. Kiecolt-Glaser JK 等 (2005). Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing. Archives of General Psychiatry. doi.org/10.1001/archpsyc.62.12.1377

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Однополым партнёрам стоит оформить доверенность, соглашение о назначении опекуна и завещание, пока оба в ясном сознании: по закону Китая вы не близкие родственники, без этих документов у вас нет права подписи и наследования

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Близкие родственники по закону Китая — это супруги, родители, дети, братья и сёстры. Партнёр к ним не относится. Если заранее не оформить документы, при тяжёлой болезни одного партнёра другой не сможет принимать решения за него. Если один умрёт, другой не унаследует ни юаня. Каждый из трёх документов действует на своём этапе: при жизни — доверенность, после утраты способности принимать решения — соглашение о назначении опекуна, после смерти — завещание.

Затраты

Китай — исходная версия. Соглашение о назначении опекуна и завещание оформляют в нотариальной конторе. Плата за нотариальные услуги различается по регионам Китая и начинается от нескольких сотен юаней. Написать завещание от руки самостоятельно можно бесплатно. На всё уйдёт один или два раза по полдня. Трудность в том, что обоим нужно сесть и поговорить о болезни и смерти.

Цена в России (ориентир)

нотариальное удостоверение завещания (за документ): от 3 500 до 4 775 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В статье 1045 Гражданского кодекса КНР (民法典) перечислены близкие родственники: супруги, родители, дети, братья и сёстры, дедушки и бабушки со стороны отца и матери, внуки и внучки от сыновей и дочерей. По статье 1127 наследники по закону первой очереди — супруги, дети и родители, второй — братья и сёстры, дедушки и бабушки со стороны отца и матери. Партнёра нет ни в одном из этих списков. Статья 1219 касается операций, специальных обследований и специального лечения. Если разъяснить всё пациенту невозможно или нецелесообразно, медицинские работники должны дать разъяснения его «близким родственникам» и получить согласие. Есть три способа восполнить этот пробел. Первый: статья 33 разрешает совершеннолетнему заранее письменно договориться о назначении опекуна с «другим лицом, готовым стать опекуном». Когда сам человек полностью или частично утратит гражданскую дееспособность, это лицо станет его опекуном, а опекун является законным представителем. Второй: статья 165 требует, чтобы в письменной доверенности были указаны имя представителя, порученные ему действия, полномочия и срок их действия, а сам доверитель подписал её или поставил печать. Со смертью доверителя действие доверенности прекращается. Третий: статья 1133 разрешает составить завещание и передать личное имущество человеку, который не входит в круг наследников по закону. В статье Управления юстиции города Ичан (宜昌市司法局), опубликованной на сайте Департамента юстиции провинции Хубэй (湖北省司法厅), прямо указано, что однополые партнёры могут нотариально удостоверить соглашение о назначении опекуна и назначить друг друга своими будущими опекунами (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Партнёр в Китае получает имущество как «отказополучатель», а не как наследник. Узнав о завещательном отказе в свою пользу, нужно в течение 60 дней прямо заявить о его принятии. Если этого не сделать, это считается отказом. Сам партнёр и люди, чьи интересы связаны с ним, не могут быть свидетелями при составлении завещания. Если

составлено несколько завещаний, действует последнее, см. раздел 17, пункт 2 (позднее завещание отменяет более раннее). Может ли назначенный по соглашению опекун напрямую подписать согласие на операцию, зависит от практики конкретной больницы. Заранее спросите в больнице, куда обычно обращаетесь. Если родственники не признают эти документы, придётся судиться: рассмотрение дела в первой инстанции в Китае по обычной процедуре — от 6 месяцев, услуги адвоката оплачиваете сами. Поэтому по возможности оформляйте документы в нотариальной конторе. На совместно купленное жильё и совместные сбережения отдельно составьте письменное соглашение с учётом реальных вкладов каждого. Как оформить соглашение о назначении опекуна, см. раздел 17, пункт 1 (письменно назначить будущего опекуна). Кому это выгодно: вам и вашему партнёру.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第二十三、三十三、一百六十五、一百七十三、一千零四十五、一千一百二十四、一千一百二十七、一千一百三十三至一千一百四十、一千一百四十二、一千二百一十九条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf（国家法律法规数据库）
2. 宜昌市司法局 (2021). 意定监护公证：通向彩虹的公证之路. 湖北省司法厅网站「实践荟萃」栏目. sft.hubei.gov.cn/fbjd/sjhc/202101/t20210108_3208602.shtml

Россия — источники цен

1. notariatus.ru — нотариальное удостоверение завещания: 3 500 ₽. Проверено 06.10.2026. notariatus.ru/price/70
2. Цены в России: notariat-szao.ru — нотариальное удостоверение завещания: 4 000 ₽. Проверено 06.10.2026. notariat-szao.ru/tariff
3. Цены в России: ulyanova.spb.ru — нотариальное удостоверение завещания: 4 000 ₽. Проверено 06.10.2026. ulyanova.spb.ru/tarifyu
4. Цены в России: afrisk.ru — нотариальное удостоверение завещания: 4 775 ₽. Проверено 06.10.2026. afrisk.ru/notarialnye-tarify

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. Не вступайте в брак, скрывая сексуальную ориентацию, и не считайте брак для видимости простым выходом: по закону Китая это настоящий брак, и выйти из него можно только через развод

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Брак, заключённый со скрытием сексуальной ориентации, по закону не считается недействительным, и аннулировать его тоже нельзя. Выйти из него можно только через развод. Брак для видимости — тоже настоящий брак. Заработанные после свадьбы деньги и возникшие долги учитываются по правилам для супругов. При разводе супруг, от которого скрыли ориентацию, может потребовать большую долю имущества и компенсацию морального вреда. Но пока нет определённого ответа, поддержит ли это суд.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Трудно выдерживать давление семьи, которая торопит с браком. Возможно, терпеть это придётся много лет.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 1051 Гражданского кодекса (民法典) предусматривает только три основания недействительности брака: двоебрачие, родство, при котором брак запрещён, и недостижение установленного законом брачного возраста. Статьи 1052 и 1053 предусматривают только два основания для аннулирования брака: принуждение к браку и сокрытие серьёзного заболевания до свадьбы. Статья 17 Разъяснения по применению раздела о браке и семье (I) (婚姻家庭编解释（一）) устанавливает, что суд отказывает в признании брака недействительным, если требование основано на причинах, не входящих в эти три. Поэтому выйти из брака можно только через развод. Зарегистрированный брак для видимости тоже является законным браком. Статья 1062 устанавливает, что зарплата, премии, вознаграждение за труд и другие подобные доходы после свадьбы являются общим имуществом супругов. Статья 1064 устанавливает, что долги по займам, подписанным обоими супругами, и долги, взятые одним из них для повседневных нужд семьи, являются общими долгами супругов. Компенсация вреда при разводе регулируется статьёй 1091. Она ограничена случаями двоебрачия, сожительства с другим человеком, домашнего насилия, жестокого обращения с членами семьи или их оставления, а также «иных серьёзных виновных действий». Статья 2 Разъяснения (I) ограничивает понятие «сожительство с другим человеком» сожительством с «лицом противоположного пола вне брака». Поэтому в случае однополых отношений можно пытаться обосновать требование только как «иные серьёзные виновные действия». Компенсация включает компенсацию морального вреда. Супруг, от которого скрыли ориентацию, должен заявить это требование одновременно с иском о разводе. Если суд не расторгнет брак, требование не удовлетворят. После вступления Гражданского кодекса в силу публично доступных судебных решений по таким делам найти не удалось. В период действия прежнего закона на сайте Высшего народного суда провинции Цзянсу (江苏省高级人民法院) в 2013 году была опубликована статья о деле, в котором жена подала на развод из-за того, что муж скрыл свою гомосексуальность. В статье изложены две позиции. Согласно первой, гомосексуальность не входила в предусмотренный тогда законом перечень виновных действий, поэтому ни большую долю имущества, ни компенсацию морального вреда присуждать не следовало. Автор поддержал другую позицию: считать супруга, от которого скрыли ориентацию, «невиновной стороной», учитывать интересы жены при разделе имущества и также присудить ей денежную компенсацию морального вреда (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. О большей доле имущества и компенсации морального вреда есть только одна аналитическая статья. В ней не сказано, какое решение в итоге вынес суд, поэтому возможность получить их зависит от конкретного китайского суда. В отличие от прежнего закона, в Гражданском кодексе Китая появился пункт «иные серьёзные виновные действия». Он даёт супругу, от которого скрыли ориентацию, основание попытаться отстоять своё требование. Сами нормы закона имеют уровень А. Если у обоих супругов в браке для видимости есть однополые партнёры, отношения между партнёрами не защищены Законом о браке (婚姻法). Имущественные вопросы нужно отдельно прописать. См. пункт 18 этого раздела (оформление однополыми партнёрами опеки по соглашению и завещания). В Китае при разводе в браке для видимости тоже нужно пройти 30-дневный период на обдумывание или обращаться в суд. См. пункт 15 этого раздела (при разводе по соглашению есть 30-дневный период на обдумывание). Если при разводе по соглашению письменно отказаться от компенсации, последующий иск о ней не удовлетворят. Кому это выгодно: прежде всего супругу, от которого могут скрыть ориентацию, затем вам самим. Когда сокрытие обнаружится, придётся одновременно разбираться с разводом, разделом имущества и вопросами воспитания и содержания детей.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第一千零五十一至一千零五十四、一千零六十二、一千零六十四、一千零七十九、一千零八十七、一千零九十一条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf（国家法律法规数据库）
2. 最高人民法院 (2020). 关于适用《中华人民共和国民法典》婚姻家庭编的解释（一）（法释〔2020〕22 号，第二、十七、八十六至九十条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff80808177e75f880178006736f21aaf
3. 朱来宽、王洪娟 (2013). 因同性恋导致离婚能否主张损害赔偿？江苏法院网. www.jsfy.gov.cn/article/26621.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. Если отношения застряли в постоянных ссорах и молчаливом противостоянии, идите вдвоём на терапию для пар: если просто ждать, само собой почти ничего не наладится

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- много денег
- несколько часов
- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Пары, чьи отношения зашли в тупик, после совместного прохождения терапии стали заметно больше довольны своими отношениями. Улучшение было примерно у семи из десяти пар. У пар, которые просто ждали своей очереди, почти ничего не изменилось. Но эффект со временем ослабевает: к 5-му году примерно у половины всё ещё сохранялось заметное улучшение, а примерно четверть уже жили раздельно или развелись.

Затраты

Китай — исходная версия. Нужно платить. Оплата за каждый сеанс, цены в разных местах и больницах отличаются, в этом пункте цифры не приводятся. В исследованиях обычно ходили раз в неделю, в одном испытании терапия длилась около 8 месяцев. Сложность в том, что ходить нужно обоим, а ещё нужно пройти терапию до конца.

Выгода

Китай — исходная версия. Метаанализ 2020 года объединил 58 исследований с участием 2092 пар. После завершения терапии изменение удовлетворённости отношениями по сравнению с началом составило g = 1.12（доверительный диапазон 0.92–1.31）, авторы назвали это большим эффектом. g — это величина эффекта, см. словарь терминов в README. У пар, которых распределили в группу ожидания, за тот же период g = 0.12（от −0.04 до 0.29）, заметного улучшения не было. Чем хуже были отношения в начале, тем больше они улучшались. В обзоре 2012 года сказано, что терапия для пар дала улучшение у 70% пар, получавших её. В другом рандомизированном испытании участвовали 134 супружеские пары с длительными и серьёзными разногласиями. Они проходили два вида поведенческой терапии для пар около 8 месяцев. К завершению терапии изменение удовлетворённости составило d = 0.90 и 0.71. К 5-му году заметное улучшение сохранялось соответственно у 50.0% и 45.9% супружеских пар, проходивших эти два вида терапии. Это заметное улучшение авторы называют «клинически значимым улучшением». При этом 25.7% и 27.9% уже жили раздельно или развелись

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: как долго сохраняется эффект. В другом метаанализе, включавшем только рандомизированные испытания, к завершению терапии g = 0.60, через полгода — 0.44. Через 12 месяцев данные были только по поведенческой терапии для пар, g = 0.06, эффект почти не сохранился. В другом обзоре, объединившем 20 метаанализов, говорится, что клинически значимый эффект наблюдается у 40%–50% людей. Для «улучшения у семи из десяти» и «заметного улучшения у четырёх-пяти из десяти» использовались разные критерии, не сравнивайте их как одно и то же. В испытании с наблюдением в течение 5 лет не было контрольной группы без терапии, поэтому нельзя сказать, стало разводов больше или меньше. В метаанализ 2020 года вошли только разнополые пары. Для этого пункта также не удалось найти рандомизированных испытаний в Китае, поэтому применимость результатов к себе стоит оценивать с оговорками. Куда обращаться в Китае: Закон о психическом здоровье (精神卫生法) требует проводить психотерапию в медицинских учреждениях, психологам-консультантам запрещено проводить психотерапию. Можно спросить в психиатрическом отделении или

отделении психологии больницы, есть ли там терапия для супругов. Если ищете организацию вне больницы, сначала уточните квалификацию специалистов и то, какое обучение они прошли. При домашнем насилии пока не стоит идти на терапию вместе. В метаанализе 2016 года прямо сказано, что выводы применимы только к случаям лёгкого или умеренного насилия, когда обе стороны прибегают к физическому насилию из-за конфликтов. Насилие, для которого характерны контроль над партнёром и причинение тяжёлого вреда, сюда не относится. Специалисты также опасаются мести после возвращения домой с сеанса. Если вас избили, сначала прочитайте раздел 8, пункт 43（если вы подверглись домашнему насилию）. О том, как разговаривать во время ссоры, см. пункт 17 этого раздела（в ссоре обсуждайте проблему, а не переходите на личности）, а о том, как решить, уходить ли, — пункт 15 этого раздела（затраты на выход）. Кому это выгодно — вам и вашему супругу или супруге.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Roddy MK, Walsh LM, Rothman K, Hatch SG, Doss BD (2020). Meta-analysis of couple therapy: effects across outcomes, designs, timeframes, and other moderators. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 88(7), 583-596. doi.org/10.1037/ccp0000514
2. Lebow JL, Chambers AL, Christensen A, Johnson SM (2012). Research on the treatment of couple distress. Journal of Marital and Family Therapy, 38(1), 145-168. doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00249.x
3. Christensen A, Atkins DC, Baucom B, Yi J (2010). Marital status and satisfaction five years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78(2), 225-235. doi.org/10.1037/a0018132
4. Rathgeber M, Bürkner PC, Schiller EM, Holling H (2019). The efficacy of emotionally focused couples therapy and behavioral couples therapy: a meta-analysis. Journal of Marital and Family Therapy, 45(3), 447-463. doi.org/10.1111/jmft.12336（争议方）
5. Shadish WR, Baldwin SA (2003). Meta-analysis of MFT interventions. Journal of Marital and Family Therapy, 29(4), 547-570. doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01694.x（争议方）
6. Karakurt G, Whiting K, van Esch C, Bolen SD, Calabrese JR (2016). Couples therapy for intimate partner violence: a systematic review and meta-analysis. Journal of Marital and Family Therapy, 42(4), 567-583. doi.org/10.1111/jmft.12178
7. 全国人大常委会 (2018 修正). 精神卫生法（第二十三、五十一条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7448a066d（国家法律法规数据库）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Красные линии, которые легко переступают программисты и технические специалисты

В этом разделе речь о личной свободе и деньгах, а взамен — «не попасть за решётку» и «не платить возмещение». Те, кто пишет код и занимается технологиями, часто считают перечисленное ниже «просто техническими вопросами». Но за этим стоят конкретные составы преступлений в уголовном законе или конкретные суммы, которые придётся возместить в рамках гражданской ответственности. В каждом пункте приведены числовые данные из статей закона и дела, опубликованные на официальных сайтах Верховной народной прокуратуры (最高人民检察院) и Верховного народного суда (最高人民法院). Уголовный закон цитируется по сводному тексту «С изменениями согласно Поправке к Уголовному закону (XI) (根据刑法修正案（十一）修正)», перепубликованному Управлением дорожного движения Управления общественной безопасности Пекина (北京市公安交管局). Пункты расположены по убыванию сочетания «насколько легко техническому специалисту решить, что ничего страшного × насколько тяжёлые последствия». Пункт 1 — общий: как оценить ситуацию, прежде чем действовать, и что делать в первую очередь, если уже возникли проблемы.

1. В Китае: прежде чем действовать, задайте три вопроса: чьи интересы это затронуло, насколько другая сторона способна добиться привлечения к ответственности, сколько доказательств я оставил; если вас начали привлекать к ответственности, сразу найдите адвоката по уголовным делам

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность С · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Прежде чем действовать, задайте один вопрос: пойдут ли производитель, платформа или компания заявлять о преступлении. При расследовании можно получить и журналы сервера, и записи о платежах, и переписку в групповых чатах. Если вас

действительно задержали по уголовному делу в Китае, решение о том, арестовывать ли вас, принимают не позднее чем через 37 дней. Уже с первого допроса вы можете пригласить адвоката. Эти 37 дней — время, когда обращение к адвокату по уголовным делам принесёт больше всего пользы.

Россия. В России подозреваемый и обвиняемый тоже имеют право на помощь адвоката. Пользоваться защитником можно после получения статуса подозреваемого или обвиняемого. В некоторых случаях участие защитника обязательно.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Прежде чем действовать, замените вопрос «Можно ли это сделать технически?» другим: пойдут ли производитель, платформа или компания заявлять о преступлении. Труднее всего удержаться от мысли «Такой мелочью никто не займётся», потому что при расследовании по умолчанию запрашивают все журналы сервера, записи о платежах и переписку в групповых чатах

Россия. Профессиональная юридическая помощь может предоставляться за счёт государства. Другие расходы в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае любая организация и любой человек, обнаружив факт преступления, вправе заявить о нём. Если орган, ведущий дело, считает, что факт преступления есть, он должен возбудить дело. После задержания по уголовному делу органы общественной безопасности (公安) должны в течение 3 дней запросить разрешение на арест (обратиться в прокуратуру (检察院) за разрешением на официальный арест). В особых обстоятельствах срок можно продлить на 1–4 дня. В таких случаях, как совершение преступлений с перемещением между местами (последовательное совершение преступлений в разных местностях), срок можно продлить до 30 дней. Затем у прокуратуры (检察院) есть ещё 7 дней на решение. В сумме решение об аресте или отказе в нём принимают не позднее чем за 37 дней. С первого допроса или с момента применения принудительных мер (таких как задержание или арест) вы можете поручить свою защиту адвокату. Пока дело расследуют органы общественной безопасности (公安), поручить защиту можно только адвокату. Если адвокат требует встречи, следственный изолятор (看守所) должен организовать её не позднее чем в течение 48 часов. Если возможно назначение наказания, более мягкого, чем лишение свободы, например надзора или краткосрочного ареста, либо только дополнительного наказания без основного, возможно освобождение под залог или поручительство до окончания производства по делу: внесите залог или найдите поручителя и пока возвращайтесь домой ждать дальнейшего производства по делу. Максимальный срок такого освобождения в Китае — 12 месяцев (по всей стране)

Россия. Адвокат защищает права и интересы подозреваемого или обвиняемого и оказывает юридическую помощь по уголовному делу.

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае эти 37 дней отсчитываются от задержания до решения прокуратуры (检察院) о том, разрешать ли арест. Это не предельный срок содержания под стражей. После разрешения на арест отсчёт продолжается: есть ещё срок содержания под стражей во время расследования. Именно в эти 37 дней знающий своё дело адвокат тоже может принести больше всего пользы: встретиться с задержанным, подать в прокуратуру (检察院)

заключение о том, что «арест разрешать не следует», подать ходатайство об освобождении под залог или поручительство до окончания производства по делу. Если искать адвоката только после передачи дела в суд для предъявления обвинения, будет уже поздно. Остальные пункты этого раздела говорят об одном и том же: есть ли у другой стороны основания заявить о преступлении.

Россия. В этих источниках не указаны сроки решения об аресте, правила подачи заявления о преступлении и перечень данных, которые запрашивают при расследовании.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修正，第三十四、三十九、六十七、七十九、九十一、一百一十、一百一十二条）. www.spp.gov.cn/zdgz/201810/t20181027_396818.shtml

Россия — источники

1. Хабаровский край. Проверено 07.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_27/activity/legal-education/explain/e250443
2. Ставропольский край. Проверено 07.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_26/activity/legal-education/explain/e239682

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Не создавать и не продавать игровые читы и вспомогательные программы, включая ИИ-помощники, которые «только считывают экран и не трогают память», а также не продавать изменённые версии программ вроде WeChat (微信) с дополнительными функциями

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае достаточно продать читы людям 20 раз или заработать 5000 юаней, чтобы получить до 3 лет лишения свободы, а в особо серьёзных случаях — от 3 до 7 лет.

Кто-то делал читы для видения сквозь препятствия и автоматического прицеливания, за 3 месяца продал их на сумму более 80 тыс. юаней и получил 1 год условно с испытательным сроком 1 год и штраф 5000 юаней. Кто-то использовал серверную программу для запуска частного игрового сервера и получил более 20 млн юаней за пополнение игровых счетов. Самый большой срок составил 4 года, самый большой штраф — 10 млн юаней.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег тратить не нужно. Цена — отказ от дохода с таких заказов и «маленьких утилит». Трудность в том, что эти деньги приходят быстро и непонятно, кто может привлечь к ответственности

Выгода

Китай — исходная версия. За предоставление программ и инструментов, специально предназначенных для проникновения в компьютерные информационные системы или незаконного управления ими, при серьёзных обстоятельствах в Китае назначают до 3 лет лишения свободы со штрафом или только штраф. Со штрафом — значит одновременно лишить свободы и оштрафовать, только штраф — значит лишь оштрафовать. При особо серьёзных обстоятельствах назначают от 3 до 7 лет лишения свободы со штрафом. Порог «серьёзных обстоятельств» — предоставление инструментов людям 20 раз и более либо незаконный доход от 5000 юаней. Незаконный доход — это деньги, заработанные на этом деле. Умышленный обход или нарушение технических мер защиты, установленных правообладателем, также может составлять преступление в виде нарушения авторских прав: до 3 лет лишения свободы, в серьёзных случаях — от 3 до 10 лет. Официальный пример: Ван и другие создавали и продавали читы, которые считывали и изменяли память игры, позволяя видеть сквозь препятствия и автоматически прицеливаться. За 3 месяца продали их на сумму более 80 тыс. юаней, прибыль составила более 30 тыс. юаней. Получили 1 год условно с испытательным сроком 1 год и штраф 5000 юаней. Испытательный срок 1 год означает, что назначен 1 год лишения свободы, но сразу в тюрьму не отправляют. Если за этот год не совершить нового правонарушения, отбывать срок не придётся. Сян и другие продавали читы серии «TZ», сумма продаж превысила 200 тыс. юаней. Сян получил 3 года условно с испытательным сроком 3 года и штраф 20 тыс. юаней. Лю и другие получили серверную программу игры, изменили параметры и запустили частный сервер, получив более 20 млн юаней за пополнение игровых счетов. Назначили сроки от 4 лет до 2 лет 6 месяцев и штрафы от 10 млн до 1.3 млн юаней. Это касается не только игр. Одна шанхайская компания создала пакет прошивки, добавлявший в WeChat (微信) на телефонах десятки функций, включая автоматическую пересылку, отметки «нравится» и массовую рассылку, и продала 2381 устройство как «телефоны для маркетинга». В 2019 году суд района Сюйхуэй города Шанхая (上海徐汇法院) за нарушение авторских прав назначил компании штраф 500 тыс. юаней, а руководителю — 1 год 6 месяцев условно с испытательным сроком 1 год 6 месяцев (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Все опубликованные в Китае судебные решения по читам касались тех, которые считывают и изменяют память игры и обходят защиту от читов. Официальных судебных решений по вспомогательным программам, которые «только делают снимки экрана и только имитируют нажатия клавиш», пока не встречалось. Но дело о покупке билетов из пункта 3 показывает: даже если не трогать память и только отправлять запросы, всё равно можно получить обвинительный приговор за незаконное получение данных. Считается ли это в итоге преступлением и каким именно, определяют органы, ведущие дело, на основании материалов, которые производитель передал при подаче заявления, а не автор. Продать людям 20 раз уже достаточно для «серьёзных обстоятельств», а это очень мало.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十五条第三款、第二百一十七条第六项）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
2. 最高人民法院、最高人民检察院 (2011). 关于办理危害计算机信息系统安全刑事案件应用法律若干问题的解释（第三条）. ga.sz.gov.cn/ZWGK/ZCFG/ZCJD/content/post_1304363.html（深圳市公安局转载）
3. 最高人民检察院 (2026). 上海静安：严惩制售游戏外挂黑灰产共护清朗网络空间. www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202608/t20260825_735480.shtml
4. 最高人民检察院 (2021). 2020 年度检察机关保护知识产权典型案例（案例五）. www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbt/202104/t20210425_516525.shtml
5. 国家版权局 (2020). 2019 年度上海十大版权典型案件发布（上海市版权局发布，案例八：上海昱宫网络科技有限公司等侵犯著作权案）. www.ncac.gov.cn/xxfb/ywxx/202004/t20200430_47269.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Не пишите и не продавайте скрипты для перехвата билетов, мгновенной покупки на распродажах, накрутки заказов и получения бонусов, даже если это лишь «автоматическое нажатие кнопок» (в Китае)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Даже если скрипт не меняет память и ничего не взламывает, а просто отправляет запросы быстрее человека, за это всё равно могут осудить. Достаточно заработать 5000 юаней или причинить другой стороне ущерб в 10 тыс. юаней. Один человек с помощью купленных аккаунтов сервиса продажи железнодорожных билетов 12306 перехватил для других более 200 билетов и заработал более 20 тыс. юаней. Его приговорили к 1 году 6 месяцам лишения свободы условно с испытательным сроком 1 год 6 месяцев и штрафу 5000 юаней. Продавца программы для перехвата билетов в интернет-магазине обязали выплатить 20 тыс. юаней за недобросовестную конкуренцию.

Затраты

Китай — исходная версия. Не требует ни денег, ни времени

Выгода

Китай — исходная версия. За проникновение в компьютерную информационную систему или получение находящихся в ней данных другими техническими способами при серьёзных обстоятельствах назначают до 3 лет лишения свободы со штрафом либо только штраф, а при особо серьёзных обстоятельствах — от 3 до 7 лет. Порог «серьёзных обстоятельств» — незаконный доход от 5000 юаней или причинённый ущерб от 10 тыс. юаней. Официальный пример из судебной практики: один человек с помощью сторонней программы массово загружал купленные аккаунты 12306 и в многопоточном режиме отправлял частые запросы на покупку билетов. Он перехватил для других более 200 железнодорожных билетов и получил прибыль более 20 тыс. юаней. Суд признал его виновным в незаконном получении данных компьютерной информационной системы и приговорил к 1 году 6 месяцам лишения свободы условно с испытательным сроком 1 год 6 месяцев и штрафу 5000 юаней. Некто по фамилии Чжэн (郑某) продавал в интернет-магазине программу для перехвата билетов в одном из приложений по продаже билетов. Суд признал это недобросовестной конкуренцией и обязал его выплатить 20 тыс. юаней (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. В деле о перехвате билетов скрипт не менял память и ничего не взламывал, а лишь работал «быстрее человека», но осуждение всё равно было по статье 285 Уголовного кодекса КНР (刑法). И перехват билетов для других за плату, и продажа скриптов считаются извлечением прибыли. Официальных примеров дел об однократном использовании для себя найти не удалось.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十五条第二款）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
2. 最高人民法院、最高人民检察院 (2011). 关于办理危害计算机信息系统安全刑事案件应用法律若干问题的解释（第一条）. ga.sz.gov.cn/ZWGK/ZCFG/ZCJD/content/post_1304363.html
3. 最高人民检察院 (2026). 上海静安：查办利用外挂软件批量代抢火车票牟利案. www.spp.gov.cn/spp/dfjcdt/202607/t20260707_731426.shtml
4. 最高人民法院 (2025). 2024 年人民法院知识产权典型案例（案例七，抢票软件不正当竞争案）. enipc.court.gov.cn/zh-cn/news/view-4205.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Веб-скрейпер собирает данные только с общедоступных страниц, не требующих входа в аккаунт, не обходит защиту

от сбора данных, не затрагивает персональные данные, а собранные данные не продаются

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае получение данных, для доступа к которым нужно войти в аккаунт, получить token или взломать подпись, считается обходом защиты. За это дают до 3 лет, в серьёзных случаях — от 3 до 7 лет. Если собраны персональные данные, проблем ещё больше. Уже 50 записей о перемещениях, содержании общения, кредитной истории или имуществе считаются серьёзными обстоятельствами. 500 записей о проживании, здоровье или сделках, 5000 записей других категорий либо заработанные 5000 юаней — тоже.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Веб-скрейпер — это программа, которая автоматически просматривает веб-страницы и собирает с них данные. Перед сбором нужно посмотреть файл robots и условия доступа к API. robots — это файл в корневом каталоге сайта, где указано, с каких страниц нельзя собирать данные. Данные, для получения которых нужно войти в аккаунт, получить token (строку символов, служащую временным пропуском) или взломать подпись, не собирать. Сложность в том, что технически эти данные легко получить, а удержаться можно только за счёт собственной сознательности.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае За получение данных из системы в обход защиты наказание такое же, как в пункте 3 (скрипты для перехвата билетов, мгновенной покупки акционных товаров и накрутки заказов): до 3 лет либо от 3 до 7 лет. Незаконное получение, продажа или предоставление персональных данных граждан считаются совершёнными «при серьёзных обстоятельствах», если достигнут хотя бы один из следующих порогов: 50 и более записей о перемещениях, содержании общения, кредитной истории или имуществе; 500 и более записей с данными о проживании, записях коммуникаций, здоровье или сделках; 5000 и более записей других персональных данных; незаконный доход 5000 юаней и более. При серьёзных обстоятельствах дают до 3 лет со штрафом либо только штраф, при особо серьёзных — от 3 до 7 лет. Официальный пример: разработчик программного обеспечения по фамилии Ли (李某) замаскировал функцию кражи фотографий из галереи телефона под программу «Оценка внешности (颜值检测)», получил 1751 фотографию лиц и также перепродавал сведения из базы утекших персональных данных. Его приговорили к 3 годам условно с испытательным сроком 3

года. Такая база — это база данных, объединяющая персональные данные, утекшие из разных источников. Одна компания, занимающаяся сетевыми технологиями, с помощью веб-скрейпера получила данные о заведениях и заказах с платформы доставки еды, причинив ущерб более 40 тыс. юаней. Её привлекли к уголовному преследованию за незаконное получение данных компьютерной информационной системы (по всей территории Китая).

Примечания

Китай — исходная версия. В китайском судебном толковании 2017 года установлено, что «передача другим законно собранных данных без согласия самого человека» тоже считается «предоставлением». Если в компании выгружают таблицу пользователей внешнему партнёру, это также подпадает под эту формулировку. 5000 записей — это всего лишь объём небольшой таблицы.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十五条第二款、第二百五十三条之一）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
2. 最高人民法院、最高人民检察院 (2017). 关于办理侵犯公民个人信息刑事案件适用法律若干问题的解释（第三、四、五条）. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/201705/t20170509_190088.shtml
3. 最高人民检察院 (2022). 检察机关依法惩治侵犯公民个人信息犯罪典型案例（案例二）. www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbt/202212/t20221207_594915.shtml
4. 最高人民检察院 (2025). 检察机关依法惩治侵害企业数据安全犯罪 服务保障企业创新发展（案例一）. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202501/t20250124_680670.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Не беритесь за разработку приложений для азартных игр, мошенничества и порнографии, не создавайте для «клиентов» платёжные каналы и не разблокируйте аккаунты — уголовные риски в Китае

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если взять такой дорогой заказ с размытыми требованиями, вы считаетесь соучастником группировки, организующей азартные игры. За организацию игорного заведения дают не более 5 лет, при серьёзных обстоятельствах — от 5 до 10 лет. Это строже, чем за простое содействие, за которое дают максимум 3 года. В деле одного приложения для ставок на киберспорт 28 человек, писавших код, получили от 1 года до 3 лет 6 месяцев. За разблокировку аккаунтов QQ для мошеннической группировки дали 1 год 6 месяцев и штраф 20 тыс. юаней.

Россия. В России незаконные азартные игры тоже преследуются по уголовному закону. Отдельно упомянуты игры вне игорной зоны через интернет. Наказание может составить до 2 лет лишения свободы, поэтому китайские сроки к России переносить нельзя.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Цена — отказ от таких дорогих заказов на аутсорсинг с невнятными требованиями. Трудность в том, что за них часто предлагают намного больше, чем за обычные заказы

Россия. Денежные затраты и цена отказа от таких заказов в источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Если заведомо известно, что другой человек использует интернет для совершения преступлений, а ему всё равно предоставляют техническую поддержку, помощь с платежами и расчётами, при серьёзных обстоятельствах за это дают не более 3 лет, а также штраф либо только штраф. Если эти действия одновременно образуют состав другого преступления, наказание назначают за то, которое карается строже. За организацию игорного заведения дают не более 5 лет и штраф, при серьёзных обстоятельствах — от 5 до 10 лет. Официальный пример: группировка Чжан Шэна разрабатывала азартные игры, а затем «продавала за пределы Китая готовые сайты под ключ», взимая плату за создание сайтов и за отчёты. Сумма по делу — почти 7000000000 юаней. Чжан Шэн получил 9 лет 9 месяцев и штраф 50000000 юаней. Ван Цян и другие отвечавшие за разработку на аутсорсинге, всего 79 человек, получили от 6 месяцев до 9 лет 9 месяцев. Чэнь Дун и другие разрабатывали и эксплуатировали приложение для ставок на киберспорт. Техническая команда писала код на Хайнане. 28 человек получили за организацию игорного заведения от 3 лет 6 месяцев до 1 года, а также штрафы. Некто Чжан открыл студию и разблокировал заблокированные аккаунты QQ для мошеннической группировки. Он получил 1 год 6 месяцев и штраф 20 тыс. юаней (по всему Китаю)

Россия. Размер возможной экономии или выгоды в источниках не указан.

Примечания

Китай — исходная версия. «Заведомо известно» не означает, что заказчик обязательно должен вслух назвать назначение приложения. Цена явно выше рыночной, функции пополнения счёта и вывода денег вместе с коэффициентами ставок, отказ клиента объяснить назначение — всё это при расследовании используют, чтобы сделать вывод, что вы понимали происходящее. Технических специалистов, разрабатывающих приложения для азартных игр, привлекают как соучастников организации игорного заведения, а не за содействие сетевой преступности, где предел наказания — 3 года. «Содействие сетевой преступности» — сокращённое название преступления «оказание помощи в преступной деятельности с использованием информационных сетей».

Россия. Выдержки не устанавливают ответственность именно за разработку приложений, разблокировку аккаунтов или создание платёжных каналов. По порнографическим материалам приведён только заголовок разъяснения без условий и наказания.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十七条之二、第三百零三条第二款）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
2. 最高人民检察院 (2023). 建赌博网站并出售，涉案近 70 亿元. www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202307/t20230711_621248.shtml
3. 最高人民检察院 (2022). 上海闵行区：办理一起新型开设网络赌场案. www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202208/t20220805_569952.shtml
4. 最高人民检察院 (2025). 依法惩治帮助信息网络犯罪活动及相关犯罪典型案例（案例一）. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202507/t20250728_702377.shtml

Россия — источники

1. Следственное управление разъясняет об уголовной.... Проверено 07.10.2026. vologda.sledcom.ru/news/item/1832991
2. osetia.sledcom.ru/tags/item/21321. Проверено 07.10.2026. osetia.sledcom.ru/tags/item/21321
3. Разъяснение ответственности за преступления в сфере оборота.... Проверено 07.10.2026. tretyakovskijtretyakovskij-r22.gosweb.gosuslugi.ru/glavnoe/uchrezhd…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. При увольнении передайте все учётные записи и права доступа: не удаляйте базы данных, не оставляйте скрытых способов доступа, не меняйте пароли, чтобы заблокировать систему, даже если компания должна вам деньги (правовые нормы Китая)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. То, что компания выдала вам логин и пароль, не означает, что ими можно пользоваться после увольнения. Вход в систему уже считается незаконным контролем, за это дают до 3 лет лишения свободы. За удаление данных, из-за которого система перестала работать, дают до 5 лет, а при особо тяжких последствиях — свыше 5 лет. Один уволенный старший инженер вошёл на сервер компании под прежней учётной записью администратора и удалил данные и журналы. Ущерб составил более 120 тыс. юаней. Его приговорили к 3 годам условно с испытательным сроком 5 лет и штрафу 30 тыс. юаней.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Если компания должна вам зарплату, добивайтесь её выплаты через трудовой арбитраж, не действуйте самовольно (о трудовом арбитраже см. раздел 7). Самое трудное — в гневе удержаться и не трогать систему

Выгода

Китай — исходная версия. За незаконный контроль над компьютерной информационной системой при серьёзных обстоятельствах дают до 3 лет лишения свободы со штрафом либо только штраф, а при особо серьёзных обстоятельствах — от 3 до 7 лет. За удаление или изменение функций системы либо данных, из-за которого система не может нормально работать, при тяжких последствиях дают до 5 лет, а при особо тяжких — свыше 5 лет. Официальный пример: старший IT-инженер по фамилии Люй после увольнения вошёл на общий сервер компании под прежней учётной записью администратора. Он сменил пароль, удалил данные и журналы, причинив ущерб более 120 тыс. юаней. Его приговорили к 3 годам условно с испытательным сроком 5 лет и штрафу 30 тыс. юаней. Сотрудник компании — разработчика программного обеспечения по фамилии Бай при написании программы обновления намеренно добавил ошибочный код. Из-за этого войти в систему клиента стало невозможно, ущерб составил более 40 тыс. юаней. Его привлекли к уголовному преследованию за нарушение работы компьютерной информационной системы (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. То, что компания выдала вам логин и пароль, не означает, что ими можно пользоваться после увольнения. Вход под прежней учётной записью уже считается «незаконным контролем». Ущерб рассчитывают по расходам на восстановление данных. Нескольких десятков тысяч юаней уже достаточно для возбуждения дела.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十五条第二款、第二百八十六条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
2. 最高人民检察院 (2024). 检察机关「依法惩治网络犯罪 助力网络空间综合治理」典型案例（案例六）. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202402/t20240223_644505.shtml
3. 最高人民检察院 (2025). 检察机关依法惩治侵害企业数据安全犯罪 服务保障企业创新发展（案例七）. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202501/t20250124_680670.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. При увольнении не забирать исходный код, списки клиентов и техническую документацию, не загружать их в личное облачное хранилище и не использовать повторно на новом месте работы (правовые нормы и примеры — из Китая)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Авторские права даже на код, который вы написали сами, принадлежат компании. Списки клиентов тоже считаются коммерческой тайной. Забрать их — значит взять то, что принадлежит компании. Один уволившийся сотрудник принёс в новую компанию исходный код системы досмотра. Его приговорили к 5 годам лишения свободы и штрафу в 500 тыс. юаней, а новую компанию оштрафовали на 4000 тыс. юаней. Другой человек воспользовался уязвимостью системы и скачал более 33 тыс. проектных файлов. Его приговорили к 1 году и 10 месяцам лишения свободы. Компания также может отдельно потребовать от вас возмещения ущерба.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Перед увольнением полностью удалить материалы компании с личного компьютера и из облачного хранилища. Трудность в том, что некоторые файлы написаны собственноручно, строка за строкой, и с ними жалко расставаться

Выгода

Китай — исходная версия. За нарушение обязанности сохранять конфиденциальность — разглашение коммерческой тайны или её использование для себя — при серьёзных обстоятельствах грозит лишение свободы на срок до 3 лет со штрафом либо только штраф. При особо серьёзных обстоятельствах — от 3 до 10 лет лишения свободы со штрафом. Закон о борьбе с недобросовестной конкуренцией (反不正当竞争法) также относит к нарушениям два действия: получение коммерческой тайны путём «электронного проникновения» (проникновения в систему техническими средствами); подстрекательство к нарушению обязанности сохранять конфиденциальность или помощь другим в таком нарушении.

Официальные примеры дел: Сунь с частично скрытым именем (孙某明) и другие уволившиеся сотрудники забрали исходный код системы досмотра и ключевые алгоритмы и использовали их в продуктах новой компании. Сунь с частично скрытым именем (孙某明) получил 5 лет лишения свободы и штраф в 500 тыс. юаней, а новая компания — штраф в 4000 тыс. юаней. Тянь со скрытым именем (田某某) воспользовался уязвимостью системы и скачал более 33 тыс. проектных файлов. Его приговорили к 1 году и 10 месяцам лишения свободы и штрафу в 100 тыс. юаней. Инженер Ян со скрытым именем (杨某某) сохранил исходный код модулей приложения на личном компьютере и в облаке, а после смены работы создал аналогичное приложение. Его привлекли к уголовному преследованию за нарушение коммерческой тайны (Китай)

Примечания

Китай — исходная версия. Авторские права даже на «код, который вы написали сами», принадлежат компании. Об этом см. пункт 13 (код, написанный с использованием ресурсов компании, принадлежит компании). Забрать его — значит взять то, что принадлежит компании. Списки клиентов относятся к информации о хозяйственной деятельности и тоже являются коммерческой тайной. Помимо уголовного наказания, компания также подаст отдельный гражданский иск о возмещении ущерба.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百一十九条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
2. 全国人大常委会 (2025). 反不正当竞争法（2025 年修订，第十条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699862.shtml
3. 最高人民检察院 (2025). 检察机关知识产权保护典型案例（案例七）. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202504/t20250423_693691.shtml
4. 最高人民检察院 (2020). 2019 年度检察机关保护知识产权典型案例（案例十六）. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202004/t20200425_459623.shtml
5. 最高人民检察院 (2025). 检察机关依法惩治侵害企业数据安全犯罪 服务保障企业创新发展（案例五）. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbh/202501/t20250124_680670.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Не запускайте свои программы на чужих компьютерах, серверах и камерах, не используйте компьютеры компании для майнинга

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае за управление чужими компьютерами, серверами или камерами без разрешения, если их число достигает 20, грозит до 3 лет лишения свободы, а в особо тяжёлых случаях — от 3 до 7 лет. Если это ещё не является преступлением, всё равно грозит арест на срок до 5 суток, а также возможен штраф от 50000 до 500000 юаней. Тем, кто подвергался уголовному наказанию, пожизненно запрещено занимать ключевые должности в управлении сетевой безопасностью и обеспечении работы сетей.

Затраты

Китай — исходная версия. Не требует ни денег, ни времени

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае за незаконное управление компьютерными информационными системами при серьёзных обстоятельствах грозит до 3 лет лишения свободы со штрафом или только штраф, а при особо серьёзных обстоятельствах — от 3 до 7 лет лишения свободы. Незаконное управление 20 или более устройствами уже считается «серьёзными обстоятельствами». Если это ещё не является преступлением, органы общественной безопасности конфискуют незаконно полученные доходы, назначают арест на срок до 5 суток и могут наложить штраф от 50000 до 500000 юаней. При более тяжёлых обстоятельствах — арест на срок от 5 до 15 суток и возможный штраф от 100000 до 1000000 юаней. Тем, кто подвергался наказанию за нарушение общественного порядка, запрещено занимать ключевые должности в управлении сетевой безопасностью и обеспечении работы сетей в течение 5 лет, а тем, кто подвергался уголовному наказанию, — пожизненно. Официальные примеры в Китае: некий Ли купил IP-адреса сетевых камер и с помощью программы управлял 105 камерами, чтобы подсматривать за частной жизнью людей. Его приговорили к 3 годам лишения свободы условно с испытательным сроком 5 лет и штрафу 20000 юаней. Некий У и другие внедрили троянскую программу в системные платы телефонов и управляли более чем 3300000 телефонов, чтобы получать с них коды подтверждения. Их приговорили к срокам от 2 лет до 4 лет и 6 месяцев (по всей стране в Китае)

Примечания

Китай — исходная версия. Не удалось найти опубликованные Верховной народной прокуратурой (最高检) или Верховным народным судом (最高法) примеры дел о майнинге на серверах компании. Этот пункт написан на основании статьи закона об «управлении чужими системами без разрешения». «Пожизненный запрет занимать ключевые должности» — дополнительное последствие, предусмотренное Законом о кибербезопасности (网络安全法) помимо штрафа и уголовного наказания. Для технических специалистов оно тяжелее штрафа.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十五条第二款）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
2. 最高人民法院、最高人民检察院 (2011). 关于办理危害计算机信息系统安全刑事案件应用法律若干问题的解释（第一条）. ga.sz.gov.cn/ZWGK/ZCFG/ZCJD/content/post_1304363.html
3. 全国人大常委会 (2025). 网络安全法（2025 年修正，2026 年 1 月 1 日施行，第二十九、六十六条；2016 年文本为第二十七、六十三条，终身禁业为修正后的第六十六条第三款）. www.cac.gov.cn/2025-12/29/c_1768735112911946.htm
4. 最高人民检察院 (2022). 山东滨州开发区：办理一起非法控制计算机信息系统案. www.spp.gov.cn/spp/dfjcdt/202205/t20220518_557113.shtml
5. 最高人民检察院 (2021). 充分发挥检察职能 推进网络空间治理典型案例（案例六）. www.spp.gov.cn/spp/xwfbh/wsfbh/202101/t20210125_507452.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Без письменного разрешения не тестируйте чужие системы: ни «добрые намерения», ни «сообщение постфактум» не освобождают от уголовной ответственности (Китай)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае будет ли обвинительный приговор, зависит от того, было ли разрешение и сколько вы получили, а не от ваших намерений. Получить 500 наборов обычных логинов и паролей, заработать 5000 юаней или причинить другой стороне ущерб в 10 тыс. юаней — уже достаточно для наказания до 3 лет. Если ради доказательства уязвимости заодно выгрузить одну таблицу пользователей, часто уже за один раз получается больше 500 наборов. Даже если логины и пароли у вас уже есть, их использование за пределами разрешённого тоже считается проникновением в систему.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Прежде чем участвовать в программе SRC компании или в краудсорсинговом тестировании, получите документ, где указаны границы разрешённого, список целей и время, когда можно проводить тестирование. SRC — это

собственный центр реагирования компании на угрозы безопасности, который принимает сообщения об уязвимостях от сторонних людей. Как только убедились, что уязвимость действительно есть, остановитесь. Самое трудное — отказаться от «заодно попробую ещё вот это»

Выгода

Китай — исходная версия. Системы обычных компаний и частных лиц относятся к компьютерным информационным системам вне сфер государственных дел, оборонного строительства и передовой науки и техники. За проникновение в такие системы или получение иными техническими средствами данных, которые в них хранятся, обрабатываются или передаются, при серьёзных обстоятельствах назначают до 3 лет лишения свободы либо краткосрочное заключение, со штрафом или только штраф. При особо серьёзных обстоятельствах — от 3 до 7 лет и штраф. У «серьёзных обстоятельств» есть несколько критериев: получение 10 и более наборов данных для подтверждения личности (например, логинов и паролей) в сетевых финансовых сервисах для платежей и расчётов, торговли ценными бумагами, фьючерсами и так далее; получение 500 и более наборов других данных для подтверждения личности; незаконное установление контроля над 20 и более компьютерными информационными системами; незаконный доход от 5000 юаней или экономический ущерб от 10 тыс. юаней. Если указанные выше пороги превышены в 5 раз или более, это уже «особо серьёзные обстоятельства». Официальный пример: в руководящем примере прокуратуры № 36 (检例第 36 号) закреплена формулировка: «Вход в компьютерную информационную систему с использованием логина и пароля за пределами предоставленных полномочий относится к действиям по проникновению в компьютерную информационную систему». Это значит, что, даже если логин и пароль уже были у вас, само их использование за пределами разрешённого считается проникновением. В этом деле трое человек использовали полученные по работе логины, пароли и токены, чтобы из другого места войти во внутреннюю систему компании, скачать данные, не относящиеся к их рабочим задачам, и продать их в интернете. Незаконный доход составил 37000 юаней. Они получили соответственно 4 года, 3 года 9 месяцев и 4 года, каждому также назначили штраф в 40 тыс. юаней (нормы действуют по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Руководящий пример прокуратуры КНР № 36 (检例第 36 号) сам по себе касается продажи данных ради прибыли. Он приведён только ради формулировки «вход за пределами предоставленных полномочий тоже считается проникновением», а не для утверждения, что за добросовестное тестирование накажут столь же сурово. То, что вы изначально хотели сделать, и то, сообщили ли вы о случившемся постфактум, не отменяет состава преступления. Это может повлиять лишь на суровость наказания и на то, будет ли предъявлено обвинение. Компания может сначала поблагодарить, а потом обратиться в полицию. Противоречия здесь нет: благодарность не равна разрешению. В 2016 году в Китае один этичный хакер сообщил об уязвимости сайта знакомств «Прекрасная встреча века» (世纪佳缘) на сторонней платформе для сообщений об уязвимостях. Позже компания «Прекрасная встреча века» (世纪佳缘) обратилась в полицию, и его задержали. Компания «Прекрасная встреча века» (世纪佳缘) сообщила журналистам, что обратилась в полицию, потому что кто-то забрал данные. Тогда она не знала, что данные забрал тот же человек, который сообщил об уязвимости. По этому делу есть только сообщения СМИ, нет ни приговора, ни официального сообщения. Официальных сведений о том, чем всё закончилось, нет. На официальных сайтах Верховного народного суда КНР (最高法) и Верховной народной прокуратуры КНР (最高检) также не удалось найти примеры дел о добросовестном тестировании, текст которых можно было бы сверить слово в слово. Поэтому уровень доказательств в этом пункте определён только по статьям закона и критериям наказания. Если собираетесь тестировать, делайте это через

открытую программу SRC компании или в рамках оценки безопасности по письменному поручению. Границы разрешённого, цели и временной интервал должны быть записаны в документе. Для доказательства существования уязвимости используйте минимум доказательств, не выгружайте данные массово. В Китае даже если действия не достигают порога уголовного преступления, за них всё равно предусмотрено административное наказание за нарушение общественного порядка, а также запрет на профессиональную деятельность. Размеры штрафов и сроки те же, что в пункте 8 (не запускайте свои программы на чужих компьютерах). О том, что делать после обнаружения уязвимости, см. пункт 10 (сообщайте об уязвимостях по установленным правилам).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百八十五条第一款、第二款）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html
2. 最高人民法院、最高人民检察院 (2011). 关于办理危害计算机信息系统安全刑事案件应用法律若干问题的解释（第一条）. ga.sz.gov.cn/ZWGK/ZCFG/ZCJD/content/post_1304363.html（深圳市公安局转载）
3. 最高人民检察院 (2017). 第九批指导性案例（检例第 36 号，卫梦龙、龚旭、薛东东非法获取计算机信息系统数据案）. www.spp.gov.cn/spp/jczdal/201710/t20171017_202593.shtml
4. 央广网 (2016-06-29). 白帽子发布漏洞后被抓 世纪佳缘否认“钓鱼”使其上套（记者赵珂，实习记者刘香玺）. m.cnr.cn/news/yctt/20160629/t20160629_522531823.html（网页存档 web.archive.org/web/20261005043859/https://m.cnr.cn/news/yctt/20160…）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Сообщайте об уязвимостях по правилам Китая: до исправления не раскрывайте детали, не публикуйте инструменты для их использования и не передавайте сведения за рубеж

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. На частных лиц в Китае тоже распространяются «Правила управления уязвимостями безопасности сетевых продуктов (网络产品安全漏洞管理规定)». Пока производитель не предложит меры по исправлению, вы не можете публиковать сведения об уязвимости. Нельзя также раскрывать детали уязвимостей систем, которые используются в данный момент. Нельзя публиковать программы и инструменты, специально предназначенные для использования уязвимостей. При публикации нужно одновременно объяснить, как исправить уязвимость. Неопубликованные сведения об уязвимостях нельзя передавать организациям и частным лицам за рубежом, кроме производителя.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Сообщите об уязвимости поставщику продукта или через официальную платформу. Пока производитель не исправит уязвимость, не публикуйте ни детали, ни код для её проверки

Выгода

Китай — исходная версия. Эти правила распространяются на три категории: поставщиков сетевых продуктов на территории Китая, операторов сетей, а также организации и частных лиц, которые занимаются обнаружением, сбором, публикацией сведений об уязвимостях и другой подобной деятельностью. Никаким организациям и частным лицам нельзя использовать уязвимости для действий, угрожающих безопасности сетей, а также незаконно собирать, продавать и публиковать сведения об уязвимостях. При публичном распространении сведений об уязвимостях нужно соблюдать пять правил. Первое: нельзя публиковать сведения, пока поставщик продукта не предоставит меры по исправлению. Второе: нельзя публиковать подробности об уязвимостях сетей, информационных систем и их оборудования, которые операторы сетей используют в данный момент. Третье: нельзя намеренно преувеличивать вред и риски, использовать сведения об уязвимостях для злонамеренного раздувания ажиотажа или мошенничества. Четвёртое: нельзя публиковать или предоставлять программы и инструменты, специально предназначенные для использования уязвимостей в действиях, угрожающих безопасности сетей. Пятое: при публикации нужно одновременно публиковать меры по исправлению или предотвращению угроз. Кроме того, неопубликованные сведения об уязвимостях нельзя предоставлять организациям или частным лицам за рубежом, кроме поставщика продукта. Правила поощряют сообщение об уязвимостях через четыре официальные платформы. Первая — Платформа обмена информацией об угрозах сетевой безопасности и уязвимостях Министерства промышленности и информатизации КНР (工业和信息化部网络安全威胁和漏洞信息共享平台). Вторая — Платформа уязвимостей Национального центра уведомлений о сетевой и информационной безопасности КНР (国家网络与信息安全信息通报中心漏洞平台). Третья — Платформа уязвимостей Национального координационного центра экстренного технического реагирования в компьютерных сетях КНР (国家计算机网络应急技术处理协调中心漏洞平台). Четвёртая — База уязвимостей Китайского центра оценки информационной безопасности (中国信息安全测评中心漏洞库). При сборе или публикации сведений об уязвимостях с нарушением правил Министерство промышленности и информатизации КНР (工业和信息化部) и Министерство общественной безопасности КНР (公安部) принимают меры по закону, каждое в пределах своих полномочий. Если нарушение подпадает под случаи, предусмотренные Законом КНР о кибербезопасности (网络安全法), наказание назначается по этому закону. При публичном распространении сведений о сетевой безопасности, включая уязвимости систем, нужно соблюдать соответствующие государственные

правила. При нарушении компетентные ведомства предписывают устранить нарушение, выносят предупреждение и могут назначить штраф от 10 тыс. юаней до 100 тыс. юаней включительно. При отказе устранить нарушение или при серьёзных обстоятельствах нарушения назначается штраф от 100 тыс. юаней до 1000 тыс. юаней включительно. Также могут предписать приостановить соответствующую деятельность, приостановить работу для устранения нарушений, закрыть сайт или приложение. Могут также отозвать разрешение на соответствующую деятельность или лицензию на ведение хозяйственной деятельности. Непосредственно ответственные руководители и другие непосредственно ответственные лица получают штраф от 10 тыс. юаней до 100 тыс. юаней включительно (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Правила прямо включают частных лиц в круг тех, на кого они распространяются. «Я всего лишь любитель» не входит в число исключений. Передача сведений об уязвимостях систем в Китае зарубежным платформам вознаграждения за обнаружение уязвимостей прямо подпадает под положение «неопубликованные сведения об уязвимостях нельзя предоставлять за рубеж». Есть ли право проводить проверку — см. пункт 9 (без письменного разрешения не проверяйте чужие системы), а что делать после обнаружения уязвимости — это отдельный вопрос. Даже за законно обнаруженную уязвимость можно получить штраф, если способ публикации нарушает правила. Если уязвимость обнаружена при проверке без разрешения, проблемы есть с обеих сторон: и с проверкой, и с публикацией. Среди каналов сообщения чаще всего используются платформа Министерства промышленности и информатизации КНР (工信部) и Национальный центр экстренного реагирования в интернете КНР (国家互联网应急中心, CNCERT). Правила отдельно не выделяют ситуацию «производителя уже уведомили, но он не исправляет уязвимость». На практике сохраняют записи переговоров и сообщений об уязвимости и одновременно сообщают о ней через официальную платформу.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 工业和信息化部、国家互联网信息办公室、公安部 (2021). 网络产品安全漏洞管理规定（工信部联网安〔2021〕66 号，第二、四、九、十、十四条，2021 年 9 月 1 日施行）. www.gov.cn/gongbao/content/2021/content_5641351.htm
2. 全国人大常委会 (2025). 网络安全法（2025 年修正，2026 年 1 月 1 日施行，第二十八、六十五条；2016 年文本为第二十六、六十二条，规定第十四条援引的是 2016 年文本的条号）. www.cac.gov.cn/2025-12/29/c_1768735112911946.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Не продавайте инструменты обхода интернет-блокировок и аккаунты VPN, не настраивайте такие узлы для других (в Китае)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом

- без силы воли
- Нормы Китая (KHP)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если самостоятельно проложить канал связи за границу или использовать международные каналы вне государственных общедоступных каналов, органы общественной безопасности (公安) могут потребовать отключиться от сети, вынести предупреждение, оштрафовать на сумму до 15 тыс. юаней и конфисковать незаконный доход. Если на этом вести бизнес, органы, ведущие дело, могут квалифицировать это как преступление незаконной предпринимательской деятельности. При серьёзных обстоятельствах — до 5 лет лишения свободы. Этот пункт касается продажи и настройки узлов. Для личного использования верхний предел наказания — предупреждение и штраф.

Затраты

Китай — исходная версия. Не требует денег и не отнимает времени

Выгода

Китай — исходная версия. Для прямого подключения к международной сети необходимо использовать международные входные и выходные каналы, предоставляемые государственной общедоступной телекоммуникационной сетью. Ни организации, ни частные лица не вправе самостоятельно создавать или использовать другие каналы: нельзя ни самостоятельно прокладывать канал связи за границу, ни пользоваться каналом, проложенным другими. За нарушение органы общественной безопасности (公安) предписывают отключиться от сети, выносят предупреждение, могут дополнительно назначить штраф до 15 тыс. юаней и конфискуют незаконный доход. Если на этом вести бизнес, органы, ведущие дело, могут квалифицировать это как преступление незаконной предпринимательской деятельности. При серьёзных обстоятельствах — до 5 лет лишения свободы со штрафом в размере от 1 до 5 сумм незаконного дохода либо только такой штраф. При особо серьёзных обстоятельствах — 5 лет лишения свободы и более (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. На момент написания этого раздела на официальных сайтах Верховного народного суда (最高法) и Верховной народной прокуратуры (最高检) не удалось найти опубликованные судебные решения по делам об обходе интернет-блокировок. Практика в разных регионах Китая также сильно различается, поэтому установлен уровень B. При личном использовании самое строгое наказание — предупреждение и штраф, предусмотренные статьёй 14 китайских Временных положений (暂行规定).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (1997). 计算机信息网络国际联网管理暂行规定（第六、十四条）. nyncw.cq.gov.cn/wsdw/zz/zhfb/wlyxxaq/202406/t20240619_13306645.html（重庆市农业农村委员会转载）
2. 全国人大 (2020). 刑法（根据刑法修正案（十一）修正，第二百二十五条第四项）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. В Китае: если вы подписали соглашение о неконкуренции, а после увольнения компания не платит компенсацию ежемесячно, направьте письменное требование; после 3 полных месяцев без выплат можно потребовать расторжения; если на вашей должности вы не имели доступа к коммерческой тайне, можно попросить признать условия не имеющими силы

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Ограничение конкуренции означает, что после увольнения какое-то время нельзя работать у конкурентов, максимум 2 года. Компания должна ежемесячно платить компенсацию. Если размер не оговорён, выплачивается 30% средней зарплаты за 12 месяцев до увольнения, но не ниже местной минимальной зарплаты. Если по вине компании выплат нет 3 месяца, вы можете потребовать расторжения соглашения. С 2025 года, если на вашей должности вы не имели доступа к коммерческой тайне, можно попросить признать условия не имеющими силы.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. При увольнении сохраните оригинал соглашения о неконкуренции и доказательства того, что компания не платила ежемесячно

Выгода

Китай — исходная версия. Ограничение конкуренции может распространяться только на высших руководителей, старших технических специалистов и других лиц, обязанных сохранять конфиденциальность. Максимальный срок — 2 года. В течение этого срока компания обязана ежемесячно выплачивать денежную компенсацию. Если размер компенсации не оговорён, выплачивается 30% средней зарплаты за 12 месяцев до увольнения, но не ниже местной минимальной зарплаты. Если по вине самой компании выплат нет 3 месяца, работник может потребовать расторжения соглашения о неконкуренции. Если компания сама расторгает соглашение, она должна дополнительно выплатить компенсацию за 3 месяца. С 2025 года работники, которые на своей должности не знали коммерческих секретов и не имели к ним доступа, могут попросить признать условия не имеющими силы. Если оговорённые ограничения выходят за пределы той части коммерческой тайны, которая была им фактически известна, эта избыточная часть недействительна. Официальный пример из судебной практики: одна фармацевтическая компания подала иск к техническому директору по фамилии Чжэн и потребовала неустойку в размере 7100 тыс. юаней. Суд установил, что продукция его нового работодателя не является заменой продукции прежней компании, а ограничения конкуренции должны касаться только фактически известных ему коммерческих секретов. Суд полностью отказал в удовлетворении иска (правила действуют по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. И наоборот: если соглашение действительно, компания платит ежемесячно, а вы всё равно устраиваетесь к конкуренту, придётся заплатить предусмотренную соглашением неустойку. После её уплаты от вас могут потребовать соблюдать ограничения до конца оставшегося срока. Ограничение конкуренции, оговорённое на период работы в компании, действует и без отдельной платы со стороны компании.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2012). 劳动合同法（2012 年修正，第二十三、二十四条）. yjglj.fushun.gov.cn/008/20260622/d846d3c2-df3d-4c4c-af16-898ede43e1…（抚顺市应急管理局转载）
2. 最高人民法院 (2020). 关于审理劳动争议案件适用法律问题的解释（一）（第三十六至四十条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/282121.html
3. 最高人民法院 (2025). 关于审理劳动争议案件适用法律问题的解释（二）（法释〔2025〕12号，第十三至十五条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/472691.html
4. 最高人民法院 (2025). 劳动争议典型案例（案例四）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/472681.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. В Китае код, написанный в рабочее время или с использованием ресурсов компании, принадлежит компании; свои проекты с открытым исходным кодом делайте в своё время и на своём оборудовании, не смешивая их с кодом компании

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Авторские права на программы, созданные главным образом с помощью оборудования, внутренней сети или рабочих данных компании и под её ответственность, принадлежат компании. Вы сохраняете только право на указание своего имени. То же самое действует, если так предусмотрено договором. Даже написанное после работы может считаться принадлежащим компании, если использовались её компьютер или рабочие данные. Патенты на изобретения, созданные с использованием ресурсов компании, тоже принадлежат компании.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. При приёме на работу внимательно прочитайте условия об интеллектуальной собственности в трудовом договоре. Сложность в том, что личные проекты и работа для компании часто оказываются на одном компьютере. Их нужно разделять

Выгода

Китай — исходная версия. Произведения, созданные для выполнения рабочих заданий организации, считаются служебными произведениями (то, что создано при выполнении работы). В общем случае авторские права принадлежат автору, а организация имеет преимущественное право использовать произведение в рамках своей деятельности. При этом в течение 2 лет автор не вправе разрешать третьим лицам использовать его тем же способом. Но есть две категории, для которых правила другие. Первая — инженерные проекты, программы и другие произведения, созданные главным образом с использованием материально-технических ресурсов организации и под её ответственность. Вторая — произведения, которые по договору принадлежат организации. В этих двух случаях автор сохраняет только право на указание своего имени. Материально-технические ресурсы организации — это оборудование компании, её внутренняя сеть и рабочие данные. Изобретения, созданные при выполнении заданий организации или главным образом с использованием её материально-технических ресурсов,

считаются служебными изобретениями. Право подать заявку на патент и полученное патентное право принадлежат организации (на всей территории Китая)

Примечания

Китай — исходная версия. Программы прямо включены в категорию «авторские права принадлежат организации», поэтому программисты почти не попадают в категорию «авторские права принадлежат автору, а организация имеет преимущественное право использования в течение двух лет». Даже «написанное после работы», если использовались компьютер компании, её внутренняя сеть или рабочие данные, может считаться созданным главным образом с помощью оборудования и материалов организации. Если хотите чётко отделить личный проект, пользуйтесь своим компьютером, не используйте репозитории компании и не пересекайтесь с её деятельностью.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2020). 著作权法（2020 年修正，第十八条）. www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202011/t20201119_308796.html
2. 全国人大常委会 (2020). 专利法（2020 年修正，第六条）. www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202011/t20201119_308800.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Если используете код с открытым исходным кодом под GPL и другими лицензиями в продукте, откройте исходный код по условиям лицензии или выберите другую лицензию — не считайте, что «никто не следит»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае при нарушении авторских прав компенсацию рассчитывают по убыткам другой стороны или по тому, сколько вы заработали. Если нарушение умышленное и обстоятельства серьёзные, могут присудить компенсацию в размере от 1 до 5

таких сумм. Одна компания наняла бывших сотрудников конкурента и создала существенно сходное программное обеспечение. В своё оправдание она заявила, что конкурент использовал GPLv2 и должен был открыть исходный код. Верховный народный суд КНР (最高法) счёл, что открытие или неоткрытие исходного кода не влияет на авторские права конкурента, и всё равно обязал прекратить нарушение и выплатить 500 тыс. юаней.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Прежде чем использовать чужой открытый код, загляните в его лицензию — условия использования, указанные автором. Лицензии семейства GPL требуют открывать исходный код и тех продуктов, в которых он используется. Это противоречит продаже продукта с закрытым кодом. Если есть противоречие, выберите другую лицензию. Труднее всего отказаться от библиотеки, к которой уже привыкли

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае при нарушении авторских прав компенсацию рассчитывают по фактическим убыткам правообладателя или по тому, сколько заработал нарушитель. Если ни то ни другое невозможно определить, ориентируются на сумму, которую пришлось бы заплатить за обычное получение этой лицензии. Если нарушение умышленное и обстоятельства серьёзные, могут присудить компенсацию в размере от 1 до 5 таких сумм. Если причинён вред общественным интересам, могут также конфисковать незаконно полученный доход и наложить штраф. Официальный пример из судебной практики: дело （2021）最高法知民终 51 号. Ответчик нанял бывших сотрудников истца, а разработанное им программное обеспечение шлюза было существенно сходно с программным обеспечением истца. Ответчик возражал, что программное обеспечение истца основано на GPLv2 и его исходный код изначально должен был быть открытым. Верховный народный суд КНР (最高法) установил, что «нарушает ли сам разработчик соглашение GPLv2 и обладает ли он авторскими правами на программное обеспечение — два независимых вопроса», и обязал прекратить нарушение и выплатить компенсацию в размере 500 тыс. юаней (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Это дело показывает: «другая сторона использовала код под GPL» не может служить оправданием того, что вы скопировали её программу. С другой стороны, в Китае уже есть вступившие в силу решения по искам авторов кода под GPL к коммерческим пользователям, которые не открыли исходный код. При подготовке этого раздела оригинал решения на официальном сайте Верховного народного суда КНР (最高法) найти не удалось, поэтому он не приводится. Уровень B выбран потому, что соблюдение лицензий на открытый код регулируется лишь общими положениями договоров и Закона об авторском праве (著作权法), а отдельной специальной статьи закона нет.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2020). 著作权法（2020 年修正，第五十三、五十四条）. www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202011/t20201119_308796.html

2. 最高人民法院知识产权法庭 (2022). 涉「开源软件」著作权侵权案（(2021）最高法知民终 51 号）. ipc.court.gov.cn/zh-cn/news/view-3042.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. При разработке App в Китае собирайте только необходимые для работы персональные данные, для детей младше 14 лет нужно согласие законного представителя, политику конфиденциальности изложите ясно

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае собирайте только необходимые для работы данные. Для детей младше 14 лет нужно согласие законного представителя. При нарушении сначала предписывают его устранить, работу App могут остановить. За отказ устранить нарушение — штраф до 1000000 юаней, для ответственных лиц — от 10000 до 100000 юаней. В серьёзных случаях — штраф до 50000000 юаней или 5% оборота за предыдущий год, для ответственных лиц — от 100000 до 1000000 юаней. Тех, кто пишет код и работает над продуктом, тоже могут признать ответственными.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Перед запуском сверьте список разрешений, которые запрашивает App, с политикой конфиденциальности. Откажитесь от разрешений, без которых можно обойтись. Сложность в том, что команда продукта всегда хочет сохранить побольше данных, которые «могут пригодиться потом»

Выгода

Китай — исходная версия. Обработка персональных данных в Китае должна иметь ясную и разумную цель, быть непосредственно связана с этой целью и проводиться способом, который меньше всего затрагивает права и интересы человека. Для обработки персональных данных нужно получить согласие человека либо должны быть предусмотренные законом основания. Для детей младше 14 полных лет обязательно согласие родителей или законного представителя. При нарушении надзорный орган предписывает устранить его, выносит предупреждение, конфискует незаконно полученные доходы, а для App, нарушающего закон, предписывает приостановить

или прекратить предоставление услуг. За отказ устранить нарушение — штраф до 1000000 юаней, для непосредственно ответственных руководителей и других непосредственно ответственных лиц — от 10000 до 100000 юаней. При серьёзных обстоятельствах — штраф до 50000000 юаней либо до 5% оборота за предыдущий год. Для ответственных лиц — штраф от 100000 до 1000000 юаней. Этим людям также могут на определённый срок запретить занимать должности директоров, членов наблюдательного совета и высших руководителей соответствующих предприятий. Если продажа или предоставление персональных данных составляет преступление, см. пункт 4 о преступлениях, связанных с персональными данными (на всей территории Китая)

Примечания

Китай — исходная версия. На практике «непосредственно ответственными лицами» часто оказываются те, кто пишет код и работает над продуктом. Министерство промышленности и информатизации КНР (工信部) регулярно публикует сообщения об удалении из магазинов приложений App, нарушающих правила. Для этого раздела не удалось проверить, о каком именно выпуске сообщения идёт речь, поэтому ссылка не приводится.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2021). 个人信息保护法（第六、十三、三十一、六十六条）. www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202108/t20210820_313088.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Перед запуском сайта или приложения в Китае сначала пройдите регистрационный учёт ICP и храните журналы не менее 6 месяцев по требованиям уровневой защиты

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Регистрационный учёт бесплатный, процедура через облачного провайдера занимает примерно несколько недель. Если сервер находится в Китае и регистрационный учёт не пройден, сайт закроют. За взимание платы за регистрационный учёт,

который заявлен как бесплатный, штрафуют на сумму от 100000 до 1000000 юаней. Журналы нужно хранить полные 6 месяцев. За отказ устранить нарушение или возникшие последствия штрафуют на сумму от 10000 до 100000 юаней.

Затраты

Китай — исходная версия. Регистрационный учёт бесплатный, процедура через облачного провайдера занимает примерно несколько недель. Стоимость оценки соответствия требованиям уровневой защиты зависит от уровня. Уровневая защита (等级保护), сокращённо «等保», — это установленный государством Китай набор мер управления безопасностью для сайтов и систем. Уровни определяются по важности системы. Небольшим сайтам обычно не нужно проходить оценку.

Выгода

Китай — исходная версия. Для коммерческих информационных услуг в интернете требуется разрешение, для некоммерческих — регистрационный учёт. Без получения разрешения или прохождения регистрационного учёта заниматься такой деятельностью нельзя. Если регистрационный учёт не пройден, орган управления телекоммуникациями (电信管理机构) предписывает устранить нарушение. При отказе устранить его предписывает закрыть сайт. За коммерческую деятельность без разрешения конфискуют незаконно полученный доход и назначают штраф в размере от 3 до 5 сумм этого дохода либо штраф от 100000 до 1000000 юаней. Если на главной странице сайта не указан регистрационный номер, штраф составляет от 5000 до 50000 юаней. Операторы сетей должны по системе уровневой защиты (等保) установить правила управления безопасностью, принимать меры против атак, хранить сетевые журналы не менее 6 месяцев, классифицировать данные, создавать их резервные копии и шифровать их. За невыполнение этих требований предписывают устранить нарушение и выносят предупреждение. При отказе устранить нарушение или возникновении последствий штраф составляет от 10000 до 100000 юаней, для ответственных руководителей — от 5000 до 50000 юаней (по всему Китаю).

Примечания

Китай — исходная версия. Если сервер находится в Китае и регистрационный учёт не пройден, доменное имя вообще не будет разрешаться в IP-адрес. Как пройти регистрационный учёт, сколько составляет штраф за отсутствие регистрационного номера на сайте и как проверить, есть ли у поставщика услуг необходимая квалификация, см. раздел 26, пункт 4 (если сервер находится в Китае, регистрационный учёт обязателен). Есть две распространённые ловушки: зарегистрировать сайт как личный некоммерческий, но на деле брать плату; сменить доменное имя или лицо, на которое зарегистрирован сайт, и не внести изменения в регистрационные данные. Хранить журналы 6 месяцев — и обязанность, и способ защитить себя: если что-то случится, они помогут доказать, что это сделали не вы.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2011). 互联网信息服务管理办法（2011 年修订，第四、十九、二十二条）. www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1860864.htm

2. 全国人大常委会 (2025). 网络安全法（2025 年修正，2026 年 1 月 1 日施行，第二十三、六十一条；2016 年文本为第二十一、五十九条）. www.cac.gov.cn/2025-12/29/c_1768735112911946.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Перед предоставлением генеративных ИИ-сервисов широкой публике в Китае сначала проведите оценку безопасности и зарегистрируйте алгоритмы по установленным правилам, а созданный контент маркируйте

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Генеративные ИИ-сервисы, доступные широкой публике и способные влиять на общественное мнение или мобилизовать людей, перед запуском должны пройти оценку безопасности и регистрацию алгоритмов. При изменении или прекращении работы нужно также оформить изменения или снятие с регистрации. Созданные изображения и видео нужно маркировать. Небольших инструментов для собственного использования, не открытых для широкой публики, эти требования не касаются. За нарушения в Китае наказывают по Закону о кибербезопасности (网络安全法) и другим законам.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется, но нужно пройти процедуры китайских ведомств по вопросам киберпространства (网信部门). На оформление уйдёт некоторое время. Если небольшой инструмент, созданный частным лицом, не открыт для широкой публики, эти процедуры не требуются

Выгода

Китай — исходная версия. При предоставлении генеративных ИИ-сервисов, способных влиять на общественное мнение или обеспечивать общественную мобилизацию, необходимо проводить оценку безопасности по государственным правилам КНР. Также нужно регистрировать алгоритмы по Положениям об управлении алгоритмическими рекомендациями (算法推荐管理规

定), а впоследствии оформлять изменения и снятие с регистрации. Влияние на общественное мнение или способность к общественной мобилизации означают возможность влиять на взгляды публики либо организовывать и мобилизовать людей. Поставщик должен маркировать созданный контент, в том числе изображения и видео. Правила действуют с 15 августа 2023 года (по всей стране в Китае)

Примечания

Китай — исходная версия. В самих этих правилах не указаны суммы штрафов. Наказания за нарушения в Китае нужно искать в Законе о кибербезопасности (网络安全法), Законе о безопасности данных (数据安全法) и Законе о защите персональной информации (个人信息保护法), поэтому присвоен уровень B. В этом разделе не приводятся гражданские дела о нарушении чужих авторских прав и права на изображение контентом, созданным ИИ: оригинальные тексты не были проверены на официальном сайте Верховного народного суда КНР (最高法). О сервисах-посредниках, которые дёшево перепродают доступ к интерфейсам зарубежных больших моделей, см. пункт 19 этого раздела (ИИ-сервисы-посредники).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家互联网信息办公室等七部门 (2023). 生成式人工智能服务管理暂行办法（第十二、十七条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6891752.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Не создавайте и не распространяйте инструменты, которые автоматически пропускают или блокируют рекламу в чужих приложениях: даже бесплатный инструмент без подключения к интернету могут признать в Китае средством недобросовестной конкуренции

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в Китае сделать программу, которая за пользователя пропускает или блокирует рекламу в чужих приложениях, их владельцы могут подать на вас в суд за недобросовестную конкуренцию. Даже если вы не берёте денег, это могут признать нарушением: к участникам хозяйственной деятельности закон относит и физических лиц, предоставляющих услуги. Один браузер по умолчанию блокировал рекламу перед видео на «Манго TV» (芒果TV), за что пришлось выплатить 800 тыс. юаней. Одно приложение позволяло сразу пропускать рекламу при запуске «Манго TV» (芒果TV), за что пришлось возместить убытки в размере 80 тыс. юаней.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Цена — отказ от очень популярного небольшого инструмента. Сложность в том, что вы считаете: вы ничего не заработали, а лишь нажали за пользователя «Пропустить»

Выгода

Китай — исходная версия. Закон КНР запрещает участникам хозяйственной деятельности использовать технические средства, чтобы мешать нормальной работе сетевых продуктов или услуг, законно предоставляемых другими участниками, или нарушать её. Под участниками хозяйственной деятельности здесь понимаются физические лица, юридические лица и организации без статуса юридического лица, предоставляющие товары или услуги. Если другой стороне причинён ущерб, возмещение рассчитывается по её фактическим убыткам или по выгоде, которую вы благодаря этому получили. К нему добавляются разумные расходы другой стороны на пресечение нарушения. Органы рыночного надзора также могут наложить штраф от 100 тыс. до 1000 тыс. юаней, а при серьёзных обстоятельствах — от 1000 тыс. до 5000 тыс. юаней. Официальный пример из судебной практики: встроенная функция браузера «720» (720 浏览器) по умолчанию блокировала на сайте «Манго TV» (芒果TV) рекламу перед видео и при паузе. Суд первой инстанции отклонил иск «Манго TV» (芒果TV). Суд по интеллектуальной собственности Гуанчжоу (广州知识产权法院) во второй инстанции изменил решение, признал действия недобросовестной конкуренцией и присудил 800 тыс. юаней в возмещение экономических убытков и разумных расходов. В 2021 году Верховный народный суд КНР (最高法) включил это дело в число показательных. Приложение «Дух-блокировщик» (拦精灵) позволяло пользователям сразу пропускать рекламу при запуске «Манго TV» (芒果TV). Суд первой инстанции обязал прекратить эти действия, возместить экономические убытки в размере 80 тыс. юаней и разумные расходы в размере 10 тыс. юаней. В апреле 2024 года Пекинский суд по интеллектуальной собственности (北京知识产权法院) во второй инстанции оставил решение в силе. Суд второй инстанции счёл, что приложение фактически блокировало рекламу при запуске, а не просто нажимало за пользователя «Пропустить» (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. В обоих решениях применялись положения закона КНР до пересмотра. После пересмотра в 2025 году это положение перенесли в статью 13, добавив также данные, алгоритмы и правила платформ. Суд второй инстанции пояснил, что решение касается блокировки и не затрагивает самостоятельное нажатие пользователем кнопки «Пропустить». В августе 2023 года бесплатный инструмент для пропуска рекламы на Android «Ли-попрыгун» (李

跳跳) получил письмо от юристов компании «Тенсент» (腾讯). В письме говорилось, что инструмент блокирует рекламу в браузере «Тенсент» (腾讯浏览器), что это составляет недобросовестную конкуренцию и что его нужно убрать из распространения в течение 48 часов. Разработчик заявил, что инструмент служит общественной пользе и не приносит прибыли. По сообщениям СМИ, он получал лишь редкие добровольные пожертвования, но всё же объявил о прекращении обновлений на неопределённый срок. Несколько аналогичных программ тоже прекратили работу. Об этом были только сообщения СМИ: иска не было, судебного решения тоже. Получив письмо от юристов, разработчик-физическое лицо должен либо прекратить действия, либо за свой счёт нанять юриста для защиты в суде. Рассмотрение дела в Китае в первой инстанции в обычном порядке — от 6 месяцев; услуги юриста обычно оплачиваются самостоятельно. Случаев привлечения к ответственности за скрипт, написанный только для собственного использования, найти не удалось. О возмещении убытков за недобросовестную конкуренцию при продаже программ для перехвата билетов см. пункт 3 этого раздела (скрипты для перехвата билетов и мгновенной покупки). Кому это выгодно — вам самим.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025 年修订). 反不正当竞争法（第二、十三、二十二、二十九条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181971552b40197b1016efc5437
2. 最高人民法院 (2021). 人民法院反垄断和反不正当竞争典型案例（案例五：「720浏览器」不正当竞争纠纷，（2018）粤73民终1022号）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/324491.html
3. 北京政法网 (2024-04-18). 「芒果TV」起诉「拦精灵」不正当竞争案，二审胜诉（来源：京法网事）. www.bj148.org/sa1/ajbb/202404/t20240418_1664299.html
4. 《财经》客户端 (2023-09-10). App屏蔽开屏广告，腾讯发律师函要求下架，合理吗？（财经E法 樊瑞）. www.mycaijing.com/article/detail/500930?source_id=40（网页存档 web.archive.org/web/20261005041658/https://www.mycaijing.com/articl…）

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Федеральный закон от 13.03.2006 N 38-ФЗ (ред. от 26.07.2026) — tatarstan.fas.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. Не создавайте «AI-сайты-посредники» для дешёвой перепродажи доступа к API зарубежных больших моделей: в Шанхае уже есть владелец такого сайта, задержанный по уголовному делу

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для свободы
- бесплатно

- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (KHP)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. AI-сайт-посредник — это сайт, который дёшево перепродаёт доступ к API зарубежных больших моделей. В Шанхае владельца одного такого сайта из-за этого задержали по уголовному делу на 37 дней. После освобождения под гарантию явки он сам сказал, что его обязательно осудят. Он уже возместил ущерб и вернул незаконно полученное.

Министерство государственной безопасности Китая (国家安全部) тоже публиковало предупреждение: у многих таких сайтов нет необходимых разрешений на работу, а данные пользователей они без разрешения передают за рубеж.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Цена — отказ от подработки с низким порогом входа и неплохим на вид оборотом. Если действительно хотите заниматься агрегацией моделей в Китае, делайте это законно: получите разрешение на коммерческую деятельность и подключайте модели с официальным разрешением. На это потребуется немало денег и времени

Выгода

Китай — исходная версия. В июне 2026 года Министерство государственной безопасности Китая (国家安全部) опубликовало предупреждение о рисках. В нём говорится, что AI-сайт-посредник — это промежуточный слой между пользователем и официальным сервисом поставщика модели. У части таких сайтов нет необходимых разрешений на работу. Некоторые передают введённые пользователями данные на зарубежные серверы, не получив необходимых разрешений на передачу данных за рубеж и не пройдя предусмотренную законом процедуру оценки безопасности. Некоторые также позволяют пользователям обходить ограничения на сетевой доступ, официальное разрешение и трансграничную передачу данных. В июне 2026 года журнал «Китайский новостной еженедельник» (中国新闻周刊) сообщил об одном таком деле. В мае 2026 года владелец сайта-посредника из Шанхая опубликовал в техническом сообществе заявление о закрытии сайта. Он сообщил, что из-за незаконного получения доступа к API больших моделей полиция Шанхая (上海警方) задержала его по уголовному делу на 37 дней, а сейчас он освобождён под гарантию явки до суда. Он сказал: «В будущем меня обязательно осудят». Он уже возместил ущерб и вернул незаконно полученное, а ещё ему предстоит заплатить штраф. В публикации говорится, что такие сайты массово регистрируют или покупают аккаунты с подписками на зарубежные большие модели, размещают за рубежом серверы для промежуточного доступа, а затем дёшево перепродают доступ пользователям внутри Китая (весь Китай / Шанхай)

Примечания

Китай — исходная версия. По этому делу есть только сообщения СМИ и рассказ самого участника. Нет ни приговора, ни сообщения полиции. Официально не сообщалось, по какому обвинению ведётся дело. Конкретные обвинения и сроки наказания, которые распространяются в интернете, взяты из статей юристов. В этой книге они не приводятся. Поэтому нельзя говорить, что «ведение сайта-посредника обязательно является преступлением». Можно лишь сказать, что кого-то уже задержали по уголовному делу из-за этого. По законодательству Китая, при законной агрегации моделей для взимания платы нужно разрешение на коммерческую деятельность, см. раздел 26, пункт 2 (платному сайту нужна лицензия). Для предоставления публике услуг генеративного AI нужно пройти регистрационный учёт, см. пункт 17 этого раздела (оценка безопасности генеративного AI). Передача данных пользователей за рубеж допускается при соблюдении установленных законом условий, см. раздел 26, пункт 10 (передача информации пользователей за рубеж). У тех, кто пользуется сайтами-посредниками, есть отдельные риски, см. раздел 14, пункт 10 (AI-сайты-посредники). Кому это выгодно: вам самим.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家安全部 (2026). 「AI中转站」，风险要防范. www.szzg.gov.cn/2026/xwzx/szkx/202606/t20260608_5331487.htm（数字中国建设峰会官网转载国家安全部微信公众号）
2. 中国新闻周刊 (2026-06-22). AI中转站，面临整治「风暴」（记者孟倩）. www.chinanews.com/cj/2026/06-22/10644787.shtml（网页存档 web.archive.org/web/20261005042903/https://www.chinanews.com/cj/202…）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. Предпринимательство и бизнес: не потеряйте семейное имущество

В этом разделе считаются только деньги и юридическая ответственность, без пересчёта в годы жизни. Если открыть магазин или компанию, какой шаг может привести к потере ваших денег, денег семьи и супруга или супруги? Что говорит закон и можно ли заранее отделить эти деньги от рисков бизнеса? Пункты о том, где проще всего потерять семейные сбережения и легче всего этого избежать, стоят в начале. Поэтому пункты о подписании документов идут раньше, а способы, требующие самостоятельной работы, — позже. То, что написано только на основе опыта, без подтверждения в литературе, отмечено уровнем C.

Пункты этого раздела разделены на следующие тематические блоки. В скобках указаны номера пунктов.

Не ставьте семейные сбережения на кон до открытия: вкладывайте в бизнес только деньги, которые можете позволить себе потерять (пункт 1), не подписывайте личное поручительство по кредиту компании (пункт 2), до открытия правильно выберите форму ведения бизнеса (пункт 3), не становитесь номинальным участником компании (пункт 4), перед покупкой франшизы проверьте регистрацию сведений о франчайзере (пункт 5), выясните всё до того, как платить за управление интернет-магазином (пункт 24).

Регистрация и разрешения: до регистрации определитесь с названием и видами деятельности (пункт 6), не открывайтесь, пока не получите разрешение (пункт 7).

Работа с пищевой продукцией: сначала выясните, к какой категории относится ваша деятельность с пищевой продукцией (пункт 8), маркировка предварительно упакованных пищевых продуктов (пункт 9), нельзя заявлять, что обычные пищевые продукты лечат болезни (пункт 10), граница уголовной ответственности при работе с пищевой продукцией (пункт 11).

Налоговая отчётность и счета-фактуры: даже без дохода вовремя подавайте нулевую отчётность (пункт 12), выставляйте счета-фактуры только по реальным сделкам (пункт 13), те, кто представляется налоговым управлением (税务局) и торопит вас заплатить, — мошенники (пункт 14).

Договоры и работники: при получении денег пишите «задаток», а не «аванс» (пункт 15), заключайте договор в течение первого месяца работы сотрудника (пункт 16), платите зарплату по договору и закону (пункт 17), на рабочем месте соблюдайте установленные процедуры (пункт 22).

Продукция и закупки: сначала продавайте, потом производите (пункт 18), сначала проверьте образец по списку требований для серийного производства (пункт 19), при закупках сохраняйте документы и сведения о поставщике (пункт 20), рисунки либо создавайте сами, либо покупайте право на их использование (пункт 21).

Выход из бизнеса: при убытках выходите из бизнеса по установленной процедуре (пункт 23).

1. Начинайте бизнес только на деньги, которые можете позволить себе потерять: не трогайте семейное имущество и не берите в долг для открытия дела

- Выгодность исходной версии: высокая

- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. По законодательству Китая долги индивидуального предпринимателя приходится погашать деньгами и имуществом, принадлежащими вам лично. Если нельзя определить, вела ли дело вся семья, долги погашаются имуществом всей семьи. Открытие компании тоже не даёт гарантии: если компания не может погасить долги, от вас потребуют досрочно внести тот вклад, который вы обещали внести, даже если срок его внесения ещё не наступил. Поэтому размер вложений определяйте по правилу: «Даже если потеряю всё, смогу по-прежнему платить ипотеку и лечиться».

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Прежде чем начать, определите для себя сумму: даже если вы потеряете её целиком, это не помешает вам платить ипотеку, содержать детей и лечиться. Больше этой суммы не вкладывайте. Деньги членов семьи и деньги, взятые в долг, в эту сумму не входят. Самое трудное — удержаться от дополнительных вложений, когда кажется, что дела пошли лучше.

Выгода

Китай — исходная версия. Убытки — это не только потеря вложенных денег. Долги индивидуального предпринимателя, если вы ведёте дело в одиночку, приходится погашать деньгами и имуществом, принадлежащими вам лично (ответственность личным имуществом). Если дело ведёт вся семья или нельзя определить, кто его ведёт, долги приходится погашать деньгами и имуществом всей семьи (ответственность семейным имуществом). Долг, под которым подписались оба супруга, считается общим долгом, который погашают оба. Если один из супругов одобрил его позднее, он тоже считается общим. Если один из супругов занял деньги от своего имени, а кредитор может доказать, что эти деньги пошли на бизнес, который супруги ведут вместе, погашать долг тоже придётся обоим. Для компаний также есть правило: если компания не может погасить долг, срок погашения которого наступил, кредитор может потребовать от участника досрочно внести деньги, которые тот обещал внести в уставный капитал при регистрации, даже если срок их внесения ещё не наступил (обязательство по внесению вклада) (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. «Можете позволить себе потерять» означает: даже если вы потеряете всю эту сумму, вам не придётся продавать жильё или занимать у родственников, чтобы закрыть финансовую дыру. В этот раз на официальных сайтах Государственного

статистического управления (国家统计局) и Главного государственного управления по регулированию рынка (市场监管总局) не удалось найти поддающиеся проверке первоисточники официальной статистики о том, сколько предприятий выживает и сколько лет они в среднем существуют. Поэтому в основном тексте нет цифр, указаны только правовые последствия, присвоен уровень B.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第五十六、一千零六十四条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
2. 全国人大常委会 (2023). 公司法（2023 年修订，第四十七、五十四条）. www.gov.cn/yaowen/liebiao/202312/content_6923395.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Не подписывайте личное поручительство по кредиту компании, а супругу тем более не стоит подписывать его вместе с вами

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в Китае подписано «поручительство с солидарной ответственностью», а компания не может вернуть деньги, кредитор может обойти компанию и потребовать деньги прямо с вас. Только при «обычном поручительстве» сначала подают в суд на компанию, распродают её имущество, и лишь за оставшейся недостающей суммой обращаются к вам. Если супруг тоже подписывает, под взыскание попадает семейное имущество обоих. «Ограниченная» ответственность компании с ограниченной ответственностью для вас лично уже не действует.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Если в Китае банк, поставщик или арендодатель просит вас подписать «личное солидарное поручительство участника компании» или поставить

«подпись супруга», сначала остановитесь. Подписав эту страницу, вы собственноручно отказываетесь от защиты «по долгам компании не взыскивают с физического лица» (отказываетесь от ограниченной ответственности). Если можно не подписывать, не подписывайте. Если без подписи никак, подписывайте только «обычное поручительство» и чётко укажите максимальную сумму, за которую вы поручаетесь. Трудность в том, что другая сторона часто говорит: «Без подписи кредит не выдадим». Нужно выдержать это давление.

Выгода

Китай — исходная версия. Та фраза в документе о поручительстве означает: «Если должник не заплатит, заплатите вы». Если в Китае написано «поручительство с солидарной ответственностью», кредитор может не обращаться к компании, а прийти прямо к вам и потребовать деньги. Если написано «обычное поручительство», кредитор должен сначала подать в суд на компанию или обратиться в арбитраж, а затем попросить суд принудительно продать имущество компании для погашения долга. Только после продажи вы покрываете оставшуюся недостающую сумму. Долг, под которым подписались оба супруга, считается общим долгом, который они погашают вместе. Если один из супругов дал согласие уже после, это тоже считается общим долгом. Если супруг поставил подпись, под взыскание попадает семейное имущество обоих (по всей стране, с 2021 года)

Примечания

Китай — исходная версия. При выдаче кредитов малым и микропредприятиям банки в Китае почти всегда требуют личное солидарное поручительство участников компании. Кредит по-прежнему можно взять. Просто перед подписанием нужно разобраться, от чего вы отказываетесь, подписывая эту страницу, а затем ограничить сумму поручительства той суммой, которую вы «можете позволить себе потерять», из пункта 1 (начинайте бизнес только на деньги, которые можете позволить себе потерять). Общие правила для долговых расписок и документов о поручительстве см. в разделе 8, пункте 18.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第六百八十一、六百八十七、六百八十八、一千零六十四条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. До открытия дела в Китае выберите правильную форму: индивидуальные предприниматели и партнёры отвечают по долгам без ограничений, а у общества с ограниченной ответственностью ответственность действительно «ограничена»

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- немного денег
- несколько часов

- без силы воли
- Нормы Китая (KHP)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Индивидуальные предприниматели и полные партнёры отвечают по долгам без ограничений: сколько должны, столько и возвращают. Участники общества с ограниченной ответственностью отвечают только в пределах суммы, которую обещали внести при регистрации. Но сколько обещали, столько и нужно реально внести за 5 лет: указали 1000000 — значит, можете оказаться должны 1000000. Если смешивать деньги компании и свои деньги, «ограниченная» ответственность тоже может перестать действовать.

Россия. В России индивидуальный предприниматель отвечает по обязательствам своим имуществом. Долги ИП могут затронуть личное имущество физического лица. В этом российское правило похоже на описанное для Китая.

Затраты

Китай — исходная версия. Регистрация оформляется на местном сайте государственных услуг и занимает несколько часов за один раз. После открытия общества с ограниченной ответственностью каждый месяц нужно вести бухгалтерию и подавать налоговую отчётность. Это постоянные затраты: делать самим — тратить время, нанимать кого-то для ведения бухгалтерии — тратить деньги. Цены в разных местах отличаются.

Россия. Стоимость и сроки регистрации, бухгалтерии и налоговой отчётности в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Долги индивидуального предпринимателя нужно погашать личными деньгами и имуществом либо деньгами и имуществом всей семьи. Партнёры полного товарищества несут неограниченную солидарную ответственность по его долгам. Это значит: сколько должны, столько и возвращают. Пока всё не погашено, дело не закончено. Кредитор также может потребовать от одного из партнёров погасить весь долг. У коммандитного товарищества всё иначе: его партнёры с ограниченной ответственностью отвечают только в пределах суммы, которую обещали внести (в пределах заявленного вклада). Участники общества с ограниченной ответственностью тоже отвечают только в пределах суммы, которую обещали внести (в пределах суммы заявленного вклада). Но «ограниченная» ответственность перестаёт действовать в трёх случаях. Во-первых, обещанный вклад нужно полностью внести в течение 5 лет со дня создания компании. Если компания не может погасить долг, срок уплаты которого наступил, кредитор может потребовать внести вклад досрочно. Во-вторых, деньги, которые уже внесли, а потом забрали обратно (вывод внесённого капитала), нужно вернуть. В-третьих, если использовать компанию как оболочку, чтобы уклоняться от долгов. Компания с одним участником, который не может доказать, что деньги компании отделены от его личных денег, тоже относится к этому третьему случаю. При этих двух действиях вы лично тоже обязаны погашать долги компании (нести солидарную ответственность) (по всей стране, с июля 2024 года)

Россия. Выбор формы с ограниченной ответственностью в выдержках не описан, поэтому сравнить её выгоду нельзя.

Примечания

Китай — исходная версия. Условие «ограниченной» ответственности — чётко разделять деньги компании и личные деньги: не смешивать счета компании и личные счета, не оплачивать семейные расходы деньгами компании, сохранять всю бухгалтерскую документацию. Не указывайте большой уставный капитал только ради красивой цифры. Сколько обязались внести, столько и нужно реально внести за 5 лет. Указали 1000000 — это потенциальный долг в 1000000.

Россия. В источниках подтверждена только имущественная ответственность ИП. Условия ответственности партнёров и участников общества с ограниченной ответственностью не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第五十六条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
2. 全国人大常委会 (2006). 合伙企业法（2006 年修订，第二条）. www.gov.cn/gongbao/content/2006/content_413955.htm
3. 全国人大常委会 (2023). 公司法（2023 年修订，第四、二十三、四十七、五十三、五十四条）. www.gov.cn/yaowen/liebiao/202312/content_6923395.htm

Россия — источники

1. Сотрудники налоговой инспекции приняли участие в круглом столе.... Проверено 08.10.2026. www.nalog.gov.ru/rn66/ifns/imns6686/events/12838096

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Не становитесь номинальным участником компании, не держите чужие доли на своё имя

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если ваше имя внесено в реестр, по закону КНР вы участник компании. Деньги, которые вы обещали внести при регистрации, нужно внести полностью и в срок. Если не внесёте, придётся не только доплатить, но и возместить убытки компании. Если при создании компании другие участники на самом деле не внесли деньги, вы тоже отвечаете за всю недостающую сумму. Бизнес ведут другие, а долг числится за вами.

Россия. В России передавать паспортные данные для регистрации компании — не безобидная подработка. Номинального директора могут привлечь к юридической, в том числе уголовной, ответственности. Такие фирмы могут использовать для уклонения от налогов, незаконного обналичивания денег или прекращения работы с долгами.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Если кто-то предлагает «одолжить ваше удостоверение личности, чтобы записать вас участником компании» или «пока оформить долю на ваше имя», всегда отказывайте.

Россия. В этих источниках затраты не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Участник, внесённый в реестр, — это участник компании по закону КНР. Вы должны внести всю обещанную сумму без недоплаты в срок, установленный уставом компании (полностью оплатить заявленный вклад в капитал). Если не внесёте в срок, придётся не только доплатить, но и возместить убытки компании. Если при создании компании кто-то из участников на самом деле не внёс деньги, остальные участники на момент создания вместе с ним отвечают в пределах недостающей суммы (несут солидарную ответственность). Когда компания не может погасить долг, срок уплаты которого наступил, кредитор может потребовать досрочно внести вклад, срок внесения которого ещё не наступил. Человека, который на самом деле ведёт бизнес, в реестре нет, а долг числится за вами (по всей стране, с июля 2024 года)

Россия. В этих источниках выгода не указана.

Примечания

Китай — исходная версия. Соглашение о владении долей на чужое имя между номинальным участником и человеком, который на самом деле внёс деньги, действительно, если нет оснований для его недействительности. Но чтобы заменить имя номинального участника своим, тому, кто на самом деле внёс деньги, нужно согласие не менее половины остальных участников. Если номинальный участник продал долю или передал её в залог, суд применяет по аналогии положения Гражданского кодекса Китая (民法典) о добросовестном приобретении. Если покупатель не знал о номинальном владении, цена была разумной и регистрация уже оформлена, тот, кто внёс деньги, не сможет вернуть долю и сможет лишь потребовать возмещения от номинального участника. В сентябре 2025 года уже был опубликован для обсуждения проект нового судебного толкования, которое заменит прежнее толкование правил номинального владения долями. После вступления окончательного текста в силу прежнее толкование будет отменено целиком. Здесь за основу взята редакция с поправками 2020 года, которая по состоянию на сентябрь 2026 года всё ещё действует. О рисках для номинального законного представителя см. раздел 8, пункт 28.

Россия. Если компанию зарегистрировали без вашего участия, нужно незамедлительно подать в регистрирующий орган заявление о недостоверности сведений по форме № Р34001 и возражение по форме № Р38001.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2023). 公司法（2023 年修订，第四十七、四十九、五十、五十四条）. www.gov.cn/yaowen/liebiao/202312/content_6923395.htm
2. 最高人民法院 (2020 修正). 关于适用《中华人民共和国公司法》若干问题的规定（三）（法释〔2011〕3 号，2014 年法释〔2014〕2 号、2020 年法释〔2020〕18 号两次修正，第二十四、二十五条）:「如无法律规定的无效情形，人民法院应当认定该合同有效」「实际出资人未经公司其他股东半数以上同意，请求公司变更股东……人民法院不予支持」「名义股东处分股权造成实际出资人损失，实际出资人请求名义股东承担赔偿责任的，人民法院应予支持」. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181799def980179ac07a9ca117c（国家法律法规数据库）
3. 最高人民法院 (2025). 关于适用《中华人民共和国公司法》若干问题的解释（征求意见稿）第九十条. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/477881.html

Россия — источники

1. Осторожно, номинальный руководитель: как легкий заработок.... Проверено 08.10.2026. www.nalog.gov.ru/rn42/news/activities_fts/16654241

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Перед покупкой франшизы проверьте регистрацию в Министерстве коммерции КНР (商务部), получите письменную информацию и внесите в договор «период охлаждения»

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. По правилам в Китае владелец бренда сначала должен сам открыть 2 собственные торговые точки и вести их не менее 1 года. В течение 15 дней после подписания договора он также должен зарегистрироваться в органе, отвечающем за торговлю. До подписания договора он обязан письменно предоставить вам сведения по 12 пунктам: плату за франшизу, условия возврата гарантийного взноса, приносят ли действующие точки прибыль, и так далее. Если регистрация не находится, материалы не дают или требуют сначала заплатить, а потом посмотреть договор, сразу уходите.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Зайдите на сайт «Системы управления информацией о коммерческом франчайзинге (商业特许经营信息管理系统)» Министерства коммерции КНР (商务部) и проверьте, зарегистрирован ли владелец бренда. Затем потребуйте, чтобы до подписания договора вам выдали в письменном виде всю информацию, которую обязаны раскрыть, вместе с текстом договора. На это хватит нескольких часов.

Выгода

Китай — исходная версия. Нормативные акты требуют, чтобы у владельца бренда, который в них называется франчайзером, было как минимум 2 торговые точки, которые он сам открыл и сам ведёт, и чтобы они работали не менее 1 года. В течение 15 дней со дня подписания первого договора франшизы он должен зарегистрироваться в органе, отвечающем за торговлю. За отсутствие регистрации штрафуют на сумму от 10 тыс. до 50 тыс. юаней. Если и после установленного срока регистрации нет, штрафуют на сумму от 50 тыс. до 100 тыс. юаней и публично объявляют об этом. До подписания договора он обязан передать вам в письменном виде всю информацию, которую должен раскрыть, — всего 12 пунктов. В их числе — какие виды платы за франшизу взимаются и сколько составляет каждый из них, в каких случаях возвращается гарантийный взнос, сколько сейчас точек работает по франшизе и как у них идут дела. Также нужны краткое изложение аудиторских отчётов о проверке счетов за последние 2 года и сведения о судебных и арбитражных разбирательствах за последние 5 лет. В договоре также обязательно должно быть указано, что в течение некоторого времени после его подписания франчайзи может отказаться от него по своему решению, без согласия другой стороны (одностороннее расторжение). Если владелец бренда скрывает информацию или предоставляет ложные сведения, франчайзи может расторгнуть договор (по всему Китаю, с мая 2007 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Если регистрация не находится, документы с раскрываемой информацией не дают или требуют сначала заплатить, а потом посмотреть договор, сразу уходите. «Период охлаждения» — это те несколько дней после подписания договора, когда ещё можно отказаться от него по своему решению, без согласия другой стороны. Число дней определяется договором. В китайском положении сказано лишь «определённый срок», поэтому при подписании требуйте указать число дней в договоре. Когда владелец бренда раскрывает «средний объём продаж, валовую и чистую прибыль действующих точек, работающих по франшизе», уточняйте, откуда взяты цифры: китайские правила требуют от владельца бренда указывать источники. Если это не называют франшизой, а берут только плату за услуги «управления бизнесом за вас» или «обучения открытию торговой точки», см. пункт 24 (управление бизнесом за вас и обучение открытию торговой точки).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2007). 商业特许经营管理条例（国务院令第 485 号，第七、八、十二、二十二、二十三、二十五条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_4179.htm
2. 商务部 (2012). 商业特许经营信息披露管理办法（商务部令 2012 年第 2 号，第五、九条）. www.gov.cn/gongbao/content/2012/content_2177025.htm
3. 商务部. 商业特许经营信息管理系统. txjy.syggs.mofcom.gov.cn

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. До регистрации в Китае определитесь с названием, местом деятельности, видами деятельности и уставным капиталом: если все документы на месте, свидетельство можно получить сразу

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае Сама регистрация бесплатная, регистрационный сбор перестали взимать с 2015 года. Нужно подать всего пять видов документов: заявление, подтверждение личности или права на регистрацию, документы на место деятельности, устав или договор о товариществе (индивидуальным предпринимателям подавать их не нужно), а также документы, отдельно указанные в нормативных актах. Если все документы на месте, свидетельство выдают сразу. Если сразу выдать его не могут, оформление завершают в течение 3 рабочих дней. Деньги, которые с вас взяли, скорее всего, были платой посреднику за оформление.

Затраты

Китай — исходная версия. Сам этап регистрации бесплатный. С 1 января 2015 года плату за регистрацию предприятий и индивидуальных предпринимателей больше не взимают. Можно самостоятельно оформить регистрацию на местном портале государственных услуг или в центре государственных услуг. Один раз это займёт несколько часов. Изготовление официальной

печати, услуги бухгалтера и аренда адреса для регистрации (обслуживание регистрационного адреса) — это услуги, которые покупают на рынке, а не сборы, которые взимает государство.

Выгода

Китай — исходная версия. Положение прямо закрепляет пять видов документов, которые нужно подать. «(1) Заявление». «(2) Документы, подтверждающие право заявителя на регистрацию, документы, удостоверяющие личность физического лица». «(3) Документы, относящиеся к юридическому адресу или основному месту деятельности». «(4) Устав компании, юридического лица — предприятия, не являющегося компанией, специализированного фермерского кооператива (объединения кооперативов) либо договор о товариществе для предприятия в форме товарищества». «(5) Иные документы, подача которых предусмотрена законами, административными нормативными актами и органом Государственного совета по надзору за рынком (国务院市场监督管理部门)». Проще говоря: одно заявление; один документ, подтверждающий, кто вы или что вы вправе это оформить; один документ, подтверждающий ваше право пользоваться помещением магазина или офисом; устав компании или договор о товариществе; плюс документы, отдельно указанные в нормативных актах. Компания также должна подать документы о назначении законного представителя, директоров, членов надзорного органа и высших руководителей, а также документы, удостоверяющие их личность. Индивидуальным предпринимателям устав подавать не нужно. Название заявитель «самостоятельно заявляет в соответствии с законом»: сами придумываете, сами подаёте. Для уставного капитала «действует система регистрации заявленных обязательств по внесению вкладов»: сначала указываете, сколько обязуетесь внести, платить сразу не нужно. Виды деятельности выбирают из классификации, опубликованной регистрирующим органом. Если комплект документов полный и оформление правильное, документы подтверждают и «проводят регистрацию на месте». Если сразу завершить оформление нельзя, его завершают «в течение 3 рабочих дней», а в сложных случаях дают ещё 3 рабочих дня. «Дата выдачи свидетельства о праве ведения хозяйственной деятельности является датой создания субъекта рынка»: день, напечатанный на свидетельстве, и есть день создания компании или магазина (по всему Китаю, с марта 2022 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Сама регистрация бесплатная, а деньги, которые с вас взяли, скорее всего, были платой посреднику за оформление. Цену изготовления печати определяет рынок.

Канцелярия Государственного совета (国务院办公厅) прямо предписывает: «Строго запрещается назначать конкретного изготовителя для изготовления официальной печати». Поэтому, если вам говорят, что «печать обязательно нужно заказать в указанном месте», вы не обязаны соглашаться. Указанная сумма уставного капитала не влияет на внешний вид торговой точки, а лишь определяет предел вашей ответственности. При этом в Китае полностью внести её нужно в течение 5 лет, см. пункт 3 этого раздела (выберите подходящую форму бизнеса до открытия). Если среди видов деятельности есть те, для которых требуется разрешение, до его получения открываться нельзя, см. пункт 7 этого раздела (виды деятельности, требующие разрешения)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2021). 市场主体登记管理条例（国务院令第 746 号，第十、十三、十四、十六、十九、二十一条）. www.gov.cn/gongbao/content/2021/content_5636139.htm

2. 市场监管总局 (2022). 市场主体登记管理条例实施细则（市场监管总局令第 52 号，第十二、二十五、二十六条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-03/02/content_5676403.htm
3. 财政部、国家发展改革委 (2014). 关于取消、停征和免征一批行政事业性收费的通知（财税〔2014〕101 号，附件 1）. www.gov.cn/zhengce/2014-12/23/content_5023513.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Федеральный закон от 08.08.2001 N 129-ФЗ (ред. от 28.12.2024) — novoaltajsk-r22.gosweb.gosuslugi.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Если для дела в Китае нужно разрешение, не открывайтесь, пока его не получите

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если открыться в Китае без разрешения, в менее тяжёлом случае обяжут прекратить работу, заберут заработанные деньги и оштрафуют на сумму не более 10 тыс. юаней. Если же речь о товарах, торговля которыми разрешена только определённым операторам или ведётся на монопольной основе, либо об операциях с ценными бумагами, фьючерсами, страхованием, денежными платежами и расчётами, при серьёзных обстоятельствах это уже преступление — незаконная предпринимательская деятельность. Первая ступень наказания — до 5 лет лишения свободы. Сначала сделать ремонт, а потом оформлять разрешение или начать пробную работу до его получения — самая частая ошибка.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. До открытия сначала выясните, нужно ли разрешение для бизнеса, которым вы собираетесь заниматься. Для общепита и продажи продуктов нужно разрешение на торговлю пищевыми продуктами. Если продаёте только готовые продукты других производителей в целой упаковке, разрешение не нужно: вместо него требуется уведомительная регистрация. Открывайтесь только после получения разрешения.

Выгода

Китай — исходная версия. Если начать бизнес без разрешения, проверку и меры воздействия проводит ведомство, указанное в китайских законах и нормативных актах. Если вести бизнес без документа на право вести бизнес, а закон не устанавливает конкретного наказания, обяжут прекратить работу, заберут заработанные деньги (незаконный доход) и оштрафуют на сумму не более 10 тыс. юаней. Есть и более тяжёлая категория. Это торговля без разрешения товарами, для которых законы и нормативные акты предусматривают торговлю только определёнными операторами, монопольную торговлю или ограничения на куплю-продажу. А также операции с ценными бумагами, фьючерсами, страхованием, денежными платежами и расчётами без одобрения. В этих двух случаях при серьёзных обстоятельствах это преступление — незаконная предпринимательская деятельность. Наказание — до 5 лет лишения свободы или арест (краткосрочное заключение), а также штраф в размере от 1 до 5 сумм заработанных денег. При особо серьёзных обстоятельствах — более 5 лет лишения свободы (по всей стране — в Китае)

Примечания

Китай — исходная версия. Для финансов, медицины и образовательных услуг условия получения разрешений в Китае регулируются отдельными законами. В этом пункте проверены только общие правила выявления нарушений и применения мер, а также статьи уголовного закона. Точки продажи чая с молоком и небольшие закусочные относятся к общепиту, им нужно разрешение на торговлю пищевыми продуктами. Сначала сделать ремонт, а потом оформлять разрешение или начать пробную работу до его получения — распространённые ошибки. О том, какие категории есть в торговле продуктами и нужно ли разрешение для продажи свежего мяса и овощей, см. пункт 8 (прежде чем заниматься продуктами, определите свою категорию).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2017). 无证无照经营查处办法（国务院令第 684 号，第五、六、十三条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2017-08/23/content_5219861.htm
2. 市场监管总局 (2023). 食品经营许可和备案管理办法（市场监管总局令第 78 号，第四条）. www.gov.cn/gongbao/2023/issue_10606/202307/content_6894763.html
3. 全国人大 (1997). 刑法（第二百二十五条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Прежде чем заняться продуктами в Китае, определите свою категорию: для производства и общепита нужно разрешение, при продаже только готовых упакованных продуктов — регистрация уведомления, для продажи свежего мяса и овощей разрешение не нужно

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- немного денег

- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (KHP)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вы сами готовите продукты на продажу в Китае — например, открываете закусочную, продаёте закуски в пряном маринаде, выпечку или домашние овощи в маринаде, — нужно оформить разрешение. Если продаёте только продукты, изготовленные другими и уже упакованные, разрешение не нужно: достаточно зарегистрировать уведомление в органе надзора за рынком (市场监管部门) уездного уровня или выше. Для продажи свежего мяса, овощей и подобных продуктов разрешение не нужно. Если работать без разрешения, даже минимальный штраф составит от 50000 до 100000 юаней — больше, чем стартовый капитал большинства небольших предприятий.

Россия. В России для некоторых видов бизнеса перед началом работы нужно подать уведомление. Это касается индивидуальных предпринимателей и компаний, чья деятельность указана в Приложении 1 к Постановлению Правительства № 584 от 16.07.2009. Уведомление подают через Госуслуги: нужно заполнить электронную форму, а после проверки регистрация появится в личном кабинете.

Затраты

Китай — исходная версия. Само разрешение выдают бесплатно. Но помещение и оборудование должны соответствовать требованиям, а проверка на месте и оформление разрешения занимают несколько недель. При продаже мяса нужно также сохранять ветеринарное свидетельство и свидетельство о прохождении проверки качества мяса для каждой партии.

Россия. Стоимость подачи уведомления в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Закон о безопасности пищевых продуктов (食品安全法): прежде чем заниматься продуктами, нужно получить разрешение. Для самостоятельного производства продуктов, их продажи и работы в общепите нужно получить разрешение в установленном законом порядке. «Однако для продажи съедобной сельскохозяйственной продукции и продажи исключительно готовых упакованных пищевых продуктов разрешение не требуется. При продаже исключительно готовых упакованных пищевых продуктов необходимо зарегистрировать уведомление в органе надзора за безопасностью пищевых продуктов местного народного правительства уездного уровня или выше по месту нахождения». Съедобная сельскохозяйственная продукция — это свежие мясо, овощи и подобные продукты, которые не подвергались переработке. Готовые упакованные пищевые продукты — это продукты, изготовленные другими и продаваемые вместе с упаковкой. «Конкретные правила управления небольшими мастерскими по производству и переработке пищевых продуктов, уличными торговцами пищевыми продуктами и другими подобными участниками устанавливают

провинции, автономные районы и города центрального подчинения». Для этих двух категорий каждая провинция устанавливает свои правила. Если заниматься продуктами без разрешения, конфискуют все полученные деньги, продукты, а также инструменты, оборудование и сырьё. Если общая стоимость этой партии по продажным ценам (стоимость товара) составляет менее 10000 юаней, дополнительно назначают штраф от 50000 до 100000 юаней включительно. Если стоимость товара составляет 10000 юаней или больше, штраф составляет от 10-кратной до 20-кратной стоимости товара включительно. Положение КНР об управлении убоем свиней (生猪屠宰管理条例): свиней можно забивать только на назначенных государством бойнях, где официальные службы централизованно проводят ветеринарную проверку. «За исключением самостоятельного убоя свиней частными лицами в сельской местности для собственного потребления, на который не распространяется требование об убое на назначенных бойнях, никакие организации и частные лица не вправе заниматься убоем свиней, не получив соответствующего назначения». «Продукция из свиней, которую производят или реализуют организации и частные лица, занимающиеся продажей продукции из свиней, производством и переработкой мясных пищевых продуктов, а также предприятия общественного питания и организации, обеспечивающие коллективное питание, должна происходить с назначенных боен (площадок) для убоя свиней и пройти ветеринарную проверку и проверку качества мяса». Поэтому свинина, которую вы продаёте или используете, должна поступать с назначенной бойни и пройти обе проверки: ветеринарную и качества мяса. При самовольном убое свиней вне назначенной бойни предписывают прекратить работу, конфискуют свиней, инструменты и оборудование для убоя и полученные деньги. Размер штрафа такой же, как в описанной выше категории работы с продуктами без разрешения. Закон КНР о профилактике эпизоотий (动物防疫法): продаваемая и перевозимая продукция животного происхождения должна сопровождаться ветеринарным свидетельством и ветеринарной маркировкой. Если их нет, предписывают устранить нарушение и дополнительно назначают штраф не более однократной стоимости аналогичного товара, соответствующего требованиям. Судебное толкование КНР (司法解释): если продукты, которые производят или продают небольшие мастерские и уличные торговцы, не соответствуют стандартам безопасности пищевых продуктов, суд должен удовлетворить требование покупателя о десятикратной компенсации (штрафная компенсация — дополнительная выплата сверх возврата денег) (по всей стране)

Россия. Посещать офис Роспотребнадзора не нужно: уведомление подаётся через Госуслуги.

Примечания

Китай — исходная версия. Требования для небольших мастерских, небольших предприятий общепита и уличных торговцев пищевыми продуктами устанавливает каждая провинция Китая, поэтому в этом пункте конкретные цифры не приводятся. Зайдите на официальный сайт управления надзора за рынком (市场监管局) вашей провинции, найдите «Положение об управлении небольшими пищевыми мастерскими, небольшими предприятиями общепита и небольшими торговыми точками (食品小作坊小餐饮小摊贩管理条例)» и посмотрите местную версию. Продажа домашних продуктов в интернете не освобождает от какого-либо разрешения только потому, что это «в интернете»: если разрешение требуется, его всё равно нужно получить. Помимо разрешения действуют общие правила этого раздела: о субъекте бизнеса и регистрационном свидетельстве см. пункт 6 (до регистрации определите название, место работы и виды деятельности), о том, нужны ли разрешения для других видов деятельности, см. пункт 7 (виды деятельности, требующие разрешения). О том, какую компенсацию может потребовать покупатель, см. раздел 5, пункт 31 (десятикратная компенсация за пищевые продукты).

Россия. Из выдержек нельзя установить, какие именно правила действуют в России для производства еды, общепита, упакованных продуктов, свежего мяса и овощей. Условия, проверки, разрешения и штрафы для этих категорий в источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025 年第三次修正). 食品安全法（第三十五、三十六、一百二十二条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=7b5a76d0461745a08d3f964916b87ef3
2. 国务院 (2021). 生猪屠宰管理条例（国务院令第 742 号，第二、二十三、三十一条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-07/22/content_5626534.htm
3. 全国人大常委会 (2021 修订). 动物防疫法（第五十一、一百条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080817703add2017737395a973e31
4. 最高人民法院 (2024). 关于审理食品药品惩罚性赔偿纠纷案件适用法律若干问题的解释（法释〔2024〕9 号，第四条）. gongbao.court.gov.cn/Details/bf531a70471f10d377788f28d3d8f8.html

Россия — источники

1. Вниманию предпринимателей! Как подать уведомление о начале.... Проверено 08.10.2026. 04.rospotrebnadzor.ru/index.php/information-for-businesses/helpful-…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Продаёте еду в пакете — это уже расфасованные пищевые продукты: по законодательству Китая на этикетке обязательно должны быть дата изготовления, срок годности и состав

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если пищевые продукты сначала упаковывают, а потом продают, по закону это расфасованные пищевые продукты. На упаковке обязательно должна быть этикетка с девятью обязательными пунктами, в том числе датой изготовления и сроком годности. Для продуктов на развес тоже нужно указывать название, дату, а также название и адрес продавца. Если обязательных сведений нет, при стоимости товара меньше 10000 юаней штраф составит от 5000 до 50 тыс. юаней, а при стоимости от 10000 юаней — от 5 до 10 стоимостей товара.

Россия. В России упакованные пищевые продукты тоже должны иметь маркировку. Для неё установлены требования к составу, дате изготовления, сроку годности, количеству и данным изготовителя. Информация должна быть на русском языке.

Затраты

Китай — исходная версия. Печать одной этикетки стоит от нескольких сотых до нескольких десятых юаня. Для каждой партии нужно правильно указывать дату и состав. Это занимает некоторое время.

Россия. Стоимость печати этикетки и затраты времени в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Закон о безопасности пищевых продуктов (食品安全法): на упаковке расфасованных пищевых продуктов (продуктов, которые сначала упаковывают, а потом продают) обязательно должна быть этикетка. На ней нужно указать название, характеристики, массу нетто, дату изготовления, компоненты или состав, название, адрес и контактные данные производителя, срок годности. Также нужны код стандарта продукции, условия хранения, общепринятые названия использованных пищевых добавок по государственным стандартам и номер разрешения на производство. Если законы, нормативные акты или стандарты безопасности пищевых продуктов требуют других сведений, их тоже нужно указывать. Продукты на развес — это продукты, которые не фасуют в пакеты заранее, а взвешивают по мере надобности. При продаже продуктов на развес на ёмкости и внешней упаковке тоже нужно указывать название продукта, дату изготовления или номер производственной партии, срок годности, название, адрес, контактные данные производителя или продавца и другие сведения. Если произведённые или продаваемые расфасованные пищевые продукты не имеют этикетки либо этикетка или инструкция не соответствует требованиям этого закона, полученные деньги конфискуют вместе с продуктами. Если общая стоимость этой партии по продажным ценам (стоимость товара) меньше 10000 юаней, дополнительно назначают штраф от 5000 до 50 тыс. юаней включительно. Если стоимость товара составляет 10000 юаней или больше, штраф составляет от 5 до 10 стоимостей товара включительно. При серьёзных обстоятельствах предписывают остановить производство и деятельность, вплоть до отзыва разрешения. Если на этикетке или в инструкции есть лишь небольшие недостатки, которые не влияют на безопасность продуктов и не вводят потребителей в заблуждение, сначала предписывают их исправить. Только при отказе исправить назначают штраф не более 2000 юаней. Новая редакция «Общих правил маркировки расфасованных пищевых продуктов (预包装食品标签通则)» имеет номер GB 7718-2025, опубликована 16 марта 2025 года и вступает в силу 16 марта 2027 года. Между этими датами предусмотрен переходный период в два года. Она требует выделить на упаковке отдельную область и одновременно указывать в ней дату изготовления и дату окончания срока годности. Для дат нужно использовать хорошо различимые шрифт и цвет с высокой контрастностью и располагать их в порядке год-месяц-день (в Китае, по всей стране)

Россия. Маркировка даёт покупателю достоверную информацию о продукте и помогает не вводить его в заблуждение.

Примечания

Китай — исходная версия. Недостатки этикетки в Китае делятся на два вида. От этого деления зависят и размер штрафа, и размер компенсации. Первый вид — небольшие недостатки, например опечатки или размер шрифта, не соответствующий требованиям, которые не влияют на безопасность продуктов и не вводят людей в заблуждение. В таком случае органы надзора за

рынком (市场监管部门) лишь требуют от вас исправить недостатки. Только при отказе исправить назначают штраф не более 2000 юаней. Покупатель тоже не может получить десятикратную компенсацию. Второй вид — отсутствие обязательных сведений, например даты изготовления или срока годности. В судебном толковании прямо сказано, что это не считается небольшим недостатком: штраф рассчитывают по стоимости товара. При стоимости меньше 10000 юаней штраф составляет от 5000 до 50 тыс. юаней, при стоимости 10000 юаней или больше — от 5 до 10 стоимостей товара. Кроме того, покупатель может отдельно потребовать от вас компенсацию в десятикратном размере цены продуктов. Если она меньше 1000 юаней, её рассчитывают как 1000 юаней (см. раздел 5, пункт 31, десятикратная компенсация за пищевые продукты). Что касается отдельных требований GB 7718-2025, для этого пункта удалось проверить только даты и способ отображения, указанные в объявлении и официальном разъяснении. Конкретный формат следует сверять с оригинальным текстом стандарта.

Россия. В приведённых источниках не указаны требования для продуктов на развес и штрафы за отсутствие обязательных сведений.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025 年第三次修正). 食品安全法（第六十七、六十八、一百二十五条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=7b5a76d0461745a08d3f964916b87ef3
2. 国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局 (2025). 关于发布《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》（GB 7718-2025）等 50 项食品安全国家标准和 9 项修改单的公告（2025 年第 2 号）. jkw.lasa.gov.cn/wswyh/wjzl/202504/a90766908ef24869a74f7373bf42463f.… （拉萨市卫生健康委员会转载公告全文）
3. 最高人民法院 (2024). 关于审理食品药品惩罚性赔偿纠纷案件适用法律若干问题的解释（法释〔2024〕9 号，第六、八条）. gongbao.court.gov.cn/Details/bf531a70471f10d377788f28d3d8f8.html（标签瑕疵与必标事项缺失的分档）
4. 北京市市场监督管理局 (2026). 找不到生产日期？食品标签要「变脸」！新规这些重点必看. scjgj.beijing.gov.cn/zwxx/scjgdt/202605/t20260507_4639154.html（实施日期、过渡期与日期展示新要求）

Россия — источники

1. Региональные - Роспотребнадзор. Проверено 08.10.2026. zpp.rospotrebnadzor.ru/news/regional/559447
2. Региональные - Роспотребнадзор. Проверено 08.10.2026. zpp.rospotrebnadzor.ru/news/regional/498358
3. Статья 4. Требования к маркировке пищевой продукции.... Проверено 08.10.2026. www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_124614/346218f5903a21991051…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. В Китае нельзя заявлять, что обычные продукты питания лечат болезни: это касается этикеток, инструкций,

рекламы и фраз в прямых эфирах

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. На этикетках обычных продуктов питания, в инструкциях и рекламе нельзя заявлять, что эти продукты предотвращают или лечат болезни. Кроме рекламы медицинских услуг, лекарств и медицинских изделий, никакая другая реклама не может заявлять о лечении болезней. Нельзя и использовать слова, из-за которых товар звучит как лекарство. Штраф — от 1 до 3 размеров расходов на рекламу. Если расходы на рекламу невозможно рассчитать, штраф составляет от 100 тыс. до 200 тыс. юаней. В серьёзных случаях могут также аннулировать лицензию на ведение деятельности.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Проверьте рекламные фразы, страницы с описанием товаров и то, что говорите в прямых эфирах. Труднее всего удержаться от фраз вроде «снижает повышенные показатели давления, сахара и липидов крови» или «лечит запор».

Выгода

Китай — исходная версия. Закон о безопасности пищевых продуктов (食品安全法): «Этикетки и инструкции к пищевым продуктам и пищевым добавкам не должны содержать ложных сведений и не должны затрагивать функции профилактики и лечения заболеваний. Производители и продавцы несут ответственность за содержание предоставляемых ими этикеток и инструкций». «Содержание рекламы пищевых продуктов должно быть достоверным и законным, не должно содержать ложных сведений и не должно затрагивать функции профилактики и лечения заболеваний. Производители и продавцы пищевых продуктов несут ответственность за достоверность и законность содержания рекламы пищевых продуктов». Это значит, что на упаковке, в инструкциях и рекламе нельзя заявлять, что продукт предотвращает или лечит болезни. За написанное отвечает сам продавец. За преувеличения в рекламе продуктов питания и обман потребителей штрафуют по Закону КНР о рекламе (广告法). В Законе о рекламе (广告法) тоже есть запрет: «За исключением рекламы медицинских услуг, лекарств и медицинских изделий, любой другой рекламе запрещено затрагивать функции лечения заболеваний. Также запрещено использовать медицинские термины или выражения, из-за которых продвигаемый товар легко спутать с лекарствами или медицинскими изделиями». Кроме рекламы медицинских услуг, лекарств и медицинских изделий, никакая другая реклама не может заявлять о лечении болезней. Нельзя и использовать слова, из-за которых товар звучит как

лекарство или медицинское изделие. При нарушении этого запрета предписывают прекратить рекламу. Кроме того, заказчика рекламы (рекламодателя) обязывают публично дать разъяснения и устранить последствия в пределах того охвата, в котором реклама распространялась. Также налагают штраф в размере от 1 до 3 размеров расходов на рекламу. Если расходы на рекламу невозможно рассчитать или заявленная сумма явно занижена, штраф составляет от 100 тыс. до 200 тыс. юаней. В серьёзных случаях штраф составляет от 3 до 5 размеров расходов на рекламу либо от 200 тыс. до 1000 тыс. юаней. Могут также аннулировать лицензию на ведение деятельности — тогда продолжать бизнес уже нельзя (по всей стране в Китае).

Примечания

Китай — исходная версия. Обычным продуктам питания нельзя приписывать и «функции поддержания здоровья». Пищевые продукты для поддержания здоровья (保健食品) могут заявлять только о тех функциях, которые входят в установленный государством КНР перечень. Сам продукт также должен пройти регистрацию или процедуру внесения сведений в реестр. Обычные продукты питания эту процедуру не проходят. О том, как покупателю распознать такие рекламные фразы, см. раздел 6, пункт 10 (не тратьте большие деньги на продукты для поддержания здоровья, чтобы привести организм в порядок). Помимо упаковки и рекламы, страницы с описанием товаров, фразы в прямых эфирах и тексты в ленте «Моменты» (朋友圈) тоже считаются рекламным содержанием. После публикации остаётся след.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025 年第三次修正). 食品安全法（第七十一、七十三、一百二十五、一百四十条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=7b5a76d0461745a08d3f964916b87ef3
2. 全国人大常委会 (2021 年修正). 广告法（第十七、五十八条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817ab231eb017abd6bd860052d

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. В пищевой отрасли в Китае есть уголовная граница: продажа мяса животных, умерших от болезни, или продукции с превышением норм уже достаточна для состава преступления; если добавлены ядовитые или вредные вещества, сумма не имеет значения, наказание начинается с 5 лет

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В предыдущих пунктах речь шла о штрафах, здесь — об арестах в Китае. Продажа мяса животных, умерших от болезни, мяса, не прошедшего проверку, или продуктов с сильным превышением норм по остаткам пестицидов, ветеринарных препаратов или тяжёлым металлам — уже преступление, если этого «достаточно», чтобы вызвать тяжёлое отравление. Не нужно, чтобы кто-то действительно пострадал. Наказание — до 3 лет. Если в пищевые продукты добавлено ядовитое или вредное непищевое сырьё, уже за сам факт предусмотрено до 5 лет. Неважно, на какую сумму вы продали продукцию.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Действуйте по схеме из пункта 8 (перед работой с пищевыми продуктами определите свою категорию): сохраняйте ветеринарные свидетельства и документы о закупке, включайте в состав только то, для чего можно найти номер официального разрешения.

Выгода

Китай — исходная версия. Эта категория подпадает под статью 143 Уголовного кодекса КНР (刑法). Пищевые продукты, которые вы производите или продаёте, не соответствуют стандартам безопасности пищевых продуктов. Если они «способны вызвать тяжёлое пищевое отравление или другие тяжёлые заболевания пищевого происхождения», этого достаточно для признания преступлением. Наказание — лишение свободы на срок до 3 лет или уголовный арест (краткосрочное содержание под стражей), а также штраф. Если причинён тяжёлый вред здоровью человека или имеются другие отягчающие обстоятельства, наказание — от 3 до 7 лет и штраф. При особо тяжёлых последствиях — лишение свободы от 7 лет вплоть до пожизненного, а также штраф либо конфискация всего принадлежащего осуждённому имущества. Статья 144: если в производимые или продаваемые пищевые продукты добавлено ядовитое или вредное непищевое сырьё либо такие продукты продаются заведомо, наказание — лишение свободы до 5 лет и штраф. Если причинён тяжёлый вред здоровью человека или имеются другие отягчающие обстоятельства, наказание — от 5 до 10 лет и штраф. Если употребление продуктов привело к смерти человека или имеются другие особо серьёзные обстоятельства, наказание назначается по статье 141 (от 10 лет, пожизненное лишение свободы или смертная казнь). Верховный народный суд КНР (最高人民法院) и Верховная народная прокуратура КНР (最高人民检察院) выпустили разъяснение (разъяснение двух высших органов (两高解释)). В нём перечислено, какие случаи считаются «способными вызвать тяжёлое пищевое отравление или другие тяжёлые заболевания пищевого происхождения». Первый — «содержание патогенных микроорганизмов, остатков пестицидов, остатков ветеринарных препаратов, биологических токсинов, тяжёлых металлов и других загрязняющих веществ в количествах, сильно превышающих установленные пределы». Второй — «мясо и мясные продукты сельскохозяйственных животных, птицы, зверей и водных животных, умерших от болезни или по неизвестной причине либо не прошедших проверку или ветеринарно-санитарный контроль». Третий — «продукция, производство и продажа которой прямо запрещены государством для предотвращения и контроля заболеваний или в связи с другими особыми нуждами». Четвёртый — «специализированные пищевые смеси для медицинских целей, а также основные продукты и продукты прикорма специально для

младенцев и детей раннего возраста, питательный состав которых серьёзно не соответствует стандартам безопасности пищевых продуктов». Если добавки используются в чрезмерном количестве или не в тех продуктах и это способно вызвать перечисленные последствия, преступление также квалифицируется по статье 143. Не вам решать, что считается «ядовитым или вредным непищевым сырьём». Одна категория — вещества, которые китайские законы и нормативные акты запрещают добавлять в пищевые продукты. Другая — вещества из перечней, опубликованных соответствующими ведомствами Государственного совета КНР (国务院), например запрещённые пестициды и препараты, запрещённые для животных, используемых в пищу. Есть ещё один случай, который также относится к «другим серьёзным обстоятельствам» по статье 144. Произведено или продано на сумму от 100 тыс. юаней включительно, но менее 200 тыс. юаней. Место — территория начальных и средних школ, учреждений для присмотра и ухода за маленькими детьми, учреждений для пожилых людей и прилегающие территории. Покупатели — несовершеннолетние или пожилые люди. Если убой и продажа ведутся не на специально определённом убойном предприятии, а на самовольно устроенной свинобойне, при отягчающих обстоятельствах наказание назначается за незаконную предпринимательскую деятельность. Оборот от 100 тыс. юаней или доход от 50 тыс. юаней уже означают, что «обстоятельства серьёзны» (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Граница с тремя предыдущими пунктами — затронута ли сама безопасность пищевых продуктов. Работа без разрешения, пропуски в маркировке, преувеличение лечебного эффекта в Китае наказываются штрафом. Продажа мяса животных, умерших от болезни, продукции с превышением норм, неправильное использование добавок, добавление непищевого сырья ведут к уголовному разбирательству. Самая простая защита — всё та же схема действий из пункта 8 (перед работой с пищевыми продуктами определите свою категорию). Мясо закупать только на специально определённых убойных предприятиях. Для каждой партии сохранять ветеринарное свидетельство и свидетельство о соответствии качества мясной продукции по результатам проверки. Использовать только ингредиенты, для которых можно найти номер официального разрешения. Так называемое «мясо, которое отдают подешевле» и «обрезки неизвестного происхождения» чаще всего приводят к проблемам.

Страница первоисточника в «Бюллетене Верховного народного суда» (最高人民法院公报) при этой проверке вернула ошибку 502, поэтому приведены две официальные перепубликации на уровне провинций Китая, причём их тексты были пословно сверены друг с другом.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2020 年修正). 刑法（第一百四十一、一百四十三、一百四十四条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181796a636a0179822a19640c92（国家法律法规数据库）
2. 最高人民法院、最高人民检察院 (2021). 关于办理危害食品安全刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2021〕24 号，第一、二、五、七、九、十七、十八条，2022 年 1 月 1 日起施行）. scjg.hebei.gov.cn/info/79117（河北省市场监督管理局转载全文）、sft.ln.gov.cn/sft/ywgz/zfflgw/xzys/2525860BD0F843EFA7A3B7FDC330614E…（辽宁省司法厅转载全文，两份逐字核对一致）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. После получения свидетельства о регистрации бизнеса в Китае возникает обязанность подавать декларации: даже без дохода нужно в срок подавать нулевые декларации (подавать форму, где все цифры — нули)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. После получения лицензии в Китае нужно в срок подавать налоговые декларации. Даже если не заработали ни копейки, подавать их все равно нужно, просто во всех полях с цифрами ставятся нули. За неподачу сначала штрафуют на сумму до 2000 юаней, в серьезных случаях — от 2000 до 10 тыс. юаней. Если три месяца подряд не подавать декларации ни по одному налогу, система автоматически присвоит вам статус «налогоплательщик с ненормальным статусом», и выставлять счета-фактуры больше не получится.

Россия. В России отсутствие деятельности тоже не отменяет отчетность. Если нет движения денег по банковским счетам и кассе и нет объектов налогообложения, можно подать единую упрощенную декларацию. Она не заменяет отчетность по НДФЛ и страховым взносам: ее нужно сдавать в общем порядке.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Можно самостоятельно подавать декларации через Электронную налоговую службу (电子税务局) каждый месяц или каждый квартал. Это занимает несколько минут за раз. Услуги нанятого бухгалтера — отдельные расходы по рыночным расценкам. Если есть работники, в Китае нужно также зарегистрироваться в системе социального страхования в течение 30 дней со дня создания. Сложность в том, чтобы не забывать подавать декларации вовремя даже в месяцы, когда нет заказов.

Россия. Стоимость подачи в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. «Налогоплательщики, у которых в течение налогового периода нет налога к уплате, также должны подавать налоговые декларации в установленном порядке»: даже если за этот период не нужно платить ни копейки налога, декларацию все равно нужно подать.

При неподаче в срок «налоговый орган предписывает устранить нарушение в установленный срок и может наложить штраф до 2000 юаней; в серьезных случаях может наложить штраф от 2000 до 10000 юаней». Если декларация не подана и при этом налог недоплачен, недоплаченную сумму взыщут. Нужно будет также уплатить пени, начисляемые за каждый день, и дополнительно штраф «от 50% до пятикратной суммы недоплаченного налога». Пени начисляются по ставке 0.05% в день. «Если три месяца подряд не поданы налоговые декларации ни по одному налогу, система налогового администрирования автоматически признает налогоплательщика имеющим ненормальный статус и приостанавливает использование его книжки учета получения счетов-фактур и самих счетов-фактур». Если три месяца не подавать ничего, система сама присвоит вам этот статус. Получать и выставлять счета-фактуры будет нельзя. После подачи пропущенных деклараций и исполнения наложенных санкций статус снимается автоматически. Организация с работниками «должна в течение 30 дней со дня создания… обратиться в местное учреждение, ведающее социальным страхованием, с заявлением о регистрации в системе социального страхования» (по всей стране в Китае)

Россия. Вместо нескольких деклараций в ряде случаев можно сдать одну единую упрощенную декларацию.

Примечания

Китай — исходная версия. После введения в Китае «объединения нескольких регистрационных документов в один (多证合一)» отдельно регистрироваться в налоговой службе не нужно. Войдите в Электронную налоговую службу (电子税务局), используя единый социальный кредитный код, указанный в лицензии на ведение бизнеса, подтвердите регистрационные сведения и укажите, какие налоги вы должны платить. Индивидуальные предприниматели и предприятия в единоличной собственности в Китае платят налог на доходы физических лиц с дохода от предпринимательской деятельности. Сначала нужно внести платеж «в течение 15 дней после окончания месяца или квартала», затем «до 31 марта года, следующего за годом получения дохода, провести окончательный расчет и уплату налога» (подвести итог за весь год: переплату вернут, недоплату нужно доплатить). Даже если работа еще не началась, декларации нужно подавать. Нулевая декларация — тоже декларация. Если оставить все без внимания на три месяца, будет присвоен ненормальный статус, использование счетов-фактур приостановят, а при желании закрыться пройти упрощенную процедуру тоже не получится. См. пункт 23 этого раздела (при убытках прекращайте деятельность по установленной процедуре)

Россия. С 2025 года единую упрощенную декларацию подают только за первый налоговый или отчетный период без движения денег и объектов налогообложения. Условия подачи, сроки и ответственность за опоздание в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2002). 税收征收管理法实施细则（国务院令第 362 号，第三十二、七十五条）. fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100010/c5195082/content.html
2. 全国人大常委会 (2015). 税收征收管理法（2015 年修正，第二十五、三十二、六十二、六十四条）. fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5195081/content.html
3. 国家税务总局 (2019). 关于税收征管若干事项的公告（国家税务总局公告 2019 年第 48 号，第三条）. fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100012/c5195194/content.html
4. 全国人大常委会 (2018). 个人所得税法（2018 年修正，第十二条）. fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5193028/content.html

5. 全国人大常委会 (2018). 社会保险法（2018 年修正，第五十七条）. www.npc.gov.cn/zgrdw/npc/xinwen/2019-01/07/content_2070267.htm

Россия — источники

1. Как отчитаться при отсутствии деятельности и объектов.... Проверено 08.10.2026. www.nalog.gov.ru/rn16/news/tax_doc_news/16614394
2. По какой форме и в какие сроки подавать единую упрощенную.... Проверено 08.10.2026. www.nalog.gov.ru/rn92/news/activities_fts/16612024

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Выставляйте счета-фактуры только по реальным сделкам; налогоплательщикам с малым оборотом — использовать весь необлагаемый лимит

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вы налогоплательщик с малым оборотом в Китае и платите налог по упрощённому методу расчёта, то при продажах менее 100 тыс. юаней в месяц или менее 300 тыс. юаней в квартал НДС платить не нужно. Для тех, кто платил по ставке 3%, в тот же период ставка снижена до 1%. А вот «найти кого-нибудь, кто выставит счёт-фактуру для учёта затрат» — это выставление фиктивного счёта-фактуры. Базовое наказание — лишение свободы на срок не более 3 лет и штраф от 20 тыс. до 200 тыс. юаней.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Не покупайте и не продавайте счета-фактуры. Не проводите чужие операции через свой учёт ради выставления счетов-фактур. Выставляйте их и подавайте налоговую отчётность по реально состоявшимся сделкам.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае категория с небольшим оборотом, которая платит налог по упрощённому методу расчёта, называется налогоплательщиками с малым оборотом. В законе написано: «Если объём продаж не достиг порога налогообложения, НДС не взимается». Эта

граница называется порогом налогообложения. С 1 января 2026 года по 31 декабря 2027 года он составляет 100 тыс. юаней при расчёте за месяц, 300 тыс. юаней при расчёте за квартал и 1000 юаней при расчёте за отдельную операцию или за день. Если продажи ниже этой границы, платить не нужно. В тот же период ставка для тех, кто платил 3%, снижена до 1%, кроме продажи и сдачи в аренду недвижимости и передачи прав пользования землёй. С другой стороны, в Китае за выставление специального счёта-фактуры по НДС без реальной сделки купли-продажи или другого счёта-фактуры, который можно использовать для налогового вычета, предусмотрено лишение свободы на срок не более 3 лет либо уголовный арест, а также штраф от 20 тыс. до 200 тыс. юаней. Сюда относятся выставление таких счетов-фактур для других, для себя, поручение другим выставить их для себя и посредничество в их выставлении. Если сумма затронутого налога крупная, наказание — от 3 до 10 лет. Если сумма особо крупная — не менее 10 лет или пожизненное лишение свободы (по всей стране — в Китае)

Примечания

Китай — исходная версия. Закон КНР о налоге на добавленную стоимость (增值税法) вступает в силу с 1 января 2026 года. Два прежних объявления о налоговых льготах для налогоплательщиков с малым оборотом — № 19 за 2023 год (2023 年第 19 号) и № 1 за 2023 год (2023 年第 1 号) — в связи с этим перестают применяться либо отменяются. Денежные пороги не изменились, но правовое основание сменилось. Этот пункт уже обновлён по новому документу. Страница с исходным текстом Уголовного кодекса КНР (刑法) содержит редакцию 1997 года. Позже поправками к статье 205 менялись сроки наказания по отдельным категориям. В этом пункте приведены только те категории, которые удалось проверить и которые не менялись. Освобождение касается НДС, налог на доходы рассчитывается отдельно. «Найти кого-нибудь, кто выставит счёт-фактуру для учёта затрат» — это выставление фиктивного счёта-фактуры, а не экономия на налогах.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2024). 增值税法（2026 年 1 月 1 日施行，第二十三条）. fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5237365/content.html
2. 财政部、税务总局 (2026). 关于增值税法施行后增值税优惠政策衔接事项的公告（财政部 税务总局公告 2026 年第 10 号，第一、二、六条）. fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c102416/c5247434/content.html
3. 全国人大 (1997). 刑法（第二百零五条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Все, кто в Китае представляется сотрудником налоговой службы и торопит вас заплатить и подать декларацию, — мошенники; решайте налоговые вопросы только через Электронную налоговую службу (电子税务局) и горячую линию по вопросам налогов и обязательных платежей 12366

- Выгодность исходной версии: высокая

- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае налоговые органы не звонят, чтобы узнать пароль от вашей банковской карты, платёжный пароль или код из СМС. Они также не дают вам номер счёта, чтобы вы перевели туда налог. При настоящей выездной проверке учёта должны предъявить уведомление о проверке и удостоверение проверяющего. Если вам звонят с подобными требованиями, сначала положите трубку, затем позвоните на 12366 для проверки. Если уже перевели деньги, в Китае немедленно звоните на 110 или 96110, чтобы остановить платёж.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Если вам звонят или пишут о «выборочной налоговой проверке», «проблемах со счётом», «штрафе за неподачу декларации» или кто-то добавляет вас в друзья, сначала положите трубку и не отвечайте. Затем в Китае позвоните на 12366 или на стационарный телефон налогового органа, в ведении которого вы находитесь, чтобы всё проверить.

Выгода

Китай — исходная версия. Дословный текст предупреждения Государственного налогового управления (税务总局): «Налоговые органы не запрашивают через мини-программы WeChat (微信), по телефону, по СМС и другими подобными способами пароли от банковских карт, платёжные пароли, остатки средств на счетах и коды из СМС, связанные с получением и переводом средств по банковским картам». «Некоторые злоумышленники выдают себя за сотрудников налоговых органов и вступают в контакт с налогоплательщиками под предлогом оказания таких услуг, как “помощь с подачей налоговой декларации”, “оформление налоговых льгот”, “консультации по налоговой политике”». Для проверки нужно звонить на «горячую линию по вопросам налогов и обязательных платежей 12366 (12366 纳税缴费服务热线) или на стационарный телефон налогового органа, в ведении которого вы находитесь». При настоящей выездной проверке учёта (налоговой проверке) «обязательно должны предъявить уведомление о проверке и удостоверение проверяющего». «Налоги можно уплатить только через Электронную налоговую службу (电子税务局) или в зале обслуживания налогоплательщиков; налоговые органы не предоставляют отдельный номер счёта для перевода». В Китае для посреднических организаций, которые занимаются налоговыми вопросами за других, тоже есть норма. Тех, кто «от имени налоговых органов и их сотрудников вымогает деньги у налогоплательщиков и лиц, обязанных удерживать и перечислять налоги», штрафуют в зависимости от тяжести обстоятельств. Вымогательство денег у плательщиков налогов и организаций, удерживающих и перечисляющих налоги, под прикрытием налоговой службы и её сотрудников — именно такой

случай. В Китае за обман с выдачей себя за сотрудника государственного органа предусмотрено административное задержание на срок от 10 до 15 дней включительно, а дополнительно может быть назначен штраф до 1000 юаней. Если деяние одновременно образует состав мошенничества и состав обмана с выдачей себя за сотрудника государственного органа, «квалификация деяния и наказание определяются по норме, предусматривающей более строгое наказание» (по какой норме наказание строже, по той и выносят приговор) (по всей стране в Китае)

Примечания

Китай — исходная версия. Такие мошенники специально выбирают недавно зарегистрированных индивидуальных предпринимателей и небольшие компании. Говорят: «Система показывает, что вы не подали декларацию; если сегодня не решите вопрос, будет штраф». Затем направляют вас в свой публичный аккаунт или мини-программу и берут по несколько сотен юаней за раз. При этом в Китае сама подача такой декларации бесплатна, и её можно выполнить самостоятельно за несколько минут. Нанимать стороннюю организацию для ведения бухгалтерии в Китае не запрещено, но она не государственный орган и не будет торопить вас от имени налоговой службы. Если уже заплатили или перевели деньги, согласно пункту 2 раздела 8 (остановка платежа при мошенничестве), в Китае немедленно позвоните на 110 или 96110 и потребуйте остановить платёж

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家税务总局 (2025). 税务部门提醒广大纳税人——增强防范意识 警惕互联网涉税诈骗. www.chinatax.gov.cn/chinatax/n810219/n810724/c5243181/content.html
2. 国家税务总局扬州市税务局 (2023). 扬州防范涉税诈骗宣传篇. jiangsu.chinatax.gov.cn/art/2023/8/28/art_23038_432322.html
3. 国家税务总局 (2025). 涉税专业服务管理办法（试行）（国家税务总局令第 58 号，第三十二条第七项、第三十三条）. fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100011/c5239044/content.html
4. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，2026 年 1 月 1 日施行，第六十二条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
5. 最高人民法院、最高人民检察院、公安部 (2016). 关于办理电信网络诈骗等刑事案件适用法律若干问题的意见（法发〔2016〕32 号）. www.spp.gov.cn/zdgz/201612/t20161221_176278.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Получая деньги, пишите «задаток» (定金), а не «аванс» (订金), указывайте точную сумму неустойки, а отсрочку платежа проверяйте как выдачу займа

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом

- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае правило двойного возврата действует только при записи двух иероглифов «定金» — «задаток»: если вы нарушите договор, эти деньги вам не вернут; если другая сторона нарушит договор, она должна вернуть вам двойную сумму. Часть сверх 20% суммы договора не учитывается. Если написать «аванс» (订金), по закону эти правила не действуют. Дать отсрочку платежа — значит бесплатно одолжить другой стороне свои деньги. Если она разорится, долг станет безнадежным.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Напишите в договоре два иероглифа со значением «задаток» (定金). В Китае сумма не должна превышать 20% общей суммы договора. Сначала получите деньги, потом отправляйте товар. Прежде чем согласиться, чтобы другая сторона сначала получила товар, а потом заплатила (дать отсрочку платежа), проверьте ее.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае задаток имеет силу только после фактической передачи денег другой стороне (возникает с момента фактической передачи). Если сторона, внесшая задаток, нарушит договор, эти деньги ей не вернут. Если сторона, получившая задаток, нарушит договор, она должна вернуть исходную сумму и выплатить еще столько же (возврат в двойном размере). Часть сверх 20% общей суммы договора (стоимости предмета основного договора) задатком не считается. Если согласованная неустойка чрезмерно выше или ниже фактических убытков, суд в Китае может по требованию одной из сторон уменьшить или увеличить ее. Если в договоре указаны и неустойка, и задаток, при нарушении договора можно потребовать только что-то одно, а не оба сразу (по всей стране, с 2021 года)

Примечания

Китай — исходная версия. В Гражданском кодексе Китая (民法典) на «аванс» (订金) не распространяются правила о задатке. Обычно он рассматривается только как предоплата. Это общепринятая практическая трактовка; в этом разделе судебные решения не проверялись. Отсрочка платежа — это беспроцентный заем другой стороне из ваших денег. Если она разорится, долг станет безнадежным. Прежде чем дать отсрочку платежа, проверьте сведения о другой стороне в Государственной системе раскрытия информации о кредитоспособности предприятий (国家企业信用信息公示系统), посмотрите, подавали ли против нее иски.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第五百八十五、五百八十六、五百八十七、五百八十八条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Заключите письменный договор в первый месяц работы, зарегистрируйте работника в системе социального страхования в течение 30 дней (в Китае)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- много денег
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если человек отработал месяц, а письменный договор так и не заключён, со второго месяца нужно платить ему двойную зарплату каждый месяц, пока не пройдёт год с начала работы. Зарегистрировать работника в системе социального страхования нужно в течение 30 дней с начала работы. За отсутствие регистрации штрафуют на сумму от 1 до 3 размеров подлежащих уплате страховых взносов. Закон в Китае не предусматривает «добровольного отказа работника от социального страхования».

Затраты

Китай — исходная версия. Часть взносов на социальное страхование, которую платит компания, нужно вносить постоянно. Ставки различаются по регионам Китая. Само заключение договора ничего не стоит. Можно просто взять типовой договор местного органа по трудовым ресурсам и социальному обеспечению (人社部门).

Выгода

Китай — исходная версия. Если человек отработал месяц, но ещё не проработал год, а письменный договор так и не заключён, нужно платить ему двойную зарплату каждый месяц. В течение 30 дней со дня начала работы нужно зарегистрировать его в системе социального страхования. Если этого не сделать, сначала обяжут устранить нарушение. Если установленный

срок истёк, штраф составит от 1 до 3 размеров подлежащих уплате страховых взносов. Человека, отвечающего за это, отдельно оштрафуют на сумму от 500 до 3000 юаней. Если страховые взносы внесены не вовремя или не полностью, со дня возникновения задолженности начисляется 0.05% от неё за каждый день (пеня). Если и после установленного срока взносы не уплачены, дополнительно назначается штраф от 1 до 3 размеров задолженности. Организация должна сама подавать сведения и вовремя вносить всю сумму. Платить позже или меньше можно только при предусмотренных законом обстоятельствах непреодолимой силы, например стихийных бедствиях. «Добровольный отказ работника» не предусмотрен (на всей территории Китая)

Примечания

Китай — исходная версия. Двойная зарплата в Китае начисляется со второго месяца, пока не пройдёт год с начала работы. Чем дольше тянуть, тем дороже. Если работник, с которым не заключили договор и за которого не платили страховые взносы, получит производственную травму или после увольнения обратится в трудовой арбитраж, погашение задолженности по взносам вместе со штрафами и компенсацией часто обойдётся намного дороже сэкономленных денег.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2007). 劳动合同法（第十、八十二条）. www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm
2. 全国人大常委会 (2010). 社会保险法（2018 年修正，第五十八、六十、八十四、八十六条）. www.mohrss.gov.cn/xxgk2020/fdzdgknr/zcfg/fl/202011/t20201102_394629…

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- "Трудовой кодекс Российской Федерации" от 30.12.2001 N 197-ФЗ — sfr.gov.ru
- Трудовые права мобилизованных сотрудников: особенности — sfr.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Зарплату платят по договору и закону, повышение зарплаты, займы и премии оформляют письменно (Китай)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Зарплату в Китае нужно платить по договору и закону, вовремя и в полном объёме. Если её задолжали, сотрудник может напрямую обратиться в китайский суд за судебным приказом о выплате. Если повышение зарплаты, премии или оплату расходов за свой счёт обсуждали только устно, при настоящем споре в невыгодном положении окажется тот, кто не сможет предъявить доказательства. Если вы даёте сотруднику в долг собственные деньги, нужно оформить письменную долговую расписку и чётко указать сумму, проценты и срок возврата.

Россия. В России зарплату устанавливают в трудовом договоре по системе оплаты труда работодателя. Платить её должны как минимум дважды в месяц, а точные даты закрепляют во внутренних правилах, коллективном или трудовом соглашении. При задержке работнику рекомендуют направить письменную претензию и сохранить экземпляр с отметкой о приёме.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. В договоре нужно чётко прописать зарплату. Повышение зарплаты, премии, оплату расходов за свой счёт, займы — всё нужно оформлять на бумаге с подписью и сохранять документ. Никаких устных обещаний. И не нужно платить зарплату за компанию из своего кармана. Самое трудное — соблюдать это правило и тогда, когда обращаются знакомые.

Россия. Денежные затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В трудовом договоре обязательно нужно указать, в том числе, как выплачивается зарплата и как уплачиваются взносы на социальное страхование. Работодатель должен платить зарплату вовремя и в полном объёме, согласно договору и государственным правилам. Если выплату затягивают, сотрудник может напрямую подать в суд заявление о выдаче судебного приказа о выплате (документа суда с требованием погасить долг). Если руководитель даёт сотруднику в долг собственные деньги, это уже договор займа. Его нужно оформлять письменно, кроме случаев, когда два физических лица договорились об ином. Нужно чётко указать, сколько взято в долг, как рассчитываются проценты, когда и как возвращать деньги. Если обещанная устно премия не зафиксирована на бумаге, при настоящем споре проиграет тот, кто не сможет предъявить доказательства (по всему Китаю)

Россия. Письменные условия и документы помогают зафиксировать размер и даты выплаты зарплаты, а также подтвердить обращение к работодателю.

Примечания

Китай — исходная версия. Дело не в том, чтобы не помогать людям, а в том, что помогать тоже нужно по установленным правилам. Если помощь вне правил становится привычной, попытка её прекратить приводит к спорам. Если смешивать личные займы со счетами компании, при

убытках компании невозвращённые долги лягут на вас лично. Положения закона проверены, а сам совет основан на опыте, поэтому уровень C.

Россия. В отличие от китайского пункта, эти источники не указывают условия письменного оформления повышения зарплаты, премий и займов.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2007). 劳动合同法（第十七、三十条）. www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm
2. 全国人大 (2020). 民法典（第四百六十九、六百六十八条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

Россия — источники

1. Памятка работодателю об оплате труда | Государственная.... Проверено 08.10.2026. git61.rostrud.gov.ru/dey/pamyatki_rabotodatelyam/985351.html
2. Что делать, если не платят заработную плату | Государственная.... Проверено 08.10.2026. git42.rostrud.gov.ru/news/1590206.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Сначала продайте, потом производите: проверьте с помощью предпродаж и небольших заказов, что покупатели есть, и лишь потом вкладывайте деньги в производство

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. За 116 новыми итальянскими компаниями наблюдали примерно год. Предприниматели, которые сначала выдвигали гипотезу, а затем проверяли её по отклику рынка, добивались лучших результатов и охотнее вовремя меняли направление. При этом они не отказывались от своего дела раньше. Поэтому, если никто не готов внести предоплату или сделать небольшой заказ, не верьте, что «стоит произвести товар, и покупатели сами найдутся».

Затраты

Исходная версия. От нескольких десятков до нескольких сотен юаней, чтобы сделать образец или одну веб-страницу. Затем нужно найти несколько десятков реальных клиентов и предложить им внести предоплату или сделать небольшой заказ. Это на несколько недель медленнее, чем сразу начать производство. Самое трудное — удержаться и не изготовить товар заранее.

Цена в России (ориентир)

создание одностраничного сайта: примеры предложений — Moxfox, Стандартный: 3 199 ₽ за сайт; Sunbow, по материалам заказчика: 5 000 ₽ за сайт. Пакеты различаются; состав работ, домен и хостинг уточняйте отдельно. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В одном рандомизированном контролируемом исследовании примерно год наблюдали за 116 итальянскими стартапами. В таком исследовании людей случайным образом делят на две группы, обучают только одну, а затем сравнивают результаты обеих групп. Результат: предприниматели, которые прошли обучение и принимали решения по принципу «сначала выдвинуть гипотезу, затем строго проверить её по отклику рынка», добивались лучших результатов и чаще вовремя меняли курс, выбирая другой вариант. При этом доля тех, кто отказался от своего дела на раннем этапе, не была выше. По объяснению авторов, такой подход снижал вероятность продолжать вкладывать деньги в проекты, которые казались перспективными, но на деле были неосуществимы (ложноположительные проекты) (Италия, опубликовано в 2020 году)

Примечания

Исходная версия. Исследование только одно, выборка небольшая, к тому же оно проводилось в Италии, поэтому присвоен уровень B. Название, данные публикации и аннотация сверены через Crossref и Semantic Scholar. Численные показатели эффекта из полного текста для этого раздела не проверялись. На практике: если никто не готов внести предоплату или сделать небольшой заказ, не верьте, что «стоит произвести товар, и покупатели найдутся».

Источники

Исходная версия — источники

1. Camuffo A, Cordova A, Gambardella A, Spina C (2020). A Scientific Approach to Entrepreneurial Decision Making: Evidence from a Randomized Control Trial. Management Science 66(2):564-586. doi.org/10.1287/mnsc.2018.3249

Россия — источники цен

1. moxfox.ru — создание одностраничного сайта: 3 199 ₽. Проверено 06.10.2026. moxfox.ru
2. Цены в России: sunbow.ru — создание одностраничного сайта: 5 000 ₽. Проверено 06.10.2026. sunbow.ru/5k

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. Когда образец готов, сначала пройдитесь по списку для серийного производства, а уже потом обсуждайте запуск

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Разница между одним образцом и тысячей изделий — в том, где связаны деньги. Доля годных изделий определяет реальные затраты. Минимальный объём заказа и срок оплаты определяют, сколько денег вам придётся вложить заранее. Запасы определяют, когда деньги смогут вернуться. Если продукт входит в перечень обязательной сертификации Китая (强制性认证目录), без сертификации и нанесённого знака сертификации его нельзя выпускать с предприятия и продавать.

Россия. В России для общепита требования зависят от способа продажи. Блюда, которые подают при оказании услуг, не требуют декларации о соответствии. Для продукции собственного изготовления, продаваемой на вынос вне обеденного зала, декларацию нужно оформить.

Затраты

Китай — исходная версия. Несколько сотен юаней на пробное производство небольшой партии. Ещё несколько часов, чтобы всё это рассчитать: долю годных изделий (сколько из 100 штук можно продать), минимальный объём заказа у поставщика и срок оплаты, сколько денег будет связано в запасах, упаковку и логистику, сертификацию и разрешения, товарный знак. Самое трудное — удержаться и не пропустить этот шаг, сразу запустив производство.

Россия. Стоимость оформления декларации и другие затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Разница между одним образцом и тысячей изделий — в том, где связаны деньги. Доля годных изделий определяет реальные затраты: это доля изделий в изготовленной партии, которые соответствуют требованиям и могут быть проданы. Сколько поставщик требует заказать за один раз как минимум (минимальный объём заказа) и через какое время после отгрузки можно получить деньги (срок оплаты) — эти два условия определяют, сколько денег вам придётся вложить заранее. Запасы определяют, когда деньги вернутся. Продукция, включённая в перечень продукции, подлежащей обязательной сертификации в Китае (强制性产品认证目录), должна сначала пройти сертификацию, а на саму продукцию должен быть нанесён знак сертификации. Только после этого её можно выпускать с предприятия и

продавать. За самовольный выпуск с предприятия и продажу без сертификации предусмотрено наказание по Положению о сертификации и аккредитации (认证认可条例). Для работы в сфере общественного питания и продажи пищевых продуктов нужно оформить разрешение на деятельность в сфере торговли пищевыми продуктами (по всему Китаю).

Россия. Размер возможной экономии в этих источниках не указан.

Примечания

Китай — исходная версия. Сам список — практический метод, основанный на опыте; часть, касающаяся законодательства, сверена с оригиналом. До запуска производства сначала проверьте в системе поиска товарных знаков (商标查询系统) Государственного управления интеллектуальной собственности КНР (国家知识产权局), нет ли похожих зарегистрированных знаков, а затем подавайте заявку на свой товарный знак. О границах допустимого при использовании чужих товарных знаков и изображений см. пункты 20, 21 (сохраняйте документы о закупке, изображения нужно создавать самостоятельно или покупать разрешение на их использование). Ориентироваться нужно на последний перечень обязательной сертификации, опубликованный Государственным управлением по регулированию рынка КНР (市场监管总局).

Россия. Продажа готовой продукции собственного изготовления на вынос без документов о качестве и безопасности считается нарушением требований технических регламентов.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 质检总局 (2009). 强制性产品认证管理规定（质检总局令第 117 号，第二、四十九条）. www.gov.cn/gongbao/content/2010/content_1533513.htm
2. 市场监管总局 (2023). 食品经营许可和备案管理办法（市场监管总局令第 78 号，第四条）. www.gov.cn/gongbao/2023/issue_10606/202307/content_6894763.html

Россия — источники

1. Еду на вынос продаешь – декларацию даешь!. Проверено 08.10.2026. 04.rospotrebnadzor.ru/index.php/otdel-zpp/org/9932-09112018.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. На каждую закупленную партию сохраняйте документы и сведения о поставщике, а товар по цене явно ниже рыночной не закупайте: в Китае подделку закупил сотрудник, а приговор выносят владельцу

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли

- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в Китае продавать подделки и заработать 30 тыс. юаней или продать их на 50 тыс. юаней, этого уже достаточно для уголовного наказания — до 3 лет лишения свободы. Товар, который лежит на складе и ещё не продан, тоже учитывается. Не вам решать, достаточно ли слов «Я не знал, что это подделка»: если закупочная цена явно ниже рыночной, а объяснить причину вы не можете, будет признано, что вы знали. Только сохранив договор закупки, счета-фактуры, записи об оплате и сведения о поставщике, можно воспользоваться освобождением от обязанности возмещать ущерб.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. На каждую партию сохраняйте всё это: договор закупки, счета-фактуры, записи об оплате, свидетельство поставщика о праве ведения хозяйственной деятельности и документы о предоставленных ему полномочиях. Введите ещё одно внутреннее правило: кто закупил товар, тот и подписывает документы; товар по цене явно ниже рыночной не закупать без исключений. Труднее всего отказаться от дешёвого товара, который кажется очень прибыльным.

Выгода

Китай — исходная версия. Если в Китае продавать товар, заведомо зная, что на нём поддельный зарегистрированный товарный знак, и заработанная сумма (незаконный доход) достигла 30 тыс. юаней или сумма продаж достигла 50 тыс. юаней, это уже порог уголовного наказания. Наказание — до 3 лет лишения свободы со штрафом либо только штраф. При достижении десятикратного размера этого порога — от 3 до 10 лет лишения свободы со штрафом. Товар, который ещё лежит на складе и не продан, тоже учитывается: если его стоимость составляет не менее трёхкратного порога суммы продаж, это также образует состав преступления. Для установления «заведомого знания» ваше признание не требуется. В судебном толковании Верховного народного суда (最高人民法院) и Верховной народной прокуратуры (最高人民检察院) за 2025 год перечислены пять обстоятельств, при которых можно непосредственно признать, что вы знали, кроме случаев, когда вы можете предъявить доказательства того, что действительно не знали. Первое: вы знаете, что зарегистрированный товарный знак на товаре изменён, заменён или закрыт. Второе: вы подделали или изменили документ о полномочиях, выданный владельцем зарегистрированного товарного знака, либо знаете, что этот документ подделан или изменён. Третье: вы уже подвергались уголовному или административному наказанию за продажу поддельных товаров и снова продаёте такие же. Четвёртое: без уважительной причины закупаете или продаёте товар по цене явно ниже рыночной. Пятое: после выявления нарушения органами административного правоприменения или судебными органами перемещаете или уничтожаете товары, нарушающие права, бухгалтерские документы и другие доказательства либо предоставляете ложные подтверждающие документы. Если это преступление совершает компания, «организации назначается штраф, а непосредственно ответственным руководителям и другим непосредственно ответственным лицам» — наказание по той же статье. То есть компанию штрафуют, а

руководителя, принявшего решение, и тех, кто непосредственно занимался этим делом, наказывают по той же статье. Поэтому даже если товар закупил сотрудник, штраф и приговор всё равно грозят тому, кто принял решение. С другой стороны, Закон о товарных знаках (商标法) оставляет выход: если при продаже вы действительно не знали, что товар нарушает права на чужой зарегистрированный товарный знак, то «тот, кто может доказать, что законно приобрёл этот товар, и указать его поставщика, не несёт обязанности возмещать ущерб». Можно ли избежать возмещения, полностью зависит от наличия документов и сведений о поставщике. Если их не сохранили, воспользоваться этой нормой не получится (по всей стране, судебное толкование действует с 26 апреля 2025 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Косметика, алкоголь и напитки, товары для матерей и детей, цифровая техника и одежда — категории, в которых такие дела встречаются особенно часто. Общее у них — огромный разброс цен на один и тот же товар. Объяснения вроде «товар из особого канала поставок», «остатки заказа», «из зарубежного магазина беспошлинной торговли» не заменяют документы. Помимо уголовного наказания в Китае предусмотрено и административное: если нарушение прав установлено, товары, нарушающие права, и инструменты подлежат конфискации; если сумма незаконной хозяйственной деятельности составляет не менее 50 тыс. юаней, дополнительно может назначаться штраф до пятикратного размера этой суммы. Если неладное обнаружилось уже после закупки, немедленно прекратите продажу, опечатайте товар, затем свяжитесь с владельцем бренда или органом рыночного надзора Китая. Не продолжайте продавать и тем более не уничтожайте товар и учётные документы. Уничтожение доказательств как раз подпадает под пятое из перечисленных выше обстоятельств, при которых «предполагается, что вы заведомо знали о подделке». Об использовании чужих изображений см. пункт 21 (изображение нужно либо создать самостоятельно, либо купить разрешение на использование). Есть схема, специально нацеленная на эту норму: кто-то сам приходит к вам и говорит, что бесплатно отдаст вам партию ручек или других мелких товаров, чтобы вы выставили их в магазине, а после продажи разделили деньги. Через несколько дней кто-то приходит, покупает товар, на месте фиксирует доказательства, а затем требует возмещения за нарушение прав. У бесплатно полученного товара как раз отсутствуют все три условия для освобождения от возмещения: нет договора закупки и записей об оплате, невозможно назвать настоящего поставщика, цена явно ненормальная. Нормой «законно приобрёл и указал поставщика» воспользоваться никак не получится. Поэтому если кто-то сам приносит товар, не даёт документов и оставляет только контакт в WeChat (微信), такой товар без исключений не выставляйте на продажу. Если действительно хотите продавать чужой товар за комиссию, заключите письменный договор такой продажи, сохраните копии удостоверения личности другой стороны и её свидетельства о праве ведения хозяйственной деятельности. Пропишите, кому принадлежит товар и кто отвечает при нарушении прав.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第十七、二十四项，即刑法第二百一十四、二百二十条）. www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml
2. 最高人民法院、最高人民检察院 (2025). 关于办理侵犯知识产权刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2025〕5 号，2025 年 4 月 26 日起施行）. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202504/t20250424_693977.shtml
3. 全国人大常委会 (2019). 商标法（2019 年修正，第五十七、六十四条；2026 年 6 月 26 日修订后为第七十二、七十八条，自 2027 年 1 月 1 日起施行）.

www.cnipa.gov.cn/art/2019/7/30/art_95_28179.html、
www.cnipa.gov.cn/art/2026/6/26/art_95_206942.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

21. Рисунки на товарах, упаковке, бирках и рекламных изображениях нужно либо создавать самостоятельно, либо покупать лицензию: изменить цвет или добавить значок не значит «переделать»

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Изменить цвет на чужом изображении, заменить фон или добавить свой значок — это всё равно использовать чужое произведение без разрешения. В Китае, если ради заработка копировать чужие произведения изобразительного искусства и заработать 30 тыс. юаней, довести оборот до 50 тыс. юаней или напечатать 500 экземпляров, это уже преступное нарушение авторского права, за которое дают до 3 лет лишения свободы. С товарными знаками «сходство, из-за которого их легко перепутать» уже само по себе считается нарушением.

Затраты

Китай — исходная версия. Лицензия на одно изображение из легальной фотобазы стоит от нескольких десятков юаней. Заказать оригинальный дизайн — от нескольких сотен до нескольких тысяч юаней. На каждое изображение, используемое на товаре, сохраняйте подтверждение лицензии и запись о покупке. Самое трудное — не брать картинки, найденные на скорую руку в интернете.

Цена в России (ориентир)

коммерческая лицензия на изображение: примеры предложений — Pixfy, стандартная коммерческая: 990 ₽ за изображение; Shotstock, Standard: 3 000 ₽ за изображение. Для рекламы, упаковки и перепродажи проверьте ограничения выбранной лицензии; дешёвые редакционные лицензии сюда не включены; разработка логотипа: примеры предложений — Digital Senior, Лёгкий: 5 000 ₽ за пакет; Параллель, новый логотип: 10 000 ₽ за пакет. Это примеры пакетов логотипа, не цена любого оригинального дизайна; число вариантов и права уточняйте в договоре. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Закон Китая об авторском праве (著作权法) относит «использование произведения без разрешения обладателя авторского права путём переработки, перевода, комментирования и другими способами» к нарушениям наравне с прямым копированием. Поэтому изменить цвет исходного изображения, заменить фон или добавить свой значок — это всё равно использовать чужое произведение без разрешения. Порог для уголовного наказания здесь такой: ради заработка, без разрешения обладателя авторского права на произведение, печатать произведения изобразительного искусства и продавать их (воспроизводить и распространять). Для признания преступлением есть три числовых порога. Заработанные деньги (незаконный доход) достигают 30 тыс. юаней. Или оборот этого дела достигает 50 тыс. юаней (объём незаконной предпринимательской деятельности). Или общее количество напечатанных экземпляров достигает 500. Достижение любого из этих порогов образует состав преступного нарушения авторского права. Наказание — до 3 лет лишения свободы со штрафом либо только штраф. При достижении десятикратного порога — от 3 до 10 лет лишения свободы. Если только продавать изготовленные другими товары, нарушающие авторское право, и заработать не менее 50 тыс. юаней либо продать их на сумму не менее 100 тыс. юаней, наказание за продажу экземпляров, нарушающих авторское право, — до 5 лет лишения свободы. С товарными знаками так же: использование знака, сходного с зарегистрированным товарным знаком, на товарах того же вида либо использование идентичного или сходного знака на аналогичных товарах уже относится к нарушениям, если «может легко привести к смешению». «Сходство» прямо указано в законе как случай нарушения, поэтому небольшие изменения всё равно считаются нарушением (по всей стране, судебное толкование действует с 26 апреля 2025 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Есть три частые ловушки. Первая — печатать на одежде, кружках и чехлах для телефонов найденные в интернете изображения мультперсонажей и знаменитостей. Вторая — шрифты: для большинства коммерческих шрифтов нужна отдельная лицензия, а бесплатный предварительный просмотр не означает бесплатного коммерческого использования. Третья — включать материалы без лицензии в дизайн, сделанный для клиента: ответственность всё равно лежит на продавце товара. Чтобы было проще, используйте базы изображений с лицензией на коммерческое использование и сохраняйте страницу с условиями лицензии. Или попросите исполнителя прямо указать в договоре, откуда взяты материалы, что разрешает лицензия и что при возникновении проблем ответственность несёт исполнитель. В Китае помимо уголовного наказания есть возмещение ущерба в гражданском порядке и административные штрафы: если причинён вред общественным интересам, могут конфисковать незаконный доход и назначить штраф в размере от 1 до 5 объёмов незаконного оборота. О проверке товарного знака перед запуском производства см. пункт 19 (сначала проверьте образец по списку для серийного производства). И наоборот: если ваше изображение использовал кто-то другой, защищайте свои права по этим же правилам. Об уголовных порогах при выкладывании чужих комиксов, фильмов и сериалов в интернет с размещением рекламы и взиманием платы за подписку см. раздел 9, пункт 24 (перевод комиксов на китайский, перезагрузка чужих фильмов и сериалов).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2020). 著作权法（2020 年修正，第五十二条第六项、第五十三条）. www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202011/t20201119_308796.html

2. 全国人大常委会 (2020). 刑法修正案（十一）（第二十、二十一项，即刑法第二百一十七、二百一十八条）. www.spp.gov.cn/zdgz/202012/t20201227_503682.shtml
3. 最高人民法院、最高人民检察院 (2025). 关于办理侵犯知识产权刑事案件适用法律若干问题的解释（法释〔2025〕5 号）. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202504/t20250424_693977.shtml
4. 全国人大常委会 (2019). 商标法（2019 年修正，第五十七条第二项；2026 年修订后为第七十二条第二项）. www.cnipa.gov.cn/art/2019/7/30/art_95_28179.html

Россия — источники цен

1. pixfy.ru — коммерческая лицензия на изображение: 990 ₽. Проверено 06.10.2026. pixfy.ru/store/pricing
2. Цены в России: shotstock.ru — коммерческая лицензия на изображение: 3 000 ₽. Проверено 06.10.2026. shotstock.ru/licenses
3. Цены в России: digital-senior.ru — разработка логотипа: 5 000 ₽. Проверено 06.10.2026. digital-senior.ru/razrabotka-logotipov.html
4. Цены в России: p-gp.ru — разработка логотипа: 10 000 ₽. Проверено 06.10.2026. p-gp.ru/dizajn.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

22. На работе действуйте по правилам, а прежде чем помочь за их рамками, выясните, кто будет отвечать

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Возьмём медсестру в Китае: в положении прямо сказано, что при обнаружении критического состояния пациента нужно немедленно сообщить врачу; если назначение врача нарушает правила, нужно сказать об этом врачу, который его сделал. На других должностях так же: сначала разберитесь, в каких случаях ваши правила требуют обязательно сообщать вышестоящим. Закон тоже не требует оставлять человека умирать без помощи: если добровольно оказать экстренную помощь и при этом причинить человеку вред, платить компенсацию не нужно.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. На работе действуйте по установленным правилам, назначениям врача и процедурам. Не принимайте за других решения, выходящие за пределы ваших полномочий. Прежде чем помочь, спросите себя: кто будет отвечать, если что-то случится. Труднее всего на месте устоять перед просьбой «сделать исключение».

Выгода

Китай — исходная версия. На примере медсестры в Китае границы должностных обязанностей, прямо установленные нормативными актами, выглядят так. При обнаружении критического состояния пациента нужно немедленно сообщить врачу. В экстренной ситуации для спасения пациента, находящегося при смерти, можно сначала оказать необходимую экстренную помощь. Если назначение врача нарушает закон, правила или технические нормы диагностики и лечения, нужно сказать об этом врачу, а при необходимости сообщить руководителю отделения. Гражданский кодекс КНР (民法典) отдельно устанавливает: если добровольно оказать экстренную помощь и в результате причинить вред спасаемому, тому, кто оказывал помощь, платить компенсацию не нужно (он не несёт гражданской ответственности) (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. В пределах должностных обязанностей действуйте по правилам; экстренное спасение людей в Китае защищено законом. В остальных случаях сначала выясните, у кого какие полномочия и кто за что отвечает. Не подменяйте решения, предусмотренные установленными правилами, личным желанием помочь. Положение о медицинских сёстрах (护士条例) было изменено в 2020 году постановлением Государственного совета КНР (国务院) № 726. Изменили только несколько статей о регистрации, а в статье 17 не изменили ни слова. Официальный текст положений Закона КНР о врачах (医师法), касающихся работы по нормам диагностики и лечения, на этот раз открыть не удалось, поэтому они не цитируются.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2008). 护士条例（国务院令第 517 号，第十七条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6169.htm
2. 国务院 (2020). 护士条例（2020 年修订，第十七条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081777d07c50177b8ed29bf3950（国家法律法规数据库）
3. 全国人大 (2020). 民法典（第一百八十四条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

23. Если дело убыточно, закрывайте его по процедуре (в Китае): можно сняться с регистрации в упрощённом

порядке — снимайтесь, долги превышают активы — проходите банкротство, не пускайте всё на самотёк

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае, если нет долгов, задолженности по зарплате, налогам и взносам на социальное страхование, все инвесторы составляют письменное обязательство. Если за 20 дней после публикации объявления никто не возразит, можно сняться с регистрации в упрощённом порядке. Индивидуальным предпринимателям публиковать объявление не нужно: если за 10 дней нет возражений, их сразу снимают с регистрации. Если выплатить долги невозможно, подавайте заявление о банкротстве. Если пустить всё на самотёк, 2 года не подавать годовые отчёты и при этом быть недоступными для связи, лицензию на ведение деятельности отзовут, а законный представитель, несущий за это ответственность, в течение 3 лет не сможет снова стать законным представителем.

Россия. В России юридическое лицо из числа субъектов МСП может прекратить деятельность по упрощённой процедуре, подав одно заявление в регистрирующий орган. Если кредиторы не возразили, организацию исключают из ЕГРЮЛ по истечении трёх месяцев после публикации решения о ликвидации. Приведённые источники не описывают банкротство при долгах выше стоимости активов.

Затраты

Китай — исходная версия. Сняться с регистрации в упрощённом порядке можно самостоятельно: разместить объявление в Государственной системе раскрытия информации о кредитоспособности предприятий (国家企业信用信息公示系统) на 20 дней. Если ещё остались непогашенные долги, сначала нужно разобраться со счетами: получить то, что должны вам, и выплатить то, что должны вы. Этот этап называется ликвидацией. Для банкротства нужно подать заявление в суд, это занимает несколько месяцев. Самое трудное — после убытков не хочется смотреть правде в глаза, и оформление постоянно откладывается.

Россия. Стоимость процедуры в этих источниках не указана. Положенные работникам выплаты нужно произвести до завершения ликвидации.

Выгода

Китай — исходная версия. Нет ни долгов перед другими, ни долгов других перед вами, либо все они уже погашены. Нет задолженности по зарплате, взносам на социальное страхование и налогам. Все инвесторы дали письменное обязательство. Если эти условия выполнены и за 20 дней после публикации объявления никто не возразит, можно сняться с регистрации в упрощённом порядке. Индивидуальным предпринимателям публиковать объявление не нужно: если соответствующие ведомства в течение 10 дней не возразят, их сразу снимают с регистрации. Если компания не может погасить долги, срок выплаты которых наступил, и при этом сумма долгов превышает имеющиеся активы, можно обратиться в суд с заявлением о реорганизации, мировом соглашении или ликвидации в рамках банкротства. Если компания уже распущена, но ликвидация не проведена, а долги превышают активы, лица, ответственные за ликвидацию, должны подать заявление о ликвидации в рамках банкротства. Последствия бездействия такие: если не публиковать годовой отчёт в установленный срок, предприятие внесут в перечень предприятий с нарушениями в деятельности. Если 2 года подряд не подавать годовые отчёты, не исправить нарушения после включения в этот перечень и при этом быть недоступными для связи по зарегистрированному адресу, лицензию на ведение деятельности отзовут. Лицо, занимавшее должность законного представителя предприятия, у которого отозвали лицензию, и несущее за это личную ответственность, в течение 3 лет со дня отзыва не может быть законным представителем компании, директором, членом наблюдательного совета или руководителем высшего звена. Если предприятие уже внесено в перечень предприятий с нарушениями в деятельности, даже сняться с регистрации в упрощённом порядке нельзя (по всему Китаю)

Россия. Для упрощённого прекращения деятельности достаточно одного обращения в регистрирующий орган. При отсутствии возражений кредиторов юридическое лицо исключают из ЕГРЮЛ.

Примечания

Китай — исходная версия. Временное положение о раскрытии информации о предприятиях (企业信息公示暂行条例) было изменено в 2024 году постановлением Государственного совета № 777 (国务院令第 777 号), изменения вступили в силу 1 мая, и с тех пор новых изменений не было. Положение статьи 17 старой редакции «после 3 лет нахождения в перечне предприятий с нарушениями в деятельности предприятие включается в список предприятий с серьёзными нарушениями закона» уже удалено. Сейчас список лиц, допустивших серьёзные нарушения закона и утративших доверие, касается предприятий, которые фальсифицируют годовые отчёты, если нарушения носят серьёзный характер. В интернете многие объяснения всё ещё основаны на старой редакции, не копируйте их без проверки. Процедура банкротства физических лиц (включая индивидуальных предпринимателей) сейчас действует в порядке эксперимента лишь в отдельных регионах Китая. Для этого раздела исходный текст не проверялся, поэтому об этом здесь не пишем.

Россия. Этот порядок указан только для юридических лиц, отнесённых к субъектам МСП. Условия банкротства и порядок прекращения деятельности индивидуального предпринимателя в выдержках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2021). 市场主体登记管理条例（国务院令第 746 号，第三十一、三十二、三十三条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-08/24/content_5632964.htm
2. 市场监管总局等六部门 (2025). 企业注销指引（2025 年修订）（2025 年第 52 号公告）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202512/content_7053238.htm
3. 全国人大常委会 (2006). 企业破产法（第二、七条）. www.gov.cn/gongbao/content/2006/content_413952.htm
4. 国务院 (2024 修订). 企业信息公示暂行条例（国务院令第 777 号修订，第十八条）：「企业因连续2年未按规定报送年度报告被列入经营异常名录未改正，且通过登记的住所或者经营场所无法取得联系的，由县级以上市场监督管理部门吊销营业执照」. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081819c46fcc5019cd18fc6e9557d（国家法律法规数据库）
5. 国务院 (2024). 关于修改和废止部分行政法规的决定（国务院令第 777 号）. www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11246/202403/content_6941844.html
6. 市场主体登记管理条例（第十二条第四项）与公司法（2023 年修订，第一百七十八条第一款第四项）：担任因违法被吊销营业执照的企业的法定代表人并负有个人责任的，自被吊销营业执照之日起未逾 3 年不得担任法定代表人和董事、监事、高级管理人员. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-08/24/content_5632964.htm
7. www.gov.cn/yaowen/liebiao/202312/content_6923395.htm

Россия — источники

1. Как ликвидировать организацию в упрощенном порядке. Проверено 08.10.2026. www.nalog.gov.ru/rn25/ifns/r25_16/info/16623733
2. Новые поступления законодательства Российской Федерации.... Проверено 08.10.2026. pravo.gov.ru/novye-postupleniya/section/1140/?from=13.07.2020

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

24. Прежде чем платить за ведение интернет-магазина, обучение его открытию или торговлю «без собственного товара», выясните, придётся ли потом доплачивать и откуда возьмутся продажи

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В таких схемах сначала берут небольшую сумму, а потом заставляют вас снова и снова доплачивать за «переход на улучшенный пакет», авансирование закупки товара и разблокировку денег. Заказы и доходы в личном кабинете могут быть поддельными, а при попытке вывести деньги это не получается. В Китае накручивать продажи фиктивными заказами само по себе незаконно. Если это выявят, компанию, ведущую магазин за вас, оштрафуют.

Россия. В России платный онлайн-курс тоже не гарантирует результат: он может оказаться бесполезным, некачественным или не соответствовать описанию. До оплаты прочитайте оферту и все условия договора, проверьте компетентность автора и отзывы о нём на сторонних ресурсах. Для образовательных услуг с выдачей диплома или сертификата проверьте действующую лицензию.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. До оплаты получите три вещи: письменный договор, полное название компании другой стороны и условия возврата денег. Платите только компании, указанной в договоре, не переводите деньги на личные счета. Самое трудное — не заплатить сразу, когда вам показывают скриншоты «ученики зарабатывают более 10 тыс. в месяц».

Россия. Стоимость и возможные доплаты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Высший народный суд провинции Гуандун (广东省高级人民法院) вынес приговор по делу о мошенничестве под видом ведения интернет-магазинов. Некто Цзян, некто Сюй и другие, всего 55 человек, открыли несколько компаний в Гуанчжоу, Наньнине и Ханчжоу. Суд установил, что они «заведомо не обладали ни способностями, ни техническими условиями для ведения интернет-магазинов». Тем не менее под предлогом ведения магазинов на платформе Таобао (淘宝) они обманом заставили 7711 потерпевших покупать «пакеты услуг» и переходить на более дорогие пакеты. Всего они выманили более 52994 тыс. юаней. Двух главных виновных за мошенничество приговорили соответственно к 14 годам и к 13 годам 6 месяцам лишения свободы. Суд отметил, что схема была продумана «до мельчайших деталей», а «многие потерпевшие попадались на обман снова и снова». Управление общественной безопасности провинции Цзянсу (江苏省公安厅) в 2025 году разобрало мошенническую схему трансграничной интернет-торговли «без собственного товара» на четыре шага. Первый шаг: в социальных сетях публикуют сообщения «с нуля», «не нужно запасаться товаром». Второй шаг: с вами связываются под видом «консультанта по ведению магазина» и предлагают скачать указанную платформу. Третий шаг: вскоре после открытия магазина у вас появляется первый заказ. Вас просят сначала оплатить себестоимость товара, объясняя, что деньги покупателя заморожены на платформе и будут разблокированы после получения товара. Затем в личном кабинете создают множество поддельных заказов, заставляя вас постоянно вносить ещё деньги. Четвёртый шаг: когда вы хотите вывести деньги, вам говорят об «аномалии в аккаунте» или «техническом обслуживании системы» и требуют ещё денег за разблокировку и комиссию. В приведённом случае госпожа Чжан постепенно внесла более 900 тыс. юаней, а через 3 дня сайт уже не открывался. Что касается накрутки заказов: одна компания, занимавшаяся ведением магазинов, организовывала для продавцов фиктивные групповые покупки, чтобы поднять их позиции в рейтинге. Орган рыночного надзора оштрафовал её на 100 тыс. юаней, платформа удержала её гарантийный взнос в размере 50 тыс. юаней, а суд поддержал это удержание. Верховный народный суд (最高人民法院) в 2026 году включил это дело в число типичных

примеров. Его точная формулировка: «фиктивные сделки и накрутка заказов и репутации сами по себе являются действиями, прямо запрещёнными законом». Главное государственное управление по регулированию рынка (市场监管总局) в 2025 году тоже опубликовало одно дело. Компания продавала программы для «переноса магазина одним нажатием» и «отправки товара поставщиком одним нажатием», собирала информацию о товарах с других платформ и размещала её у себя. Её оштрафовали на 530 тыс. юаней. Управление напомнило предпринимателям, что «нельзя совершать такие противоправные действия, как “перенос и копирование чужого магазина” и “торговля без собственного товара”». Выход предусмотрен Гражданским кодексом (民法典): если другая сторона обманом заставила вас подписать договор, вы можете попросить суд или арбитражный орган отменить его. Обратиться нужно в течение 1 года со дня, когда вы узнали об обмане. После отмены договора другая сторона должна вернуть деньги, полученные по нему (по всей стране — в Китае)

Россия. Такая проверка поможет решить, стоит ли покупать курс или лучше отказаться.

Примечания

Китай — исходная версия. Увидев «с нуля», «не нужно запасаться товаром», «малые вложения, высокая отдача», «гарантированная прибыль», сначала остановитесь. Если вас просят авансировать оплату товара на указанной ими платформе, тоже сначала остановитесь. До оплаты зайдите в китайскую Государственную систему раскрытия информации о кредитоспособности предприятий (国家企业信用信息公示系统) и проверьте лицензию компании и сведения о наложенных на неё взысканиях. В договоре чётко пропишите содержание услуг и порядок возврата денег, если обещанный результат не достигнут. Сохраните переписку, договор и скриншоты переводов. Если уже перевели деньги в Китае, немедленно звоните 110 или 96110 и требуйте остановить платёж, см. раздел 8, пункт 2 (остановка платежа при обмане). Если другая сторона действительно выполнила работу, но результат оказался плохим, это, скорее всего, договорный спор. Нужно договариваться, подавать жалобу или обращаться в суд. Для отмены договора придётся судиться. Рассмотрение в первой инстанции в Китае по обычной процедуре — от 6 месяцев, услуги адвоката оплачиваете вы сами, а к моменту вынесения решения другая сторона, возможно, уже давно скроется. Если деньги собирают под видом франчайзинга, сначала проверьте регистрацию по пункту 5 (перед покупкой франшизы проверьте регистрацию в Министерстве коммерции (商务部)). Кому это выгодно — прежде всего вам самим.

Россия. В выдержках говорится о покупке онлайн-курсов, но нет сведений о ведении интернет-магазина, фиктивных заказах, выводе дохода и возврате денег.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 广东省高级人民法院 (2023). 广东法院打击治理电信网络诈骗犯罪典型案例（案例三：蒋某、徐某等 55 人犯罪集团诈骗案）. www.gdcourts.gov.cn/gsxx/quanweifabu/anlihuicui/content/post_138846…
2. 江苏省公安厅 (2025). 防范提示：无货源跨境电商，当心有诈！. gat.jiangsu.gov.cn/art/2025/2/13/art_89956_11491354.html
3. 最高人民法院 (2026). 最高人民法院发布依法规范平台经营、保护消费者合法权益典型案例（案例三：某代运营商诉某平台服务合同纠纷案）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/507691.html
4. 市场监管总局 (2025). 市场监管总局公布五起网络不正当竞争典型案例（案例一）. www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2025/art_0d043840ec9445a689496bcf30c94820…

5. 全国人大 (2020). 民法典（第一百四十八、一百五十二、一百五十七条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

Россия — источники

1. Права потребителя при покупке онлайн-курсов. Проверено 08.10.2026. cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/gramotnyy-potrebitel/prava-potre…
2. Права потребителя при покупке онлайн-курсов. Проверено 08.10.2026. pda.04.rospotrebnadzor.ru/index.php/consumer-information/faq/18739-…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Экстренные ситуации: что делать сначала

В этом разделе — что делать сначала, что потом и чего не делать, если что-то случилось. В пунктах о первой помощи и выживании на природе речь идёт о конкретных причинах смерти и доле выживших. В пунктах об угрозах и мошенничестве — о деньгах и личной свободе. Эти два вида чисел не пересчитываются друг в друга. Пункты расположены по убыванию показателя «как часто это случается × сколько жизней составляет разница между правильными и неправильными действиями». Эти пункты прежде всего предназначены для вас самих, вашего супруга или супруги и ближайших родственников по прямой линии. 79.2% остановок сердца происходят дома, и вероятнее всего спасать вам придётся кого-то из домашних. Друзья и коллеги — на втором месте. Для незнакомых людей польза тоже не нулевая, но эта категория стоит последней. Кроме того, вас могут ложно обвинить и потребовать денег или втянуть в дело. Поэтому в таких пунктах сначала описаны действия для собственной защиты и положения об освобождении от ответственности.

В этот раздел включены только действия, которые нужно предпринять в течение нескольких минут. Если вы распознали мошенничество или у вас вымогают деньги, используя компромат, действия занимают дни. Это не относится к этому разделу. Жёсткие правила защиты от мошенничества и семь распространённых схем см. в разделе 8, пункте 3 (жёсткие правила защиты от мошенничества). Если у вас требуют деньги, угрожая личными фотографиями или записью видеочата с обнажением, см. раздел 8, пункт 32 (у вас требуют деньги, используя компромат). Если деньги уже переведены, немедленно звоните в полицию по номеру 110 (报警电话) или на линию противодействия мошенничеству 96110 (反诈专线) и требуйте приостановить платёж. См. раздел 8, пункт 2 (приостановка платежа).

Пункты этого раздела разбиты на следующие тематические группы. В скобках указаны номера пунктов.

Сердечно-лёгочная реанимация и удушье при попадании пищи в дыхательные пути: человек упал и не дышит (пункт 1), пожилой человек упал — не спешите его поднимать (пункт 2), человек подавился и не может говорить (пункт 26), младенец подавился и не может плакать со звуком (пункт 43), сердечно-лёгочная реанимация младенца (пункт 44).

Внезапные неотложные состояния: внезапно перекосило рот и ослабла одна сторона тела (пункт 3), всё кружится и трудно устоять на ногах (пункт 4), один глаз внезапно перестал видеть (пункт 5), распирание и боль в одном глазу (пункт 6), давящая боль в груди (пункт 7), сильнейшая боль, словно что-то разрывается (пункт 8), самая сильная головная боль в жизни (пункт 9), пожилой человек стал заторможенным после удара головой (пункт 10), одна нога внезапно опухла (пункт 11), анафилактический шок (пункт 15), человек упал и бьётся в судорогах (пункт 16), человека с диабетом внезапно начало трясти (пункт 17).

Травмы и ожоги: при сильном кровотечении сначала прижмите рану (пункт 12), укус собаки или кошки (пункт 13), после ожога промывайте прохладной водой (пункт 14), не вытаскивайте предмет, вонзившийся в тело (пункт 40), при подозрении на перелом больше не двигайтесь (пункт 41).

Отравления, пожары и несчастные случаи: человека ударило током — сначала отключите электричество (пункт 18), сработал датчик угарного газа (пункт 19), случайно проглочены чистящее средство, пестицид или лекарство (пункт 20), химикат попал на тело (пункт 21), в жару кружится голова и нет пота (пункт 22), при перегреве пить слегка подсоленную воду (пункт 23), при пожаре ползите у самого пола (пункт 24), вы увидели тонущего человека (пункт 25), при землетрясении сначала оцените здание (пункт 30).

На природе: если заблудились в безлюдной местности, оставайтесь на месте (пункт 27), дрожь и невнятная речь — признаки переохлаждения (пункт 28), при укусе змеи не разрезайте рану и не высасывайте яд (пункт 29), встреча с медведем, кабаном или одичавшей собакой (пункт 31), гроза на природе (пункт 32), в высокогорье поднимайтесь постепенно (пункт 33), присосался клещ (пункт 34), воду на природе кипятите перед питьём (пункт 35).

Конфликты и последствия спасения людей: в безлюдной глуши у вас требуют деньги или имущество (пункт 36), вы наткнулись на групповую драку (пункт 37), при спасении человека вы получили травму или потратили свои деньги (пункт 39).

Сексуальное насилие и контакт с HIV: возможный контакт с HIV (пункт 38), после сексуального насилия (пункт 42).

1. Если человек упал и не дышит, сразу сильно нажимайте на грудь, попросите окружающих позвонить 120 (номер скорой помощи в Китае; в России — 103 или 112) и найти AED (автоматический наружный дефибриллятор)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Скорее всего, вы будете нажимать на грудь кому-то из своих близких: По данным китайского реестра BASIC-OHCA, 79.2% случаев остановки сердца происходят дома. Если кто-то делает нажатия, доля тех, кто выписывается из больницы живым, повышается с 3.9% до 16.1%. Если человек не реагирует на обращение и не дышит, сразу начинайте нажимать. Место — середина линии между сосками. Положите одну ладонь поверх другой и сильно нажимайте 2 раза в секунду, без остановки. Попросите второго человека позвонить 120 (номер скорой помощи в Китае) и принести AED. Сами не прекращайте нажатия.

Россия. Для взрослого без сознания и дыхания памятка МЧС предусматривает вызов помощи и сердечно-лёгочную реанимацию. Звоните 103 или 112, а не по китайскому номеру 120.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Курс сердечно-лёгочной реанимации в Красном Кресте (红十字会) или больнице в Китае занимает от половины дня до дня. Одного курса хватит на много лет. Можно делать и без обучения: положите одну ладонь поверх другой в середине

линии между сосками и сильно нажимайте вниз примерно 2 раза в секунду. Не останавливайтесь.

Россия. Российские затраты времени и условия оплаты пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединённые данные 79 исследований с участием 142740 человек (метаанализ): среди людей, у которых сердце остановилось вне больницы (внебольничная остановка сердца), всего 7.6% выписываются из больницы живыми. Если присутствующие проводят сердечно-лёгочную реанимацию, доля тех, кто выписывается живым, повышается с 3.9% до 16.1%. В 53% случаев кто-то рядом видел, как это произошло, но лишь в 32% случаев присутствующие действительно делали нажатия на грудь. Китайский реестр BASIC-OHCA зарегистрировал 38227 случаев оказания экстренной медицинской помощи. В 30282 из них (79.2%) остановка сердца произошла дома. В этой группе присутствующие делали нажатия в 20.3% случаев, а живыми выписались 1.2%. Порядок такой: сначала нажатия, затем попросите второго человека позвонить и принести AED. После включения аппарата следуйте его голосовым указаниям

Россия. Памятка МЧС для взрослого без сознания и дыхания предусматривает вызов помощи по 103 или 112 и сердечно-лёгочную реанимацию на твёрдой ровной поверхности. Надавливайте на середину груди глубиной 5–6 см с частотой 100–120 в минуту, чередуя 30 надавливаний и два вдоха.

Примечания

Китай — исходная версия. Для детей младше 1 года техника другая, нужны искусственные вдохи. См. пункт 44 этого раздела (сердечно-лёгочная реанимация младенцев). Не начинайте с надавливания на область между носом и верхней губой, не ищите сначала родственников, не снимайте сначала видео. И не бойтесь нажимать сильно из-за страха сломать рёбра. Статья 184 Гражданского кодекса КНР (民法典) прямо предусматривает: если при добровольном оказании экстренной помощи причинён вред человеку, которому помогают, оказывающий помощь не несёт гражданской ответственности.

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026: подтверждены номера вызова и базовые параметры реанимации взрослого. Это краткая сверка, а не полный алгоритм: порядок оценки дыхания и проведения реанимации приведён в памятке МЧС. Китайские показатели выживаемости и положения об освобождении помогающего от ответственности не проверены для России.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Sasson C 等 (2010). Predictors of survival from out-of-hospital cardiac arrest: a systematic review and meta-analysis. Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes. doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.109.889576
2. Zheng J 等 (2023). Incidence, process of care, and outcomes of out-of-hospital cardiac arrest in China: a prospective study of the BASIC-OHCA registry. The Lancet Public Health. doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00173-1
3. 全国人大 (2020). 民法典（第一百八十四条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

Россия — источники

1. МЧС России. Сердечно-легочная реанимация (СЛР). Проверено 06.10.2026. mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/serdechno-legochnaya-r…
2. Россия: МЧС России. Как правильно вызвать скорую. Проверено 06.10.2026. mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/kak-pravilno-vyzvat-sk…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Если пожилой человек упал или кто-то лежит на земле, сначала присядьте рядом, окликните его и позвоните в скорую помощь по номеру 120 (в Китае), не спешите поднимать; если это незнакомый человек, уйти тоже законно в Китае, а если остановились — не беритесь его перемещать

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Этот пункт прежде всего о пожилых членах вашей семьи и знакомых рядом с вами. Сначала проверьте, есть ли дыхание. Если нет, делайте нажатия на грудную клетку по пункту 1 (сильно нажимать на грудную клетку). Если дыхание есть, тоже не поднимайте человека на руки: возможно, сначала случился инсульт или обморок, а уже потом падение. Попытка поднять силой может ухудшить состояние. Присядьте рядом, окликните человека, спросите, помнит ли он, как упал. При боли в пояснице или спине, при подозрении на перелом никого не перемещайте, звоните на 120 прямо с места.

Россия. В России, если человек упал и лежит, подойдите, окликните его и вызовите скорую помощь: единый номер экстренных служб 112, скорая помощь 103. Диспетчеру скажите, где вы, что случилось и в каком состоянии пострадавший. Уйти от беспомощного человека можно не всегда: по статье 125 Уголовного кодекса наказывается заведомое оставление без помощи, но только если вы могли помочь и были обязаны заботиться о нём либо сами довели его до опасного состояния.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Присесть, задать вопрос, позвонить — несколько минут. Труднее всего удержаться и не протянуть руку, чтобы поднять человека. С

незнакомым человеком надо учесть ещё кое-что: после звонка на 120 останется ваш номер, вам могут перезвонить, а могут и один раз опросить. Если родственники всерьёз возьмутся за вас, в Китае судебное разбирательство займёт как минимум несколько месяцев. И даже если в итоге суд решит дело в вашу пользу, адвоката всё равно придётся оплачивать самим.

Россия. Денег подход и звонок не требуют. Вызвать скорую по номеру 112 или 103 можно прямо с места. Риск в другом: за заведомое оставление без помощи по статье 125 Уголовного кодекса грозит штраф до восьмидесяти тысяч рублей и другие наказания, если вы могли помочь и были обязаны о человеке заботиться либо сами поставили его в опасность.

Выгода

Китай — исходная версия. В «Техническом руководстве по профилактике падений пожилых людей и действиям при падении» (《老年人跌倒干预技术指南》) Министерства здравоохранения (卫生部) прямо написаны две вещи. Первая: «Падения — главная причина смерти от травм среди пожилых людей старше 65 лет в Китае». Вторая: «Обнаружив, что пожилой человек упал, не спешите его поднимать, действуйте в зависимости от ситуации». Если сознание нарушено, немедленно звоните в скорую помощь. При рвоте поверните голову набок и очистите рот и нос. При остановке дыхания и сердцебиения немедленно начинайте нажатия на грудную клетку. «Если необходимо переместить человека, следует обеспечить плавность перемещения и по возможности сохранять положение лёжа на спине». Если человек в сознании, сначала спросите, помнит ли он, как упал: «Если не может вспомнить, причиной может быть обморок или острое нарушение мозгового кровообращения». При сильной головной боли либо перекосе рта, затруднённой речи, слабости рук и ног «немедленная попытка поднять пожилого человека может усилить кровоизлияние в мозг или ишемию мозга и ухудшить состояние». При признаках перелома либо боли в пояснице или спине, недержании мочи или кала «без соответствующих профессиональных знаний не следует перемещать человека по своему усмотрению». Во всех перечисленных случаях следует немедленно звонить в скорую помощь. Если пожилой человек сам хочет встать, можно помочь ему медленно подняться, «дать отдохнуть сидя или лёжа и наблюдать за состоянием; уйти можно только после того, как убедитесь, что всё в порядке». Что касается «страха, что с вас обманом потребуют деньги», закон устанавливает следующее. В статье 90 «Разъяснения Верховного народного суда о применении Гражданского процессуального закона Китайской Народной Республики» (《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民事诉讼法〉的解释》) есть две фразы. Первая: «Стороны должны предоставлять доказательства фактов, на которых основаны заявленные ими исковые требования…». Вторая: «Если до вынесения решения сторона не предоставила доказательств либо их недостаточно для подтверждения заявленных ею фактов, неблагоприятные последствия несёт сторона, на которую возложена обязанность доказывания». Оригинальный текст статьи 1198 Гражданского кодекса КНР (民法典): «Если лица, ведущие деятельность в таких коммерческих и общественных местах, как гостиницы, торговые центры, банки, вокзалы, аэропорты, спортивные сооружения и развлекательные заведения, лица, управляющие ими, либо организаторы массовых мероприятий не исполнили обязанность по обеспечению безопасности и тем самым причинили вред другим лицам, они должны нести ответственность за причинение вреда». Статья 184 Гражданского кодекса КНР (民法典): «Если при добровольном оказании экстренной помощи причинён вред получателю помощи, оказывающий помощь не несёт гражданской ответственности». Верховный народный суд КНР (最高人民法院) опубликовал один показательный случай. Человек, управлявший аптекой, проводил сердечно-лёгочную реанимацию человеку с остановкой сердца и при нажатиях сломал ему рёбра. Получатель помощи провёл в больнице 18 дней и потребовал возмещения в размере более 9000 юаней. Суд постановил, что оказывавший помощь не несёт гражданской ответственности

Россия. Минздрав относит к поводам для вызова скорой нарушения сознания, дыхания и кровообращения, травмы и кровотечения. Диспетчеру нужно сообщить место происшествия, что

произошло, число пострадавших и тяжесть их состояния. Наказание по статье 125: штраф до восьмидесяти тысяч рублей, обязательные, исправительные или принудительные работы, арест до трёх месяцев или лишение свободы до одного года.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B установлен потому, что руководство говорит только о том, как действовать, но не приводит чисел, показывающих, «насколько меньше людей умрёт, если действовать так». В Китае статья 184 освобождает от ответственности за вред, причинённый в процессе спасения, при условии, что вы действуете добровольно и ситуация экстренная. На такие действия, как «самовольно посадить человека в личную машину и отвезти в больницу», она не распространяется; дождаться скорой по номеру 120 надёжнее. Позвонив на 120, не кладите трубку, выполняйте указания диспетчера, который принял звонок. Эти правила оценки ситуации прежде всего предназначены для помощи пожилым членам вашей семьи и знакомым. Если же это незнакомый человек на улице, в Китае уйти не противозаконно и проще всего: закон не устанавливает, что вы обязаны спасать. Если остановитесь, возможные издержки надо учитывать одну за другой: время, оставленный номер, претензии родственников, иск против вас, скандал на работе, съёмка и распространение видео в интернете. Подробнее см. docs/遇到陌生人出事该不该停.md. Если действительно решили остановиться, единственное, что обязательно нужно сделать, — **не беритесь перемещать человека**. Причина медицинская: попытка поднять силой может усилить кровоизлияние в мозг или повреждение позвоночника. Есть одно исключение: если вы ведёте деятельность в этом месте, управляете им или сами организовали мероприятие, то, уйдя, можете понести ответственность. Обязанность по обеспечению безопасности, установленная статьёй 1198 Гражданского кодекса КНР (民法典), требует, чтобы вы несли определённую ответственность за безопасность людей в этом месте. О профилактике самих падений см. раздел 1, пункт 13 (тренировка равновесия и силы ног). Об отсроченных симптомах после удара головой у пожилого человека см. пункт 10 этого раздела. О деньгах после травмы, полученной при спасении человека, см. пункт 39 этого раздела. О том, как сохранить доказательства и обратиться в полицию при травле в интернете, см. раздел 8, пункт 16.

Россия. Китайская запись описывает китайское право. Условия российской статьи 125 указаны выше: ответственность зависит от того, обязаны ли вы заботиться о человеке или сами поставили его в опасность. Это общее описание статьи, а не юридическая консультация по конкретному случаю.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 卫生部 (2011). 老年人跌倒干预技术指南（「老年人跌倒后的处理」）. 全文 PDF 见广东省疾病预防控制中心 cdcp.gd.gov.cn/gcdcdfiles/editor/uploadfile/20111027094832117.pdf，现场处理部分全文见贵南县人民政府转载 www.guinan.gov.cn/lnb/zc1__zwgk/zc/aztfl/qt/content_27609778
2. 全国人大 (2020). 民法典（第一百八十三、一百八十四条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
3. 最高人民法院 (2023). 人民法院抓实公正与效率践行社会主义核心价值观典型案例（案例十三，齐某某诉孙某某健康权纠纷案，辽宁省康平县人民法院）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/408162.html

4. 最高人民法院 (2022 年第二次修正，2022 年 4 月 10 日施行). 关于适用《中华人民共和国民事诉讼法》的解释（第九十条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/353651.html
5. 民法典第一千一百九十八条同上最高检转载全文
6. 全国人大常委会 (2023 年修正，2024 年 1 月 1 日施行). 民事诉讼法（第一百五十二、一百六十四条）. 上海市发展和改革委员会转载全文 fgw.sh.gov.cn/ys-syjf-zc-2.4.1-h5/20240408/073febdb2b04464390546232…
7. 国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第六、二十九条）. www.gov.cn/ziliao/flfg/2006-12/29/content_483682.htm
8. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，2026 年 1 月 1 日起施行，第二十六条第一项、第五十条第五项）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml

Россия — источники

1. Минздрав России. Первая помощь: учебное пособие для специалистов. Проверено 06.10.2026. static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/080/128/or…
2. Уголовный кодекс РФ, статья 125 «Оставление в опасности» (текст в КонсультантПлюс, справочная база). Проверено 06.10.2026. www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/abd56fe2fb70b6c813e17…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Если вдруг перекосило рот, ослабла одна рука, речь стала невнятной, сразу звоните 120 (номер скорой помощи в Китае), не ждите и не садитесь за руль

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если перекосило рот, не получается поднять одну руку, речь стала невнятной, сразу звоните 120 (номер скорой помощи в Китае). Если ввести препарат, чтобы открыть закупоренный сосуд, в первые 3 часа после начала симптомов, вероятность снова в основном самостоятельно справляться с повседневными делами примерно в 1.75 раза выше, чем без препарата. Если затянуть до 3–4.5 часов, остаётся лишь 1.26 раза. После 4.5 часов разницы уже не видно. Запишите точное время начала симптомов. Не давайте воду и лекарства, не садитесь за руль.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Три действия, которым легко научиться, посмотрев один раз: попросите человека улыбнуться, вытянуть обе руки перед собой, произнести полное предложение.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединили и проанализировали индивидуальные данные 6756 пациентов из 16 рандомизированных исследований внутривенного тромболизиса (метаанализ). Внутривенный тромболизис — это введение препарата, который открывает закупоренный сосуд. При тромболизисе алтеплазой в первые 3 часа после начала симптомов отношение шансов снова в основном самостоятельно справляться с повседневными делами (0–1 балл по модифицированной шкале Рэнкина) составляет 1.75, 95% CI 1.35–2.27 (доверительный диапазон). Вероятность такого результата примерно в 1.75 раза выше, чем без тромболизиса. Если затянуть до 3–4.5 часов, показатель составляет 1.26 (1.05–1.51). После 4.5 часов — 1.15 (0.95–1.40), статистически разницы уже не видно

Примечания

Китай — исходная версия. Чем раньше провести тромболизис, тем он эффективнее; после 4.5 часов он уже практически бесполезен. Звонить 120 (номер скорой помощи в Китае), а не ехать за рулём самостоятельно нужно потому, что скорая доставит прямо в больницу с инсультным центром и заранее предупредит её, чтобы там подготовились. Запишите точное время начала симптомов: оно нужно врачу, чтобы решить, можно ли проводить тромболизис. Не давайте воду и лекарства, не ждите, чтобы «немного отдохнуть и посмотреть, что будет»

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Emberson J, Lees KR, Lyden P, et al. (2014). Effect of treatment delay, age, and stroke severity on the effects of intravenous thrombolysis with alteplase for acute ischaemic stroke: a meta-analysis of individual patient data from randomised trials. Lancet, 384(9958), 1929-1935. doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60584-5

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Если внезапно всё кружится и трудно устоять, двоится в глазах, темнеет в одном глазу или не получается попасть пальцем в кончик своего носа, тоже подозревайте инсульт и звоните 120 (номер скорой помощи в Китае; в России — 103 или 112)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли

- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если проверять только «перекос лица, поднятие рук, речь», можно пропустить больше 10% инсультов: некоторые инсульты вначале не вызывают ни перекоса рта, ни паралича руки. Если учитывать ещё неустойчивость, двоение в глазах или выпадение части поля зрения, доля пропущенных случаев снижается до 4.4%. Если внезапно всё кружится и не получается устоять, двоится в глазах или не получается попасть пальцем в кончик своего носа, так же звоните 120 (в Китае) и так же записывайте время.

Россия. При внезапном появлении возможных признаков инсульта сразу вызывайте скорую по 103 или 112. К признакам относятся нарушения зрения, головокружение, нарушение координации, односторонняя слабость, асимметрия лица и нарушение речи.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. К трём проверкам «перекошено ли лицо, поднять руки, сказать что-нибудь» (пункт 3, внезапно перекосило рот, речь стала невнятной) добавьте ещё две. Первая: попросите человека встать прямо и закрыть глаза, посмотрите, не качается ли он. Затем спросите, не двоится ли у него в глазах и не пропала ли часть поля зрения. Вторая: если вы сами подозреваете у себя инсульт, попробуйте попасть пальцем в кончик своего носа, затем закройте глаза и повторите.

Россия. Российские затраты времени и условия оплаты пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. В 2014 году Центр инсульта Кентуккийского университета в США изучил истории болезни 736 пациентов с острым ишемическим инсультом (инсультом из-за закупорки сосуда). У 14.1% пациентов в начале болезни полностью отсутствовали все три симптома: перекос лица, слабость руки и невнятная речь (FAST). Если при проверке учитывать ещё «неустойчивую ходьбу, слабость ног, нарушения зрения», доля пропущенных случаев снижается с 14.1% до 4.4%

Россия. Минздрав Татарстана относит к возможным признакам инсульта нарушения зрения, головокружение и нарушение координации, а также одностороннюю слабость, асимметрию лица и нарушение речи. При внезапном появлении этих признаков рекомендует сразу вызвать скорую; номера вызова — 103 или 112.

Примечания

Китай — исходная версия. При закупорке сосудов в области мозжечка и ствола мозга (инфаркт в заднем бассейне кровоснабжения мозга) часто нет ни перекоса рта, ни паралича руки. Бывают только ощущение, что всё кружится, отклонение в сторону при ходьбе, двоение в глазах, поперхивание при питье и еде. Это особенно легко принять за заболевание шейного отдела

позвоночника, низкий уровень сахара в крови или отолитиаз и потерять время. Невозможность точно попасть пальцем в нос и устоять с закрытыми глазами — признаки поражения мозжечка. Но ни одна проверка не позволяет, наоборот, исключить инсульт: если симптомы возникли внезапно и не проходят, звоните 120 (в Китае) и записывайте точное время их появления. В этом исследовании изучили лишь истории болезни одной больницы, и сами авторы указали, что результаты ещё нужно проверить

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026: подтверждены перечисленные признаки и срочный вызов помощи. Проба «попасть пальцем в кончик носа» как самостоятельный домашний способ исключить инсульт этими российскими источниками не подтверждена.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Aroor S, Singh R, Goldstein LB (2017). BE-FAST (Balance, Eyes, Face, Arm, Speech, Time): Reducing the Proportion of Strokes Missed Using the FAST Mnemonic. Stroke, 48(2), 479-481. doi.org/10.1161/STROKEAHA.116.015169

Россия — источники

1. Министерство здравоохранения Республики Татарстан (2022). Профилактика инсульта. 27.10.2022. Проверено 06.10.2026. minzdrav.tatarstan.ru/index.htm/news/2134890.htm
2. Россия: МЧС России. Как правильно вызвать скорую. Проверено 06.10.2026. mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/kak-pravilno-vyzvat-sk…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Если в одном глазу внезапно стало темно, словно опустили штору, даже если через несколько минут всё само прошло, в тот же день обратитесь в отделение неотложной помощи как при инсульте

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если в одном глазу внезапно стало темно, словно опустили штору, значит, закупорился сосуд на глазном дне. Чем дольше он закупорен, тем меньшую часть сетчатки можно спасти. Это также одна из форм ишемии мозга, и в ближайшие несколько дней высок риск инсульта. У тех, кого обследовали и начали лечить в тот же день, доля повторных инсультов в течение 90 дней

снизилась с 10.3% до 2.1%. В тот же день обратитесь в отделение неотложной помощи больницы с инсультным центром. Не ждите следующего дня, чтобы записаться к офтальмологу.

Затраты

Денег не требует. Обследование в отделении неотложной помощи и проверка сосудов займут от половины дня до целого дня.

Выгода

В научном заявлении Американской кардиологической ассоциации (美国心脏协会) 2021 года о закупорке центральной артерии сетчатки (главного сосуда на глазном дне) прямо сказано: «Острая закупорка центральной артерии сетчатки — неотложное состояние». Система оказания помощи должна распознавать её как неотложное состояние и определять очерёдность помощи по тяжести и срочности. Чем дольше нет кровоснабжения, тем меньшую часть сетчатки ещё можно спасти. Оксфордское исследование EXPRESS изучало две группы пациентов: с малым инсультом и с ишемией мозга, симптомы которой проходили сами (в медицине это называют транзиторной ишемической атакой). После перехода к обследованию и началу лечения этих пациентов в тот же день доля повторных инсультов в течение 90 дней снизилась с 10.3% (32/310) до 2.1% (6/281)

Примечания

Уровень B выбран потому, что EXPRESS — не рандомизированное исследование. В нём сравнивали одну и ту же популяцию в два периода: до изменения подхода и после. Между этими периодами могли измениться и другие условия, и их влияние нельзя отделить. Если перед глазом на несколько минут темнеет, а потом зрение само восстанавливается, это особенно легко списать на «усталость» или «низкий сахар в крови» и оставить без внимания. Это одна из форм транзиторной ишемической атаки, и именно в ближайшие несколько дней риск инсульта особенно высок. К потере зрения на один глаз без боли, покраснения и слезотечения нужно отнестись особенно серьёзно. Не ждите следующего дня, чтобы записаться к офтальмологу в поликлинике. Сразу обращайтесь в отделение неотложной помощи больницы с инсультным центром.

Источники

Источники исходной версии

1. Mac Grory B, Schrag M, Biousse V, et al. (2021). Management of Central Retinal Artery Occlusion: A Scientific Statement From the American Heart Association. Stroke, 52(6), e282-e294. doi.org/10.1161/STR.0000000000000366
2. Rothwell PM, Giles MF, Chandratheva A, et al. (2007). Effect of urgent treatment of transient ischaemic attack and minor stroke on early recurrent stroke (EXPRESS study): a prospective population-based sequential comparison. Lancet, 370(9596), 1432-1442. doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61448-2

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Один глаз распирает, он болит и краснеет, вокруг ламп виден радужный круг, к тому же болит голова, тошнит и

хочется рвать — это признаки острого приступа глаукомы: в тот же день обратитесь за неотложной офтальмологической помощью

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Это острый приступ глаукомы. Жидкость внутри глаза не может оттекать, и внутриглазное давление резко подскакивает. Чем дольше тянуть, тем сильнее давление повреждает зрительный нерв. Эти повреждения уже не восстановить. Во время карантинных ограничений в Ухане пациенты в среднем ждали лечения 241 час, доля ослепших составила 21.87%. В тот же период следующего года ограничений не было: в среднем ждали 121 час, доля ослепших составила 7.84%.

Затраты

Денег не нужно. В отделении неотложной офтальмологической помощи измерят внутриглазное давление и осмотрят переднюю камеру глаза. Это займет полдня.

Выгода

Одна офтальмологическая больница в Ухане сравнила пациентов с острым приступом первичной закрытоугольной глаукомы за два периода. За 76 дней карантинных ограничений в 2020 году было 54 пациента и 64 глаза, за тот же период 2021 года — 46 пациентов и 51 глаз. Демографические характеристики двух групп были сходными. От появления симптомов до лечения в группе периода ограничений прошло 241.84±211.95 часа, в контрольной группе — 121.53±96.12 часа (P=0.001). Внутриглазное давление при обращении составляло 52.63±12.45 mmHg против 45.16±9.79 mmHg (P=0.001). Доля случаев слепоты составляла 21.87% против 7.84%. Глаукомное поражение зрительного нерва выявили в 20 из 64 глаз (31.25%) против 7 из 51 глаза (13.73%) (P=0.03). Одна больница в Южной Корее ретроспективно изучила 50 глаз, в каждом из которых был один приступ, а позже удалили хрусталик. Через год в 25 глазах (50%) остались дефекты поля зрения разной степени. Чем больше времени проходило от появления симптомов до снижения внутриглазного давления, тем выше была вероятность остаточных дефектов (P=0.005). В другом, проспективном исследовании 43 человека с мелкой передней камерой глаза лежали на животе в темной комнате 1 час. Внутриглазное давление в обоих глазах заметно повысилось (P<0.01). В глазу, которым обычно пользуются преимущественно, медиана повышения составила 3.60 mmHg, в другом — 2.70 mmHg (P<0.05)

Примечания

Для оценки B есть две причины. Во-первых, две группы в Ухане сравнили по старым медицинским картам. Сами карантинные ограничения создали и другие различия, которые нельзя отделить от «задержки лечения». Во-вторых, в южнокорейской группе было всего 50 глаз, и исследование тоже было ретроспективным. Речь не о том, что взгляд на экран провоцирует приступ, а о сочетании двух факторов: в темноте зрачок расширяется, а при длительном наклоне головы или лежании на животе хрусталик смещается вперед. У людей с изначально мелкой передней камерой глаза это легко может спровоцировать приступ. Поэтому действительно высокий риск — у людей старше 50 лет, с дальнозоркостью, с родственниками, у которых была закрытоугольная глаукома. У молодых людей, которые всю ночь играют в компьютерные игры, такой приступ практически не возникает. Во время приступа чаще всего ошибочно думают, что это гастроэнтерит, мигрень или высокое артериальное давление, потому что головная боль и рвота заметнее глазных симптомов. Потеря зрения на один глаз без боли и покраснения — другое дело, см. пункт 5 (внезапно потемнело в одном глазу). О том, помогают ли очки с защитой от синего света, см. раздел 6, пункт 16 (очки с защитой от синего света).

Источники

Источники исходной версии

1. Zhou L, Wu S, Wang Y, Bao X, Peng T, Luo W, Ortega-Usobiaga J (2022). Clinical presentation of acute primary angle closure during the COVID-19 epidemic lockdown. Frontiers in Medicine, 9, 1078237. doi.org/10.3389/fmed.2022.1078237
2. Sung MS, Kim HJ, Park SW (2023). Predictors of long-term visual field outcome after an episode of acute primary angle closure. Clinical & Experimental Ophthalmology, 51(4), 291-299. doi.org/10.1111/ceo.14206
3. Wang J, Wang J, Ng TK, Huang C (2025). Asymmetric intraocular pressure changes in dominant and contralateral eyes: the dark room prone provocative test. Seminars in Ophthalmology, 40(4), 325-331. doi.org/10.1080/08820538.2024.2443972

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Если давящая боль, тяжесть или стеснение в груди не проходят больше 15 минут, звоните 120 (номер скорой помощи в Китае; в России — 103 или 112), не терпите и не садитесь за руль

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если давящая боль, тяжесть или стеснение в груди не проходят больше 15 минут, звоните 120 (номер скорой помощи в Китае). Среди тех, кому расширили сосуд в течение 55 минут после поступления в больницу, за 30 дней умерли 2.8%. Если прошло больше 55 минут — 9.7%. Каждая задержка — это ещё один погибший участок сердечной мышцы. Не садитесь за руль: потеря сознания в дороге — это уже второе происшествие.

Россия. При боли в груди с одышкой, холодным потом или распространением боли в руку, плечо, шею либо челюсть вызывайте скорую по 103 или 112. Памятка МЧС не требует ждать 15 минут перед вызовом.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно.

Россия. Российские затраты времени и условия оплаты пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. В Израиле провели общенациональное исследование острого коронарного синдрома. Анализировали данные пациентов с инфарктом миокарда с подъёмом сегмента ST — это один из видов инфаркта. Измеряли время от поступления в больницу до расширения закупоренного сосуда баллоном (баллонная дилатация). При интервале ≤55 минут за 30 дней умерли 5/178 (2.8%). При интервале >55 минут за 30 дней умерли 15/155 (9.7%)

Россия. При боли в груди с одышкой, холодным потом или распространением боли в руку, плечо, шею либо челюсть памятка МЧС рекомендует вызвать скорую. Номера вызова — 103 и 112. Помогите человеку принять удобное положение и следите за сознанием и дыханием до прибытия специалистов. Памятка МЧС предусматривает вызов при описанных признаках без условия ждать 15 минут.

Примечания

Китай — исходная версия. В этом исследовании сравнивали задержку уже после поступления в больницу, а не время от начала заболевания до поступления. Но принцип тот же: каждая задержка означает ещё один погибший участок сердечной мышцы. Боль может быть в верхней части живота, спине, подбородке, а может неметь левая рука. У людей с диабетом и пожилых людей боли может не быть — только одышка. Не садитесь за руль: потеря сознания в дороге — это уже второе происшествие

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026: подтверждены перечисленные признаки и действия до прибытия скорой. В отличие от основного текста, срок 15 минут не следует воспринимать как обязательную паузу перед вызовом. Приведённые в оригинале показатели исследования и время доставки в больницу не проверены для России.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Karkabi B, Meir G, Zafrir B, et al. (2021). Door-to-balloon time and mortality in patients with ST-elevation myocardial infarction. European Heart Journal - Quality of Care and Clinical

Outcomes. doi.org/10.1093/ehjqcco/qcaa037

Россия — источники

1. Главное управление МЧС России по Архангельской области. Первая помощь при боли в груди. Проверено 06.10.2026. 29.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/pervaya-pomoshch-pr…
2. Россия: МЧС России. Как правильно вызвать скорую. Проверено 06.10.2026. mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/kak-pravilno-vyzvat-sk…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Внезапная сильнейшая боль, будто что-то разрывается, перемещается от груди к спине и дальше к пояснице: звоните 120 (номер скорой помощи в Китае) и чётко скажите «боль перемещается»

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если сильнейшая боль, будто что-то разрывается, перемещается от груди к спине и дальше к пояснице, при звонке в скорую помощь в Китае по номеру 120 прямо скажите: «Будто что-то разрывается, боль идёт вниз». При расслоении аорты без операции, только на лекарствах, смертность составляет 58%. Лечение прямо противоположно лечению инфаркта: только если врач подумает об этой болезни, он назначит КТ с контрастом, а не антикоагулянты и тромболитики. Если давление на двух руках сильно различается или на одной стороне не прощупывается пульс, тоже скажите об этом.

Россия. В России острое расслоение аорты также является поводом для экстренной госпитализации. При этой болезни кровь проникает в средний слой стенки аорты, разделяет её слои и может перейти на сосуды внутренних органов. К опасным осложнениям относятся тампонада сердца, недостаточность аортального клапана и нарушение кровоснабжения органов. Чаще всего такое состояние встречается у курящих людей, а также при сахарном диабете, повышенном давлении и высоком содержании жиров в крови.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно.

Россия. В этих источниках цена и условия не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Международный регистр острого расслоения аорты (IRAD) собрал 464 случая из 12 центров. Расслоение аорты — это та самая болезнь с сильнейшей разрывающей болью в груди и спине. Среди симптомов, о которых пациенты сообщали в первую очередь, чаще всего встречалась внезапная сильная острая боль. Общая смертность за время пребывания в больнице составила 27.4%. При расслоении типа А без операции, только на лекарствах, смертность составила 58%

Россия. В этих источниках выгода не указана.

Примечания

Китай — исходная версия. Лечение расслоения прямо противоположно лечению инфаркта. При инфаркте нужны антикоагулянты, тромболитики и другие лекарства, которые не дают крови свёртываться. При расслоении применять их — всё равно что выпускать кровь через разрыв. Поэтому в больнице сами скажите: «Боль разрывающая, идёт вниз», чтобы врач подумал о КТ с контрастом. Большая разница давления на двух руках и отсутствие прощупываемого пульса на одной стороне — подсказки. Риск высок у тех, чьё давление плохо контролируется, у людей с синдромом Марфана и у тех, в чьей семье были случаи аневризмы или расслоения аорты. Здесь тоже нельзя самим садиться за руль и терпеть до следующего дня

Россия. Около 50% всех случаев расслоения начинаются в восходящем отделе аорты и распространяются как минимум на дугу аорты или дальше, а 35% начинаются и ограничиваются только восходящим отделом.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Hagan PG, Nienaber CA, Isselbacher EM, et al. (2000). The International Registry of Acute Aortic Dissection (IRAD): new insights into an old disease. JAMA, 283(7), 897-903. doi.org/10.1001/jama.283.7.897

Россия — источники

1. Расслоение аорты. Проверено 06.10.2026. apiportalcr.minzdrav.gov.ru/api/Files/GetProjectFile/172

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Внезапно возникла «самая сильная головная боль в жизни», достигшая максимума за час, — немедленно в отделение неотложной помощи на КТ головы

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег

- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Важно, как быстро боль достигла максимума. При сильной головной боли, достигшей пика в течение часа, примерно в 6% случаев лопнул сосуд на поверхности мозга. Возраст старше 40 лет, боль или скованность в шее, кто-то видел, как вы потеряли сознание, начало боли во время физической активности, мгновенное взрывное начало, невозможность наклонить шею вперёд — если есть хотя бы один признак, идите в отделение неотложной помощи на КТ головы. У большинства тех, кто проходит обследование, всё в порядке, но один пропущенный случай с повторным кровотечением — это смерть.

Россия. В России внезапная сильная головная боль по типу «удара в голову» тоже считается типичным проявлением субарахноидального кровоизлияния. Она часто сопровождается рвотой, светобоязнью или потерей сознания. Но симптомы могут быть стертыми или атипичными.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае само обращение за неотложной помощью почти ничего не стоит. Одна КТ головы в отделении неотложной помощи стоит несколько сотен юаней.

Россия. Стоимость обращения и КТ в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

КТ головного мозга (за одно исследование): от 3 000 до 4 500 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В 10 отделениях неотложной помощи Канады провели проспективное когортное исследование 2131 случая «сильной головной боли, достигшей максимума в течение часа»: заранее определили критерии, затем наблюдали и всё записывали. В 132 случаях (6.2%) было субарахноидальное кровоизлияние (лопнул сосуд на поверхности мозга). В Оттавском правиле SAH шесть пунктов: возраст 40 лет и старше, боль или скованность в шее, потеря сознания при свидетелях. Ещё три — начало во время физической активности, внезапное взрывное начало, ограниченное сгибание шеи вперёд при осмотре врачом. При любом из этих признаков нужно обследование. Правило выявило всех, у кого было кровоизлияние: чувствительность 100%, 95% CI 97.2%–100.0% (доверительный интервал). Цена этого — среди тех, у кого кровоизлияния не было, правило исключило только 15.3% (специфичность 15.3%)

Россия. Польза срочного обращения и точность проверки симптомов в этих источниках не оценены.

Примечания

Китай — исходная версия. Важно не «насколько сильно болит», а «как быстро боль достигла максимума». Головная боль, которая взрывным образом достигает пика за несколько секунд — одну минуту, — опасный сигнал, а постепенно усиливающаяся мигрень — нет. Если есть рвота, скованность в шее, светобоязнь или кратковременная потеря сознания, к этому нужно отнестись ещё серьёзнее. Специфичность всего 15.3% означает, что у подавляющего большинства тех, кто проходит обследование по этому правилу, после проверки всё оказывается в порядке. Но один пропущенный случай с повторным кровотечением — это смерть, поэтому обследоваться стоит. Не принимайте таблетку обезболивающего, чтобы заглушить боль и продолжить спать

Россия. Источник не указывает, что боль должна достичь максимума за час, и не описывает правила направления на КТ.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Perry JJ, Stiell IG, Sivilotti MLA, et al. (2013). Clinical decision rules to rule out subarachnoid hemorrhage for acute headache. JAMA, 310(12), 1248-1255. doi.org/10.1001/jama.2013.278018

Россия — источники

1. Краткая информация по заболеванию или состоянию.... Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=523_2

Россия — источники цен

1. medcentralfa.ru — КТ головного мозга: 3 000 ₽. Проверено 06.10.2026. medcentralfa.ru/services/kompyuternaya-tomografiya/kt-golovnogo-moz…
2. Цены в России: cmrt.ru — КТ головного мозга: 4 500 ₽. Проверено 06.10.2026. cmrt.ru/diagnostika/kt-kompyuternaya-tomografiya/golovnogo-mozga
3. Цены в России: aleksandrov.norma33.ru — КТ головного мозга: 4 500 ₽. Проверено 06.10.2026. aleksandrov.norma33.ru/uslugi/kompyuternaya-tomografiya-kt/kt-golov…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Если у пожилого человека в период от 2–3 недель до нескольких месяцев после удара головой появились неустойчивая походка, заторможенность, сонливость или слабость с одной стороны тела, сделайте КТ головы, чтобы проверить, нет ли хронической субдуральной гематомы

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай

- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. После удара головой у пожилого человека кровь обычно скапливается только к третьей неделе. В момент удара может вообще ничего не беспокоить, а сам человек может даже не помнить, что ударился. При этой болезни частота рецидивов после операции может достигать 33%, а летальность — 32%. Если пожилой человек вдруг стал путаться, ходит неуверенно, постоянно хочет спать или чувствует слабость в одной руке, сначала расспросите, не падал ли он с ударом головой за последние 2–3 месяца, а затем сделайте КТ.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае одна КТ головы стоит 200–300 юаней.

Цена в России (ориентир)

КТ головного мозга (за исследование): от 3 450 до 4 300 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Общество нейрохирургии Китайской медицинской ассоциации (中华医学会神经外科学分会) и другие организации опубликовали «Консенсус китайских экспертов по лекарственному лечению хронической субдуральной гематомы (慢性硬膜下血肿药物治疗中国专家共识)». Хроническая субдуральная гематома — это скопление крови, которое медленно образуется между оболочками мозга. На профессиональном языке это хроническое объёмное образование, возникающее из-за скопления крови между паутинной и твёрдой мозговыми оболочками. Оно «обычно формируется на третьей неделе после черепно-мозговой травмы» и чаще встречается у пожилых людей. После операции частота рецидивов может достигать 33%, а летальность — 32%. Среди пациентов старше 90 лет в целом хорошо восстанавливаются лишь 24%. Систематический обзор: во всём мире ежегодно возникает от 3.39 до 39.1 нового случая на 100000 человек. Частота растёт с возрастом, а у людей старше 80 лет может быть втрое выше. Самые частые причины — травмы и падения, далее идут длительное злоупотребление алкоголем, приём лекарств, препятствующих свёртыванию крови (антикоагулянтов), и травмы в результате насилия. Обзор по гериатрии: клинические проявления «обычно включают спутанность сознания, снижение когнитивных способностей, нарушения походки или сонливость и могут напоминать другие гериатрические синдромы»

Примечания

Китай — исходная версия. В момент удара может вообще ничего не беспокоить, а сам пожилой человек может даже не помнить, что ударился. Поэтому, если дома заметили, что он «в последнее время вдруг стал путаться, ходит неуверенно, постоянно хочет спать или чувствует слабость в одной руке», сначала расспросите, не падал ли он и не ударялся ли головой за

последние 2–3 месяца, а затем сделайте КТ. Не списывайте это сразу на «старческое слабоумие» или «последствия прошлого инсульта»: ошибочное объяснение приведёт к задержке. У пожилых людей, принимающих ацетилсалициловую кислоту, клопидогрел, варфарин или новые пероральные антикоагулянты, риск выше. Длительное употребление большого количества алкоголя тоже повышает риск. О профилактике падений см. раздел 1, пункт 13 (тренировка равновесия и силы ног).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Zhang J 等 (2021). Expert consensus on drug treatment of chronic subdural hematoma. Chinese Neurosurgical Journal, 7(1), 47. doi.org/10.1186/s41016-021-00263-z
2. Dziho A 等 (2025). Global prevalence and incidence of chronic subdural hematoma: A systematic review. Brain and Spine, 5, 105893. doi.org/10.1016/j.bas.2025.105893
3. Mathon B, Shotar E (2026). Diagnostic and therapeutic management of chronic subdural hematoma in elderly patients. Gériatrie et Psychologie Neuropsychiatrie du Vieillissement, 24(1), 30-41. doi.org/10.1684/pnv.2026.1274

Россия — источники цен

1. clinicamz.ru — КТ головного мозга: 3 450 ₽. Проверено 06.10.2026. clinicamz.ru/services/kompyuternaya-tomografiya-golovnogo-mozga
2. Цены в России: smclinic-spb.ru — КТ головного мозга: 3 950 ₽. Проверено 06.10.2026. www.smclinic-spb.ru/diagnosis/kompyuternaya-tomografiya-kt/kt-golov…
3. Цены в России: mrtc-kupchino.ru — КТ головного мозга: 4 300 ₽. Проверено 06.10.2026. mrtc-kupchino.ru/pricing

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Если одна нога внезапно отекла, появилось чувство натяжения и боль при надавливании, как можно скорее обратитесь к врачу; если вдобавок внезапно стало трудно дышать или появилась боль в груди, немедленно звоните в скорую помощь (в Китае — 120)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если одна нога внезапно отекла, стала заметно толще другой и болит при надавливании, как можно скорее сделайте УЗИ вен ног. Если вдобавок внезапно стало трудно дышать, появилась боль в груди при глубоком вдохе, участилось сердцебиение или закружилась голова, тромб, возможно, уже попал в лёгкие. Сразу звоните 120. Среди людей с подтверждённой лёгочной эмболией в течение 3 месяцев умерли 17.4%. Сидение дольше 4 часов примерно удваивает риск, но для отдельного человека он всё равно очень низок.

Россия. В российских рекомендациях боль в икроножных мышцах, отёки ног, боль за грудиной и одышка названы поводами обратиться за помощью. Обратиться предлагают к оперирующему хирургу или в скорую медицинскую помощь.

Затраты

Китай — исходная версия. Одно УЗИ сосудов ног (УЗИ вен нижних конечностей) в Китае, 100–200 юаней.

Россия. Стоимость УЗИ вен ног в источнике не указана.

Цена в России (ориентир)

УЗИ вен нижних конечностей (за исследование): от 3 300 до 3 500 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Международный совместный регистр лёгочной эмболии (国际肺栓塞协作登记) (ICOPER) включил 2454 пациента с подтверждённой острой лёгочной эмболией из 52 больниц в 7 странах. Лёгочная эмболия — это закупорка лёгочной артерии тромбом. Общая смертность в этой группе за 3 месяца составила 17.4% (426/2454). Проект WRIGHT Всемирной организации здравоохранения (世界卫生组织): поездки продолжительностью 4 часа и более без перерыва «примерно удваивают» риск образования тромбов в венах и их попадания в лёгкие (венозной тромбоэмболии). Но вероятность для отдельного человека всё равно очень низка: при неподвижном сидении дольше 4 часов — «примерно один случай на 6000»

Россия. Насколько обращение за помощью снижает риск, в источнике не указано.

Примечания

Китай — исходная версия. Если отекают обе ноги, чаще всего дело в нарушении работы сердца, печени, почек или вен. Именно внезапный отёк одной ноги, когда она становится заметно толще другой, — типичная картина тромбоза глубоких вен. Риск выше при длительных поездках на машине или самолёте, постельном режиме после операции или перелома, наложении гипса, во время беременности и в период до и после родов, при опухолях и приёме противозачаточных таблеток. Если тромб оторвался и закупорил лёгочную артерию, это лёгочная эмболия: внезапно становится трудно дышать, при глубоком вдохе боль в груди усиливается, учащается сердцебиение, кружится голова, появляется кровь при кашле (кровохарканье). На этом этапе сразу звоните в скорую помощь (в Китае — 120). 17.4% — это смертность среди пациентов с подтверждённой лёгочной эмболией, а не «такой риск у каждого, у кого отекла нога». Не пугайте себя этой цифрой.

Россия. В источнике нет номера скорой помощи, сроков обращения, рекомендации сделать УЗИ и данных о смертности или риске при долгом сидении.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Goldhaber SZ, Visani L, De Rosa M (1999). Acute pulmonary embolism: clinical outcomes in the International Cooperative Pulmonary Embolism Registry (ICOPER). Lancet, 353(9162), 1386-1389. doi.org/10.1016/S0140-6736(98)07534-5
2. WHO (2007). Study results released on travel and blood clots. www.who.int/news/item/29-06-2007-study-results-released-on-travel-a…

Россия — источники

1. Клинические рекомендации. Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=680_1

Россия — источники цен

1. doktorstolet.ru — УЗИ вен нижних конечностей: 3 300 ₽. Проверено 06.10.2026. doktorstolet.ru/articles/uzi/dupleksnoe-skanirovanie-nizhnikh-konec…
2. Цены в России: asklepiy-dv.ru — УЗИ вен нижних конечностей: 3 500 ₽. Проверено 06.10.2026. asklepiy-dv.ru/price/ul-trazvukovaya-dopplerografiya-ven-nizhnih-ko…
3. Цены в России: opmu.gp220.ru — УЗИ вен нижних конечностей: 3 500 ₽. Проверено 06.10.2026. opmu.gp220.ru/diagnostics/ultrazvukovye-issledovaniya-uzi/uzi-ven-n…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. При сильном кровотечении сначала крепко прижмите рану рукой, если кровотечение на конечности не удаётся остановить давлением — наложите жгут и одновременно звоните 120 (номер скорой помощи в Китае)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сначала крепко прижмите рану рукой или одеждой. Если кровотечение на конечности не удаётся остановить давлением, наложите жгут, затем звоните 120 (номер скорой помощи в Китае). После наложения не ослабляйте его. Среди раненых на поле боя выжили девять из десяти тех, кому жгут наложили до наступления шока, и лишь один из десяти тех, кому его наложили уже после наступления шока. Все 5 человек, которым жгут был нужен, но не был наложен, умерли. Наложите выше раны, закрутите до остановки крови, запишите время. Не заменяйте жгут шнурками или верёвкой. На шее и туловище можно только прижимать рану, накладывать жгут нельзя.

Россия. В России при сильном кровотечении сначала применяют прямое давление на рану: прижмите её. Если давление невозможно, опасно или неэффективно, накладывают давящую повязку или кровоостанавливающий жгут. Звонить нужно по номеру 112 (единый номер экстренных служб) или 103 (скорая помощь), а номер скорой из китайского текста в России не используется.

Затраты

Китай — исходная версия. Один жгут с закруткой стоит от нескольких десятков до ста с лишним юаней, держите его в машине и в аптечке. Один раз научиться «наложить выше раны, закрутить до остановки крови, записать время» — несколько минут.

Россия. Цена кровоостанавливающего жгута в этих российских источниках не названа. Известно только, что способ остановки кровотечения выбирают в том числе по наличию необходимого оснащения, поэтому жгут стоит держать под рукой заранее.

Цена в России (ориентир)

кровоостанавливающий жгут с закруткой (за штуку): от 700 до 1 098 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. За 6 лет в 11 травматологических центров первого уровня в американском штате Техас поступили 1026 пациентов с повреждениями сосудов конечностей. Из них 181 пациенту (17.6%) жгут наложили до прибытия в больницу. При прямом подсчёте без каких-либо поправок смертность составила 3.9% среди тех, кому наложили жгут, и 5.2% среди тех, кому его не наложили. После учёта других условий (многофакторной корректировки) наложение жгута по-прежнему было независимо связано с выживанием. Скорректированное OR 5.86, доверительный интервал — 95% CI от 1.41 до 24.47. Среди 232 раненых в военном госпитале Багдада: выжили 90% тех, кому жгут наложили до появления шока, и только 10% тех, кому его наложили уже после появления шока. Все 5 человек, которым жгут был нужен, но не был наложен, умерли; среди тех, кому его наложили, выжили 87%. Порядок действий: прямое давление на рану, подойдут и одежда, и полотенце → наложить жгут при кровотечении на конечности, которое не удаётся остановить давлением → позвонить 120 (номер скорой помощи в Китае) → не ослаблять

Россия. Порядок оказания первой помощи, который действует в России, называет три способа временно остановить наружное кровотечение: прямое давление на рану, давящую повязку и кровоостанавливающий жгут. Их применяют по отдельности или вместе. Выбор зависит от силы кровотечения, особенностей раны и наличия нужных средств.

Примечания

Китай — исходная версия. Не используйте вместо жгута тонкие предметы вроде верёвки или шнурков: они не пережимают артерию, а ещё разрезают кожу. После наложения жгута не ослабляйте его время от времени, чтобы «дать крови пройти». При кровотечении на шее и туловище можно только прижимать рану, накладывать жгут нельзя. В тех данных о раненых на поле боя сам жгут ни у кого не привёл к ампутации, временный паралич нервов возник в 4 случаях. Экспертный консенсус китайских врачей неотложной помощи говорит то же самое: если жгут уже наложен до прибытия в больницу, ослаблять его не рекомендуется, если только нет другого способа полностью остановить кровотечение. При кровотечении из плеча накладывайте жгут в средней-верхней трети плеча, при кровотечении из бедра — у основания бедра. На предплечье, голень, локоть и колено жгут не накладывайте. Консенсус рекомендует по возможности не превышать в общей сложности 2 часа до и после прибытия в больницу. Но если добраться до больницы невозможно и другого способа остановить кровотечение нет, не снимайте жгут до прибытия профессиональной помощи. Жгут, временно сделанный из ремня, галстука или рукава, сам по себе с трудом останавливает кровотечение: нужна ещё палка, чтобы затянуть его закручиванием.

Россия. Данные о выживаемости раненых в китайской записи относятся к иностранным исследованиям и в российском Порядке не приводятся. Порядок вступил в силу 1 сентября 2024 года и утверждён приказом Минздрава России № 220н.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Teixeira PGR 等 (2018). Civilian Prehospital Tourniquet Use Is Associated with Improved Survival in Patients with Peripheral Vascular Injury. Journal of the American College of Surgeons. doi.org/10.1016/j.jamcollsurg.2018.01.047
2. Kragh JF 等 (2009). Survival with emergency tourniquet use to stop bleeding in major limb trauma. Annals of Surgery. doi.org/10.1097/SLA.0b013e31818842ba
3. 中国医师协会急诊医师分会等 (2020). 止血带的急诊应用专家共识. 中华急诊医学杂志 29(6):773-779：「院前急救时，止血带一旦使用则不建议松开，除非得到可以替代的彻底止血的救治」「最长使用时间不应超过2 h。但如果客观情况无法到医院救治或者无替代止血办法，则在得到正规救援前不解除止血带」. doi.org/10.3760/cma.j.issn.1671-0282.2020.06.006，全文 www.cem.org.cn/rhtml/20200606/index.htm

Россия — источники

1. Минздрав России. Первая помощь: учебное пособие для преподавателей (с текстом Порядка оказания первой помощи). Проверено 06.10.2026. static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/080/129/or…
2. Приказ Минздрава России от 3 мая 2024 г. № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи» (текст на сайте МЧС России). Проверено 06.10.2026. psi.mchs.gov.ru/uploads/resource/2026-06-16/normativnye-dokumenty-o…

Россия — источники цен

1. mosdef.ru — кровоостанавливающий жгут с закруткой: 700 ₽. Проверено 06.10.2026. mosdef.ru/catalog/voennoe_imushchestvo/imushchestvo_s_voinskogo_khr…

2. Цены в России: medtex.nnov.ru — кровоостанавливающий жгут с закруткой: 970 ₽. Проверено 06.10.2026. www.medtex.nnov.ru/zhgut-krovoostanavlivayushhij-turniket-zakrutka-…
3. Цены в России: survmed.ru — кровоостанавливающий жгут с закруткой: 1 098 ₽. Проверено 06.10.2026. survmed.ru/catalog/turnikety-turniketnye-zhguty/zhgut-turniket-medp…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Если собака или кошка укусила вас или поцарапала до повреждения кожи, сначала промывайте рану попеременно мыльной и проточной водой 15 минут, в тот же день идите на вакцинацию против бешенства

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если бешенство уже проявилось, летальность составляет почти 100%, промывание и вакцина — единственный путь. Сначала промывайте рану попеременно мыльной и чистой проточной водой 15 минут, в тот же день идите на вакцинацию. Укус, прошедший через кожу, или облизывание повреждённой кожи — это контакт III категории, при котором нужно также ввести препарат для пассивной иммунизации. «Домашняя, привитая» ничего не меняет в порядке действий: категория определяется по ране, а не по происхождению собаки.

Россия. Если вас укусило или ослюнило животное, сразу же тщательно промойте рану водой с мылом не менее 15 минут. После этого незамедлительно обратитесь за медицинской помощью. Врач обработает повреждения, назначит курс вакцины, а при наличии показаний введет антирабический иммуноглобулин.

Затраты

Китай — исходная версия. Промывание бесплатно. Полный курс вакцины против бешенства в Китае стоит несколько сотен юаней. При контакте III категории нужно также ввести препарат для пассивной иммунизации против бешенства (вводятся уже готовые антитела), это стоит от нескольких сотен до более тысячи юаней.

Россия. В этих источниках стоимость медицинской помощи, вакцины и иммуноглобулина не указана.

Цена в России (ориентир)

введение антирабического иммуноглобулина (за введение): от 5 000 до 8 200 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Дословно из правил органов Китая — Государственного управления по контролю и профилактике заболеваний (国家疾控局) и Государственного комитета по делам здравоохранения (国家卫健委), редакция 2023 года: «Летальность при бешенстве достигает почти 100%». Обработка заключается в том, чтобы «попеременно тщательно промывать все места укусов и царапин мыльной водой (или другим слабощелочным моющим средством) и чистой проточной водой под некоторым давлением около 15 минут». Лёгкое покусывание открытой кожи или царапины без кровотечения — это контакт II категории, нужна вакцинация. Укусы, прошедшие через кожу, или облизывание повреждённой кожи — это контакт III категории, «следует обработать рану, ввести препарат для пассивной иммунизации против бешенства и вакцину против бешенства». WHO: во всём мире ежегодно от бешенства умирают около 59 тыс. человек, в 99% случаев оно передаётся собаками

Россия. Своевременная обработка раны, вакцинация и введение иммуноглобулина защищают от попадания вируса в центральную нервную систему, предотвращая развитие симптомов и смертельный исход.

Примечания

Китай — исходная версия. Не отказывайтесь от обработки из-за того, что животное «домашнее, привитое». Правила Китая учитывают категорию раны (категорию контакта), а не происхождение собаки. Не перевязывайте рану самостоятельно. Метод десятидневного наблюдения позволяет решить только, прекращать ли вакцинацию, но не позволяет решить, начинать ли её. При укусе дикого животного или летучей мыши нужно действовать так же.

Россия. В этих источниках деление контактов на категории не указано. Прививки и лечение начинают сразу, не дожидаясь результатов лабораторных исследований животного. Иммуноглобулин назначают при глубоких повреждениях, укусах диких или сельскохозяйственных животных, а также при опасной локализации ранений (в области головы, лица, шеи, кистей, пальцев, гениталий и слизистых оболочек).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家疾控局综合司、国家卫生健康委办公厅 (2023). 关于印发狂犬病暴露预防处置工作规范（2023 年版）的通知. www.ndcpa.gov.cn/jbkzzx/c100014/common/content/content_170656915985…
2. WHO. 狂犬病 实况报道. www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/rabies

Россия — источники

1. Оглавление. Проверено 06.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=979_1

Россия — источники цен

1. kinder-clinic.ru — введение антирабического иммуноглобулина: 5 000 ₽. Проверено 06.10.2026. kinder-clinic.ru
2. Цены в России: nfdoc.ru — введение антирабического иммуноглобулина: 8 200 ₽. Проверено 06.10.2026. nfdoc.ru/price

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. После ожога сразу промывайте обожжённое место прохладной проточной водой 20 минут, не наносите зубную пасту или соевый соус

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если в течение 3 часов после травмы промывать обожжённое место прохладной проточной водой полные 20 минут, вероятность того, что позже понадобится пересадка кожи, составит примерно лишь 60% от вероятности у тех, кто этого не делал. Вода должна быть прохладной, а не ледяной: прикладывание льда усугубляет повреждение. Если одежда прилипла к ране, не отрывайте её силой. После промывания накройте рану чистой тканью и отправляйтесь в больницу. Не наносите зубную пасту, соевый соус, кунжутное масло или муку. Если вспомнили об этом не сразу, промывание в течение трёх часов всё ещё полезно.

Затраты

Бесплатно. Займёт 20 минут.

Выгода

В Австралии наблюдали за 2495 детьми с ожогами. У детей, которым в течение 3 часов после травмы промывали обожжённое место прохладной проточной водой 20 минут, отношение шансов того, что позже понадобится пересадка кожи, составило 0.6, 95% CI 0.4–0.8 (диапазон достоверных значений), то есть примерно лишь 60% от показателя у тех, кому такого промывания не делали. Объединённые результаты 7 исследований также показали: «Промывание прохладной проточной водой в течение 20 минут в первые три часа после травмы значительно снижает вероятность того, что понадобятся пересадка кожи и хирургическая обработка раны»

Примечания

Вода должна быть прохладной, а не ледяной: прикладывание льда усугубляет повреждение. Если одежда прилипла к ране, не отрывайте её силой. После промывания накройте рану чистой тканью и отправляйтесь в больницу. Не наносите зубную пасту, соевый соус, кунжутное масло или муку: это мешает врачу определить глубину ожога, а также повышает риск инфекции. Промывание, даже если начать его не сразу, всё ещё полезно в течение трёх часов

Источники

Источники исходной версии

1. Griffin BR, Frear CC, Babl F, Oakley E, Kimble RM (2020). Cool Running Water First Aid Decreases Skin Grafting Requirements in Pediatric Burns: A Cohort Study of Two Thousand Four Hundred Ninety-five Children. Annals of Emergency Medicine, 75(1), 75-85. doi.org/10.1016/j.annemergmed.2019.06.028
2. Griffin B, Cabilan CJ, Ayoub B, et al. (2022). The effect of 20 minutes of cool running water first aid within three hours of thermal burn injury on patient outcomes: A systematic review and meta-analysis. Australasian Emergency Care, 25(4), 367-376. doi.org/10.1016/j.auec.2022.05.004

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Если внезапно появилась сыпь по всему телу, трудно дышать или кружится голова, действуйте как при анафилактическом шоке, сразу звоните 120 (номер скорой помощи в Китае) и ясно объясните ситуацию

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если внезапно появилась сыпь по всему телу и при этом трудно дышать или кружится голова, действуйте как при анафилактическом шоке. Сразу звоните 120 (номер скорой помощи в Китае) и прямо скажите: «Подозрение на анафилактический шок», чтобы скорая привезла эпинефрин. Противоаллергические препараты и гормоны действуют медленно и не заменяют эпинефрин. Если такое уже было один раз, попросите врача выписать автоинъектор. Укол делают в среднюю часть наружной поверхности бедра, можно даже через брюки.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Людям с известной тяжёлой аллергией покупка собственного автоинъектора эпинефрина стоит денег. Кроме того, в Китае это рецептурный препарат.

Выгода

Китай — исходная версия. Эпинефрин — препарат первого выбора при анафилактическом шоке 2-й степени и выше (препарат первой линии). В рекомендациях его применение указано как сильная рекомендация. Противоаллергические препараты и гормоны действуют медленно и не могут его заменить

Примечания

Китай — исходная версия. В самих этих рекомендациях по аллергии (EAACI) прямо написано, что в этой области «уровень доказательств в основном остаётся очень низким». Применение эпинефрина указано как сильная рекомендация потому, что польза намного превышает риск, а не потому, что есть крупные испытания. В Китае эпинефрин — рецептурный препарат, и у обычных людей его, как правило, нет под рукой. В Китае можно позвонить 120 и сказать: «Подозрение на анафилактический шок», чтобы скорая привезла препарат. Если тяжёлая аллергическая реакция уже была один раз, попросите врача выписать автоинъектор и научитесь делать укол в среднюю часть наружной поверхности бедра (снаружи, немного спереди). Укол можно сделать даже через брюки.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国医药教育协会等 (2022). 过敏性休克急救临床实践指南（2020）. Frontiers in Pharmacology：「Epinephrine is the first-line medicine in GRADE II to IV anaphylaxis」「Intramuscular epinephrine should be injected in the mid-anterolateral thigh」，成人肌注上限 0.5 mg、14 岁以下 0.3 mg，无反应可每 5–15 分钟重复一次. doi.org/10.3389/fphar.2022.845689
2. Muraro A, et al. (2022). EAACI guidelines: Anaphylaxis (2021 update). Allergy. doi.org/10.1111/all.15032

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Если человек упал и бьётся в судорогах, уберите всё вокруг, положите его на бок, засеките время по часам и ничего не кладите ему в рот

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли

- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Уберите твёрдые предметы вокруг, положите человека на бок, ртом вниз, и засеките время по часам. Не удерживайте его, не разжимайте ему рот, ничего не кладите в рот: это только повредит зубы и нижнюю челюсть. Если приступ не прекращается дольше 5 минут, вскоре после окончания начинается снова, после приступа человек не приходит в сознание или ему трудно дышать, приступ случился в воде или это первый приступ, нужно вызвать скорую помощь. Давайте воду только после того, как человек полностью придёт в сознание.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно.

Выгода

Китай — исходная версия. Можно избежать повреждений зубов и нижней челюсти из-за попыток разжать рот или вставить в него твёрдые предметы. Можно избежать переломов из-за насильственного удерживания. Если приступ не прекращается дольше 5 минут, это граница, за которой скорую помощь вызывать обязательно

Примечания

Китай — исходная версия. Нужно немедленно вызвать скорую помощь также в следующих случаях: вскоре после окончания одного приступа начинается новый, после приступа человек не приходит в сознание или ему трудно дышать, во время приступа человек получил травму, приступ случился в воде или это первый приступ. Когда приступ закончится, положите человека на бок, ртом вниз, и давайте воду только после того, как он полностью придёт в сознание. Эти действия особенно пригодятся тем, у кого дома есть человек с эпилепсией. Если сделать то же самое для незнакомого человека, вероятность того, что польза вернётся к вам, немного меньше, но и ответственности вы не понесёте (статья 184 Гражданского кодекса КНР (民法典), см. пункт 2 этого раздела, не спешите помогать человеку подняться).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 美国疾病控制与预防中心. 癫痫发作急救：「Don't hold the person down or stop their movements」「Don't put anything in their mouth. This can hurt their teeth or jaw」「Don't offer water or food until they are fully alert」「Time the seizure to track if it lasts more than 5 minutes.

If it does, seek immediate medical attention or call 911」. www.cdc.gov/epilepsy/first-aid-for-seizures/index.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Если у человека с диабетом внезапно появилась дрожь, холодный пот и невнятная речь, сначала дайте 15 граммов сахара, через 15 минут снова измерьте сахар в крови

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сначала съешьте 15 граммов сахара. Подойдут и кусочки сахара, и маленькая упаковка сока. Через 15 минут снова измерьте сахар в крови. Если он всё ещё низкий, повторите. Сахар в крови ниже 3.0 mmol/L — это гипогликемия, к которой с медицинской точки зрения нужно относиться серьёзно. Если для её устранения уже нужна чужая помощь, она может быть смертельной. Человеку с нарушенным сознанием ничего не давайте в рот: это может попасть в трахею. Сразу звоните 120.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Носите с собой несколько кусочков сахара или маленькую упаковку сока.

Выгода

Китай — исходная версия. Сахар в крови ниже 3.0 mmol/L — это клинически значимая гипогликемия. Если изменилось сознание или способность действовать и для устранения гипогликемии нужна чужая помощь, это тяжёлая гипогликемия. Она может быть смертельной

Примечания

Китай — исходная версия. Человеку с нарушенным сознанием ничего не давайте в рот: это может попасть в трахею. Сразу вызывайте скорую по номеру 120 (в Китае). В медицинском стандарте также рекомендуется всем, кто получает инсулин или склонен к гипогликемии, иметь запас глюкагона. В оригинале сказано: «All individuals treated with insulin or who are at high risk of hypoglycemia...should be prescribed glucagon». Назальный спрей и заранее наполненные шприцы

удобнее, чем препараты, которые нужно разводить перед применением. Все эти меры предполагают подготовку для вас самих или для человека с диабетом в вашей семье. Носить с собой сахар тоже нужно для них.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 美国糖尿病学会 (2025). 糖尿病诊疗标准 2025·第 6 章 血糖目标与低血糖. Diabetes Care：分级「Level 1: Glucose <70 mg/dL (<3.9 mmol/L) and ≥54 mg/dL (≥3.0 mmol/L)」「Level 2: Glucose <54 mg/dL (<3.0 mmol/L)」「Level 3: A severe event characterized by altered mental and/or physical status requiring assistance for treatment of hypoglycemia, irrespective of glucose level」
2. 处理「For most individuals, 15 g carbohydrates should be ingested」「Fifteen minutes after initial treatment, repeat the treatment if hypoglycemia persists」. doi.org/10.2337/dc25-S006

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Если кого-то ударило током, сначала отключите электричество, затем отведите источник тока сухой деревянной палкой или чем-то подобным, не тяните человека руками

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Сначала отключите электричество или отведите источник тока сухой деревянной палкой или чем-то подобным, и только потом прикасайтесь к человеку. Если тянуть его руками, вместо одного пострадавшего будет двое. Если после прекращения контакта с источником тока человек не дышит, немедленно начинайте надавливания по пункту 1 (с силой надавливать на грудную клетку). Не бойтесь прикасаться к нему только потому, что это электротравма. Если высоковольтный провод упал на землю или всё происходит рядом с оборудованием подстанции, не пытайтесь справиться самостоятельно. Отойдите подальше и ждите, пока электрослужба отключит электричество.

Затраты

Денег не требуется.

Выгода

Помогает избежать того, что спасателя тоже ударит током и вместо одного пострадавшего станет двое. Если после прекращения контакта с источником тока человек не дышит, проводите сердечно-лёгочную реанимацию по пункту 1 этого раздела (с силой надавливать на грудную клетку). Порядок первой помощи, приведённый Центрами по контролю и профилактике заболеваний США (美国疾控中心), такой: сначала осмотрите, не прикасайтесь — человек может всё ещё находиться в контакте с источником тока. Если можно отключить электричество, сначала отключите. Если нельзя, отведите источник тока картоном, пластиком, деревом или другим предметом, не проводящим ток. Если после прекращения контакта с источником тока дыхание или пульс отсутствуют, немедленно проводите сердечно-лёгочную реанимацию. В одном обзоре говорится, что у людей, которых удалось спасти после внезапной остановки сердца из-за удара током, прогноз часто благоприятный

Примечания

«Сначала отключите электричество, потом прикасайтесь к человеку» — правило исключительно для собственной безопасности: если тянуть человека руками, вторым упавшим будете вы. Если высоковольтный провод упал на землю или всё происходит рядом с оборудованием подстанции, не пытайтесь справиться самостоятельно. Отойдите подальше и ждите, пока электрослужба отключит электричество. При внезапной остановке сердца из-за удара током достаточно выполнять надавливания и дефибрилляцию по обычным правилам. Не бойтесь действовать только потому, что это «электротравма».

Источники

Источники исходной версии

1. US CDC. What to Do to Protect Yourself From Electrical Hazards（First aid 一节）. www.cdc.gov/natural-disasters/response/what-to-do-protect-yourself-…
2. Spies C, Trohman RG (2006). Narrative review: Electrocution and life-threatening electrical injuries. Annals of Internal Medicine 145(7):531-537. doi.org/10.7326/0003-4819-145-7-200610030-00011

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. Если сработал датчик угарного газа или у всех в комнате одновременно болит голова и их тошнит, сначала выйдите наружу, потом звоните

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если сработал датчик или у всех в комнате одновременно болит голова, их тошнит и кружится голова, сначала выведите всех на улицу, потом звоните. Не оставайтесь внутри, чтобы выяснить причину, и не возвращайтесь, чтобы перекрыть вентиль. Симптомы похожи на простуду, а «на улице становится лучше» — самая сильная подсказка. В Китае в 2018 году сообщили о 11523 умерших от отравления угарным газом. Больше всего смертей было зимой, большинство людей умерли дома.

Россия. В России совет тот же: при головокружении и тошноте человека нужно вывести на свежий воздух. Если случай не лёгкий, следует без промедления вызвать скорую помощь и не оставлять пострадавшего без наблюдения.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется.

Россия. В этих источниках затраты не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Система мониторинга причин смерти Китайского центра контроля и профилактики заболеваний (中国疾控) в 2018 году зарегистрировала 11523 случая смерти от отравления угарным газом. Больше всего было в январе (2845 случаев), феврале (2321 случай) и декабре (2010 случаев). В эти три зимних месяца доля умерших дома составляла от 66% до 73%. Это числа, поступившие в систему, а не оценка, рассчитанная на всё население страны. В США каждый год более 400 человек умирают от случайного отравления угарным газом, не связанного с пожаром. Более 100000 человек обращаются в отделения неотложной помощи, более 14000 человек госпитализируют

Россия. Своевременная и правильно оказанная медицинская помощь может предотвратить тяжёлые осложнения.

Примечания

Китай — исходная версия. Симптомы похожи и на простуду, и на состояние, когда выпили слишком много. Если всем в комнате одновременно плохо, а на улице становится лучше, это самая сильная подсказка. Не оставайтесь внутри, чтобы выяснить причину, не возвращайтесь, чтобы перекрыть вентиль. Сначала всем нужно выйти, потом звонить. Как установить датчик, см. раздел 1, пункт 3.

Россия. В выдержках не указано, как действовать при срабатывании датчика, одновременных симптомах у нескольких людей или необходимости вернуться и перекрыть вентиль. Российская статистика отравлений также не приведена.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. You J, Liu J, Zhou M (2020). Number of Deaths due to Carbon Monoxide Poisoning by Month and by Place of Death — China, 2018. China CDC Weekly 2(2):32：「In 2018, there were 11,523 deaths caused by carbon monoxide poisoning reported in China」. doi.org/10.46234/ccdcw2020.008
2. 美国疾病控制与预防中心. 一氧化碳中毒：「More than 400 Americans die from unintentional CO poisoning not linked to fires」「More than 100,000 visit an emergency department」「More than 14,000 are hospitalized」，常见症状「headache, dizziness, weakness, upset stomach, vomiting, chest pain, and confusion」. www.cdc.gov/carbon-monoxide/about/index.html
3. 美国消费品安全委员会. 一氧化碳信息中心：「If you suspect CO poisoning, get outside to fresh air immediately, and then call 911」. www.cpsc.gov/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Carbon-Monox…

Россия — источники

1. Профилактика отравления угарным газом и первая помощь.... Проверено 07.10.2026. 43.rospotrebnadzor.ru/news/detail.php?ID=8107

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. Если случайно проглотили чистящее средство, пестицид или лекарство, не вызывайте рвоту: возьмите бутылку и немедленно обратитесь за медицинской помощью; при попадании в глаза или на кожу промывайте большим количеством чистой воды не менее 15 минут

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если случайно проглотили чистящее средство, пестицид или лекарство, не вызывайте рвоту: едкая жидкость при выходе снова обожжёт пищевод. Сначала выпейте умеренное количество молока или яичного белка, возьмите бутылку и инструкцию и немедленно отправляйтесь в больницу. При попадании на кожу или в глаза промывайте большим количеством чистой воды не менее 15 минут. При промывании глаз держите веки раскрытыми, не трите глаза. При смешивании дезинфицирующего средства со средством для чистки унитаза образуется хлор.

Затраты

Бесплатно. Храните чистящие и дезинфицирующие средства, пестициды и лекарства высоко, вне досягаемости детей, или в запирающемся шкафу. Никогда не переливайте и не пересыпайте их в бутылки из-под напитков.

Выгода

Институт гигиены труда и контроля отравлений Китайского центра по контролю и профилактике заболеваний (中国疾控中心职业卫生与中毒控制所) выделяет четыре варианта действий. При проглатывании (попадании в пищеварительный тракт) немедленно выпейте умеренное количество молока или яичного белка: «Помните: не вызывайте рвоту». Как можно скорее обратитесь за медицинской помощью, взяв с собой упаковку или инструкцию, «чтобы врач мог быстро определить состав и выбрать план лечения». При вдыхании (попадании в дыхательные пути): немедленно перейдите в хорошо проветриваемое место, расстегните воротник, чтобы ничто не мешало дыханию; при сильном кашле, одышке или затруднённом дыхании немедленно обратитесь за медицинской помощью. При попадании на кожу: немедленно промывайте место контакта большим количеством чистой воды не менее 15 минут. Следите, чтобы вода после промывания не попадала в глаза или на другие, неповреждённые участки кожи. При попадании в глаза немедленно промывайте их большим количеством чистой воды или физиологического раствора не менее 15 минут. Во время промывания держите веки раскрытыми, чтобы вода как следует омывала глазное яблоко и внутреннюю поверхность век. «Ни в коем случае не трите глаза». После промывания немедленно обратитесь к офтальмологу. Средства повышенной опасности определяют по кислотности и щёлочности (pH). pH<3 имеют средства для чистки унитаза, удаления накипи, мытья полов и придания блеска нержавеющей стали. Некоторые сильнодействующие средства для прочистки труб также содержат разбавленную серную кислоту. pH>11 имеют средства для прочистки труб, сильнодействующие средства для удаления загрязнений на кухне, порошки для мытья посуды, кислородные чистящие порошки и чистящие порошки. Есть и сочетание, которое опасно сразу при использовании: дезинфицирующее средство вместе со средством для чистки унитаза, содержащим соляную кислоту, выделяет хлор. Он раздражает дыхательные пути, вызывает сильный кашель и одышку и может даже угрожать жизни

Примечания

Уровень B выбран потому, что официальный просветительский материал объясняет только, что делать и как распознать опасность, но не приводит цифр, показывающих, «насколько меньше происшествий будет, если следовать рекомендациям». Причина не вызывать рвоту такова: едкая жидкость при выходе снова обожжёт пищевод (трубку от горла до желудка). Если не уверены, что именно случайно проглотили, возьмите в больницу бутылку, инструкцию и рвотные массы. Профилактика гораздо дешевле экстренной помощи: храните средства раздельно по категориям, не держите их вместе с едой и напитками, после использования плотно закручивайте крышки и выбрасывайте пустые бутылки, никогда не переливайте средства в бутылки из-под минеральной воды. При использовании надевайте резиновые перчатки и защитные очки, открывайте окна для проветривания, не смешивайте средства разных типов. Об угарном газе см. пункт 19, об ожогах от огня и горячих жидкостей — пункт 14. Если на тело попали химикаты, например кислоты или щёлочи, о том, как снимать одежду и сколько времени промывать, см. пункт 21 (попадание химикатов на тело).

Источники

Источники исходной версии

1. 中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 (2025). 暑假安全提示：警惕强酸强碱清洁剂. niohp.chinacdc.cn/kpdw/202507/t20250722_308659.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

21. Если на тело попали кислоты, щёлочи или другие химикаты, сразу снимите загрязнённую одежду и промывайте большим количеством чистой проточной воды; глаза промывайте, раздвинув веки, и уходите только после того, как промывали достаточно долго

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Три шага. Первый: сразу снимите одежду, обувь и носки, на которые попало вещество. Сильнее всего страдают места, где одежда удерживает его у тела. Второй: промывайте большим количеством чистой проточной воды, и кожу, и глаза — не менее 15 минут. Управление по чрезвычайным ситуациям провинции Хунань в Китае (湖南省应急管理厅) указывает от 20 до 30 минут. Ориентируйтесь на более длительное время. Третий: промывайте глаза, удерживая веки раскрытыми, а после промывания сразу идите к офтальмологу. Используйте воду комнатной температуры, не горячую.

Россия. В России при химическом поражении кожи также нужно осторожно снять одежду и смывать вещество проточной холодной водой. Промывание длится 20 минут или не менее 10–15 минут, а если помощь начата с опозданием — не менее 1 часа. Нейтрализующие растворы и антидоты не используют, а тереть поврежденную кожу влажными салфетками нельзя. Исключением служат серная кислота и негашеная известь, которые перед промыванием удаляют сухим способом.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. В первый же день работы выясните, где находятся устройство для промывания глаз и аварийный душ. Не ждите происшествия, чтобы начать их искать.

Россия. В этих источниках стоимость и финансовые затраты не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Три шага на месте происшествия. Первый: немедленно снимите загрязнённую одежду, обувь и носки. Токсичные вещества продолжают всасываться через кожу, а места, где одежда удерживает их у тела, страдают сильнее всего. Второй: промывайте большим количеством чистой проточной воды. Институт гигиены труда и контроля отравлений Китайского центра по контролю и профилактике заболеваний (中国疾控中心职业卫生与中毒控制所) указывает нижнюю границу: и кожу, и глаза нужно промывать «не менее 15 минут». Управление по чрезвычайным ситуациям провинции Хунань (湖南省应急管理厅) рекомендует промывать повреждённую поверхность от 20 до 30 минут, «при воздействии сильнодействующих химикатов — дольше». Из двух рекомендаций выбирайте более длительное время. Третий: при промывании глаз нужно «удерживать веки раскрытыми, чтобы вода хорошо омывала глазное яблоко и внутреннюю поверхность век», «ни в коем случае не тереть глаза». После промывания немедленно идите к офтальмологу. Используйте воду комнатной температуры или чуть тёплую, горячую воду использовать запрещено. На свежую повреждённую поверхность не наносите мазь, красный антисептический раствор или что-либо ещё. Не оборачивайте её грязной тканью. Нанесённые средства мешают врачу оценить глубину повреждения. По законодательству Китая и «химические ожоги кожи», и «химические ожоги глаз» входят в установленный законом перечень профессиональных заболеваний. Если это произошло на работе, случай оформляется как профессиональное заболевание и производственная травма. При происшествии, связанном с опасностью острого профессионального заболевания, работодатель «обязан своевременно организовать оказание медицинской помощи, обследование состояния здоровья и медицинское наблюдение; необходимые расходы несёт работодатель» (по всей стране)

Россия. Проточная вода полностью смывает химикат с кожи без необходимости нейтрализации, а охлаждение снимает боль, уменьшает отек и предотвращает углубление повреждения тканей.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В выбран потому, что в двух официальных материалах указана разная продолжительность промывания: в одном — 15 минут, в другом — от 20 до 30 минут. Единого значения в национальном стандарте Китая нет. Возьмите в больницу название химиката, его упаковку или паспорт безопасности (SDS): врачу это нужно для выбора лечения. Не хватайте другую кислоту или щёлочь, чтобы «нейтрализовать» вещество: при смешивании выделяется тепло, а контролировать, сколько наливать, невозможно. «Нейтрализующий раствор», упомянутый в материале из Хунани, — это специальный раствор для промывания, заранее подготовленный работодателем, а не смешивание подручных веществ на месте. Сухие порошки, например известь или цемент, сначала смахните щёткой, затем промывайте водой (на некоторых местных страницах в Китае о действиях в чрезвычайных ситуациях на этом основании пишут, что концентрированную серную кислоту тоже нужно сначала вытереть насухо; рекомендации по этому вопросу различаются, в этой книге такой рекомендации нет). О бытовых чистящих средствах и случайном проглатывании см. пункт 20. О защите и медосмотре перед началом работы см. раздел 19, пункты 9, 10 (до начала работы ознакомьтесь с уведомлением о вредных факторах; средства защиты работодатель в Китае обязан предоставить).

Россия. Обязательно вызовите скорую помощь, наложите на ожог нетугую повязку, не вскрывайте пузыри и не наносите на рану мази или жиры.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 (2025). 暑假安全提示：警惕强酸强碱清洁剂. niohp.chinacdc.cn/kpdw/202507/t20250722_308659.htm
2. 湖南省应急管理厅 (2015). 常见化学品中毒事故的应急处理与治疗. yjt.hunan.gov.cn/yjt/tszt/aqzs/201509/t20150919_3113778.html
3. 国家卫生健康委等四部门 (2024). 职业病分类和目录（2025 年 8 月 1 日起实施）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6992843.htm
4. 全国人大常委会 (2018). 职业病防治法（第三十七条）. www.beijing.gov.cn/zhengce/zhengcefagui/qtwj/201711/t20171104_77985…（北京市人民政府转载）

Россия — источники

1. Layout 1. Проверено 06.10.2026. static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/061/177/or…
2. Ожоги термические и химические. Ожоги солнечные.. Проверено 06.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=687_3

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

22. Если в жару у человека кружится голова, тошнит, нет пота или сознание помутилось (возможен тепловой удар), сразу переместите его в тень, снимите с него одежду и обливайте водой для охлаждения; при помутнении сознания не давайте воду, звоните в скорую помощь (в Китае — 120)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Горячая красная кожа, невнятная речь, спутанность сознания — это тепловой удар. От головокружения до комы может пройти всего несколько десятков минут. Смертность среди заболевших крайне высока. Сразу переместите человека в прохладное

проветриваемое место в тени, снимите с него одежду, охлаждайте прохладной водой и мокрыми полотенцами, одновременно звоните в скорую помощь (в Китае — 120). При помутнении сознания не давайте ни глотка воды: человек может захлебнуться.

Россия. При признаках перегревания пострадавшего нужно перенести в прохладное место, расстегнуть или снять с него одежду. Человеку в сознании дают выпить охлаждённой воды. Если пострадавший без сознания, ему придают устойчивое боковое положение. До приезда скорой помощи необходимо следить за его состоянием и быть готовым начать сердечно-легочную реанимацию.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется.

Россия. В этих источниках затраты не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Национальная метеорологическая служба США (美国国家气象局): тепловой удар — это «серьёзное состояние, требующее неотложной медицинской помощи». Его признаки: температура тела выше 103°F（39.4°C）, спутанность сознания, невнятная речь, горячая красная кожа. Нужно сразу вызвать скорую помощь, переместить человека в прохладное место, охлаждать прохладной водой и мокрой тканью, «не давать жидкости». Признаки теплового истощения: обильный пот, слабость, влажная холодная кожа, частый слабый пульс. Нужно переместить человека в прохладное место, ослабить одежду, давать воду маленькими глотками; при рвоте, ухудшении состояния или отсутствии облегчения более 1 часа обратиться за медицинской помощью. Управление по контролю и профилактике заболеваний провинции Юньнань в Китае (云南省疾控局) рекомендует: немедленно переместить человека в прохладное проветриваемое место в тени, охлаждать холодными мокрыми полотенцами, человеку в ясном сознании давать напитки с солью, при тяжёлых симптомах сразу звонить в скорую помощь; при тяжёлом тепловом ударе «смертность среди заболевших крайне высока». Китайский центр по контролю и профилактике заболеваний (中国疾控中心) рекомендует: сначала охлаждение, потом перевозка; провести охлаждение в «золотые полчаса» после потери сознания. Если есть условия, молодых людей и людей среднего возраста без сопутствующих заболеваний можно быстро охлаждать погружением в холодную воду. Пожилым людям и людям с сопутствующими заболеваниями нужно распылять воду на кожу, чтобы она охлаждалась за счёт испарения. В обновлённых в 2024 году рекомендациях Общества медицины дикой природы (荒野医学会) по заболеваниям, связанным с жарой, говорится, что погружение в холодную воду — важнейший способ лечения тяжёлого теплового удара, который охлаждает быстрее всего. Если нет ледяной воды, используйте самую холодную воду, которая есть под рукой. Если погружение невозможно, распыляйте воду и обмахивайте человека: скорость охлаждения примерно вдвое ниже, чем при погружении

Россия. В этих источниках выгода не указана.

Примечания

Китай — исходная версия. Не ждите, пока «немного отпустит»: при тепловом ударе от головокружения до комы может пройти всего несколько десятков минут. Не вливайте воду человеку с помутнённым сознанием: он может захлебнуться. По поводу того, куда прикладывать пакеты со льдом, мнения двух организаций различаются. Китайский центр по контролю и профилактике заболеваний (中国疾控中心) рекомендует прикладывать их к шее, подмышкам и

паху. Общество медицины дикой природы (荒野医学会) говорит, что исследования не показывают охлаждающего эффекта от прикладывания к этим местам. Оно рекомендует: если доступны только пакеты со льдом, покрыть ими всё тело, а если пакетов не хватает — приложить их к щекам, ладоням и подошвам. Обе организации говорят, что при наличии условий нужно использовать погружение в холодную воду.

Россия. Не следует резко охлаждать тело пострадавшего, например погружать его в ванну с холодной водой.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US National Weather Service. Heat Related Illnesses. www.weather.gov/safety/heat-illness
2. 云南省疾控局 (2026). 出现这些症状，你可能是中暑了. ynsjkj.yn.gov.cn/html/2026/jikongkepu_0719/2606.html
3. 中国疾病预防控制中心. 高温天气，中国疾控中心提醒您谨防中暑：「如有条件可用冷水浸泡的方法对无基础疾病的青壮年快速降温。老人和有基础疾病的患者可向皮肤喷水通过蒸发降温。降温应遵循"先降温，后转运" 的原则」. www.chinacdc.cn/jkkp/ggws/hjyssj/202409/t20240906_296985.html
4. 国家卫生健康委 (2010). 高温中暑预防知识要点. www.nhc.gov.cn/wjw/jbyfykz/201007/1edb19b7dd4e4bdf8da5ea45f4a64e23.…
5. Eifling KP 等 (2024). Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Treatment of Heat Illness: 2024 Update. Wilderness & Environmental Medicine 35(1_suppl):112S-127S. doi.org/10.1177/10806032241227924（正文站点拒绝自动抓取，具体推荐按荒野医学会官网的更新摘要核对：「cold water immersion … is the most important method of treating severe heat illness」「If CWI is unavailable, evaporative cooling is the recommended second-line treatment. … generally half as fast as CWI」wms.org/magazine/magazine/1540/Heat-Illness-CPG/default.aspx）
6. Lipman GS 等 (2019). 同指南 2019 版. doi.org/10.1016/j.wem.2018.10.004

Россия — источники

1. Layout 1. Проверено 06.10.2026. static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/061/177/or…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

23. Если человек с перегревом в сознании, нужно часто давать ему небольшие порции прохладной слабосолёной воды или спортивного напитка. Не давать пить залпом, не давать алкоголь и напитки с высоким содержанием сахара

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом

- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Пить можно только тем, кто в сознании. Прохладную слабосолёную воду или спортивный напиток нужно пить часто, небольшими порциями, от 500 до 1000 миллилитров в час. Не пейте залпом: если начнётся рвота и рвотные массы попадут в трахею, это ещё опаснее для жизни. Не пейте алкоголь и напитки с высоким содержанием сахара: из-за них организм теряет больше воды. Сначала нужно снизить температуру: обтереть тело прохладной водой, приложить пакеты со льдом к шее, подмышкам и паху. Потом восполнить потерю жидкости. Если сознание нарушено или речь невнятная, не давайте ни глотка.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Бутылка спортивного напитка стоит несколько юаней.

Цена в России (ориентир)

спортивный напиток (за бутылку): от 79 до 139,99 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Китайский центр по контролю и профилактике заболеваний (中国疾控中心) выпустил «Руководство для населения по профилактике перегрева в жару и экстренной помощи (редакция 2014 года) (公众高温中暑预防与紧急处理指南（2014 版）)». В нём написано: «Пейте не менее 2~4 стаканов прохладной воды каждый час (500~1000ml). Температура воды не должна быть слишком высокой. Пить следует часто, небольшими порциями». Там также написано: «Не пейте напитки, содержащие алкоголь или большое количество сахара. Эти напитки приводят к потере большего количества жидкости организмом. Кроме того, следует избегать сильно охлаждённых напитков со льдом». А для теплового удара прямо указано: «Не давайте больному пить воду». Национальный институт охраны труда США (NIOSH): при тепловом истощении нужно «побуждать человека часто пить прохладную воду маленькими глотками»; при тепловых судорогах — каждые 15–20 минут восполнять потерю жидкости спортивным напитком с сахаром и электролитами, «не использовать солевые таблетки»

Примечания

Китай — исходная версия. Если после сильного потоотделения пить только обычную кипячёную воду, концентрация соли в крови снизится (низкий уровень натрия в крови), поэтому в воде должно быть немного соли. Если выпить много залпом, легко может начаться рвота. Попадание рвотных масс в трахею может убить быстрее, чем сам перегрев. «Не пейте напитки, охлаждённые льдом» — рекомендация из редакции руководства Китайского центра по контролю

и профилактике заболеваний (中国疾控中心) за 2014 год. Причина — опасение спазмов желудка, количественных доказательств нет. Не понимайте это как «нельзя использовать холодное». В пункте 22 (при головокружении и тошноте в жару снять одежду и облиться водой для охлаждения) описано несколько способов охлаждения. Это обтирание прохладной водой, погружение в холодную воду, прикладывание пакетов со льдом к шее, подмышкам и верхней части бёдер (паху). Именно эти способы официально рекомендуются в Китае в первую очередь. Их применяют к телу, а не заливают в рот. Охлаждение всегда важнее восполнения жидкости. Если сознание нарушено или речь невнятная, не давайте ни глотка

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 (2014). 公众高温中暑预防与紧急处理指南（2014 版）. niohp.chinacdc.cn/sndt/201405/t20140530_97623.htm
2. US CDC/NIOSH. Heat-Related Illnesses. www.cdc.gov/niosh/heat-stress/about/illnesses.html

Россия — источники цен

1. shop-atlet.ru — спортивный напиток: 79 ₽. Проверено 06.10.2026. shop-atlet.ru/product/bombbar-isotonic-500ml-1
2. Цены в России: bombbar.ru — спортивный напиток: 98 ₽. Проверено 06.10.2026. www.bombbar.ru/product/napitok_bombbar_izotonik_pet_500_ml_12.html
3. Цены в России: vladimir.24ff.ru — спортивный напиток: 100 ₽. Проверено 06.10.2026. vladimir.24ff.ru/product/napitki/isotonic-018983
4. Цены в России: magnit.ru — спортивный напиток: 139,99 ₽. Проверено 06.10.2026. magnit.ru/product/8000062958-bombbar_izotonik_napitok_b_a_n_gaz_0_5…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

24. При пожаре ползите у самого пола, перед тем как открыть дверь, потрогайте её; если дверь горячая, не открывайте, идите по лестнице, а не на лифте, и, выбравшись, не возвращайтесь

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Лягте на пол и ползите к выходу под дымом. Перед тем как открыть дверь, потрогайте ручку и саму дверь. Если они горячие или из щелей идёт дым, не открывайте эту дверь, идите другим путём. Открывайте дверь медленно; если повалит густой дым, сразу закройте её. Идите по лестнице, а не на лифте: при отключении электричества вы окажетесь заперты внутри. Выбравшись, не возвращайтесь за вещами. Если загорелась одежда, остановитесь, лягте на землю и катайтесь, прикрывая лицо руками.

Россия. В России совет тот же: если не можете потушить огонь сами, сразу уходите. Выходя из задымлённой квартиры, прикройте дверь. Дверь горящей комнаты плотно закройте и уплотните мокрыми тряпками.

Затраты

Китай — исходная версия. Установить дома 1–2 автономных дымовых извещателя — несколько десятков юаней. Заранее посмотреть, где находятся два выхода из коридора.

Россия. Цена дымовых извещателей и другие затраты в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

автономный дымовой извещатель ИП 212-142 (за один прибор): от 486,16 до 525 ₽. Указана розничная цена одного прибора, не комплекта из двух и не монтажа. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В оригинале рекомендаций FEMA США по эвакуации сказано: «Лягте на пол и ползите к выходу под дымом». Перед тем как открыть дверь, потрогайте ручку и саму дверь: «Если они горячие или из щелей идёт дым, не открывайте эту дверь, идите другим путём». Открывайте дверь медленно; если появится густой дым, сразу закройте её. Если загорелась одежда, «остановитесь, лягте на землю и катайтесь», прикрывая лицо руками. Если выбраться не получается, закройте дверь, заткните щели вокруг двери и вентиляционные отверстия тканью или заклейте их клейкой лентой, позвоните и сообщите, где вы находитесь.

Рекомендации Министерства по управлению чрезвычайными ситуациями Китая (应急管理部) о том, как спастись при пожаре, совпадают с этим: при эвакуации не пользуйтесь лифтом, если пожар небольшой, старайтесь бежать вниз, прикройте рот и нос мокрым полотенцем или маской, выбирайтесь ползком или пригнувшись

Россия. Закрытая дверь мешает огню распространяться по квартире и лестничной площадке, а мокрые тряпки уменьшают проникновение дыма в другие помещения.

Примечания

Китай — исходная версия. Не пользуйтесь лифтом: при отключении электричества вы окажетесь заперты внутри. Не возвращайтесь за имуществом. Не бегите наверх, если не убедились, что дверь на крышу открыта. Не прыгайте с высоты. Мокрое полотенце нужно сложить пополам 3 раза, чтобы получилось 8 слоёв. Воды не должно быть слишком много: если полотенце слишком мокрое, дышать, наоборот, будет трудно. Когда дым и ядовитые газы слишком густые, полотенце тоже не защитит.

Россия. Советов ползти под дымом, проверять нагрев двери, идти по лестнице, не пользоваться лифтом и не возвращаться в этих источниках нет.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US FEMA Ready.gov. Home Fires. www.ready.gov/home-fires
2. 应急管理部 (2019). 公共场所火灾自救方法：「逃生时不要乘坐电梯，当火势不大时，要尽量往楼层下面跑」「可用湿毛巾或口罩蒙鼻，匍匐或弯腰撤离」. www.mem.gov.cn/kp/shaq/201904/t20190401_366015.shtml
3. 贵州省消防救援总队 (2020). 消防常识丨逃生三要点：「湿毛巾对折3次（叠成8层），除烟率比较高，但烟和毒气浓度过高时，过滤效果就无法保证了。另外，毛巾过湿会导致呼吸困难」. gz.119.gov.cn/xfkp/xfcs/202010/t20201026_71437855.html

Россия — источники

1. Что делать при пожаре в квартире - Новости - Главное.... Проверено 07.10.2026. 23.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/5652548
2. Правила поведения при пожаре в квартире - Новости. Проверено 07.10.2026. 62.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/4168581

Россия — источники цен

1. tinko-sb.ru — автономный дымовой извещатель ИП 212-142: 486,16 ₽. Проверено 06.10.2026. tinko-sb.ru/products/ip-212-142-218384
2. Цены в России: sv22.ru — автономный дымовой извещатель ИП 212-142: 525 ₽. Проверено 06.10.2026. sv22.ru/catalog/468/3557

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

25. Если видите, что кто-то тонет, сначала позовите людей и звоните в экстренные службы (110/120 — номера в Китае), протяните шест, бросьте плавучие предметы, сами в воду не заходите

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Тонущий человек инстинктивно будет заталкивать спасателя под воду. Тот, кто заходит в воду, тоже может утонуть. Порядок такой: громко позвать людей → позвонить в экстренные службы (110/120 — номера в Китае) → протянуть длинный шест, верёвку → бросить спасательный круг, пустое ведро, бутылку из-под минеральной воды → если человек на берегу не дышит, сразу начать надавливания на грудную клетку. Не заходите в воду цепочкой, держась за руки. Во всём мире ежегодно тонут около 300 тыс. человек. Это четвёртая по частоте причина смерти детей от 1 до 4 лет.

Россия. В России тоже советуют бросить тонущему плавучий предмет, ободрить его и позвать на помощь. Главное для спасателя — самому не утонуть: тонущий человек может быть опасен. Но полного запрета заходить в воду в этих источниках нет: они объясняют, как добраться до пострадавшего вплавь и буксировать его лицом вверх.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Трудно удержаться от порыва прыгнуть в воду.

Россия. Стоимость помощи в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. WHO: во всём мире ежегодно тонут около 300 тыс. человек, 92% — в странах с низким и средним доходом. Утопление — четвёртая по частоте причина смерти детей от 1 до 4 лет и третья — от 5 до 14 лет. WHO рекомендует «обучение безопасному спасению и реанимации». Например, сначала научиться спасать, не заходя в воду. Порядок такой: громко позвать людей → позвонить → протянуть длинный шест, верёвку, бросить спасательный круг, пустое ведро, бутылку из-под минеральной воды → если человек после извлечения на берег не дышит, сразу начать надавливания на грудную клетку

Россия. Размер пользы и число спасённых жизней в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Причина уровня C — для правила «не заходить в воду» не удалось найти официальный исходный текст. Есть только данные WHO о числе смертей и рекомендация «безопасного спасения». Не заходите в воду цепочкой, держась за руки. Если вы не проходили обучение, не пытайтесь вытаскивать человека из воды вплавь: тонущий будет заталкивать спасателя под воду. «Не заходить в воду» — это также правило в ваших собственных интересах: тот, кто заходит в воду, может сам утонуть, и неважно, кто именно там в воде. Если действительно приходится кого-то спасать, чаще всего это собственный ребёнок. Как это предотвратить — в разделе 1, пункте 12 (не упускать детей из виду у воды). Если кто-то провалился в полынью, точно так же не бегите по льду, чтобы его вытащить. О мерах предосторожности на льду — в разделе 1, пункте 41 (на льду в природных условиях сначала измерить толщину).

Россия. Российские рекомендации допускают спасение вплавь, но требуют учитывать течение, ветер, препятствия и расстояние.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. WHO. 溺水 实况报道. www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/drowning

Россия — источники

1. Правила безопасности на воде. Проверено 07.10.2026. 16.mchs.gov.ru/uploads/resource/2025-09-23/pamyatka-dlya-roditeley_…
2. Как спасти утопающего и не утонуть самому - Новости. Проверено 07.10.2026. 75.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/4262693
3. Что делать, если тонешь и как спасти утопающего? Советы от.... Проверено 07.10.2026. 49.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/vse_novosti/5559733

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

26. Если человек подавился и не может говорить, встаньте сзади и сделайте 5 ударов по спине и 5 толчков в живот; если он упал, начните сердечно-лёгочную реанимацию

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Сначала спросите: «Вы подавились? Можете говорить?» Если человек ещё может сильно кашлять и издавать звуки, не вмешивайтесь, пусть кашляет. Если не может говорить, встаньте сзади, сделайте 5 ударов по спине, затем 5 толчков в живот. Повторяйте, пока предмет не выйдет или человек не упадёт. Если упал, начните сердечно-лёгочную реанимацию и одновременно попросите кого-нибудь вызвать скорую помощь. Беременным и очень полным людям вместо этого делайте толчки в грудь. Не пытайтесь пальцами достать изо рта то, чего не видно.

Затраты

Бесплатно. Один раз посмотрите, как это делается: сожмите одну руку в кулак и прижмите его выше пупка, обхватите другой рукой, делайте быстрые толчки внутрь и вверх.

Выгода

В оригинальном тексте Национальной медицинской библиотеки США сказано: сначала спросите: «Вы подавились? Можете говорить?» «Если человек может сильно кашлять и

говорить, не вмешивайтесь». Сам кашель чаще всего позволяет вытолкнуть инородное тело. Если человек не может говорить, «повторяйте 5 ударов по спине, затем 5 толчков в живот, пока инородное тело не выйдет или человек не потеряет сознание». «При потере сознания начинайте сердечно-лёгочную реанимацию» и одновременно попросите кого-нибудь вызвать скорую помощь. Беременным и людям с ожирением вместо этого делайте толчки в грудь

Примечания

Не пытайтесь пальцами достать изо рта то, чего не видно: так можно протолкнуть предмет глубже. Не бейте по спине человека, который ещё может кашлять. Чаще всего люди давятся за домашним столом, поэтому это полезно главным образом членам семьи. В Китае обучают тем же приёмам: Центр обучения экстренной первой помощи Красного Креста провинции Фуцзянь (福建省红十字应急救护培训中心) сообщает, что для детей старше 1 года и взрослых в системе Китайского Красного Креста (中国红十字系统) всегда учили повторять циклы из 5 ударов по спине и 5 толчков в живот. Многие старые инструкции в интернете учат только толчкам в живот — это прежняя версия. Детям младше 1 года не надавливают на живот, а вместо этого надавливают на грудь. См. пункт 43 этого раздела (младенец подавился).

Источники

Источники исходной версии

1. US National Library of Medicine, MedlinePlus. Choking – adult or child over 1 year. medlineplus.gov/ency/article/000047.htm
2. 福州市卫生健康委员会 (2026). 海姆立克急救法更新了：「1岁以上幼儿、儿童及成人：从旧版单一腹部冲击改为"5次背部拍击+5次腹部冲击"的循环」「中国红十字系统急救培训一直都是按"5次背部拍击+5次腹部冲击"循环进行的方式进行教学」. www.fuzhou.gov.cn/zgfzzt/swjw/fzwj/jkkp/202601/t20260108_5268351.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

27. Если вы заблудились или машина сломалась в Гоби, пустыне или безлюдной местности, оставайтесь на месте или рядом с машиной: сначала сообщите своё местоположение, затем укройтесь от солнца и сохраняйте тепло, экономьте воду, не бродите без цели

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для жизни
- много денег
- мимоходом
- много силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Оставайтесь на месте или рядом с машиной. Машина — самое большое укрытие от солнца. Порядок такой: если есть связь, сначала отправьте местоположение, затем позвоните → укройтесь от солнца и сохраняйте тепло → экономьте воду, днём не двигайтесь, передвигайтесь только ночью, когда станет прохладнее → не бродите без цели → подавайте сигналы зеркалом, дымом, тремя кострами. Перед поездкой сообщите кому-нибудь маршрут, пункт назначения, дату возвращения, модель и номер машины.

Россия. В России совет похожий: если вы уверены, что вас будут искать, оставайтесь на месте. Разведите костёр и подавайте звуковые сигналы — по дыму и звуку вас легче найти. Самостоятельно выбираться не стоит: так поиски усложняются.

Затраты

Китай — исходная версия. Перед поездкой в безлюдную местность сообщите кому-нибудь маршрут, пункт назначения, дату возвращения, модель и номер машины. Воды — от 4 литров на человека в день. Спутниковое устройство связи или устройство для коротких сообщений системы «Бэйдоу» (北斗) стоит свыше тысячи юаней, аренда на одну поездку — несколько сотен юаней. Труднее всего соблюдать правило «оставаться на месте и не бродить без цели».

Россия. Стоимость снаряжения и запас воды в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. На странице Службы национальных парков США о пустыне Мохаве есть три фразы. Одна: «Не менее 1 галлона (около 3.8 литра) воды на человека в день, для пеших туристов и велосипедистов — 2 галлона на человека в день». Другая: «Сообщите кому-нибудь свой маршрут, пункт назначения, дату возвращения, модель и номер машины». И ещё одна: «Мобильная связь то есть, то нет». На странице о Долине Смерти сказано: «В жару не ходите пешком по дну долины и на малых высотах». В дикой местности «почти нет мобильной связи», рекомендуется брать спутниковый телефон. На странице о поездках на машине по пустыне Мохаве сказано: «В чрезвычайной ситуации оставаться рядом с машиной — самое важное, что вы можете сделать». Там также говорится, что такое бывает нечасто, но люди действительно погибали от воздействия сильной жары или холода, пытаясь пешком вернуться к дороге. Есть пять шагов в порядке приоритета. Первый — сообщить, что вы в безопасности, и передать координаты; если есть связь, сначала отправьте местоположение, затем позвоните. Второй — укрыться от солнца и сохранять тепло; машина — самое большое укрытие. Третий — вода: днём не двигайтесь, передвигайтесь только ночью, когда станет прохладнее. Четвёртый — не бродить без цели. Пятый — сигналы. Управление по чрезвычайным ситуациям города Чунцин (重庆市应急管理局) напоминает: три костра, расположенные треугольником, — международно принятый сигнал бедствия. Если помощь близко, кричите: «Три коротких, три длинных, ещё три коротких», повторяя через 1 минуту. Когда есть солнце, подавайте световые сигналы зеркалом, крышкой консервной банки или другим блестящим предметом.

Министерство культуры и туризма Китая (文化和旅游部) напоминает автотуристам об осторожности при поездках в безлюдные районы, советует по возможности ехать несколькими машинами и при необходимости арендовать спутниковый телефон

Россия. Ожидание на месте облегчает поиск. Дым, голос и стук палками помогают обозначить своё местонахождение.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень C поставлен потому, что всё это официальные рекомендации, а не исследовательские данные. Количество питьевой воды, предварительное сообщение о поездке, покрытие связи, совет оставаться рядом с машиной и сигналы бедствия — всё это прямо сказано в официальных источниках. Для распространённого совета «по три звука в каждой серии» официального первоисточника не нашлось, поэтому вместо него приведены официальные рекомендации: три костра и три коротких, три длинных, три коротких сигнала. Не отправляйтесь пешком искать дорогу в полдень. Не пейте мочу. Не отказывайтесь от питья ради экономии воды.

Россия. Выдержки относятся к ситуации, когда человек заблудился в лесу. Про поломку машины, пустыню, связь, защиту от жары и экономию воды в них не сказано.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US National Park Service. Mojave National Preserve Safety. www.nps.gov/moja/planyourvisit/safety.htm
2. US National Park Service. Death Valley Safety. www.nps.gov/deva/planyourvisit/safety.htm
3. US National Park Service. Desert Driving Safety. www.nps.gov/articles/000/desertdrivingsafety.htm
4. 重庆市应急管理局 (2024). 应急科普>>在野外你需要了解的求救信号（长图）:「燃放三堆火焰是国际通行的求救信号，将火堆摆成三角形」「三声短三声长，再三声短；间隔1分钟之后再重复」. yjj.cq.gov.cn/yjkp/scshaq/202409/t20240918_13639172.html
5. 文化和旅游部 (2018). 文化和旅游部提醒游客谨慎选择户外探险旅游：「谨慎前往无人区和人烟稀少区」「尽量多车同行，提前准备对讲机，必要时租用卫星电话」. www.mct.gov.cn/zxbs/cxts/201811/t20181127_836244.htm

Россия — источники

1. Что делать, если заблудился в лесу? - Новости. Проверено 07.10.2026. 01.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/1452434

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

28. Дрожь, невнятная речь и шаткая походка — это переохлаждение. Смените мокрую одежду, укутайтесь, сначала согрейте туловище, пейте горячие сладкие напитки, а не алкоголь

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. Температура тела ниже 35℃ — это переохлаждение. Человек дрожит, говорит невнятно, шатается при ходьбе, не может ясно мыслить. Смените мокрую одежду, укутайте человека в термопокрывало или сухую одежду. Сначала согревайте туловище, а не руки и ноги. Давайте горячие сладкие напитки, не давайте алкоголь: он подавляет дрожь. Если дрожь прекратилась, это не улучшение, а ухудшение. Если человек без сознания, проводите сердечно-лёгочную реанимацию.

Затраты

Исходная версия. Термопокрывало из фольги стоит несколько юаней, плюс запасная сухая одежда. Научиться распознавать признаки можно бесплатно.

Цена в России (ориентир)

спасательное термоодеяло из фольги (за штуку): от 100 до 243 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В оригинальном тексте Национальной метеорологической службы США (美国国家气象局) сказано: температура тела ниже 95°F (35°C) — это переохлаждение. «Если человек чувствует холод, заторможен, не может ясно мыслить, немедленно обратитесь к врачу». Меры помощи: «Немедленно обратитесь за медицинской помощью, перенесите человека в отапливаемое помещение, начните согревание с центральной части тела», давайте горячие напитки. «Алкоголь уменьшает дрожь», поэтому его не пьют. «При потере сознания проводите сердечно-лёгочную реанимацию». При обморожении согревайте тёплой водой или теплом тела, «не используйте горячую воду или лучистое тепло, например от камина». Рекомендации Общества медицины дикой природы (荒野医学会) по переохлаждению 2019 года — это руководство для практикующих специалистов в этой области

Примечания

Исходная версия. Не растирайте руки и ноги. Не принимайте горячую ванну. Не перемещайте человека грубо, не тащите и не дёргайте: при тяжёлом переохлаждении сердце легко может внезапно остановиться. Не считайте, что человеку стало лучше, только потому, что он «перестал дрожать»: отсутствие дрожи (прекращение озноба) — это ухудшение. Полный текст рекомендаций Общества медицины дикой природы (荒野医学会) доступен по подписке, в этот раз проверено только краткое изложение.

Источники

Исходная версия — источники

1. US National Weather Service. During Extreme Cold. www.weather.gov/safety/cold-during

2. Dow J 等 (2019). Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines for the Out-of-Hospital Evaluation and Treatment of Accidental Hypothermia: 2019 Update. Wilderness & Environmental Medicine. doi.org/10.1016/j.wem.2019.10.002

Россия — источники цен

1. sunmed.ru — спасательное термоодеяло из фольги: 100 ₽. Проверено 06.10.2026. www.sunmed.ru/product/pokryvalo-spasatelnoe-zashchita-160-kh-210-sm
2. Цены в России: ryazan.uteka.ru — спасательное термоодеяло из фольги: 164 ₽. Проверено 06.10.2026. ryazan.uteka.ru/product/pokrivalo-spasatelnoe-izotermicheskoe-438875
3. Цены в России: medius.ru — спасательное термоодеяло из фольги: 186 ₽. Проверено 06.10.2026. www.medius.ru/catalog/uchebnye_klassy/obzh/sredstva_zashchity_i_imm…
4. Цены в России: medomega.ru — спасательное термоодеяло из фольги: 243 ₽. Проверено 06.10.2026. medomega.ru/catalog/pokryvalo-spasatelnoe.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

29. Если вас укусила змея, сядьте и не двигайтесь, снимите кольца и часы, как можно скорее доберитесь до больницы для введения противозмеиной сыворотки; не разрезайте рану, не отсасывайте яд, не перетягивайте намертво

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сядьте и не двигайтесь, зафиксируйте укушенную конечность. Сначала снимите кольца и часы: дальше появится отёк. Как можно скорее нужно попасть в больницу, где есть противозмеиная сыворотка. Сыворотка — единственное средство, способное обратить вспять большинство токсических эффектов яда. Не разрезайте рану, не отсасывайте яд ртом, не прикладывайте лёд, не затягивайте верёвку до посинения. Не пейте алкоголь, не бегайте. Если можете сфотографировать змею издалека, сфотографируйте, но не пытайтесь её поймать.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Заранее узнайте, в какой ближайшей больнице есть противозмеиная сыворотка. Труднее всего удержаться от самостоятельной обработки раны.

Выгода

Китай — исходная версия. В оригинальном тексте WHO есть три фразы. Одна: «Немедленно полностью обездвижьте укушенную часть тела и быстро доставьте пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение». Другая: «Избегайте наложения жгута и разрезания раны». Ещё одна: «Проводите лечение подходящей противозмеиной сывороткой, рассчитанной на местные виды змей». «Высококачественная противозмеиная сыворотка — наиболее эффективное средство для предотвращения или обращения вспять большинства токсических эффектов укуса змеи». Во всём мире от укусов змей ежегодно умирают примерно от 81 тыс. до 138 тыс. человек. Число людей, перенёсших ампутацию или получивших постоянную инвалидность, примерно в 3 раза больше числа умерших. По оценке китайского «Руководства по оказанию помощи при укусах змей» (蛇伤救治指南) 2024 года, в Китае ежегодно происходит от 250 тыс. до 280 тыс. укусов ядовитых змей. Большинство укушенных — люди старше 50 лет. С 2017 по 2021 год больницы 11 провинций Китая в бассейне Янцзы и на юге страны приняли 40817 пациентов с укусами змей. Во время пребывания в больнице умерли 23 человека (0.06%)

Примечания

Китай — исходная версия. Если можете сфотографировать змею, сфотографируйте, но не пытайтесь её поймать. Не пейте алкоголь, не бегайте, не отсасывайте яд ртом, не прикладывайте лёд, не затягивайте верёвку до посинения. Официальной статистики общего числа смертей от укусов змей в Китае нет. Смертность среди госпитализированных в тех 11 провинциях выглядит низкой, но более одной десятой пациентов выписались по собственному желанию, не завершив лечение. Что с ними было потом, в статистике не отражено.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. WHO. 动物咬伤 实况报道. www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/animal-bites
2. WHO (2023). 蛇咬伤中毒 实况报道. www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/snakebite-envenoming
3. Lai R 等 (2024). The Chinese guideline for management of snakebites. World Journal of Emergency Medicine 15(5):333-355：「An estimated 250,000–280,000 cases of venomous snakebites occur in China each year, affecting mainly patients aged ≥50 years」. doi.org/10.5847/wjem.j.1920-8642.2024.076
4. Yan S 等 (2026). Clinical epidemiology of snakebite envenoming in hospitals 11 provinces of Yangtze River Basin and southern regions of China. PLoS Neglected Tropical Diseases：「withdrawal (4346, 10.65%), and death (23, 0.06%)」. doi.org/10.1371/journal.pntd.0013247

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

30. При землетрясении сначала оцените, в каком вы доме: в здании, отвечающем требованиям сейсмостойкости, укройтесь на месте; из старого дома, который может обрушиться, выходите, если дверь в нескольких шагах

- Выгодность исходной версии: очень высокая

- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Спорно
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сначала оцените, в каком вы доме. Если здание построено после 2001 года по китайским нормам, а для выхода нужно спускаться по лестнице и проходить через вестибюль, укройтесь на месте: защитите голову и шею, заберитесь под прочный стол и крепко держитесь за его ножку. Если это одноэтажный дом, старый кирпичный дом или самостоятельно построенный дом без мер обеспечения сейсмостойкости, а дверь в нескольких шагах, выходите. Ни при каких обстоятельствах не прыгайте из здания, не пользуйтесь лифтом и не спускайтесь по лестнице, пока здание трясётся.

Россия. В России тоже советуют быстро выбрать: выйти из здания или укрыться внутри, если выйти нельзя. При эвакуации нельзя создавать давку, прыгать в окна и пользоваться лифтом. В помещении нужно отойти от окон, держаться ближе к капитальным стенам, а при падении штукатурки, светильников и стекла — спрятаться под стол. Привязки решения к году постройки, типу дома или расстоянию до двери в этих источниках нет.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Заранее посмотрите, сколько шагов до выхода из вашего дома, каким путём идти и какой стол прочный.

Россия. Денежные затраты в этих источниках не указаны. Путь выхода и безопасное место советуют выбрать заранее.

Выгода

Китай — исходная версия. В научно-популярном ролике Китайского управления по землетрясениям (中国地震局) «Началось землетрясение: прятаться или бежать?» (《地震来了，是躲还是跑？》) есть правило: «Во время толчков укройтесь поблизости, после толчков быстро покиньте здание». При этом прямо оговорено: «Здесь речь идёт о нахождении внутри здания, отвечающего требованиям сейсмостойкости». Причина в том, что у таких зданий «вероятность полного обрушения сравнительно невелика». В оригинале сказано, что «падающие элементы здания и предметы декора» «представляют наибольшую угрозу для жизни». А «беспорядочная беготня во время толчков без мер защиты», «наоборот, повышает риск получить травму от падающего потолка, люстр, потолочных вентиляторов и других предметов». Укрываясь, нужно «защитить голову и шею руками или другими мягкими предметами» и «крепко держаться за ножку стола»; если стола нет, нужно «быстро прижаться к несущей стене и присесть», «держаться подальше от наружных стен, окон и балконов». «Если вы на улице», то «нужно сразу

перейти на открытое место, чтобы переждать землетрясение». С другой стороны, во время землетрясения в Армении в 1988 году массово обрушились панельные здания советского типа. В исследовании методом «случай — контроль», посвящённом тому землетрясению, сказано: «Выход из здания после первого толчка был защитным действием». У оставшихся внутри вероятность травмы была в 4.40 раза выше, чем у выбежавших наружу (отношение шансов 4.40), 95% CI 2.24–8.71 (доверительный диапазон). Внутри здания вероятность травмы была в 12.20 раза выше, чем на улице (3.62–63.79). В зданиях высотой 5 этажей и выше — в 3.65 раза выше, чем в более низких зданиях (2.12–6.33)

Россия. Эти действия помогают защититься от обломков, стекла и тяжёлых предметов.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: два вывода относятся к двум типам домов. Само Китайское управление по землетрясениям (中国地震局) тоже указывает условие для рекомендации укрыться: «внутри здания, отвечающего требованиям сейсмостойкости». Оно также требует «учитывать местные условия» и «учитывать особенности каждого человека»: вместе оценивать, сейсмостойко ли здание, где именно вы находитесь и способны ли вы выбежать. Те здания в Армении обрушились целиком, укрыться было негде, и выход наружу давал преимущество. Для жилых домов в США Федеральное агентство по управлению в чрезвычайных ситуациях (FEMA) рекомендует «на месте опуститься на пол, защитить голову и шею, крепко держаться, не бежать наружу». Там травмы в основном вызваны падающими предметами и падениями при передвижении во время толчков. Исследование землетрясения в Нортридже также указывает, что попытки поймать падающие вещи или придержать предметы, которые «кажутся устойчивыми», могут сделать травмы тяжелее. Поэтому просто спрашивать «бежать или нет» бесполезно. Нужно оценить, «может ли это здание обрушиться и сможете ли вы за несколько секунд добраться до открытого места». Если дом построен после 2001 года по китайским нормам, а для выхода нужно спускаться по лестнице или проходить через вестибюль, укройтесь на месте. Если это одноэтажный дом, старый кирпичный дом или самостоятельно построенный дом без мер обеспечения сейсмостойкости, а дверь в нескольких шагах, выходите. В этом исследовании землетрясения в Армении сравнивали только травмированных и нетравмированных среди выживших. Погибших не учитывали, и не указано, было ли исключено влияние высоты этажа. Те, кто смог выбежать, и без того могли жить на нижних этажах, поэтому к цифрам нужно относиться с оговорками. Ни при каких обстоятельствах не прыгайте из здания, не пользуйтесь лифтом и не спускайтесь по лестнице, пока здание трясётся. На улице держитесь подальше от высоких зданий, эстакад, столбов электропередачи, стеклянных фасадов и рекламных щитов.

Россия. После выхода нужно отойти от здания на открытое место. Условия по сейсмостойкости дома в выдержке не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国地震局（安徽省地震局制作）. 地震来了，是躲还是跑？（科普视频，字幕转录）. www.cea.gov.cn/cea/dzpd/dzcs/5537260/index.html
2. Armenian HK, Noji EK, Oganesian AP (1992). A case-control study of injuries arising from the earthquake in Armenia, 1988. Bulletin of the World Health Organization, 70(2), 251-257. europepmc.org/article/MED/1600585
3. US FEMA Ready.gov. Earthquakes. www.ready.gov/earthquakes
4. Mahue-Giangreco M, Mack W, Seligson H, Bourque LB (2001). Risk factors associated with moderate and serious injuries attributable to the 1994 Northridge Earthquake. Annals of

Epidemiology, 11(5), 347-357. doi.org/10.1016/s1047-2797(01)00220-4

Россия — источники

1. ПАМЯТКА. Проверено 07.10.2026. gertmasosh.gosuslugi.ru/netcat_files/30/2801/Pamyatka_po_deystviyam…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

31. При встрече с медведем, кабаном или стаей бродячих собак не бегите, не кричите, не смотрите в глаза, медленно отступайте боком

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Не бегите: медведи и вверх, и вниз по склону бегают как скаковые лошади. На деревья тоже не лезьте: и чёрные, и бурые медведи умеют лазать. Остановитесь, непрерывно говорите с медведем тихим голосом. Когда он перестанет двигаться, медленно отступайте боком. Если бурый медведь бросится на вас, ложитесь лицом вниз и притворитесь мёртвыми, сцепив руки за шеей и расставив ноги. Если чёрный медведь бросится на вас, не притворяйтесь мёртвыми: бегите в машину или в дом. Если убежать не получится, отбивайтесь тем, что под рукой. Если собака оцарапала или укусила, промойте рану и сделайте прививки по пункту 13.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. В горы берите треккинговую палку, ходите вместе с другими, издавайте звуки на ходу, чтобы животные заранее знали, что вы приближаетесь. Труднее всего остановиться и не бежать.

Выгода

Китай — исходная версия. В оригинальном тексте Службы национальных парков США о медведях есть шесть фраз. Одна из них: «Не бегите: медведи и вверх, и вниз по склону могут бегать так же быстро, как скаковые лошади». Другая: «Сохраняйте спокойствие: большинство медведей не хотят нападать на вас, они лишь хотят, чтобы их оставили в покое». Ещё одна:

«Непрерывно говорите с медведем низким голосом». Ещё одна: «Когда медведь не двигается, медленно отступайте боком: так можно следить за медведем и не споткнуться». Ещё одна: «Постарайтесь выглядеть как можно крупнее». И ещё одна: «Не лезьте на деревья: и гризли, и чёрные медведи умеют лазать по деревьям». При нападении бурого медведя: «Притворитесь мёртвыми, лежите лицом вниз, сцепив руки за шеей и расставив ноги». При нападении чёрного медведя: «Не притворяйтесь мёртвыми, бегите к машине или дому. Если убежать не получится, отбивайтесь любыми предметами, которые окажутся под рукой». При укусе собаки промойте рану и сделайте прививки, как указано в пункте 13

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B относится только к медведям. Советы о кабанах и бродячих собаках «не бежать, медленно отступать, искать возвышенное место или укрываться за препятствием» основаны на опыте, это уровень C. Официальные рекомендации Национального управления лесного хозяйства и пастбищ Китая (国家林草局) и местных органов лесного хозяйства и пастбищ в этот раз найти не удалось. Не приманивайте едой, не подходите близко ради фотографии, не берите собак в горы, где есть кабаны. В Китае медведи в основном чёрные и бурые. Притворяться мёртвыми или нет — решать нужно в зависимости от того, какой из этих двух видов перед вами.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US National Park Service. Staying Safe Around Bears. www.nps.gov/subjects/bears/safety.htm
2. 国家疾控局综合司、国家卫生健康委办公厅 (2023). 狂犬病暴露预防处置工作规范（2023年版）. www.ndcpa.gov.cn/jbkzzx/c100014/common/content/content_170656915985…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

32. Если на природе вас застала гроза, укройтесь в машине с жёсткой крышей или в здании, держитесь подальше от горных гребней, одиноких деревьев, водной поверхности и металла

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

На открытом воздухе в зоне грозы безопасных мест нет. Укройтесь в машине с жёсткой крышей или в здании. Кабриолет, мотоцикл, палатка, беседка, место под деревом или под выступающей

скалой не подходят. Держитесь подальше от открытых мест, горных гребней и вершин, одиноких больших деревьев, водной поверхности и железных ограждений. Если группа не может уйти, нужно разойтись и стоять поодаль друг от друга. Услышали гром — уходите. Безопасно становится только через 30 минут после последнего раската грома.

Затраты

Денег не требует. Цена — поездка или поход прервётся больше чем на полчаса. Труднее всего решиться повернуть назад, когда гром ещё далеко.

Выгода

На открытом воздухе в зоне грозы безопасных мест нет. Безопасно становится только через 30 минут после последнего раската грома

Примечания

Палатка, беседка, место под деревом или выступом скалы не считаются укрытием. Автомобиль с жёсткой крышей считается, кабриолет и мотоцикл — нет. Услышали гром — начинайте уходить, не ждите, пока пойдёт дождь.

Источники

Источники исходной версии

1. 美国国家气象局. 户外雷电安全：「There is no safe place outside when thunderstorms are in the area」「Avoid open fields, the top of a hill or a ridge top. Stay away from tall, isolated trees or other tall objects」「Stay away from water, wet items, such as ropes, and metal objects, such as fences and poles」
2. 实在走不了时「If you are in a group, spread out to avoid the current traveling between group members」
3. 恢复活动「Wait 30 minutes until after the last rumble of thunder」. www.weather.gov/safety/lightning-outdoors

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

33. В горах повышайте высоту постепенно, ориентируясь на высоту ночёвки (на какой высоте вы спите этой ночью). Если симптомы высотной болезни усиливаются, спускайтесь, не пытайтесь терпеть

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Важна высота, на которой вы спите, а не та, до которой поднимались днём. При ночёвке выше 2450 метров уже есть риск высотной болезни. После 3000 метров повышайте высоту ночёвки только на 500 метров за ночь, а на каждые 1000 метров подъёма добавляйте один день для адаптации. Если головная боль сопровождается тошнотой, вас шатает при ходьбе, меняется состояние сознания или не хватает воздуха даже в покое, спускайтесь. Спуск важнее кислорода и приёма лекарств.

Затраты

Потратить на один-два дня больше на адаптацию. Препараты для профилактики отпускаются по рецепту, перед поездкой нужно спросить врача. Труднее всего — всё же выделить эти дни, когда график поездки плотный.

Выгода

При ночёвке выше 2450 метров уже есть риск высотной болезни. Высотный отёк мозга и лёгких (скопление жидкости в мозге и лёгких) приведёт к смерти, если вовремя не спуститься ниже

Примечания

Важна «высота, на которой вы спите», а не та, до которой поднимались днём. Головная боль с тошнотой, шаткость при ходьбе, изменения состояния сознания или нехватка воздуха даже в покое — всё это сигналы к спуску. Спуск важнее кислорода и приёма лекарств. Продолжать подниматься, вдыхая кислород, — неправильно.

Источники

Источники исходной версии

1. 美国疾病控制与预防中心. 黄皮书·高海拔旅行与高原病：「Any unacclimatized traveler proceeding to a sleeping altitude of ≥2,450 m (≥8,000 ft)—and sometimes lower—is at risk for altitude illness」
2. 上升速度「500 m (1,650 ft) per night in sleeping altitude once above 3,000 m (9,800 ft)」，每上升 1000 米加一天适应日
3. 乙酰唑胺预防「125 mg twice a day; 250 mg twice a day if >100 kg body weight」
4. 「If symptoms become worse despite rest or treatment at the same elevation」必须下撤. www.cdc.gov/yellow-book/hcp/environmental-hazards-risks/high-altitu…
5. 荒野医学会 (2024). 急性高原病预防、诊断与治疗临床实践指南（2024 更新）. Wilderness & Environmental Medicine. doi.org/10.1016/j.wem.2023.05.013

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

34. Если присосался клещ, захватите его остроконечным пинцетом у самой кожи и плавно вытяните, не мажьте маслом и не прижигайте

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. захватите головку клеща остроконечным пинцетом у самой кожи и плавно вытяните наружу. Не мажьте маслом, не прижигайте, не выкручивайте: это раздражает клеща и заставляет его выдавливать в кожу жидкость с возбудителями болезней. Кроме того, так его ротовой аппарат легко может остаться в теле. После удаления запишите дату. Если в следующие несколько недель появятся температура, сыпь или слабость, сами скажите врачу, что вас укусил клещ.

Россия. В России советуют как можно быстрее обратиться за медицинской помощью. Если это невозможно, клеща можно удалить тонким пинцетом: захватить у самой кожи и аккуратно тянуть вверх. Маслом обрабатывать нельзя. После удаления вымойте руки, обработайте ранку антисептиком и обратитесь к врачу.

Затраты

Китай — исходная версия. один остроконечный пинцет.

Россия. Нужен тонкий пинцет с ровными или слегка загнутыми концами. Цена в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. смазывание маслом, прижигание и выкручивание раздражают клеща и заставляют его выдавливать в кожу жидкость с возбудителями болезней. При этом та часть его рта, которая впилась в тело (ротовой аппарат), легко может остаться внутри. В 2024 году по всему Китаю было зарегистрировано 6602 случая синдрома лихорадки с тромбоцитопенией, который передают клещи, и 306 смертей от него. Оба показателя были самыми высокими за всё время с момента выявления этой болезни. С 2010 по 2024 год средняя летальность составляла 4.79%. Чем старше человек, тем она выше; у людей 85 лет и старше — 9.15%

Россия. Масло и другие токсичные вещества повышают риск заражения. Насколько именно снижается риск при правильном удалении, в этих источниках не указано.

Примечания

Китай — исходная версия. после удаления запишите дату. Если в следующие несколько недель появятся температура, кожная сыпь или слабость, сами скажите врачу, что вас укусил клещ. Если врач не спросит, а вы не скажете, вас легко могут начать лечить от простуды.

Россия. Российские рекомендации расходятся в технике: один источник советует вращать клеща вокруг оси, другой — тянуть плавно вверх, не перекручивая. Самостоятельно извлечённого живого клеща советуют предоставить на анализ.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 美国疾病控制与预防中心. 被蜱叮咬之后：「Grasp the tick as close to the skin's surface as possible using clean fine-tipped tweezers」「Pull tick away from the skin with steady, even pressure」「Do not use petroleum jelly, heat, nail polish, or other substances to try and make the tick detach from the skin. This may agitate the tick and force infected fluid from the tick into the skin」. www.cdc.gov/ticks/after-a-tick-bite/index.html
2. Ren Q 等 (2026). Epidemiological characteristics of severe fever with thrombocytopenia syndrome (SFTS) in China, 2010–2024: a fifteen-year national surveillance analysis. BMC Infectious Diseases 26:1497：「The number of reported cases (6,602 cases) and deaths (306 cases) in 2024 were both the highest levels since the discovery of this disease」「The average CFR was 4.79%, and the CFR increased with age, reaching 9.15% among those aged 85 years and above」. doi.org/10.1186/s12879-026-14066-z

Россия — источники

1. Что делать при присасывании клеща?. Проверено 07.10.2026. 70.rospotrebnadzor.ru/press/release/149500
2. Как удалить клеща?. Проверено 07.10.2026. 86.rospotrebnadzor.ru/news/kak-udalit-kleshha.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

35. Любую воду на природе перед питьём кипятите: одной минуты бурного кипения достаточно, из-за большой высоты кипятить дольше не нужно

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Все микроорганизмы, способные вызвать болезнь через питьевую воду, погибают за несколько секунд при температуре кипения. Ещё одна минута бурного кипения — лишь запас на случай, если вы ошиблись на глаз. Из-за большой высоты кипятить дольше не нужно. Если кипятить невозможно, используйте фильтр или обеззараживающие таблетки. Каждый из этих двух способов действует не на все возбудители, поэтому, если можно кипятить, лучше кипятить. Даже прозрачная на вид вода из ручья или талая снеговая вода может содержать паразитов.

Затраты

Дополнительный вес горелки и топлива, которые нужно нести с собой.

Выгода

Все микроорганизмы, способные вызвать болезнь через питьевую воду, погибают (инактивируются) за несколько секунд при температуре кипения воды. «На большой высоте вода не прогревается как следует» — распространённое заблуждение

Примечания

Доводить воду до кипения необязательно: выдерживание при 60 ℃ в течение 30 минут столь же эффективно. Кипение — просто видимый признак достижения нужной температуры, для которого не нужен термометр. Если кипятить невозможно, используйте фильтр или таблетки для химического обеззараживания. Каждый из этих двух способов действует не на все возбудители, поэтому, если можно кипятить, кипятите. Даже прозрачная на вид вода из ручья или талая снеговая вода может содержать паразитов. Не судите по внешнему виду.

Источники

Источники исходной версии

1. 美国疾病控制与预防中心. 黄皮书·旅行者的水消毒：「All organisms that may cause illness from drinking water are killed within seconds at boiling temperature」「CDC recommends that travelers boil water for a full minute to account for user variability in identifying boiling points and to add a margin of safety」「Although the boiling point for water decreases with increasing elevation, at common travel elevations the temperature needed to achieve boiling is still well above the temperature required to inactivate enteric pathogens」. www.cdc.gov/yellow-book/hcp/preparing-international-travelers/water…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

36. Если в глуши незнакомец требует деньги, отдайте их, не деритесь, запомните приметы, а выбравшись в безопасное

место, сообщите в полицию

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Отдайте деньги, не деритесь, не огрызайтесь. В Китае ради нескольких сотен юаней другой человек рискует получить срок за разбой: от трёх до десяти лет, а при проникновении в жилище, с огнестрельным оружием, при причинении тяжкого вреда здоровью или смерти — от десяти лет вплоть до смертной казни. Если он взял деньги и повернулся, чтобы уйти, а вы догнали его и стали бить, это уже не считается необходимой обороной. Выбравшись в безопасное место, сразу запишите внешность, особенности телосложения, акцент, номер машины и направление, в котором он скрылся, позвоните в полицию по номеру 110 (в Китае).

Затраты

Китай — исходная версия. Наличные, которые есть при вас. Труднее всего сдержать злость.

Выгода

Китай — исходная версия. Жизнь дороже денег, а другой человек ради нескольких сотен юаней рискует ответить за тяжкое преступление. Статья 263 Уголовного кодекса (刑法) предусматривает за хищение общественного или частного имущества с применением насилия, угроз или иных способов лишение свободы на срок от трёх до десяти лет и штраф. При использовании огнестрельного оружия, проникновении в жилище, причинении тяжкого вреда здоровью или смерти и в других подобных случаях наказание — от десяти лет вплоть до смертной казни. Необходимая оборона по статье 20 Уголовного кодекса (刑法) защищает только «пресечение продолжающегося противоправного посягательства». Если другой человек взял деньги и повернулся, чтобы уйти, а вы догнали его и стали бить, это уже не оборона. Выбравшись в безопасное место, сразу запишите внешность, особенности телосложения, акцент, номер машины, направление, в котором он скрылся, позвоните в полицию по номеру 110 (в Китае)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень C присвоен потому, что для утверждения «отдать деньги и не сопротивляться безопаснее» нет прямых подтверждений в литературе. Статьи китайского

закона лишь показывают, чем рискует другой человек и где проходят границы ваших действий. Не идите с ним в безлюдное место «за деньгами». Не сообщайте пароль от телефона. Не садитесь в его машину. Совет сначала отдать деньги относится только к случаям, когда вам лично преградили путь и ваша безопасность под угрозой. Выбравшись в безопасное место, всё равно сообщите в полицию. Если в интернете требуют деньги, угрожая раскрыть ваши личные фотографии или записи видеочатов с обнажением, действовать нужно наоборот: нельзя отдавать ни копейки, см. раздел 8, пункт 32 (деньги требуют, используя компромат). Не надейтесь на телескопическую дубинку, электрошокер или кинжал, которые носите с собой. В Китае уже за сам выход из дома с ними грозит штраф, см. раздел 9, пункт 26 (не покупайте телескопическую дубинку и электрошокер ради самообороны).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020 年修正). 刑法（第二十条、第二百六十三条）. jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html（北京市公安交管局转载整合文本）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

37. Если вы наткнулись на групповую драку, отойдите и уходите. Не лезьте разнимать, не стойте смотреть, не подбирайте с земли предметы, которыми дерутся; если хотите сообщить в полицию, отойдите на безопасное расстояние и звоните 110 (номер полиции в Китае)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Как только вы сами применяете силу, вы уже не разнимаете драку, а участвуете в ней. За участие в групповой драке в Китае дают до 3 лет, а если людей много, драка идёт на дороге или используются предметы как оружие — от 3 до 10 лет. Зрителей тоже легко могут случайно задеть. Нужно отойти и уйти. Если хотите сообщить в полицию, отойдите на безопасное расстояние и звоните 110. Чётко скажите, где это происходит, сколько человек участвует, есть ли у них ножи или палки, лежит ли кто-нибудь без движения.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не стоит. Трудно удержаться от двух порывов: подойти и разнять или остаться посмотреть. После звонка в полицию с вами могут связаться, чтобы один раз записать ваши показания. На это уйдёт не больше половины дня.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 292 Уголовного кодекса (刑法): «За групповую драку главарям и другим активным участникам назначается лишение свободы на срок до 3 лет, краткосрочный арест или надзор». За неоднократные групповые драки, драки с большим числом участников и большим размахом, имеющие крайне негативные последствия для общества, драки в общественных местах или на важных транспортных путях, серьёзно нарушающие общественный порядок, а также драки с оружием «назначается лишение свободы на срок от 3 до 10 лет». «Если групповая драка привела к тяжкому вреду здоровью или смерти», виновных осуждают и наказывают за умышленное причинение вреда здоровью или умышленное убийство. Закон о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法) тоже предусматривает наказания. За избиение другого человека — задержание на срок от 5 до 10 дней и штраф от 500 до 1000 юаней. Драка группой рассматривается как затевание ссор и провоцирование нарушений порядка: задержание максимум на 15 дней и штраф 2000 юаней. Статья 5 «Руководящих рекомендаций по применению института необходимой обороны в соответствии с законом (关于依法适用正当防卫制度的指导意见)»: противоправное посягательство «включает как посягательство на самого человека, так и посягательство, угрожающее государству, общественным интересам или другим людям». Статья 9 этих рекомендаций: если одна сторона первой применяет силу и её действия явно чрезмерны либо она первой применяет силу и продолжает посягательство, несмотря на попытки другой стороны избежать конфликта, ответные действия другой стороны, как правило, следует признавать обороной

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B присвоен потому, что часть о последствиях подкреплена прямыми нормами закона. Но рекомендация «отойти и сообщить в полицию, не разнимать руками» в официальном тексте отсутствует. Она выведена из норм закона и правил определения взаимной драки. «Я пришёл разнимать» — не оберег. При оценке смотрят на то, применяли ли вы силу и кого ударили. Если другой человек уже упал или убежал, а вы продолжаете его преследовать и бить, это уже не считается обороной. Если вы видите, что человека окружили и избивают, а он не отвечает, китайский закон действительно позволяет вам это остановить. Необходимая оборона защищает не только вас, но и других. Но если вы полезете туда с голыми руками, скорее всего, раненых просто станет на одного больше. Позвать людей, снимать видео издалека и сообщить в полицию полезнее. «Не применять силу и не стоять смотреть» — для вас это только на пользу. От звонка 110 пользу получает прежде всего тот, кто лежит на земле. Среди получателей пользы в этой книге это самая низкая категория. Хотите ли вы потратить на это время — решайте сами. Прежде чем решать, нужно знать несколько вещей. Обязанность давать показания уже существует: статья 62 Уголовно-процессуального закона (刑诉法) прямо говорит, что каждый, кому известны обстоятельства дела, обязан давать показания. Если вы не позвоните, эта обязанность не исчезнет. Если кто-то получит тяжёлые травмы или погибнет, полиция всё равно найдёт присутствовавших по записям камер. Тех, кто стоит и смотрит, как раз легче всего записать. Если заявитель не хочет раскрывать своё имя, орган, ведущий дело, «должен сохранить его в тайне» (статья 111). Можно сообщить место, число участников и наличие предметов, используемых как оружие, и завершить звонок. Оставаться на месте не нужно. Предупреждение или задержание на срок до 10 дней в Китае грозит, если суд вызвал вас для дачи показаний, а вы

без уважительной причины отказываетесь их давать (статья 193). До этого у прохожих доходит крайне редко. Само по себе несообщение в полицию в Китае не нарушает закон: формулировка «имеют право и обязаны» в статье 110 Уголовно-процессуального закона не сопровождается санкцией. В Уголовном кодексе тоже нет состава преступления, по которому обычного человека наказывают за то, что он знал и не сообщил. Уйти — законный вариант. После ухода есть только две красные линии. Первая — потом помогать прятать человека или прикрывать его ложными свидетельствами (статья 310 Уголовного кодекса КНР, до 3 лет, при серьёзных обстоятельствах — от 3 до 10 лет). Вторая — умышленно давать ложные показания, когда вас вызвали как свидетеля (статья 305, до 3 лет, при серьёзных обстоятельствах — от 3 до 7 лет). Молчать или говорить правду — не проблема. Проблема — выдумывать. Если вас самих втянули в конфликт, см. раздел 8, пункт 10; если незнакомец требует у вас деньги — пункт 36 этого раздела; о деньгах после травмы при спасении человека — пункт 39 этого раздела.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (1997). 刑法（第二百三十二、二百三十四、二百九十二、三百零五、三百一十条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
2. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第三十、五十一条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
3. 最高人民法院、最高人民检察院、公安部 (2020). 关于依法适用正当防卫制度的指导意见（法发〔2020〕31 号，第 5、9 条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/251611.html
4. 全国人大 (2018). 刑事诉讼法（2018 年修订，第六十二、一百一十、一百一十一、一百九十三条）. 宁夏回族自治区人民检察院转载全文 www.nx.jcy.gov.cn/zwsy/qwfb/202011/t20201119_608817.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

38. Если вы могли подвергнуться заражению HIV, получите препараты для профилактики в течение 72 часов: чем раньше, тем лучше

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- много денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вы подозреваете, что заразились вирусом СПИДа, 72 часа — жёсткий предел. Лучше принять лекарство уже в течение 2 часов. Принимать его нужно 28 дней подряд. После 72 часов этот путь уже закрыт, поэтому не откладывайте решение до следующего дня.

Россия. В России профилактику после возможного контакта с ВИЧ нужно начинать как можно скорее, в идеале в первые 2–4 часа и не позже 72 часов. Лекарства принимают курсом 28 дней.

Затраты

Китай — исходная версия. Лекарства на один 28-дневный курс стоят больше 1000 юаней. В большинстве регионов Китая их оплачивают самостоятельно. В тот же вечер нужно ехать в больницу. Самое трудное — сразу признать, что вы могли заразиться, и немедленно выйти из дома.

Россия. Цена 28-дневного курса препаратов и порядок его оплаты в этих источниках не указаны. Время важнее денег: начать нужно как можно скорее, в идеале в первые 2–4 часа, и не позднее 72 часов.

Выгода

Китай — исходная версия. В просветительском разделе о профилактике СПИДа Народного правительства города Пекина (北京市人民政府) сказано: приём препаратов для профилактики после контакта называется постконтактной профилактикой (английское сокращение PEP). Следует «по возможности начать профилактический приём препаратов в течение 2 часов, желательно в течение 24 часов, но не позднее 72 часов». Также нужно «принимать препараты 28 дней подряд». После 72 часов начинать уже не рекомендуют. Это жёсткий срок

Россия. Роспотребнадзор указывает, что постконтактную профилактику нужно начать как можно скорее, в идеале в первые 2–4 часа, но не позднее 72 часов после рискованного контакта, а курс длится 28 дней. Такие же сроки называют клинические рекомендации Минздрава по ВИЧ у детей: первые два часа и не позднее 72 часов, курс 28 дней.

Примечания

Китай — исходная версия. Где получить препараты в Китае: в медицинском учреждении по лечению СПИДа, назначенном местным центром контроля и профилактики заболеваний (疾控中心). Обычно нужно обратиться в отделение инфекционных заболеваний (амбулаторное отделение по венерическим заболеваниям и СПИДу). Во многих городах уже есть круглосуточные амбулаторные отделения. По открытым данным Чунцина, в 26 районах и уездах работают 29 таких отделений, из них 14 — круглосуточно. Перед поездкой позвоните в местный центр контроля и профилактики заболеваний и спросите, где есть препараты. Не тратьте время в отделении неотложной помощи. К случаям «контакта» относятся незащищённый секс, разрыв презерватива, укол иглой, попадание крови на слизистые. Нужно ли принимать препараты, решает врач. Курс обязательно нужно пройти полностью — 28 дней. Несколько пропусков заметно снижают эффективность. Затем по указанию врача повторно сдайте анализы на 4–6-й неделе и через 3 месяца. Препараты для постконтактной профилактики — лишь экстренная мера. О повседневной профилактике и тестировании см. раздел 1, пункты 30, 31 (используйте презерватив на протяжении всего полового акта; если было поведение с высоким риском заражения, сдайте анализы).

Россия. Показания к профилактике по источнику: незащищённый половой контакт с партнёром, чей ВИЧ-статус неизвестен или положителен, общие шприцы и иглы. Схему лекарств назначает врач. Где в вашем городе выдают препараты, в этих источниках не сказано.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 北京市人民政府. 事前、事后分不清？六问六答全面了解艾滋病病毒暴露前/暴露后预防. www.beijing.gov.cn/fuwu/bmfw/jhsyfwzdzx/sjazbr/fakp/202311/t2023111…
2. 中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心 (2020). 艾滋病病毒暴露后预防技术指南（试用）. www.chinacdc.cn/jkyj/crb2/yl/azb/jswj_azb/202410/t20241027_302131.html

Россия — источники

1. Роспотребнадзор. Постконтактная профилактика ВИЧ (региональная новость). Проверено 06.10.2026. zpp.rospotrebnadzor.ru/news/regional/563767
2. Минздрав России. Клинические рекомендации «ВИЧ-инфекция у детей». Проверено 06.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=459_2

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

39. В Китае: если вы пострадали и потратили деньги, спасая человека, сначала обращайтесь к причинителю вреда и в систему медицинского страхования, затем подавайте заявление о признании смелого поступка ради защиты других (见义勇为)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)

Здесь приведена исходная версия с китайскими условиями. Российские правила пока не проверены; китайские законы, выплаты и телефоны нельзя переносить на Россию.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вы пострадали, спасая человека, не нужно просто считать, что вам не повезло. Пострадавших при смелом поступке ради защиты других сначала лечат, а потом взимают плату. Медицинские расходы оплачивает причинитель вреда. Если он скрылся или не может заплатить, расходы покрываются через базовое медицинское страхование. Если причинителя вреда нет, спасённый вами человек по закону должен предоставить соразмерную

компенсацию. Одновременно подавайте заявление о признании смелого поступка ради защиты других. Пострадавшим предоставляют выплаты и помощь по страхованию от производственных травм.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Для подачи заявления нужно собрать документы, дождаться решения, несколько раз сходить в учреждения. Это занимает от нескольких недель до нескольких месяцев.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 183 Гражданского кодекса КНР (民法典): «Если человек понёс ущерб, защищая гражданские права и интересы другого человека, гражданскую ответственность несёт причинитель вреда, а тот, кому это выгодно, может предоставить соразмерную компенсацию. Если причинителя вреда нет, он скрылся или не способен нести гражданскую ответственность, а пострадавший требует компенсации, тот, кому это выгодно, должен предоставить соразмерную компенсацию». Документ Канцелярии Государственного совета КНР № 39 за 2012 год (国办发〔2012〕39 号) разъясняет, что делать в отношении людей, пострадавших при смелом поступке ради защиты других. Медицинские учреждения должны создать канал ускоренного оказания помощи и «соблюдать принцип “сначала лечение, потом оплата”». О медицинских расходах в оригинале сказано: «Медицинские расходы, возникшие в связи с экстренным оказанием помощи, при наличии причинителя вреда или ответственного лица несёт причинитель вреда или ответственное лицо; если причинителя вреда или ответственного лица нет, либо они скрылись или не способны оплатить расходы, вопрос решается в установленном порядке через систему базового медицинского обеспечения». В случае смерти: «Если соблюдены условия для присвоения статуса павшего героя (烈士), этот статус присваивается в соответствии с законом»; «если обстоятельства приравниваются к производственной травме, предоставляется единовременное пособие в связи со смертью на производстве, а также специальное пособие оставшимся членам семьи в размере заработной платы погибшего за 40 месяцев». В случае инвалидности: «Если соблюдены условия для получения выплат и помощи по страхованию от производственных травм, соответствующие выплаты и помощь предоставляются на основании китайского “Положения о страховании от производственных травм (工伤保险条例)”; если условия не соблюдены, китайские органы гражданских дел (民政部门) определяют степень инвалидности и предоставляют соответствующие выплаты и помощь». В сфере занятости таких людей «в приоритетном порядке включают в программы содействия трудоустройству и оказывают им особую поддержку», а на общественно полезные рабочие места «в приоритетном порядке принимают людей, совершивших смелый поступок ради защиты других и соответствующих установленным условиям». В жилищной сфере их «в приоритетном порядке включают в систему жилищного обеспечения, в приоритетном порядке предоставляют им социальное жильё в аренду или для покупки либо выплачивают субсидии на аренду жилья»

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B выбран потому, что положенные выплаты и помощь чётко установлены общенациональным документом Китая. Но размер денежной награды и порядок признания поступка определяются положениями о смелых поступках ради защиты других, принятыми в каждой провинции. Суммы в разных местах различаются; в рамках этой проверки данные по каждой провинции не проверялись. Обычно в Китае заявление подают в органы общественной безопасности (公安机关) по месту происшествия или в учреждение по

делам смелых поступков ради защиты других (见义勇为工作机构), в том числе фонд. Признание зависит от доказательств: подтверждение приёма заявления в полицию, записи камер с места происшествия, имена и телефоны очевидцев, медицинские записи больницы — всё это нужно сохранить сразу на месте. Если потребуется судиться, в Китае защита гражданских прав и интересов в связи со смелым поступком ради защиты других уже входит в сферу бесплатной юридической помощи. Об общенациональном размере единовременного пособия в связи со смертью на производстве в Китае и о том, как степень инвалидности переводится в денежную сумму, см. раздел 19, пункты 14, 15. О том, как обратиться за юридической помощью, см. раздел 7, пункт 3.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第一百八十三条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
2. 国务院办公厅转发民政部等部门 (2012). 关于加强见义勇为人员权益保护的意见（国办发〔2012〕39 号）. www.gov.cn/zwgk/2012-07/26/content_2191928.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

40. Если нож, арматура или стекло вошли в тело, прижмите ткани вокруг инородного предмета, чтобы остановить кровотечение, и не вытаскивайте его

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вытащить предмет, может начаться сильное кровотечение, а врачам будет труднее определить глубину повреждения. Действуйте так: позвоните по номеру скорой помощи 120 (в Китае), рукой или перевязочным материалом прижмите ткани вокруг инородного предмета, чтобы остановить кровотечение. Подложите вокруг него материал, чтобы он не шатался. Если из раны на животе видны внутренние органы, не вправляйте их обратно, накройте чистым влажным перевязочным материалом. Если из раны на груди выходят пузырьки, не закрывайте её наглухо полиэтиленовой плёнкой: это может сдавить лёгкое и вызвать его спадение.

Россия. В России извлекать инородный предмет из раны запрещено. Его необходимо зафиксировать салфетками или бинтами и наложить повязку. Выпавшие внутренние органы вправлять нельзя — их накрывают чистой тканью или смоченными водой салфетками.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Трудно подавить инстинктивное желание «сначала вытащить» и оставаться рядом с пострадавшим до приезда скорой.

Россия. В этих источниках затраты не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Международная федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (国际红十字与红新月会联合会), «Международные рекомендации по первой помощи 2025 года (2025 年国际急救指南)»: «Тот, кто оказывает первую помощь, должен прижать ткани вокруг инородного предмета, вошедшего в тело (например, ножа), зафиксировать предмет и не вытаскивать его». «Не вытаскивайте никакие инородные предметы, вошедшие в рану на животе или груди: это может вызвать сильное кровотечение, а врачам будет труднее определить тяжесть повреждения». «Инородный предмет, вошедший в тело, следует зафиксировать; если он движется в такт пульсу, не мешайте этому движению, достаточно свободной фиксации». «Тот, кто оказывает первую помощь, не должен вправлять выступающие внутренние органы обратно в тело». Открытую рану грудной стенки, из которой не хлещет кровь, «можно оставить открытой, без перевязочного материала, поскольку герметичное закрытие раны может привести к скоплению воздуха в грудной полости и частичному или полному спадению лёгкого (пневмотораксу)». При любых проникающих ранах груди и живота следует немедленно вызвать скорую помощь

Россия. Остановка кровотечения. Другие выгоды в источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В выбран потому, что это общепринятая практика из рекомендаций, а рандомизированных испытаний нет: нельзя же ради проверки разделить пострадавших на группы «вытащить» и «не вытаскивать». Единственное исключение — инородный предмет перекрывает дыхательные пути и человек не может дышать. В больнице в Китае сразу найдите у входа в отделение неотложной помощи стойку, где определяют тяжесть состояния и срочность помощи (стойку предварительного осмотра и сортировки), и скажите: «Проникающая рана». Это та категория, при которой нужно немедленно попасть в реанимационный зал. Не стойте в очереди к окну регистрации (см. раздел 24, пункт 7). Если это действительно проникающая рана, звоните по номеру скорой помощи 120 (в Китае): скорая заранее предупредит больницу, чтобы там подготовились к приёму. Как прижимать рану при сильном кровотечении и как накладывать жгут, см. пункт 12.

Россия. При повреждении живота запрещается давать пострадавшему обезболивающие препараты, поить и кормить его, а также туго прибинтовывать выпавшие органы.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2025). International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2025，第 256–257、267–268 页. www.ifrc.org/sites/default/files/2026-03/IFRC%20International%20Fir…

Россия — источники

1. Layout 1. Проверено 06.10.2026. static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/061/177/or…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

41. При подозрении на перелом больше не двигайте повреждённой частью тела: поддерживайте её неподвижно, прикладывайте холод не дольше 20 минут, не пытайтесь сами выправить кость

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Любую травму руки или ноги сначала рассматривайте как возможный перелом. Даже если можно стоять и двигаться, это не исключает перелома. Определить его можно только с помощью рентгена. Держите повреждённую часть тела неподвижно: поддерживайте рукой либо зафиксируйте треугольной косынкой или жёсткой доской в том положении, в котором она находится. Как можно раньше приложите холод, не дольше чем на 20 минут за один раз. Не пытайтесь сами выправить кость. Если сломанная кость прорвала кожу, сначала остановите кровотечение и накройте рану чистым перевязочным материалом. Не вдавливайте кость обратно.

Затраты

Бесплатно. Найдите жёсткую доску, свёрнутый журнал или одежду для опоры. Холодное прикладывайте через слой ткани.

Выгода

Международная федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца выпустила международные рекомендации по первой помощи 2025 года. В них сказано: «Любую травму руки или ноги следует сначала рассматривать как возможный перелом». Также сказано: «Единственный точный способ подтвердить перелом — сделать рентген. Если есть сомнения, действуйте как при переломе». Цель фиксации — «свести движения и боль к минимуму». Холод прикладывают «не более чем на 20 минут подряд за один раз, чтобы уменьшить боль; более

длительное охлаждение может повредить кожу». «При повреждении длинных костей, таких как бедренная кость, даже кровотечение из самой кости может оказаться смертельным». При выраженной боли или отёке, признаках шока, переломе бедренной кости (кости бедра) или явно неправильном положении конечности нужно вызвать скорую помощь. При переломе с изгибом под углом попытку вернуть кость в исходное положение на месте (репозицию) рассматривают только при одновременном выполнении двух условий. Первое: «Место удалённое (или возможности ограничены), и при этом конечность ниже места изгиба холодная, бледная либо оказывающий помощь не может надёжно зафиксировать её для перемещения». Второе: оказывающий помощь прошёл обучение. При открытом переломе (когда сломанная кость прорвала кожу) первоочередные задачи — остановить кровотечение и предотвратить инфекцию

Примечания

Уровень B выбран потому, что всё это общепринятые действия. Фиксацию с вытяжением при переломе бедренной кости (кости бедра) до доставки в больницу поддерживает лишь одно исследование, основанное на просмотре старых историй болезни. Достоверность доказательств очень низкая. Результаты: меньший объём переливания крови в течение 24 часов и более короткое пребывание в больнице. Различия по смертности и осложнениям настолько малы, что ясного вывода сделать нельзя. А доказательств того, что лучше — сначала выполнить репозицию (вернуть кость в исходное положение) или зафиксировать как есть, — вообще не найдено. Нужно отказаться от трёх распространённых заблуждений: возможность стоять и ходить не означает, что перелома нет; применяйте только холод, а не тепло, и не чередуйте холод с теплом; растяжение связок не «пройдёт, если размяться», сначала нужен покой. О том, когда нельзя перемещать пожилого человека после падения при подозрении на перелом, см. пункт 2. Если после наложения гипса или постельного режима одна нога отекла, нужно насторожиться: возможен тромбоз. См. пункт 11. О том, нужно ли после лечения в Китае проходить экспертизу для определения степени стойкого нарушения здоровья и оформлять удостоверение человека с инвалидностью (残疾人证), см. пункты 9, 10 раздела 24.

Источники

Источники исходной версии

1. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2025). International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2025，第 301–302 页. www.ifrc.org/sites/default/files/2026-03/IFRC%20International%20Fir…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

42. После сексуального насилия сначала доберитесь до безопасного места и позвоните по номеру 110 (номер полиции в Китае); до медицинского освидетельствования не мойтесь, не стирайте одежду, не убирайте комнату, обратитесь в больницу в течение 72 часов

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для свободы
- немного денег
- несколько часов

- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Следы на теле, одежде и в комнате — важнейшие доказательства, позволяющие установить, кто совершил насилие. Поэтому до медицинского освидетельствования по возможности не мойтесь, не стирайте одежду и не убирайте комнату. Как можно скорее позвоните по номеру 110 в Китае. Препараты для экстренной контрацепции есть в аптеках. Чем раньше их принять, тем они эффективнее. В течение 72 часов обратитесь в больницу, чтобы врач решил, нужны ли препараты для профилактики ВИЧ после контакта.

Затраты

Китай — исходная версия. Обращение в полицию в Китае бесплатно. Препараты для экстренной контрацепции в Китае продаются без рецепта, их можно купить в аптеке. Курс препаратов для профилактики ВИЧ после контакта стоит больше 1000 юаней. Нужно ли их принимать, решает врач. См. пункт 38 этого раздела (получить препараты для профилактики ВИЧ после контакта в течение 72 часов). Трудность в том, что в тот момент очень тяжело заговорить о случившемся и очень хочется сразу помыться.

Выгода

Китай — исходная версия. Прокурор Народной прокуратуры города Пекина (北京市人民检察院) говорит: «При посягательстве и несовершеннолетним, и взрослым следует немедленно позвонить по номеру 110 и сообщить в полицию». Своевременное обращение в полицию и за медицинской помощью «помогает следственным органам своевременно осмотреть место происшествия, собрать вещественные доказательства и следы, закрепить доказательства». В памятке по защите от сексуального насилия газеты «Жэньминь жибао» («Народная ежедневная газета», 人民日报), перепечатанной Управлением гражданских дел провинции Гуйчжоу (贵州省民政厅), сказано: «Если вы, к несчастью, подверглись сексуальному насилию, самое важное — сохранить доказательства». Нужно сохранить «биологические жидкости, волосы, частички кожи, записи переписки и другие доказательства»; «после насилия не следует самостоятельно мыться, стирать одежду, убирать комнату, выбрасывать вещи». Если насилие совершил знакомый человек, сохраняйте записи звонков и переписку. Если после случившегося этот человек угрожает вам или пытается подкупить, тоже сохраняйте доказательства. Народная прокуратура района Сичэн города Пекина (北京市西城区人民检察院) пишет: «До осмотра тела по возможности не мойтесь». Всемирная организация здравоохранения говорит, что экстренную контрацепцию можно применять, когда «женщина подверглась сексуальному насилию без эффективной контрацептивной защиты». Рекомендуется применять её в течение 5 дней: чем раньше, тем эффективнее. Среди женщин, принимавших препараты для экстренной контрацепции с левоноргестрелом (одним из прогестогенов), частота беременности составила от 1.2% до 2.1%. Таблетки левоноргестрела, продаваемые в аптеках Китая, отпускаются без рецепта. Комиссия по вопросам здравоохранения города Ухань (武汉市卫健委) указывает: после

незащищённого полового контакта «в пределах 72 часов, чем раньше принять препарат, тем лучше он предотвращает беременность». Приём препаратов для профилактики ВИЧ после контакта нужно начать по возможности в течение 2 часов, но не позднее 72 часов (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B присвоен потому, что это официальный опыт расследования дел и рекомендации по применению лекарств. Нет цифр, показывающих, «насколько чаще выносят обвинительный приговор, если следовать этим рекомендациям». Кому это выгодно: прежде всего вам и вашей семье. Срок в 72 часа для экстренной контрацепции указан в инструкциях к препаратам в Китае. Всемирная организация здравоохранения говорит, что она действует в течение 5 дней, но чем позже, тем хуже, поэтому не тяните. Если беременность уже наступила, экстренная контрацепция не действует. При обращении в полицию говорите правду, ничего не скрывайте и не преувеличивайте. Если после случившегося этот человек предлагает вам договориться без полиции, даёт деньги или угрожает, сохраняйте все записи, не удаляйте их. Можно сначала всё обдумать, а потом обратиться в полицию, но со временем доказательства исчезают. Независимо от того, обращаетесь ли вы в полицию, нужно попасть в больницу в установленные сроки. Об аудиозаписи см. пункт 41 раздела 8 (аудиозапись). Если после случившегося этот человек шантажирует вас фотографиями или обращением в полицию, это тоже преступление. См. пункт 32 раздела 8 (человек требует деньги, угрожая обратиться в полицию или разослать фотографии). Если такое случилось с кем-то из друзей, сходите вместе с этим человеком в полицию и больницу. Не советуйте сначала помыться и немного отдохнуть.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 北京市人民检察院 (2024). 法眼看剧丨看《九部的检察官》 未成年人面对不法侵害该如何保护自己？（转载中央广播电视总台中国之声）. www.bjjc.gov.cn/c/bjoweb/mtbg1/75046.jhtml
2. 贵州省民政厅 (2024). 未成年人防性侵手册，请家长孩子查收！（转载人民日报）. mzt.guizhou.gov.cn/xwzx/mzyw/202407/t20240723_85145012.html
3. 北京市西城区人民检察院 (2018). 她们为什么不再沉默……. www.bjjc.gov.cn/c/xicheng/xjjsl/320654084.jhtml
4. 世界卫生组织 (2021). 紧急避孕（实况报道）. www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/emergency-contraception
5. 武汉市卫生健康委员会 (2020). 安全合理使用紧急避孕药. wjw.wuhan.gov.cn/ztzl_28/fyjkkp/szjk/202010/t20201009_1461161.shtml
6. 北京市人民政府. 事前、事后分不清？六问六答全面了解艾滋病病毒暴露前/暴露后预防. www.beijing.gov.cn/fuwu/bmfw/jhsyfwzdzx/sjazbr/fakp/202311/t2023111…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

43. Если младенец младше 1 года подавился и не может плакать со звуком, положите его лицом вниз и ударьте по

спине 5 раз, переверните и надавите на грудь 5 раз. Чередуйте, не давите на живот

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если ребёнок ещё может кашлять и плакать со звуком, пусть кашляет сам, а вы оставайтесь рядом и следите за ним. Если не может плакать со звуком и лицо синеет, попросите кого-нибудь вызвать скорую помощь (в Китае — по номеру 120). Уложите ребёнка лицом вниз на своё предплечье и основанием ладони ударьте 5 раз между лопатками. Если предмет не вышел, переверните ребёнка и быстро надавите 5 раз посередине груди. Чередуйте эти два действия, не давите на живот. Если ребёнок перестал реагировать, переходите к сердечно-лёгочной реанимации.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Один раз посмотреть, как это делается, или пройти одно занятие по первой помощи младенцам — от нескольких минут до половины дня. Самое трудное — в панике сначала перевернуть ребёнка и правильно уложить его лицом вниз.

Выгода

Китай — исходная версия. Американская кардиологическая ассоциация и Американская академия педиатрии выпустили рекомендации по базовой поддержке жизни у детей за 2025 год. В них сказано: удушье, например из-за инородного тела, перекрывшего дыхательные пути, «является одной из основных причин смерти младенцев и детей». У младенцев в дыхательные пути чаще всего попадает жидкость. Если ребёнок ещё кашляет и может издавать звуки, это лёгкая степень. Пусть кашляет сам, а вы следите, не ухудшается ли состояние. Если кашель очень слабый или ребёнок не может кашлять, не может плакать со звуком и лицо синеет, это тяжёлая степень. При тяжёлой степени сначала нужно вызвать скорую помощь, затем «повторять 5 ударов по спине и следом 5 толчков в грудную клетку, пока инородное тело не выйдет или младенец не перестанет реагировать». Рекомендации не советуют делать младенцам толчки в живот, потому что это может повредить внутренние органы брюшной полости. Для толчков в грудную клетку теперь рекомендуют использовать основание ладони одной руки: так нажатия получаются глубже, чем при прежнем способе двумя пальцами. Если младенец перестал реагировать, нужно начать сердечно-лёгочную реанимацию, начиная с нажатий, не проверяя пульс. Перед вдуванием воздуха нужно удалить инородное тело, если оно видно. В рекомендациях прямо написано: «Не пытайтесь вслепую вытащить его пальцем».

Международные рекомендации по первой помощи Международной федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца за 2025 год предлагают ту же последовательность. Сначала нужно сделать не более 5 сильных ударов между лопатками. Если это не помогло, перевернуть ребёнка и надавить на грудь не более 5 раз. Если и это не помогло, сразу вызвать скорую помощь. Для нажатий на грудь в них используется обхват двумя руками с надавливанием двумя большими пальцами. Центр обучения экстренной первой помощи Красного Креста провинции Фуцзянь (福建省红十字应急救护培训中心) указывает, что младенцам младше 1 года нужно делать «5 ударов по спине + 5 толчков в грудную клетку». При ударах по спине младенца нужно положить лицом вниз на предплечье, чтобы голова была ниже туловища

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B выбран потому, что этот набор приёмов опирается главным образом на описания отдельных случаев. Нет цифр, показывающих, «насколько меньше людей умрёт, если делать именно так». Выгода оценена как «большая» на основе суждения: полностью перекрытые дыхательные пути могут за несколько минут привести к остановке сердца у ребёнка. Почти всегда пользу получают собственные дети. Для детей старше 1 года и взрослых вместо этого применяют толчки в живот, см. пункт 26 этого раздела (при удушье — удары по спине и толчки в живот). Как именно надавливать на грудь, разные рекомендации описывают по-разному. В американских рекомендациях и новой версии рекомендаций Красного Креста в Китае (国内红十字) используют основание ладони одной руки, в рекомендациях Международного Красного Креста — два больших пальца, в старых учебных материалах — два пальца. Американские рекомендации 2025 года уже не рекомендуют способ двумя пальцами, потому что нажатия получаются недостаточно глубокими. При оказании первой помощи любой из этих способов лучше, чем отсутствие нажатий. Даже если ребёнок выкашлял предмет, нужно обратиться в больницу: в лёгких могут остаться его фрагменты. Монеты, маленькие игрушки и другие мелкие предметы храните там, где ребёнок не сможет их достать. Что делать, если ребёнок перестал реагировать, см. пункт 44 этого раздела (сердечно-лёгочная реанимация младенца).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Joyner BL 等 (2025). Part 6: Pediatric Basic Life Support: 2025 American Heart Association and American Academy of Pediatrics Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care. Circulation 152(suppl 2):S424–S447. doi.org/10.1161/CIR.0000000000001370，全文见 cpr.heart.org/en/resuscitation-science/cpr-and-ecc-guidelines/pedia…
2. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2025). International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2025，第 238–240 页. www.ifrc.org/sites/default/files/2026-03/IFRC%20International%20Fir…
3. 福州市卫生健康委员会 (2026). 海姆立克急救法更新了. www.fuzhou.gov.cn/zgfzzt/swjw/fzwj/jkkp/202601/t20260108_5268351.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

44. Если младенец младше 1 года не реагирует и не дышит нормально, звоните 120 (номер скорой помощи в Китае) по

громкой связи и делайте сердечно-лёгочную реанимацию младенцу: 30 нажатий и 2 вдоха

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если младенец не реагирует на похлопывание по подошве и не дышит нормально, звоните 120 (номер скорой помощи в Китае) по громкой связи, не прекращая нажатий. Обхватите грудную клетку обеими руками и нажимайте двумя большими пальцами. Если обхватить не получается, нажимайте основанием ладони одной руки. Глубина — около 4 сантиметров, частота — около 2 нажатий в секунду. После каждых 30 нажатий охватывайте своим ртом рот и нос ребёнка и делайте 2 вдоха. У младенцев сердце чаще всего останавливается из-за того, что они не могут дышать. После сердечно-лёгочной реанимации с искусственными вдохами выживает больше детей.

Россия. В России исход при остановке кровообращения у ребенка тоже зависит от готовности окружающих немедленно начать реанимацию. При проведении помощи вдвоем через каждые 15 нажатий младенцу делают два искусственных вдоха. Нажимать на грудную клетку нужно прямыми в локтях руками на глубину около одной трети ее размера, удерживая голову ребенка слегка запрокинутой.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Сердечно-лёгочную реанимацию младенца нужно один раз отработать на занятиях. Это займёт от половины дня до дня. Труднее всего вдувать воздух в рот и нос ребёнка и преодолеть страх нажимать с силой.

Россия. В этих источниках стоимость обучения и затраты времени не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Американская кардиологическая ассоциация и Американская академия педиатрии выпустили рекомендации 2025 года по базовой поддержке жизни у детей. В рекомендациях сказано: основной причиной внезапной остановки сердца у младенцев и детей по-прежнему остаются нарушения дыхания. Среди младенцев с остановкой сердца вне больницы только 6.6% выписываются живыми. Если человек без специальной подготовки видит младенца или ребёнка, который не реагирует, не дышит нормально и не подаёт признаков жизни, «следует немедленно начать сердечно-лёгочную реанимацию», не пытаясь нащупать пульс. Глубина нажатий должна составлять не менее трети переднезаднего размера грудной клетки, у

младенца — «около 1.5 дюйма (4 сантиметра)». Частота — от 100 до 120 нажатий в минуту. Если реанимацию проводит один человек, после 30 нажатий делают 2 вдоха. Если два человека — после 15 нажатий делают 2 вдоха. Младенцу нажимают на грудную клетку основанием ладони одной руки либо обхватывают грудную клетку обеими руками и нажимают двумя большими пальцами. Если обхватить не получается, используют основание ладони. Нажатия двумя пальцами уже исключены, потому что они не обеспечивают достаточной глубины. В рекомендациях также сказано, что при остановке сердца вне больницы у младенцев и детей добавление искусственных вдохов к нажатиям повышает выживаемость. В одном американском регистре собраны данные о 3900 детях младше 18 лет с остановкой сердца вне больницы; 59.4% из них — младенцы. Если присутствовавшие люди проводили сердечно-лёгочную реанимацию, доля выписанных живыми после поправок составляла 13.2%, если не проводили — 9.5%. OR после поправок — 1.57 (шансы выжить выше примерно на 57%), 95% CI 1.25–1.96 (доверительный интервал). У младенцев сердечно-лёгочная реанимация с искусственными вдохами связана с более высокой выживаемостью, а у выживших детей лучше восстанавливаются и функции мозга. При одних нажатиях без вдохов результаты примерно такие же, как при отсутствии реанимации. В международных рекомендациях по первой помощи Международной федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца за 2025 год сказано: чтобы проверить, реагирует ли младенец, нужно взять его на руки или похлопать по подошве. Если вы одни, сами звоните в скорую помощь по громкой связи. Если под рукой нет телефона, по которому можно звонить, не прекращая нажатий, сначала проведите сердечно-лёгочную реанимацию в течение 1 минуты, а затем идите звонить. У Столичного института педиатрии (首都儿科研究所) есть научно-популярная статья, которую перепубликовала Пекинская комиссия по здравоохранению (北京市卫健委). В ней сказано: «Если на месте только 1 человек, сначала проводите сердечно-лёгочную реанимацию в течение 2 минут, затем вызывайте скорую помощь по номеру 120». Глубина нажатий — «у младенца 4 см». Детям младше 1 года искусственные вдохи нужно делать «изо рта в рот и нос».

Россия. Немедленное начало сердечно-легочной реанимации окружающими напрямую влияет на исход при остановке кровообращения.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B выбран потому, что показатели выживаемости получены из наблюдательного исследования по данным регистра, в котором только отслеживали и записывали происходящее. Кроме того, расчёт сделан для всех детей, а отдельных показателей для младенцев в кратком изложении нет. Выгода оценена как «большая» по показателям для всех детей: доля выписанных живыми выросла с 9.5% до 13.2%, то есть относительно увеличилась примерно на четыре десятых. Кому это выгодно: почти всегда вашим собственным детям. От пункта 1 этого раздела (сильные нажатия на грудную клетку) здесь три отличия. Во-первых, младенцам нужны искусственные вдохи: одни нажатия без вдохов для них малоэффективны. Во-вторых, нажимают двумя большими пальцами или основанием одной ладони на глубину около 4 сантиметров, а не двумя ладонями, положенными одна на другую. В-третьих, если человек один и не может звонить, продолжая нажатия, сначала нужно делать нажатия, а затем идти звонить. Рекомендации о том, как долго делать нажатия до звонка, различаются: у Столичного института педиатрии (首都儿科研究所) и в американских рекомендациях порядок действий для одного человека предусматривает 2 минуты, у Международного Красного Креста — 1 минуту. Если включить громкую связь на мобильном телефоне, этой проблемы нет. Европейский совет по реанимации учит сначала делать 5 вдохов, а затем нажатия. В американских рекомендациях сначала идут нажатия, затем вдохи. Оба варианта лучше, чем ничего не делать. Старые китайские учебные материалы учат нажимать двумя пальцами, но в американских рекомендациях 2025 года этот приём уже исключён. Если причиной стало то, что ребёнок подавился, перед искусственными вдохами загляните ему в рот. Убирайте инородное тело, только если оно видно; см. пункт 43 этого раздела (младенец подавился).

Россия. Владение техникой базовой реанимации обязательно входит в требования профессиональных стандартов и аккредитации специалистов.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Joyner BL 等 (2025). Part 6: Pediatric Basic Life Support: 2025 American Heart Association and American Academy of Pediatrics Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care. Circulation 152(suppl 2):S424–S447. doi.org/10.1161/CIR.0000000000001370，全文见 cpr.heart.org/en/resuscitation-science/cpr-and-ecc-guidelines/pedia…
2. Naim MY 等 (2017). Association of Bystander Cardiopulmonary Resuscitation With Overall and Neurologically Favorable Survival After Pediatric Out-of-Hospital Cardiac Arrest in the United States: A Report From the Cardiac Arrest Registry to Enhance Survival Surveillance Registry. JAMA Pediatrics 171(2):133–141. doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.3643
3. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2025). International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2025，第 186–188 页. www.ifrc.org/sites/default/files/2026-03/IFRC%20International%20Fir…
4. 首都儿科研究所 (2022). 【儿研所儿医说】心肺复苏：爸妈必备的急救知识（北京市卫生健康委员会转载）. wjw.beijing.gov.cn/bmfw_20143/jkzs/jksh/202210/t20221017_2837684.html
5. European Resuscitation Council (2025). ERC Guidelines 2025 for the lay public（Paediatric Basic Life Support 一章）. www.erc.edu/media/p5ymaeej/gl2025_layperson_book_ipdf-v11-e.pdf

Россия — источники

1. manual_booklet_maket_02_POP.indd. Проверено 06.10.2026. fcmk.minzdrav.gov.ru/wp-content/uploads/2023/10/maket_metodichka_02…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Безопасность аккаунтов и информации

Рамки: деньги и личная информация. Если кто-то войдёт в ваш аккаунт, первыми вы потеряете деньги. Этот человек также будет использовать ваш аккаунт, чтобы обманывать людей из вашего списка контактов. Это всё равно что кто-то присвоил вашу личность.

1. Включите двухэтапную проверку для почты, платёжных и социальных аккаунтов: в первую очередь выбирайте подтверждение во всплывающем окне на телефоне, и лишь затем — код из СМС

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Двухэтапная проверка означает, что при входе, помимо пароля, нужно ещё раз подтвердить, что это действительно вы. Если на телефоне всплывает окно, а вы нажимаете кнопку подтверждения, это блокирует более 90% попыток кражи аккаунта через фишинг. Старые способы с ответами на вопросы «Откуда вы входили в прошлый раз?» или «Какой у вас резервный адрес электронной почты?» блокируют лишь около 10% таких попыток.

Затраты

Бесплатно. Настроить нужно один раз для каждого аккаунта, это займёт две-три минуты.

Выгода

Google проанализировал 350 тыс. реальных попыток кражи аккаунтов, также называемой захватом аккаунтов. Один вид проверки — с помощью устройства: например, на телефоне всплывает окно, в котором нужно нажать кнопку подтверждения, или нужно подключить аппаратный ключ безопасности. Этот вид проверки заблокировал «более 94% попыток захвата аккаунтов через фишинг и 100% автоматизированных попыток захвата». Фишинг — это когда вас обманом заставляют ввести пароль на поддельном сайте. Автоматизированные попытки — это когда программа массово пробует войти с утёкшими паролями. Другой вид проверки — с помощью ответов на вопросы: например, откуда вы входили в прошлый раз или какой у вас резервный адрес электронной почты. Этот вид проверки «блокировал вплоть до всего 10% попыток захвата через фишинг и 73% автоматизированных попыток захвата»

Примечания

То же исследование показало, что такая проверка иногда не пускает в аккаунт и самого владельца. 52% настоящих пользователей не смогли войти с первой попытки, но в итоге 97% всё же вошли. Сначала включите эту функцию для почты, потому что пароль от большинства других аккаунтов можно восстановить через почту. Используйте коды подтверждения только сами. Какие последствия могут быть, если сообщать коды или проходить проверку по лицу за других, см. в разделе 8, пункте 45 (зачитывание кода подтверждения)

Источники

Источники исходной версии

1. Doerfler P, Thomas K, Marincenko M, et al. (2019). Evaluating Login Challenges as a Defense Against Account Takeover. The World Wide Web Conference (WWW '19). doi.org/10.1145/3308558.3313481

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Отдельный пароль для почты, который не повторяется ни на одном сайте

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Пароль, украденный на другом сайте, могут использовать, чтобы сразу войти в вашу почту. Если кто-то войдёт в вашу почту, вы потеряете вместе с ней все аккаунты, пароли к которым можно восстановить через неё. Поэтому пароль для почты должен быть отдельным и нигде больше не использоваться.

Россия. В России так же предлагают защищать учётные записи от мошенников и помогают восстановить контроль над ними. Но в выдержках речь идёт о Госуслугах, а не о почте: дополнительной защитой может стать доверенный контакт. При восстановлении пароля ему приходит СМС, и он подтверждает запрос, только убедившись, что пользователя не обманывают.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Если хранить пароль в менеджере паролей, не нужно запоминать его самостоятельно. Сложнее всего отказаться от старой привычки использовать один пароль везде.

Россия. Стоимость в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Когда утёкшие с других сайтов логины и пароли по очереди пробуют использовать для входа, это называется подстановкой украденных учётных данных. Это самый простой способ атаки, и в вашу почту тоже будут пытаться войти таким образом. Если кто-то войдёт в вашу почту, вы потеряете все аккаунты, пароли к которым восстанавливаются через неё. Агентство по кибербезопасности и безопасности инфраструктуры США (美国网络安全和基础设施安全局) рекомендует: для каждого аккаунта использовать свой надёжный пароль длиной не менее 16 символов и хранить его в менеджере паролей

Россия. Доверенный контакт даёт дополнительную защиту учётной записи на Госуслугах от мошенников.

Примечания

Китай — исходная версия. Если не можете запомнить пароли, используйте встроенный менеджер паролей браузера. Он запоминает за вас пароль для каждого сайта. Это гораздо лучше, чем использовать один и тот же пароль везде. Не храните пароли в разделе «Избранное» приложения WeChat (微信) или в заметках

Россия. Требований к отдельному паролю для почты, его длине, повторному использованию и хранению в менеджере паролей в этих источниках нет.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US CISA. Use Strong Passwords. www.cisa.gov/secure-our-world/use-strong-passwords

Россия — источники

1. Безопасность. Проверено 08.10.2026. med-b-kgbuz-rybinskaya-rb-zaozyornyj-r04.gosweb.gosuslugi.ru/inform…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Установите пароль блокировки экрана телефона и PIN-код SIM-карты, чтобы защитить аккаунты при потере телефона

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность C · исходная версия

- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

SIM-карта — это маленькая карточка внутри телефона. Через неё приходят SMS с кодами подтверждения. Если телефон потеряется, нашедший его человек может вынуть эту карту, вставить в другой телефон, получать коды подтверждения и по очереди сбрасывать пароли от ваших аккаунтов. Установите PIN-код для карты. Если её переставят в другой телефон, при включении сначала потребуется ввести этот код. Этот путь будет закрыт.

Затраты

Бесплатно. Пароль блокировки экрана и PIN-код достаточно установить по одному разу.

Выгода

После потери телефона самый быстрый путь для нашедшего его человека — вставить SIM-карту в другой телефон и получать ваши SMS с кодами подтверждения. С этими кодами он сможет один за другим сбрасывать пароли от ваших аккаунтов. Если для SIM-карты установлен PIN-код, после перестановки в другой телефон при включении сначала потребуется ввести пароль. Нашедший телефон человек не сможет получать через неё коды подтверждения

Примечания

PIN-код задаётся в пункте «Блокировка SIM-карты» в настройках телефона. Заводской код обычно 1234 или 0000. Если три раза подряд ввести неверный код, разблокировать карту можно будет только с помощью PUK-кода, выданного оператором. Поэтому после установки кода сразу запишите его на бумаге

Источники

Источники исходной версии

1. 作者经验，无直接文献

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Если потеряли телефон, действуйте в таком порядке: заблокируйте SIM-карту как утраченную, удалённо

заблокируйте телефон, смените пароли, заявите в китайскую полицию, заморозьте банковские карты

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Порядок действий важнее быстроты рук. Первым делом заблокируйте SIM-карту как утраченную — так вы перекроете важнейший канал получения кодов подтверждения. Затем удалённо заблокируйте телефон, с компьютера смените пароли от электронной почты и платёжных сервисов, после этого заявите в китайскую полицию и получите подтверждение приёма заявления. В конце, в зависимости от ситуации, заморозьте банковские карты. Если телефона нет при вас, можно взять чужой телефон, позвонить в службу поддержки оператора и тоже заблокировать SIM-карту как утраченную.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. На всё уйдёт десять с лишним минут.

Выгода

Китай — исходная версия. Порядок важнее скорости. Первый шаг — заблокируйте SIM-карту как утраченную, чтобы другие не могли получать ваши коды подтверждения. Второй шаг — удалённо заблокируйте телефон и удалите всё его содержимое. Третий шаг — с компьютера смените пароли от электронной почты и платёжных сервисов. Четвёртый шаг — заявите в китайскую полицию и получите подтверждение приёма заявления. В конце при необходимости заморозьте банковские карты. Федеральная комиссия по связи США тоже советует удалённо блокировать телефон, даже если вы думаете, что просто потеряли его. Если телефон украли, сразу заявите в полицию, сообщите модель и номер IMEI (идентификационный номер телефона) и немедленно уведомите оператора

Примечания

Китай — исходная версия. Заранее запишите номера служб поддержки трёх китайских операторов: «Китайская мобильная связь» (移动) 10086, «Объединённая связь Китая» (联通) 10010, «Китайские телекоммуникации» (电信) 10000. Запишите также, в каком городе вы оформляли свой номер телефона: служба поддержки спросит об этом. С чужого телефона тоже можно позвонить в службу поддержки и заблокировать SIM-карту как утраченную

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US FCC. Protect Your Smart Device. www.fcc.gov/consumers/guides/protect-your-mobile-device
2. 步骤顺序是作者经验
3. 补办身份证见第 7 节，冒名贷款见第 8 节关于征信的一条

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Если с карты украли деньги, сначала заявите об утрате и заблокируйте её, затем обратитесь в полицию и потребуйте возмещения от банка: доказать, что «это вы сами совершили операцию», в Китае обязан банк

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в Китае кто-то украл деньги с вашей карты, вам не нужно доказывать, что «эту операцию совершили не вы». Наоборот, банк должен предъявить доказательства, что операцию совершили вы лично. Если не сможет, он должен возместить вам ущерб. Условие — заявить об утрате и заблокировать карту сразу, как только вы обнаружили кражу. Если затянуть с заявлением об утрате, дополнительные потери придётся нести самостоятельно.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Заметив подозрительные операции по карте, сразу заявите об утрате или заблокируйте её. Сохраните запись об обращении в полицию, запись о заявлении об утрате и уведомления банка об операциях. Если карта всё ещё у вас, поблизости сделайте запрос по карте либо внесите или снимите небольшую сумму. Сохраните запись, чтобы доказать, что в момент происшествия настоящая карта была у вас. Самое трудное — удержаться от спора со службой поддержки и сначала заявить об утрате.

Выгода

Китай — исходная версия. Правила Верховного народного суда (最高法) разграничивают, кто должен предъявлять доказательства. Если вы утверждаете, что деньги украли с помощью поддельной карты или через интернет, сначала нужно предъявить доказательства. Кража с помощью поддельной карты — это когда кто-то сделал копию вашей карты и расплатился ею. Доказательствами могут служить: вступившие в силу правовые документы, сведения о том, где находилась настоящая карта в момент операции и где совершалась сама операция. А также выписки по счёту, уведомления об операциях, записи об обращении в полицию, записи о заявлении об утрате и так далее. **И наоборот, если банк, выпустивший карту, или небанковская платёжная организация (сторонний платёжный сервис) утверждают, что операцию совершил сам держатель карты либо кто-то с его разрешения, доказательства должны предъявить они**. Если после вашего уведомления банк не провёл своевременную проверку либо вовремя не предоставил или не сохранил документы об операции и записи камер наблюдения, из-за чего доказательства получить невозможно, последствия отсутствия доказательств несёт банк. После подтверждения факта кражи держатель дебетовой карты (карты для хранения собственных денег) может потребовать от банка, выпустившего карту, выплатить украденную сумму вклада с процентами и возместить убытки. Держатель кредитной карты может потребовать вернуть списанную сумму овердрафта с процентами и неустойкой, а также возместить убытки. Если банк, в свою очередь, требует от вас погасить этот овердрафт, суд такое требование не поддержит. Также можно потребовать от банка, выпустившего карту, своевременно удалить соответствующую негативную запись из кредитной истории (по всему Китаю, действует с 25 мая 2021 года)

Примечания

Китай — исходная версия. В двух случаях в Китае ответственность придётся нести самостоятельно. Первый — если вы не обеспечили сохранность банковской карты, пароля, кода подтверждения и тому подобного и в этом есть ваша вина (в оригинале: «не исполнили обязанность по надлежащему обеспечению сохранности и виновны в этом»). Ответственность зависит от степени вины. Поэтому не сообщайте другим пароль и не пересылайте другим коды подтверждения (см. пункт 1: для второго этапа проверки в первую очередь используйте подтверждение во всплывающем окне на телефоне). Второй — если вы вовремя не заявили об утрате и убытки продолжили расти. Дополнительную часть придётся нести самостоятельно. Поэтому первый шаг всегда — заявить об утрате и заблокировать карту, а не звонить в службу поддержки, чтобы спорить. Эти правила распространяются и на сторонние платёжные организации. Если в рекламных материалах такой организации указано «предварительное возмещение», а обещание сформулировано конкретно и ясно, можно на этом основании потребовать, чтобы она сначала возместила ущерб. Если мошенники обманом заставили вас самостоятельно перевести деньги, нужен другой порядок действий. См. раздел 8, пункт 2 (обнаружив обман в Китае, сразу звоните 110 или 96110 и требуйте остановить платёж).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 最高人民法院 (2021). 关于审理银行卡民事纠纷案件若干问题的规定（第四、五、七、十四、十五条）. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/304771.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Время от времени проверяйте устройства, на которых выполнен вход в ваш аккаунт, и приложения с предоставленным доступом. Удаляйте те, которыми не пользуетесь

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. «Устройства, на которых выполнен вход» — это телефоны и компьютеры, с которых сейчас всё ещё можно пользоваться вашим аккаунтом. Те, кто крадёт аккаунты, часто сначала какое-то время выжидают и только потом действуют. Если в списке появилось незнакомое вам устройство или к аккаунту всё ещё подключена программа, которой вы давно не пользуетесь, сразу выйдите из аккаунта на всех устройствах, а затем смените пароль.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Каждая проверка занимает несколько минут. Сложность в том, что никто не напоминает: нужно самим помнить о проверке.

Выгода

Китай — исходная версия. При краже аккаунта злоумышленник часто действует не сразу, а сначала какое-то время выжидает. В списке устройств, на которых выполнен вход в аккаунт, указаны телефоны и компьютеры, с которых сейчас всё ещё можно пользоваться этим аккаунтом. В списке приложений с предоставленным доступом указаны сторонние программы, которым вы разрешили входить через этот аккаунт. Незнакомые устройства и сторонние программы, которыми вы давно не пользуетесь, — самые легко заметные следы

Примечания

Китай — исходная версия. Такой раздел есть в приложениях «Вичат» (微信) и «Алипэй» (支付宝), в электронной почте, в аккаунтах Apple и Android. Если обнаружите незнакомое устройство, нажмите «Выйти из аккаунта на всех устройствах», а затем смените пароль

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 作者经验，无直接文献

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Не нажимайте «Согласиться со всем» ради использования приложения: если информация не обязательна, вам в Китае не могут отказать в услуге даже без вашего согласия

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в Китае приложение запрашивает вашу информацию, которая не нужна для предоставления этой услуги, оно не может запретить вам пользоваться им из-за того, что вы не согласились её предоставить. Собирать оно тоже может только ту информацию, которая нужна. Карте необходимо ваше местоположение, а фонарику ваши контакты не нужны.

Россия. В России организация тоже не вправе отказывать в услуге только потому, что человек не предоставил персональные или биометрические данные. Исключение — данные, которые нужно предоставить по закону или которые напрямую связаны с исполнением договора. В выдержках нет общего правила о сборе только минимально необходимого объёма данных.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Трудно удержаться и не нажать «Согласиться со всем».

Россия. В этих источниках цена не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. В китайском законе прямо прописаны два правила. Первое: нельзя отказывать в предоставлении продукта или услуги на том основании, что человек не согласился или отозвал согласие; исключение — когда обработка этой информации необходима для предоставления услуги. Второе: сбор должен ограничиваться минимальным объёмом,

необходимым для достижения цели обработки; собирать можно только ту информацию, которая нужна

Россия. Можно отказаться от необязательных персональных и биометрических данных без отказа в услуге или обслуживании.

Примечания

Китай — исходная версия. Критерий — необходима ли эта информация для предоставления этой услуги. Карте нужно местоположение, а фонарику контакты не нужны. После установки приложения сначала откройте страницу разрешений приложений в настройках телефона и отключите ненужные разрешения. Когда они действительно понадобятся, выберите «Разрешить только в этот раз».

Россия. Российские выдержки говорят об отказе в услуге и обслуживании, но не подтверждают правило о минимальном сборе данных приложением.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2021). 个人信息保护法. 中国人大网. www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202108/t20210820_313088.html：第六条「收集个人信息，应当限于实现处理目的的最小范围，不得过度收集个人信息」
2. 第十六条「个人信息处理者不得以个人不同意处理其个人信息或者撤回同意为由，拒绝提供产品或者服务；处理个人信息属于提供产品或者服务所必需的除外」
3. 第十五条「基于个人同意处理个人信息的，个人有权撤回其同意。个人信息处理者应当提供便捷的撤回同意的方式」

Россия — источники

1. Федеральные - Роспотребнадзор. Проверено 08.10.2026. zpp.rospotrebnadzor.ru/news/federal/479701

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Вы имеете право просматривать, копировать, исправлять и удалять свои персональные данные, а при отказе можете подать в суд (в Китае)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Вы имеете право требовать от компании дать вам возможность просматривать, копировать, исправлять и удалять свои данные. Если оказание услуги прекращено, срок хранения истёк или вы отозвали согласие, компания и так должна удалить их сама. Если она отказывает вам, то обязана объяснить причины. Если не выполняет требование, вы можете сразу подать на неё в суд. Удаление учётной записи и удаление данных — две разные вещи. После удаления учётной записи нужно отдельно потребовать удаления данных.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Жаловаться или подавать в суд нужно только в том случае, если другая сторона затягивает дело. Если действительно дойдёт до суда, это займёт как минимум несколько месяцев, а адвоката придётся оплачивать самостоятельно. Поэтому сначала подать жалобу выгоднее. Трудность в том, что при затягивании приходится снова и снова напоминать о своём требовании.

Выгода

Китай — исходная версия. Есть несколько случаев, когда компания должна сама удалить данные: оказание услуги прекращено, согласованный срок хранения истёк, вы отозвали согласие, первоначальная цель сбора данных уже достигнута и так далее. Если она их не удалила, вы можете потребовать удаления. Если она отказывает вам в осуществлении этих прав, то обязана объяснить причины. Вы можете сразу обратиться в суд

Примечания

Китай — исходная версия. Удаление учётной записи и удаление персональных данных — две разные вещи. После удаления учётной записи нужно отдельно потребовать удаления данных. Прежде чем сменить телефон или продать старый, сначала выйдите на старом телефоне из всех учётных записей и отвяжите их от него, а затем сбросьте телефон до заводских настроек. Закон даёт вам право на удаление данных постфактум. Он не может за вас вернуть данные, которые уже утекли.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2021). 个人信息保护法. 中国人大网. www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202108/t20210820_313088.html：第四十五条「个人有权向个人信息处理者查阅、复制其个人信息……个人请求查阅、复制其个人信息的，个人信息处理者应当及时提供」
2. 第四十六条更正、补充权

3. 第四十七条列了五种应当主动删除的情形，含「(一）处理目的已实现、无法实现或者为实现处理目的不再必要」「(二）个人信息处理者停止提供产品或者服务，或者保存期限已届满」「(三）个人撤回同意」，「个人信息处理者未删除的，个人有权请求删除」
4. 第五十条「个人信息处理者应当建立便捷的个人行使权利的申请受理和处理机制。拒绝个人行使权利的请求的，应当说明理由」「个人可以依法向人民法院提起诉讼」

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Вы не обязаны соглашаться на распознавание лица в Китае: если есть другой способ, нельзя требовать только распознавание лица; если вы не согласны, вам должны предложить другой способ

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (KHP)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если ту же задачу можно решить другим способом, нельзя требовать от вас только распознавания лица. Если вы не согласны, вам должны предложить другой способ: карту, пароль или удостоверение личности. Нельзя заставлять вас соглашаться словами «тогда мы не сможем вас обслужить». В гостиничных номерах, общественных банях, раздевалках и туалетах никому нельзя устанавливать оборудование для распознавания лиц.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Когда требуют пройти распознавание лица, спросите: «Есть ли другой способ проверки?» Если говорят, что нет, потребуйте его предоставить. Самое трудное — спросить об этом лично.

Выгода

Китай — исходная версия. В «Мерах по управлению безопасностью применения технологий распознавания лиц (人脸识别技术应用安全管理办法)» прямо сказано: «Если существуют другие способы, не использующие технологию распознавания лиц, которые позволяют достичь той же цели или выполнить те же требования к обслуживанию, запрещается использовать технологию распознавания лиц как единственный способ проверки. Если человек не согласен на проверку

личности по информации о его лице, необходимо предоставить другие разумные и удобные способы». В Мерах также сказано: «Никаким организациям и частным лицам нельзя под предлогом предоставления услуг, повышения качества обслуживания и тому подобного вводить человека в заблуждение, обманывать или принуждать его соглашаться на проверку личности с помощью технологии распознавания лиц». Если информацию о вашем лице обрабатывают на основании вашего согласия, необходимо получить «отдельное согласие, данное добровольно и явно при условии полной информированности»: вас должны отдельно спросить именно об этом, и только ваше отдельное согласие считается действительным. Вы вправе отозвать согласие, а тот, кто обрабатывает информацию, должен предоставить удобный способ его отзыва. Для обработки информации о лице несовершеннолетнего младше 14 лет необходимо получить согласие родителей или других опекунов. Установка оборудования для распознавания лиц в общественных местах «должна быть необходима для обеспечения общественной безопасности» и сопровождаться заметными предупреждающими обозначениями. Никаким организациям и частным лицам нельзя устанавливать такое оборудование внутри приватных пространств в общественных местах: гостиничных номеров, общественных бань, общественных раздевалок, общественных туалетов и тому подобных мест. Информация о лицах должна храниться в самом оборудовании для распознавания лиц, передавать её вовне через интернет запрещено. Есть два исключения: если законами или административными нормативными актами предусмотрено иное либо получено отдельное согласие (по всему Китаю, действует с 1 июня 2025 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Чаще всего записать данные вашего лица требуют для прохода в жилой комплекс, на платформах аренды жилья, в спортзалах и гостиницах. Когда вам говорят: «Система поддерживает только распознавание лица», прочитайте им точную формулировку из Мер. Она звучит так: «Если существуют другие способы, не использующие технологию распознавания лиц, которые позволяют достичь той же цели или выполнить те же требования к обслуживанию, запрещается использовать технологию распознавания лиц как единственный способ проверки». Затем потребуйте предоставить другой способ: карту, пароль или удостоверение личности. Если его по-прежнему не предоставляют, сообщите об этом в местный орган по вопросам интернета и информатизации (网信部门). Если государство в Китае установило иные правила проверки личности по лицу, например для некоторых финансовых операций и государственных услуг, нужно следовать этим правилам. Главное отличие лица от пароля в том, что после утечки его нельзя изменить, поэтому с ним стоит быть осторожнее, чем с паролем. Организации, хранящие информацию о лицах 100 тыс. человек и более, должны в течение 30 рабочих дней зарегистрировать это в органе по вопросам интернета и информатизации уровня провинции или выше (省级以上网信部门). Об этом тоже можно спросить, чтобы понять, соблюдает ли организация правила. О праве просматривать, исправлять и удалять свои персональные данные см. пункт 8. Если кто-то использует ваше лицо, чтобы оформить свой кредит, это другая ситуация, см. раздел 8, пункт 45 (помощь с распознаванием лица).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家互联网信息办公室、公安部 (2025). 人脸识别技术应用安全管理办法（第 19 号令，第十条、十二条、十三条，2025 年 6 月 1 日起施行）. www.cac.gov.cn/2025-03/21/c_1744174262156096.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Не передавайте код, ключи и личные данные «AI-посредникам» неизвестного происхождения, особенно когда AI автоматически выполняет команды

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для свободы
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Посредник стоит между вами и поставщиком модели. Он видит и может менять все, что вы отправляете, и все ответы, которые получаете. В одном исследовании проверили более 400 посредников: 9 вставляли в ответы вредоносный код, а 17 использовали ключи облачных сервисов, которые исследователи специально туда поместили. Если AI автоматически выполняет команды, одной измененной команды достаточно, чтобы компьютер оказался под чужим контролем.

Затраты

Китай — исходная версия. Прямое подключение к официальному сервису обычно дороже, чем через посредника, и пополнять баланс не так удобно. Сложность в том, что посредники дешевы, а через одну точку входа можно обращаться к моделям нескольких компаний

Выгода

Китай — исходная версия. Министерство государственной безопасности (国家安全部) в июне 2026 года опубликовало предупреждение о рисках. Некоторые посредники сохраняют присланные пользователями данные на своих серверах. Некоторые без разрешения удерживают их и перепродают другим поставщикам больших моделей для обучения. Некоторые скрывают в своих сервисах бэкдоры, внедряют вредоносный код на устройства пользователей, крадут ключи учетных записей и учетные данные для доступа к облачным сервисам, даже устанавливают программы удаленного управления. В предупреждении рекомендуется подключаться напрямую к официальным сервисам или пользоваться платформами с надлежащей авторизацией, а не платформами неизвестного происхождения, без разрешения на ведение деятельности и без гарантий безопасности. Перед использованием нужно обезличить личные данные и материалы проектов, надежно хранить ключи и регулярно менять их. При неожиданных списаниях, блокировке учетной записи без причины или аномалиях с данными нужно немедленно прекратить использование, сменить ключи, проверить устройство на вирусы и удалить их, сохранить доказательства. В 2026 году исследователи из Калифорнийского университета в Санта-Барбаре и других организаций провели измерительное исследование. Они купили доступ

к 28 платным посредникам на китайской торговой площадке (淘宝), на китайской площадке продажи подержанных товаров (闲鱼) и в зарубежных интернет-магазинах, а также собрали в открытых сообществах 400 бесплатных посредников. Оказалось, что 1 платный и 8 бесплатных посредников внедряли вредоносный код в возвращаемые вызовы инструментов. Вызов инструмента — это команда, которую AI дает вашему компьютеру, например для установки программного пакета. Еще 2 выбирали момент для атаки. В статье приведен пример: атаковали только сеансы с полностью автоматическим выполнением команд. 17 использовали ключи облачных сервисов Amazon, которые исследователи специально туда поместили. 1 вывел деньги из Ethereum-кошелька исследователей. В кошельке было совсем мало денег, потери составили менее 50 долларов США. Показанная в статье подмена очень незаметна: в команде установки requests заменяют на похожее по написанию reqeusts, и с первого взгляда этого не видно (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B присвоен потому, что исследование только одно, и это препринт, то есть версия, выложенная до официальной публикации. Большинство проверенных посредников были бесплатными, платных было только 28, поэтому нельзя вычислить, «какая доля посредников имеет проблемы». Некоторые СМИ написали, что в том случае украли 500000 долларов США, но в самой статье указано менее 50 долларов США. Масштаб выгоды оценен как средний, исходя из последствий: размер потерь от кражи ключей и кода может сильно различаться, а в исследовании нет суммы, которую можно было бы взять за основу. Если вы уже пользовались посредником неизвестного происхождения, отзовите использованные ключи у поставщика модели и создайте новые. Заодно замените ключи облачных сервисов и репозиториев кода. При работе через посредника не позволяйте AI выполнять команды полностью автоматически: сначала просмотрите команду и только потом разрешайте выполнение. Сторона, управляющая посредническим сервисом, рискует столкнуться с уголовной ответственностью в Китае, см. раздел 11, пункт 19 (AI-посредники). Кому это выгодно — вам самим.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家安全部 (2026). 「AI中转站」，风险要防范. www.szzg.gov.cn/2026/xwzx/szkx/202606/t20260608_5331487.htm（数字中国建设峰会官网转载国家安全部微信公众号）
2. Liu H, Shou C, Wen H, Chen Y, Fang RJ, Feng Y. (2026). Your Agent Is Mine: Measuring Malicious Intermediary Attacks on the LLM Supply Chain. arXiv:2604.08407. arxiv.org/abs/2604.08407

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Аренда и покупка жилья

Критерий: деньги. При аренде жилья проще всего потерять деньги на залоге и посредниках. При покупке жилья больше всего денег уходит на проценты по кредиту, а ещё на то, что продавец знает, а вы — нет.

1. Размер залога, срок его возврата и основания для удержаний в Китае обязательно должны быть указаны в договоре найма жилья

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сколько составляет залог, когда его вернут и в каких случаях из него можно удержать деньги — всё это в Китае нужно записать в договор до подписания. При выезде арендодатель не может удержать деньги из вашего залога по основаниям, не указанным в договоре.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не стоит. При подписании договора потребуется на десять минут больше. Трудность в том, что нужно поднять этот вопрос в присутствии арендодателя

Выгода

Китай — исходная версия. В административном нормативном акте Китая ясно сказано: «Если арендодатель взимает залог, в договоре найма жилья должны быть оговорены размер залога, срок его возврата, основания для удержаний из залога и другие связанные с этим вопросы. За исключением случаев, оговорённых в договоре найма жилья, арендодатель не вправе без уважительных причин удерживать деньги из залога». В договор нужно записать три вещи: сколько берут в залог, когда его вернут и в каких случаях из него можно удержать деньги. Арендодатель не может удерживать ваши деньги по основаниям, не указанным в договоре

Примечания

Китай — исходная версия. В день выезда сделайте фото и видео вместе с арендодателем. Сфотографируйте показания счётчиков воды, электричества и газа, а также стены и пол. Если деньги из залога удержали без оснований, сначала обратитесь с жалобой в китайский орган управления наймом жилья. Если сумма небольшая, воспользуйтесь процедурой рассмотрения малых исков в Китае, см. раздел 8

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2025). 住房租赁条例（国令第 812 号，2025 年 9 月 15 日施行）（第十条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032956.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Если отключают воду и электричество, меняют замки или приходят с угрозами, чтобы выгнать вас, сначала вызовите полицию и зафиксируйте доказательства: китайские нормативные акты запрещают такими способами вынуждать вас освободить жильё

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае Арендодатель не может отключать воду и электричество, менять замки или приходить с угрозами, чтобы заставить вас расторгнуть договор или съехать. Это прямо запрещено нормативными актами. Если такое случилось, сначала вызовите полицию. Запись о выезде полиции станет доказательством, когда вы позже потребуете возмещения убытков. Не вступайте в физическое противостояние с другой стороной.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Достаточно позвонить в полицию в Китае, это можно сделать сразу на месте

Выгода

Китай — исходная версия. В китайском административном нормативном акте прямо сказано: «Арендодатель не вправе применять насилие, угрозы или иные незаконные способы, чтобы принудить арендатора расторгнуть договор аренды жилья или освободить арендованное жильё». Освободить жильё — значит съехать. В такой ситуации сначала вызовите полицию, чтобы зафиксировать доказательства. Не вступайте в физическое противостояние самостоятельно

Примечания

Китай — исходная версия. Полицию в Китае вызывают, чтобы осталась запись о её выезде. Когда вы позже потребуете возмещения убытков, эта запись станет доказательством.

Одновременно уведомите орган, отвечающий за управление арендой жилья (房屋租赁管理部门)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2025). 住房租赁条例（国令第 812 号，2025 年 9 月 15 日施行）（第十二条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032956.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. В Китае посреднику запрещено принимать и перечислять арендную плату и залог за вас: деньги платите напрямую владельцу

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. По правилам посредник не может принимать и перечислять арендную плату и залог за вас. Деньги платите напрямую владельцу. Если деньги проходят через посредника, у него появляется ещё одна возможность сбежать с ними. Если он действительно сбежит, вы зря заплатите за аренду, а владелец ещё и выселит вас. Перед оплатой проверьте, совпадает ли имя получателя с именем в свидетельстве о праве собственности.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Проверить получателя перед оплатой — несколько минут. Труднее не поддаться уговорам посредника перевести деньги ему

Выгода

Китай — исходная версия. Административный нормативный акт относит «приём и перечисление арендной платы за жильё и залога за других лиц» к действиям, запрещённым для агентств недвижимости. Посредник не может получать от вас арендную плату и залог вместо владельца. Если деньги проходят через посредника, появляется ещё одна возможность сбежать с ними

Примечания

Китай — исходная версия. Перед оплатой проверьте, совпадает ли имя получателя с именем в свидетельстве о праве собственности. Если получатель — не сам владелец, выясните, почему, и сохраните письменное разрешение на получение денег. Посредник может брать только плату за посреднические услуги по сведению сторон

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2025). 住房租赁条例（国令第 812 号，2025 年 9 月 15 日施行）（第二十五条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032956.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Перед арендой в компании, сдающей квартиры на долгий срок, проверьте её счёт для контроля арендных средств. Не платите сразу за год ради дешевизны

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При оплате сразу за год скидка совсем небольшая. Если компания разорится, вы потеряете и залог, и оставшуюся плату за десять с лишним месяцев аренды. Если к договору привязан кредит на аренду, ещё хуже: компания исчезнет, а вам всё равно придётся до конца выплачивать кредит по месяцам. До подписания договора проверьте, опубликовала ли она сведения о счёте для контроля арендных средств.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Одна проверка займёт десять с лишним минут

Выгода

Китай — исходная версия. Административные нормативные акты Китая требуют от компаний, сдающих жильё в субаренду, «открыть счёт для контроля средств от аренды жилья и опубликовать сведения о нём для всеобщего доступа». Субаренда — это когда компания арендует жильё целиком у собственника, а затем пересдаёт его вам. Небольшая скидка за оплату сразу за год не компенсирует риск потерять и залог, и оставшуюся арендную плату, если компания исчезнет. Если одновременно оформлен кредит на аренду, риск ещё выше

Примечания

Китай — исходная версия. При подписании договора внимательно проверьте, не привязан ли к нему кредит. Если приложение для оплаты в рассрочку перечислило компании сразу всю сумму за год, а вы погашаете кредит по месяцам, то даже после исчезновения компании вам придётся продолжать выплаты. Такой договор не подписывайте

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2025). 住房租赁条例（国令第 812 号，2025 年 9 月 15 日施行）（第十九条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032956.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Если жильё продали во время аренды, договор остаётся в силе, съезжать не нужно (в Китае)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если жильё продали во время аренды, ваш договор остаётся в силе. Новый арендодатель должен позволить вам жить до конца срока по прежнему договору. Не нужно съезжать или заново договариваться о цене. Условие — вы уже законно живёте в этом жилье. Сохраните договор, записи о денежных переводах и доказательства даты заселения.

Россия. В России правило такое же: продажа жилья не прекращает и не меняет договор найма. Новый собственник становится наймодателем по уже заключённому договору.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег тратить не нужно

Россия. Денежные затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В Гражданском кодексе Китая (民法典) есть норма под названием «Продажа не прекращает аренду». Дословно в законе сказано: смена собственника арендованного имущества в течение срока аренды не влияет на действительность договора аренды. Это означает, что, если во время аренды у жилья сменился собственник, уже подписанный договор остаётся в силе. Новый арендодатель должен позволить вам жить до конца срока по прежнему договору

Россия. Можно продолжать пользоваться жильём на условиях ранее заключённого договора найма.

Примечания

Китай — исходная версия. Условие — вы уже законно заселились. В законе это называется законным владением и пользованием. Нужно сохранить договор, записи о денежных переводах и доказательства даты заселения

Россия. Дополнительные условия и требования к документам в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第七百二十五条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

Россия — источники

1. ГК РФ Статья 675. Сохранение договора найма жилого.... Проверено 08.10.2026. www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9027/dfd05da7d1341654d47ae5…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Перед подписанием договора аренды жилья проверьте свидетельство о праве собственности и наличие ипотеки, все платежи делайте переводом и указывайте назначение

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай

Здесь приведена исходная версия с китайскими условиями. Российские правила пока не проверены; китайские законы, выплаты и телефоны нельзя переносить на Россию.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Две самые частые ситуации, когда можно потерять все деньги: арендную плату отдали не собственнику или жильё давно заложено банку, а потом на него наложили арест. Перед подписанием договора сходите в центр регистрации недвижимости в Китае (不动产登记中心) и проверьте право собственности и наличие ипотеки. Все деньги переводите через банк, в назначении платежа пишите «Арендная плата за такое-то жильё за такой-то месяц». Если возникнет спор, это будет прямым доказательством.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Одна проверка занимает полчаса

Выгода

Китай — исходная версия. Две самые частые ситуации, когда можно потерять все деньги: арендную плату отдали не собственнику или жильё давно заложено банку, а потом на него наложили арест. При переводе указывайте «Арендная плата за такое-то жильё за такой-то месяц». Если возникнет спор, это будет прямым доказательством

Примечания

Китай — исходная версия. Сведения о праве собственности можно проверить в местном центре регистрации недвижимости (不动产登记中心). При подписании договора попросите арендодателя присутствовать лично. Если он не может прийти, нужна доверенность. Если жильё вам сдаёт в субаренду другой арендатор, нужно письменное согласие первоначального арендодателя

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 作者经验，无直接文献
2. 证据留存与转账备注同理见第 8 节关于彩礼和借条的两条

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Если в Китае посредник принимает деньги за вторичное жильё, они обязательно должны проходить через открытый им в банке специальный депозитный счёт для средств по сделкам

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Плата за жильё — от нескольких сотен тысяч до нескольких миллионов. Это самая крупная разовая сумма в этой книге. Если посредник принимает деньги за жильё, по китайским правилам они обязательно должны проходить через открытый им в банке специальный счёт. Нельзя переводить их агенту на личный счёт через WeChat (微信). Кроме того, если два агентства совместно ведут одну сделку, они могут взять только одну комиссию. На помощь в оформлении кредита и перехода права собственности нужно заключать отдельные договоры и заранее оговаривать плату.

Россия. В России для строящегося жилья используется счёт эскроу. Если часть денег предлагают положить на аккредитив, защита отличается: эскроу застрахован государством, а средства на таком аккредитиве не застрахованы.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Трудность в том, чтобы настоять на использовании специального счёта. Возможно, придётся немного поспорить с посредником

Россия. Стоимость использования счёта эскроу или аккредитива в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. В китайских правилах прямо сказано: если по договорённости агентство недвижимости принимает и перечисляет средства по сделке, перевод должен проходить через открытый им в банке специальный депозитный счёт для расчётов по сделкам клиентов. Это значит, что деньги за жильё поступают на специальный счёт, который находится под надзором, а не на собственный счёт агентства и не на личный счёт какого-либо агента

Россия. Средства на счёте эскроу застрахованы государством в размере до 10 млн рублей.

Примечания

Китай — исходная версия. Плата за жильё — от нескольких сотен тысяч до нескольких миллионов. Это самая крупная разовая сумма в этой книге. Не переводите её агенту через WeChat (微信). Есть ещё два распространённых случая взимания лишней платы. Первый — когда два агентства совместно ведут одну и ту же сделку. В этом случае в Китае можно взять только одну комиссию. Второй — помощь в оформлении кредита и перехода права собственности. Это отдельные услуги, на которые нужно заключать отдельные договоры и заранее сообщать размер платы. Все платежи проводите переводом с указанием назначения. См. пункт 6 (проверка свидетельства о праве собственности и наличия ипотеки перед подписанием договора).

Россия. Выдержки относятся к покупке строящегося жилья, а не вторичного. Банк России предупреждает: при отзыве лицензии у банка покупатель может потерять деньги на аккредитиве, остаться должным по ипотеке и потерять квартиру.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 住房城乡建设部、国家发展改革委、人力资源社会保障部 (2011). 房地产经纪管理办法（令第 8 号，2016 年第 29 号令修改）第二十四条：「房地产交易当事人约定由房地产经纪机构代收代付交易资金的，应当通过房地产经纪机构在银行开设的客户交易结算资金专用存款账户划转交易资金。」第十八条「房地产经纪服务实行明码标价制度……在经营场所醒目位置标明房地产经纪服务项目、服务内容、收费标准」
2. 第十九条「两家或者两家以上房地产经纪机构合作开展同一宗房地产经纪业务的，只能按照一宗业务收取佣金，不得向委托人增加收费」
3. 第十七条代办贷款、代办房地产登记等其他服务「应当向委托人说明服务内容、收费标准等情况，经委托人同意后，另行签订合同」. www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1918920.htm

Россия — источники

1. Банк России предупреждает о рисках ипотеки с аккредитивами.... Проверено 08.10.2026. cbr.ru/press/pr/?file=63844882015136592 7BANK_SECTOR.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Не снимайте комнаты, отделённые перегородками: по правилам Китая минимальная единица сдачи в аренду — комната по первоначальному проекту; в кухне, санузле и на балконе жить нельзя

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. По правилам минимальная единица сдачи в аренду — комната, предусмотренная первоначальным проектом. В кухне, санузле, на балконе и в подвальной кладовой жить нельзя. Если такое жильё проверят и примут меры за нарушение, вам, возможно, придётся съехать. Кроме того, во время срока аренды хозяин не может повышать плату просто потому, что так решил.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Но при том же бюджете придётся либо жить чуть дальше, либо снимать жильё поменьше

Выгода

Китай — исходная версия. В правилах ясно сказано: минимальная единица сдачи в аренду — комната по первоначальному проекту. Нельзя разделить одну комнату перегородками на несколько и сдавать их по отдельности. Строительная площадь арендуемого жилья на человека не должна быть ниже минимума, установленного местными правилами. Кухню, санузел, балкон и подвальную кладовую нельзя сдавать для проживания. Во время срока аренды арендодатель также не вправе произвольно повышать арендную плату в одностороннем порядке

Примечания

Китай — исходная версия. Когда за незаконные перегородки принимают меры, переезжать приходится жильцам, а залог и уже уплаченную арендную плату часто не удаётся вернуть. С безопасностью тоже плохо: перегородки часто перекрывают пути эвакуации, а множество жильцов в одном помещении пользуются ещё и одним общим электропроводом. При осмотре жилья обратите внимание на три вещи: не были ли стены возведены позже, есть ли в комнате окно и выдерживает ли электросчётчик нагрузку от такого числа жильцов.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 住房和城乡建设部 (2010). 商品房屋租赁管理办法（令第 6 号）第八条：「出租住房的，应当以原设计的房间为最小出租单位，人均租住建筑面积不得低于当地人民政府规定的最低标准。厨房、卫生间、阳台和地下储藏室不得出租供人员居住。」第九条：「出租人应当按照合同约定履行房屋的维修义务并确保房屋和室内设施安全……房屋租赁合同期内，出租人不得单方面随意提高租金水平。」www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1845070.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Если у вас городская регистрация в Китае и вы хотите переехать в деревню, только арендуйте сельский дом, не покупайте участок под сельский жилой дом и дом на таком участке

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Людям с городской регистрацией в Китае нельзя покупать в деревне участки под сельские жилые дома, дома крестьян или «дома с неполными правами собственности» («小产权房»). Государственные документы прямо это запрещают. Даже если местные жители говорят «достаточно составить договор», это не поможет: деньги вы заплатите, но дом вашим не станет. Если хотите надолго поселиться в деревне, заключайте договор аренды максимум на 20 лет за один раз, а по окончании срока продлевайте его.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Цена в том, что дом вам не принадлежит, срок одного договора аренды — максимум 20 лет, а по его окончании нужно снова договариваться с хозяином

Выгода

Китай — исходная версия. В документе Канцелярии Государственного совета (国务院办公厅) ясно сказано: «Городским жителям запрещено покупать в сельской местности участки под сельские жилые дома, дома крестьян или „дома с неполными правами собственности“ („小产权房“)». В том же документе установлено, что после продажи или сдачи жилья в аренду крестьянину не одобрят повторную заявку на участок под сельский жилой дом. В документе Центральной канцелярии по работе в сельской местности (中央农办) и Министерства сельского хозяйства и сельских дел (农业农村部) за 2019 год это повторено: «Городским жителям строго запрещено покупать в сельской местности участки под сельские жилые дома». В том же документе указан законный путь: городские жители могут арендовать сельские дома для проживания или ведения бизнеса, срок договора аренды не должен превышать двадцати лет, а по его окончании стороны могут заключить новое соглашение

Примечания

Китай — исходная версия. Участок под сельский жилой дом в Китае — это земля, которую деревня выделяет своим жителям для строительства дома. Выделять её можно только жителям этой деревни. При аренде сельского дома заключайте письменный договор с крестьянской семьёй, которая его сдаёт. Чётко укажите срок аренды, арендную плату, разрешены ли ремонт и перестройка и как по окончании срока будут рассчитываться расходы на ремонт. Китайский документ устанавливает срок аренды не более 20 лет. Не заключайте договоры вроде «аренда на 50 лет» или «аренда на 70 лет», тем более не платите сразу всю арендную плату за много лет. Документ также запрещает приезжать в сельскую местность и строить на таких участках виллы с обширными дворами и частные клубы. Не давайте сельским жителям деньги на «совместное строительство».

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院办公厅 (2007). 关于严格执行有关农村集体建设用地法律和政策的通知（国办发〔2007〕71 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_2395.htm
2. 中央农村工作领导小组办公室、农业农村部 (2019). 关于进一步加强农村宅基地管理的通知（中农发〔2019〕11 号）第五、六部分. www.moa.gov.cn/govpublic/NCJJTZ/201909/t20190920_6328397.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Как жить после выявления хронической болезни

Критерии: общая смертность и деньги. После выявления хронической болезни часто впереди ещё несколько десятилетий жизни. В этом разделе разбирается, как распорядиться этими десятилетиями.

1. Принимайте лекарства весь назначенный срок, не прекращайте, как только почувствуете себя лучше

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто принимает лекарства весь назначенный врачом срок, вероятность умереть за тот же период примерно вдвое ниже, чем у тех, кто принимает их нерегулярно. К этой цифре нужно относиться с оговорками. Даже у тех, кто принимает пустышки весь назначенный срок, смертность ниже. Это означает, что часть пользы объясняется тем, что «люди, способные регулярно принимать лекарства, изначально внимательнее относятся к здоровью». Но вред от прекращения приёма лекарств установлен, особенно в случае препаратов для снижения давления, антикоагулянтов и препаратов против отторжения.

Затраты

Денег не требует, а ещё позволяет сэкономить на лечении осложнений в будущем. Ежедневный приём лекарств занимает не больше нескольких минут. Трудно принимать их, не пропуская ни одного дня.

Выгода

Обобщение 21 исследования с участием 46847 человек (метаанализ): у тех, кто принимает лекарства весь назначенный врачом срок, вероятность умереть за тот же период примерно на 44% ниже, чем у тех, кто принимает их нерегулярно. Исходное значение — отношение шансов 0.56, 95% CI 0.50–0.63 (доверительный интервал). Если учитывать только лечение с подтверждённой эффективностью, вероятность примерно на 45% ниже (0.55, 0.49–0.62)

Примечания

Спорно: Это также цифра в этой книге, к которой больше всего нужно относиться с оговорками. В том же метаанализе смертность была ниже даже у тех, кто принимал плацебо (пустышку) весь назначенный срок (0.56, 0.43–0.74). Это означает, что значительная часть пользы объясняется тем, что «люди, способные регулярно принимать лекарства, изначально внимательнее относятся к здоровью». Авторы называют этот примешивающийся фактор эффектом здорового приверженца. Но вред от самого прекращения приёма лекарств установлен, особенно в случае препаратов для снижения давления, антикоагулянтов и препаратов против отторжения

Источники

Источники исходной версии

1. Simpson SH, Eurich DT, Majumdar SR, et al. (2006). A meta-analysis of the association between adherence to drug therapy and mortality. BMJ, 333(7557), 15. doi.org/10.1136/bmj.38875.675486.55

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Сначала оформите признание хронического или особого заболевания для амбулаторного лечения, затем зарегистрируйте лечение в другом регионе — и при гипертонии, диабете, лучевой и химиотерапии, диализе и лечении против отторжения станет доступен прямой расчёт в другом регионе (в системе медицинского страхования Китая)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При гипертонии, диабете, амбулаторной лучевой и химиотерапии злокачественных опухолей, диализе при уремии и лечении против отторжения после пересадки органов можно напрямую рассчитываться по медицинской страховке и при амбулаторном лечении в другом регионе. Не нужно сначала платить своими деньгами, а потом возвращаться за возмещением туда, где вы застрахованы. Но сначала нужно по месту страхования оформить

признание хронического или особого заболевания для амбулаторного лечения, а затем зарегистрировать лечение в другом регионе. Это работает, только если выполнены обе процедуры.

Россия. В России полис ОМС даёт право на бесплатную медицинскую помощь на всей территории страны, в том числе в другом регионе. В выдержках нет отдельного порядка для гипертонии, диабета, химиотерапии, диализа или лечения после пересадки органов.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Перед поездкой один раз зарегистрируйте лечение в другом регионе через китайское приложение медицинского страхования. Это можно сделать с телефона.

Россия. Медицинская помощь в гарантированном объёме оказывается бесплатно, без взимания платы. Отдельные расходы и необходимость регистрации перед поездкой в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В документе Государственного управления медицинского страхования Китая (国家医保局) сказано, что этот этап уже достигнут. Дословно: «В основном обеспечена доступность на уровне уездов прямого расчёта между провинциями по расходам на 5 видов хронических и особых заболеваний, требующих амбулаторного лечения: гипертонию, диабет, амбулаторную лучевую и химиотерапию злокачественных опухолей, диализ при уремии и лечение против отторжения после операции по пересадке органов». «Доступность на уровне уездов» означает, что это можно сделать уже на уровне уезда. Помимо этих 5 видов, документ предусматривает добавление ещё 5 видов

Россия. Можно получить бесплатную медицинскую помощь по ОМС за пределами своего региона.

Примечания

Китай — исходная версия. Обязательное условие — пройти обе процедуры: сначала по месту страхования оформить признание хронического или особого заболевания для амбулаторного лечения, затем зарегистрировать лечение в другом регионе. На каком этапе находится подключение 5 новых видов заболеваний, зависит от региона Китая. Ориентироваться нужно на сведения, опубликованные местным ведомством медицинского страхования

Россия. В отличие от китайского порядка, приведённые российские источники не указывают, что нужно заранее признавать хроническое или особое заболевание и регистрировать лечение в другом регионе через приложение.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家医保局办公室、财政部办公厅 (2024). 关于稳妥有序扩大跨省直接结算门诊慢特病病种范围的通知（医保办发〔2024〕19 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202409/content_6974467.htm

Россия — источники

1. Как лечиться в отпуске по ОМС. Проверено 08.10.2026. admpoddore.gosuslugi.ru/dlya-zhiteley/novosti-i-reportazhi/novosti_…
2. Минздрав России подготовил Памятку для граждан о гарантиях.... Проверено 08.10.2026. minzdrav.gov.ru/news/2018/12/14/10184-minzdrav-rossii-podgotovil-pa…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Проходите повторные обследования при хронических болезнях с интервалом, который назначил врач, и записывайте показатели после каждого обследования в одну и ту же тетрадь

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. При хронических болезнях важны изменения за определённый период, а не значение при одном обследовании. Записывайте дату, показатели, лекарства, которые вы тогда принимали, и их дозы в одну и ту же тетрадь. При смене больницы покажите её: не придётся заново проходить обследования и снова платить.

Затраты

Исходная версия. Каждое обследование стоит от нескольких десятков до нескольких сотен юаней. Поездка в больницу и ожидание результатов занимают некоторое время. Трудность в том, что нужно ходить регулярно, а это легко откладывать снова и снова.

Цена в России (ориентир)

повторный приём терапевта без анализов (за приём): от 1 500 до 2 000 ₽. Это только консультация; полный контроль заболевания, анализы и инструментальные исследования в цену не включены. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. При хронических болезнях важно смотреть, как меняются значения за определённый период. Одного измерения недостаточно. У записей в одном месте есть ещё один плюс: при смене больницы не придётся повторять обследования и снова тратить деньги

Примечания

Исходная версия. Каждый раз записывайте как минимум четыре вещи: дату, значения показателей, лекарства, которые вы тогда принимали, и их дозы. Можно фотографировать результаты анализов на телефон, но храните всё в одном месте, а не разбрасывайте снимки по разным местам

Источники

Исходная версия — источники

1. 作者经验，无直接文献

Россия — источники цен

1. gagarin.sd-med.ru — повторный приём терапевта без анализов: 1 500 ₽. Проверено 06.10.2026. gagarin.sd-med.ru/services/terapevt
2. Цены в России: rgnkc.ru — повторный приём терапевта без анализов: 2 000 ₽. Проверено 06.10.2026. rgnkc.ru/platnye-uslugi/konsultatsii-spetsialistov

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Не прекращайте стандартное лечение ради народных средств и добавок для здоровья

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Вред от прекращения приёма лекарств определён, а польза народных средств и добавок для здоровья — нет. Это всё равно что обменять определённый ущерб на неопределённую пользу. Если хотите попробовать добавки, сначала скажите об этом лечащему врачу. Некоторые добавки могут влиять на концентрацию антикоагулянтов и препаратов против отторжения трансплантата в крови.

Затраты

Денег не требует, а ещё позволяет сэкономить на покупке добавок для здоровья. Времени не занимает. Трудно устоять, когда другие снова и снова уговаривают вас попробовать.

Выгода

Вред от прекращения приёма лекарств определён, а польза народных средств — нет. В разделе 6 этой книги перечислен ряд распространённых категорий неэффективных средств

Примечания

Если хотите попробовать добавки, сначала скажите об этом лечащему врачу. Некоторые добавки могут взаимодействовать с рецептурными лекарствами, например влиять на концентрацию антикоагулянтов и препаратов против отторжения трансплантата в крови

Источники

Источники исходной версии

1. 作者经验，无直接文献
2. 相关证据见第 6 节

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. При стабильном течении хронической болезни в больнице первичного звена в Китае можно за один раз получить рецепт на лекарства на 12 недель

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если болезнь протекает стабильно и лекарства не менялись, в центре медицинского обслуживания по месту жительства (社区卫生服务中心) можно за один раз получить рецепт на лекарства на 12 недель. Это избавляет от ежемесячных поездок в крупную больницу, где на дорогу и очередь для записи к врачу уходит полдня. В пределах одной и той же территории медицинского страхования в Китае доля возмещения расходов на стационарное лечение в больнице первичного звена обычно примерно на десять процентных пунктов выше, чем в больнице следующего уровня.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Достаточно зайти в центр медицинского обслуживания по месту жительства (社区卫生服务中心) и спросить, можно ли получить долгосрочный рецепт. Всего один вопрос.

Выгода

Китай — исходная версия. Не нужно каждый месяц ездить в крупную больницу и стоять в очереди за рецептом. В пределах одной и той же территории медицинского страхования в Китае, которую также называют территорией объединённого страхового фонда, доля возмещения расходов на стационарное лечение в больнице первичного звена в принципе примерно на 10 процентных пунктов выше, чем в больнице следующего уровня

Примечания

Китай — исходная версия. Соответствие условиям определяет врач. Обычно речь о людях с уже установленным диагнозом и стабильной схемой лечения. Лекарства остаются теми же. Экономия — это полдня на ежемесячную поездку и плата за запись к врачу. Если в учреждении первичного звена нет нужного вам лекарства, можно спросить, ведётся ли учёт запросов на отсутствующие лекарства и есть ли доставка. Документ КНР, предусматривающий выдачу таких рецептов, также требует, чтобы больницы третьего уровня постепенно сокращали обычные амбулаторные приёмы по таким хроническим заболеваниям, а те же специалисты проводили обычные приёмы по месту жительства. Если и дальше обращаться в крупную больницу только за рецептами, записаться на приём со временем будет всё труднее.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院办公厅 (2026). 关于加快建设分级诊疗体系的若干措施. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065031.htm：「对于符合条件的慢性病患者，基层医疗卫生机构单次可开具不超过12周用药的长期处方。」
2. 同文「原则上统筹地区内医疗卫生机构住院报销比例逐级拉开10个百分点左右的差距」，并要求上级医院在基层开设高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病等常见病慢性病门诊
3. 同文「三级医院要聚焦急危重症和疑难复杂疾病，加强转诊会诊和住院服务，逐步酌减常见病复诊和诊断明确、病情稳定的慢性病等普通门诊」，「并将专家团队普通门诊向基层医疗卫生机构延伸」

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Прежде чем заключить договор с семейным врачом в своём районе в Китае, уточните, что покрывает медицинская страховка, а что нужно оплачивать самостоятельно

- Выгодность исходной версии: высокая

- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Базовый пакет услуг по договору покрывается медицинской страховкой в соответствии с правилами. Индивидуальный пакет услуг нужно полностью оплачивать самостоятельно. Когда предлагают «расширенный пакет», сначала уточните, базовый это пакет или индивидуальный, поставлен ли он на учёт и сколько стоит в год.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Задать ещё один вопрос перед заключением договора — дело одной минуты.

Выгода

Китай — исходная версия. Базовый пакет услуг оплачивается медицинской страховкой в соответствии с правилами. Индивидуальный пакет услуг нужно полностью оплачивать самостоятельно. Такой пакет также нужно поставить на учёт в органе здравоохранения уездного уровня (县级卫生健康部门)

Примечания

Китай — исходная версия. Ценность самого договора в том, что кто-то длительное время наблюдает вас с вашим заболеванием, а не в количестве услуг в пакете. Когда предлагают «расширенный пакет», сначала задайте три вопроса: базовый это пакет или индивидуальный, поставлен ли он на учёт, сколько стоит в год.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院办公厅 (2026). 关于加快建设分级诊疗体系的若干措施. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065031.htm：「加强基层门诊付费与签约服务政策联动，基本服务包按规定纳入医保支付；个性化服务包由签约基层医疗卫生机构按程序向县级卫生健康部门备案，费用由个人支付。」

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. После постановки диагноза «диабет» сразу проверьте глазное дно, затем проверяйте его с интервалом, назначенным врачом; раз в год проверяйте стопы

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Когда диабет повреждает глазное дно и стопы, до потери зрения или появления язв на стопах почти ничего не ощущается. Если выявить повреждения рано, их ещё можно лечить. При диабете 2 типа осмотр глазного дна с расширением зрачков нужно пройти сразу при постановке диагноза, при диабете 1 типа — начать через 5 лет после начала болезни. Если первые один-два осмотра не выявили проблем и сахар крови тоже в целевом диапазоне, можно увеличить интервал до одного-двух лет. Стопы нужно проверять раз в год.

Затраты

Китай — исходная версия. Один осмотр глазного дна с расширением зрачков в Китае стоит от нескольких десятков до нескольких сотен юаней. Осмотр стоп обычно входит в амбулаторный приём, отдельно платить не нужно. Сложность в том, чтобы помнить о проверках, даже когда ни глаза, ни стопы не беспокоят.

Цена в России (ориентир)

осмотр глазного дна с расширением зрачков (за осмотр): от 400 до 1 200 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Повреждение сетчатки при диабете называется ретинопатией, а повреждение стоп — диабетической стопой. До появления проблем оба состояния почти никак не ощущаются. Если выявить их рано, их ещё можно лечить. Когда зрение уже потеряно или на стопах появились незаживающие раны, уже поздно

Примечания

Китай — исходная версия. При диабете 2 типа проверку нужно пройти сразу при постановке диагноза, при диабете 1 типа — начать только через 5 лет после начала болезни. Разница в том,

что при диабете 2 типа сахар крови часто уже несколько лет незаметно повышен. Если первые один-два осмотра не выявили проблем и сахар крови тоже в целевом диапазоне, можно увеличить интервал до одного осмотра в 1–2 года. Если чувствительность стоп снизилась, каждый день самостоятельно осматривайте подошвы, можно с помощью зеркала.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 美国糖尿病学会 (2026). 糖尿病诊疗标准 2026·第 12 章 视网膜病变、神经病变与足部护理. Diabetes Care：「People with type 2 diabetes should have an initial dilated and comprehensive eye examination by an ophthalmologist or optometrist at the time of the diabetes diagnosis.」「Adults with type 1 diabetes should have an initial dilated and comprehensive eye examination by an ophthalmologist or optometrist 5 years after the onset of diabetes.」「If there is no evidence of retinopathy from one or more annual eye exams and glycemic indicators are within the goal range, then screening every 1–2 years may be considered.」「Perform a comprehensive foot evaluation at least annually to identify risk factors for ulcers and amputations.」 doi.org/10.2337/dc26-S012

Россия — источники цен

1. palitramed.ru — осмотр глазного дна с расширением зрачков: 400 ₽. Проверено 06.10.2026. palitramed.ru/services/oftalmologiya/issledovanie_glaznogo_dna_pod_…
2. Цены в России: medvitro.ru — осмотр глазного дна с расширением зрачков: 750 ₽. Проверено 06.10.2026. www.medvitro.ru/services/otdelenie-na-ilinskom/oftalmologiya
3. Цены в России: i-zdrav.ru — осмотр глазного дна с расширением зрачков: 800 ₽. Проверено 06.10.2026. i-zdrav.ru/specs/vzroslym/oftalmolog
4. Цены в России: nczd.ru — осмотр глазного дна с расширением зрачков: 1 200 ₽. Проверено 06.10.2026. www.nczd.ru/price/ophthalmology

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Если у вас уже были камни в почках, пейте 2.5–3 литра воды в день и сократите соль до 6 граммов или меньше

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Среди людей, у которых впервые появился кальциевый камень, без каких-либо мер примерно у четверти за пять лет камни появятся снова. Среди тех, кто каждый день пьёт достаточно воды, за пять лет повторные камни появляются лишь у чуть более одной десятой — это больше чем вдвое меньше. Британские рекомендации советуют пить 2.5–3 литра воды в день и употреблять не больше 6 граммов соли.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Нужно привыкнуть пить воду в течение дня. В дни, когда вы сильно потеете, нужно пить ещё больше. Трудность в том, чтобы помнить об этом каждый день.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном контролируемом исследовании длительностью 5 лет 199 пациентов, у которых впервые появились кальциевые камни без установленной причины (их также называют идиопатическими кальциевыми камнями), случайным образом разделили на две группы. Одна группа пила не менее 2 литров воды в день, в другой никаких мер не принимали. За 5 лет камни появились повторно у 12/99 (12.1%) в группе, которая пила больше воды, и у 27/100 (27.0%) в группе без вмешательства, P=0.008. Чем меньше значение P, тем больше оснований считать, что различие между группами не случайно. Среднее время до повторного появления камней: 38.7±13.2 месяца против 25.1±16.4 месяца, P=0.016. Измеренный в начале объём мочи за 24 часа у пациентов с камнями был заметно ниже, чем у людей без камней: у мужчин — 1057±238 mL против 1401±562 mL (P<0.0001), у женщин — 990±230 mL против 1239±440 mL (P<0.001). Пункт 1.8.1 рекомендаций NICE NG118 советует взрослым пить 2.5–3 литра воды в день, а детям и подросткам — 1–2 литра в зависимости от возраста. Добавляйте в воду немного свежего лимонного сока, не пейте газированные напитки. Взрослым — не больше 6 граммов соли в день

Примечания

Китай — исходная версия. Повторных случаев стало примерно на 55% меньше, и денег это не требует. По правилам ранжирования этой книги это пункт с лучшим соотношением затрат и выгоды в этом разделе. Следить нужно за объёмом мочи за 24 часа, а не за тем, сколько воды выпито: цель — 2–2.5 литра или больше. Тем, кто сильно потеет или работает в жарких условиях, нужно пить больше. В том исследовании участвовали пациенты с впервые возникшими идиопатическими кальциевыми камнями. Камни бывают разного состава. При мочекислых, инфекционных и цистиновых камнях нужны разные меры. Тем, у кого камни уже появлялись повторно, стоит сделать анализ состава камня и суточный анализ мочи, а затем решить, нужно ли добавлять лекарства. Не отказывайтесь от кальция ради профилактики камней, см. раздел 6, пункт 21. Если во время приступа возникают сильные схваткообразные боли в пояснице и животе, нужно ехать в больницу: большим количеством воды камень не вымыть. Кровь в моче без боли требует проверки других возможных причин, см. раздел 1, пункт 27

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Borghi L, Meschi T, Amato F, Briganti A, Novarini A, Giannini A (1996). Urinary volume, water and recurrences in idiopathic calcium nephrolithiasis: a 5-year randomized prospective study. The Journal of Urology, 155(3), 839-843. doi.org/10.1016/s0022-5347(01)66321-3
2. National Institute for Health and Care Excellence (2019). Renal and ureteric stones: assessment and management. NICE guideline NG118，第 1.8.1 条. www.nice.org.uk/guidance/ng118/chapter/Recommendations

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Если диагностирована подагра, длительно принимайте препараты для снижения мочевой кислоты, снизьте её уровень в крови до менее 360 µmol/L и постоянно поддерживайте его

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

При подагре нужно длительно принимать препараты для снижения мочевой кислоты и держать её уровень ниже 360 µmol/L. Нельзя ограничиваться обезболивающими только во время боли. Среди пациентов, которым медсестра помогала подбирать дозу по результатам анализов, через два года целевого уровня достигли 95%, а при обычном лечении — только 30%. После достижения цели тоже нельзя прекращать приём. Одними ограничениями в еде до этого уровня не снизить, а отказ от алкоголя снижает его всего на 1.6 mg/dL.

Затраты

Аллопуринол стоит от нескольких до нескольких десятков юаней в месяц. Вначале нужно проверять мочевую кислоту в крови раз в несколько недель, чтобы подбирать дозу, а после стабилизации — раз в несколько месяцев. Первые 3–6 месяцев нужно также принимать препарат для профилактики приступов. Трудность в том, что продолжать приём нужно и тогда, когда ничего не болит.

Выгода

В одном контролируемом испытании 517 взрослых, у которых за последние 12 месяцев были приступы, случайным образом разделили на две группы. В одной группе лечением руководила медсестра: пациентам объясняли, что это за болезнь, а затем по результатам анализов подбирали лечение до достижения целевого уровня мочевой кислоты. В другой группе пациенты, как обычно, обращались к врачу общей практики. Через 2 года доля пациентов с уровнем мочевой кислоты в крови <360 µmol/L (6 mg/dL) составила 95% против 30%. Вероятность достижения

цели была в 3.18 раза выше, чем в группе обычного лечения (RR 3.18, 95% CI 2.42–4.18; этот интервал — диапазон достоверных значений показателя), P<0.0001. Такие вторичные показатели, как частота приступов на 2-м году, тофусы и качество жизни, тоже были лучше, чем в группе обычного лечения. Каждый дополнительный год жизни с учётом поправки на её качество стоил £5066. В рамках того же испытания провели и последующее наблюдение: 438 участникам отправили анкеты, получили обратно 82%. Участники обеих групп сами сообщили число приступов за последние 12 месяцев. В группе лечения до целевого уровня медиана составила 0 приступов (у средней половины участников — от 0 до 0). В группе обычного лечения — 1 приступ (0–3), P<0.001. Диапазон в скобках называется межквартильным размахом. Доля тех, кто продолжал принимать препараты для снижения мочевой кислоты, в группе лечения до целевого уровня была в 1.19 раза выше, чем в группе обычного лечения (скорректированный RR 1.19, 1.09–1.30). Рекомендации Американской коллегии ревматологов по подагре 2020 года настоятельно рекомендуют начинать терапию для снижения мочевой кислоты трём категориям пациентов: тем, у кого под кожей появились тофусы; тем, у кого на снимках видно повреждение костей из-за подагры; тем, у кого бывает ≥2 приступа в год. Подход такой: постоянно контролировать мочевую кислоту в крови и по результатам менять дозу до достижения цели, целевой уровень — <6 mg/dL. Препарат первого выбора — аллопуринол, в том числе при хронической болезни почек 3-й стадии и выше; начальная доза — ≤100 mg/сутки. При начале лечения одновременно назначают противовоспалительный препарат для профилактики, принимать его нужно как минимум 3–6 месяцев. В тех же рекомендациях приводятся результаты наблюдения за группой пациентов. После длительного хорошего контроля заболевания они прекратили приём препаратов, и после отмены уровень мочевой кислоты в крови по-прежнему оставался <7 mg/dL. Среди них за 5 лет наблюдения ни одного приступа не было только у 13% (27/211). Что касается питания, у людей, ограничивших алкоголь или отказавшихся от него, уровень мочевой кислоты в крови был на 1.6 mg/dL ниже, чем у тех, кто его не ограничивал. Одна порция пива повышала уровень мочевой кислоты в крови на 0.16 mg/dL. Эффект здорового питания, средиземноморской диеты и диеты DASH ещё меньше. По поводу препарата первого выбора для снижения мочевой кислоты есть разногласия. Рекомендации Американской коллегии ревматологов настоятельно рекомендуют аллопуринол как препарат первого выбора: в достаточной дозе он эффективен, хорошо переносится, безопасен и недорог. Они также условно рекомендуют пациентам, принимающим фебуксостат, при наличии сердечно-сосудистого заболевания в анамнезе или нового сердечно-сосудистого события перейти на другой препарат, если есть чем его заменить. Эта рекомендация согласуется с предупреждением в чёрной рамке, которое FDA добавило для фебуксостата. Одно из оснований — испытание CARES: 6190 пациентов с подагрой и сопутствующими сердечно-сосудистыми заболеваниями случайным образом распределили на приём фебуксостата или аллопуринола. В группе фебуксостата риск смерти от всех причин был в 1.22 раза выше, чем в группе аллопуринола (HR 1.22, 95% CI 1.01–1.47, примерно на 22% выше). Риск смерти от сердечно-сосудистых причин был в 1.34 раза выше (1.03–1.73, примерно на 34% выше). Европейское испытание FAST дало другой вывод. В него включили 6128 пациентов старше 60 лет с факторами сердечно-сосудистого риска. При приёме фебуксостата основных сердечно-сосудистых событий было не больше, чем при приёме аллопуринола (HR 0.85, 0.70–1.03). Доля умерших составила 7.2% в группе фебуксостата и 8.6% в группе аллопуринола. Для людей, принимающих препараты, которые усиливают выведение мочевой кислоты через почки, Американская коллегия ревматологов условно не рекомендует ощелачивание мочи: доказательств эффективности нет, а определённость доказательств очень низкая. При этом она требует советовать этим людям пить больше воды. При известных камнях в почках или хронической болезни почек 3-й стадии и выше такие препараты применять не следует

Примечания

Спорно: Рекомендации разных стран различаются в выборе препарата для снижения мочевой кислоты. В американских рекомендациях препарат первого выбора — аллопуринол, а людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями советуют не принимать фебуксостат, если его можно заменить. Но европейское испытание FAST не выявило большей опасности фебуксостата. В

Китае также можно купить бензбромарон — препарат, усиливающий выведение мочевой кислоты. В рекомендациях Китайской медицинской ассоциации (中华医学会), в версии 2019 года и обновлённой версии 2024 года, отдельно даны рекомендации по выбору препаратов и ощелачиванию мочи. Нужно ли при приёме бензбромарона добавлять гидрокарбонат натрия для ощелачивания мочи? Американские рекомендации считают, что доказательств нет. Следуйте советам вашего врача, а пить больше воды нужно обязательно. **Людям ханьской национальности перед приёмом аллопуринола стоит проверить HLA-B*5801**. Это врождённый вариант гена, отвечающего за иммунную реакцию. Достаточно проверить один раз: результат не меняется всю жизнь. Этот вариант гена есть у 7.4% представителей ханьской национальности, корейцев и тайцев, а среди белых и людей латиноамериканского происхождения — только у 0.7%. У людей азиатского и африканского происхождения риск синдрома гиперчувствительности к аллопуринолу после его приёма в 3 раза выше, чем у белых. В тяжёлых случаях при этом заболевании кожа отслаивается на больших участках, и оно может привести к смерти. Рекомендации Американской коллегии ревматологов по подагре 2020 года советуют этим двум группам рассмотреть проверку перед началом приёма.** В начале снижения мочевой кислоты приступы, наоборот, легче спровоцировать**, поэтому рекомендации прямо требуют первые 3–6 месяцев одновременно принимать противовоспалительный препарат для профилактики. «От препарата для снижения мочевой кислоты стало ещё больнее, поэтому приём прекратился» — самая частая причина неудачи в этом деле. При появлении боли нужно добавить противовоспалительный препарат по назначению врача, а не отменять препарат для снижения мочевой кислоты. Целевой уровень в разных рекомендациях записывают по-разному: <6 mg/dL примерно соответствует 360 μmol/L, а в китайских бланках анализов чаще используют μmol/L. Если при обследовании выявлен высокий уровень мочевой кислоты, но приступов никогда не было, это другая ситуация, см. раздел 6, пункт 19. О напитках с сахаром и алкоголе см. раздел 2, пункты 7, 19 (не пить напитки с сахаром, пить меньше алкоголя или не пить его вовсе)

Источники

Источники исходной версии

1. Doherty M, Jenkins W, Richardson H, et al. (2018). Efficacy and cost-effectiveness of nurse-led care involving education and engagement of patients and a treat-to-target urate-lowering strategy versus usual care for gout: a randomised controlled trial. Lancet, 392(10156), 1403-1412. doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32158-5
2. Abhishek A, Jenkins W, La-Crette J, Fernandes G, Doherty M (2020). Nurse-led care is preferred over GP-led care of gout and improves gout outcomes: results of Nottingham Gout Treatment Trial follow-up study. Rheumatology, 59(3), 575-579. doi.org/10.1093/rheumatology/kez333
3. FitzGerald JD, Dalbeth N, Mikuls T, et al. (2020). 2020 American College of Rheumatology Guideline for the Management of Gout. Arthritis Care & Research, 72(6), 744-760. doi.org/10.1002/acr.24180
4. White WB, Saag KG, Becker MA, et al.; CARES Investigators (2018). Cardiovascular Safety of Febuxostat or Allopurinol in Patients with Gout. New England Journal of Medicine, 378(13), 1200-1210. doi.org/10.1056/NEJMoa1710895
5. Mackenzie IS, Ford I, Nuki G, et al.; FAST Study Group (2020). Long-term cardiovascular safety of febuxostat compared with allopurinol in patients with gout (FAST): a multicentre, prospective, randomised, open-label, non-inferiority trial. Lancet, 396(10264), 1745-1757. doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32234-0
6. 中华医学会内分泌学分会 (2020). 中国高尿酸血症与痛风诊疗指南(2019). 中华内分泌代谢杂志, 36(1), 1-13. doi.org/10.3760/cma.j.issn.1000-6699.2020.01.001

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. В семье есть пожилые люди

Критерии: деньги и личная свобода. Если в семье есть пожилые люди, большинство проблем возникает не из-за нехватки денег, а из-за того, что заранее не всё обсудили и не подписали нужные бумаги. Последние два пункта — о пролежнях при длительном постельном режиме и об операции по поводу катаракты. Их оцениваем по смертности и не сравниваем с другими пунктами этого раздела.

1. Пока пожилой человек в ясном уме, письменно назначьте его будущего опекуна

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналога в России нет

Этот пункт описывает порядок, который действует только в Китае. Российского аналога у него нет.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Пока пожилой человек ещё в ясном уме, потратьте несколько сотен юаней и оформите в нотариальной конторе (公证处) в Китае письменный документ. Укажите, кто в будущем будет его опекуном. Без этого документа, когда пожилой человек уже не сможет сам принимать решения, суду придётся назначить того, кто будет подписывать документы за него и распоряжаться его деньгами. Если родственники не согласны друг с другом, это затянется ещё дольше.

Затраты

Китай — исходная версия. Оформить документ в нотариальной конторе (公证处) в Китае — несколько сотен юаней. Достаточно одного разговора с пожилым человеком, чтобы договориться. Трудно начать разговор: придётся при личной встрече прямо сказать о том дне, когда он уже не сможет сам о себе заботиться

Выгода

Китай — исходная версия. Гражданский кодекс Китая (民法典) предусматривает, что взрослый человек в ясном уме, способный самостоятельно принимать решения (на языке закона — «совершеннолетний, обладающий полной гражданской дееспособностью»), может заранее договориться о том, кто в будущем станет его опекуном. Договориться можно с близким родственником, а также с другим человеком или организацией, которые готовы стать опекуном.

После этого нужно «определить своего опекуна в письменной форме». Если в будущем человек уже не сможет принимать решения или сможет принимать лишь часть решений (на языке закона — «утрата или частичная утрата гражданской дееспособности»), опеку возьмёт на себя тот, кто указан в документе. Без этого документа того, кто в будущем будет подписывать документы за него и распоряжаться его деньгами, придётся назначать через суд

Примечания

Китай — исходная версия. Такой документ в Китае называется соглашением о будущей опеке. Это означает, что человек заранее сам выбирает своего опекуна. Выбранный человек имеет приоритет перед теми, кто мог бы стать опекуном в порядке, установленном законом по умолчанию. Если пожилой человек живёт один, дети живут в другой местности или отношения в семье сложные, оформить такой документ заранее ещё важнее. Рекомендуется заверить его в нотариальной конторе (公证处)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第三十三条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Составьте завещание и помните: по законодательству Китая более позднее отменяет предыдущее, а нотариальное больше не имеет приоритета

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Закон Китая признаёт шесть форм завещания, но ошибка в оформлении делает всё завещание недействительным. Это самая частая причина неудачи. Если вы пишете завещание от руки, нужно лично написать его от начала до конца, поставить подпись и чётко указать год, месяц и день. Если составлено несколько завещаний и их содержание противоречит друг другу, действует последнее. С 2021 года нотариально заверенное завещание тоже больше не имеет автоматического приоритета.

Затраты

Китай — исходная версия. Написать завещание от руки самостоятельно — бесплатно. Заверить у нотариуса — от нескольких сотен до более чем тысячи юаней. Труднее всего начать разговор: нужно обсудить с семьёй, что будет после вашей смерти

Цена в России (ориентир)

нотариальное удостоверение завещания (за документ): от 3 500 до 4 775 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Гражданский кодекс Китая (民法典) признаёт шесть форм завещания: написанное собственноручно, записанное другим человеком, напечатанное, в форме аудио- и видеозаписи, устное и нотариальное. Для каждой формы есть свои обязательные требования к оформлению (в законе они называются «требованиями к форме»). Если составлено несколько завещаний и их содержание противоречит друг другу, действует последнее. С 2021 года нотариальное завещание больше не имеет автоматического приоритета

Примечания

Китай — исходная версия. Завещание, написанное от руки, в Китае нужно лично написать от начала до конца, поставить подпись и чётко указать год, месяц и день. Для напечатанного завещания нужны как минимум два свидетеля. Завещатель и свидетели должны подписать каждую страницу и чётко указать год, месяц и день. Наследники, люди, которым по завещанию должно достаться имущество, а также их близкие родственники не могут быть свидетелями. Ошибка в оформлении делает всё завещание недействительным. Это самая частая причина неудачи

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第一千一百三十四条至第一千一百四十二条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

Россия — источники цен

1. notariatus.ru — нотариальное удостоверение завещания: 3 500 ₽. Проверено 06.10.2026. notariatus.ru/price/70
2. Цены в России: notariat-szao.ru — нотариальное удостоверение завещания: 4 000 ₽. Проверено 06.10.2026. notariat-szao.ru/tariff
3. Цены в России: ulyanova.spb.ru — нотариальное удостоверение завещания: 4 000 ₽. Проверено 06.10.2026. ulyanova.spb.ru/tarifyu
4. Цены в России: afrisk.ru — нотариальное удостоверение завещания: 4 775 ₽. Проверено 06.10.2026. afrisk.ru/notarialnye-tarify

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Деньги пожилого человека держите на отдельном счёте, а для крупных расходов установите правило подтверждения двумя людьми, чтобы защитить его от мошенников

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У тех, кто обманом заставляет пожилых людей покупать добавки для здоровья, предметы коллекционирования или инвестиционные продукты, схема одна: сначала несколько месяцев сближаются с человеком, а потом за один раз выманивают деньги. Заранее договоритесь о правиле: перед тратой свыше определённой суммы нужно сначала сообщить об этом конкретному человеку. Это отодвигает момент оплаты, позволяя переждать самый сильный порыв.

Затраты

Денег не требуется. Достаточно один раз обсудить это с семьёй и установить пороговую сумму. Труднее всего начать разговор так, чтобы пожилой человек не подумал, что вы ему не доверяете

Выгода

В мошеннических схемах с добавками для здоровья, предметами коллекционирования и инвестиционными продуктами для пожилых людей сначала несколько месяцев завоёвывают доверие, а потом за один раз выманивают деньги. Заранее договоритесь: «Перед тратой свыше определённой суммы нужно сначала сообщить об этом конкретному человеку». Это отодвигает решение отдать деньги, позволяя переждать самый сильный порыв

Примечания

Не объясняйте это словами «боимся, что вас обманут». Скажите: «Будем вести общий учёт семейных денег» — пожилому человеку будет легче это принять. И не передавайте все его деньги на хранение детям: это может привести к спорам другого рода

Источники

Источники исходной версии

1. 作者经验，无直接文献
2. 防骗通则见第 8 节和第 13 节

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Подготовьте для пожилого человека фразу, которой он в любой момент сможет отказаться от предложений продавцов и мошенников: «Мне нужно вернуться домой и посоветоваться с семьёй»

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Продавцы и мошенники давят на человека прямо на месте, чтобы ему было неловко отказаться. Заранее договоритесь с пожилым человеком о фразе: «Мне нужно вернуться домой и посоветоваться с семьёй». Он сможет произнести её в любой момент и выйти из ситуации без неловкости. Это действеннее, чем потом объяснять ему, как следовало поступить.

Затраты

Денег не требует. Один раз поговорить с пожилым человеком — хватит нескольких минут

Выгода

И продавцы, и мошенники давят на человека прямо на месте. Заранее договоритесь о фразе «Мне нужно вернуться домой и посоветоваться с семьёй», чтобы пожилой человек мог выйти из ситуации без неловкости. Это эффективнее, чем объяснять всё потом

Примечания

Используйте вместе с пунктом 3 (деньги пожилого человека хранить на отдельном счёте). Заодно внесите изменения в обстановку дома, чтобы предотвратить падения, см. раздел 1. Эта фраза даёт пожилому человеку возможность выйти из ситуации без неловкости, чтобы ему не пришлось прямо на месте жёстко противостоять давлению. Она нужна не для того, чтобы остерегаться его. Когда человека обступают с предложениями что-то купить, труднее всего вслух отказаться перед целой комнатой людей. Это ещё труднее, чем понять, что правда, а что обман

Источники

Источники исходной версии

1. 作者经验，无直接文献

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Не связывайтесь ни с какими «инвестициями для обеспечения старости», если от пожилых людей требуют сначала внести деньги: оформление карт, покупка мест, покупка квартир для пожилых, проживание в поездках и покупка товаров для пожилых — всё это одна и та же схема незаконного привлечения средств

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Все предложения по обеспечению старости, в которых от пожилых людей требуют сначала внести деньги и обещают доход, — одна и та же схема обмана: оформление карт, покупка мест, покупка квартир для пожилых, проживание в поездках, продажа товаров для пожилых на встречах. По правилам в Китае, если эти деньги потеряны, убытки придётся нести самим. Под видом предварительного бронирования мест в квартирах для пожилых собрали 136000000 юаней, обманув более 2100 человек. Остановить это можно только на этапе передачи денег.

Россия. В России такие предложения нужно проверять на признаки финансовой пирамиды. Доход в пирамиде выплачивают за счёт новых участников, а обещание неправдоподобно высокой доходности — один из её признаков. Перед вложением проверьте лицензию организации: если её нет, перед вами нелегалы.

Затраты

Китай — исходная версия. Никаких денежных затрат. Один раз прочитайте пожилому человеку перечисленные ниже названия схем. Это займёт несколько минут. Если такое встретится в будущем, сразу отказывайтесь: не ходите на лекции, не ездите на экскурсии, не оставляйте номер телефона. Трудность в том, что, если пожилой человек уже побывал там несколько раз и сблизился с организаторами, убедить его отказаться будет непросто

Россия. Денежные затраты на проверку в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Министерство гражданских дел (民政部) перечислило пять форм таких схем. Распознавать схемы надёжнее, чем оценивать людей. Первая — прикрываться именем организации, оказывающей услуги пожилым: реального учреждения нет, помещение арендуют временно, заявляют о подписанном соглашении с учреждением для пожилых, чтобы воспользоваться его репутацией. Вторая — действовать под видом предоставления «услуг пожилым»: продавать «VIP-карты», «членские карты», «предоплаченные карты», требовать заранее внести «плату за услуги пожилым», обещать услуги, объём которых явно превышает имеющееся количество мест. Третья — действовать под видом инвестиций в «проекты для пожилых». Частые предложения — доля в оздоровительном комплексе для пожилых и продажа несуществующих квартир для пожилых. Бывают также долгосрочная аренда мест для пожилых и взаимопомощь пожилым через «банк времени». Прикрытием служат продажа с возвратом уплаченной суммы, продажа с последующей обратной арендой и договорённость об обратном выкупе. Четвёртая — действовать под видом продажи «товаров для пожилых»: обратный выкуп товаров, приём на хранение с последующей продажей, возврат части потраченных денег, бесплатные медосмотры, подарки, продажи на встречах, лекции об оздоровлении, бесплатные консультации специалистов. Пятая — действовать под видом «проживания в поездках в пожилом возрасте»: дешёвые или бесплатные поездки, возврат части внесённого на счёт аванса, накопление баллов для оплаты услуг в старости. Деньги не удастся вернуть — это прямо записано в положении. Статья 25 Положения о предупреждении и пресечении незаконного привлечения средств (防范和处置非法集资条例) устанавливает: «Убытки, понесённые вследствие участия в незаконном привлечении средств, участники несут самостоятельно». Потерянные деньги придётся списать на собственные убытки. В одном из китайских дел, о которых официально сообщалось, Дай [скрыто] Пин и другие лица незаконно привлекли 136000000 юаней под видом предварительного бронирования мест в квартирах для пожилых. Потерпевших было более 2100. Дай [скрыто] Пин получил 15 лет за мошенничество при привлечении средств и штраф 400 тыс. юаней. Цао [скрыто] Мин под видом инвестиций в отрасль обслуживания пожилых мошеннически привлёк 13207000000 юаней. Дело затронуло более 110000 человек. Его приговорили к пожизненному заключению, пожизненному лишению политических прав и конфискации всего личного имущества. Продажа оздоровительных добавок на встречах в Китае квалифицируется как мошенничество. Ни [скрыто] Жун заманивал пожилых людей на лекции бесплатными угощениями, подарками и доставкой специальным транспортом. Лекторы использовали «выдуманные образы, выдуманные случаи, торг с завышенной исходной ценой» и выдумывали свойства для профилактики и лечения рака. Пожилых людей обманом побуждали покупать «дигидрокверцетин» по цене, в несколько десятков раз превышавшей себестоимость. Сумма продаж составила более 620 тыс. юаней. Ни [скрыто] Жун получил 10 лет и 3 месяца и штраф 120 тыс. юаней (по всему Китаю, положение действует с 1 мая 2021 года)

Россия. Проверка лицензии и признаков пирамиды помогает решить, стоит ли вкладывать деньги.

Примечания

Китай — исходная версия. Оценивайте не по принципу «эта организация выглядит солидно», а по вопросам «требуют ли от вас сначала внести деньги, обещают ли доход». Учреждения для пожилых вообще-то продают услуги. Как только в разговоре появляются инвестиции, возврат части денег или возврат вложенного, не верьте. Само по себе привлечение пожилых людей на лекции, в поездки и на бесплатные врачебные консультации в Китае не является незаконным, и помешать этому очень трудно. Остановить можно передачу денег. Используйте это вместе с правилом подтверждения двумя людьми из пункта 3. В Китае, если деньги уже внесены, немедленно, как указано в пункте 2 раздела 8, позвоните по номеру 110 или 96110 и потребуйте

остановить платёж. Одновременно сообщите об этом в местное ведомство, которое координирует пресечение незаконного привлечения средств. Обеспечение старости за счёт жилья — другая схема, см. пункт 6 (пенсионное страхование с обратной ипотекой жилья).

Россия. Отдельные схемы с картами, местами, квартирами, поездками и товарами для пожилых в российских выдержках не описаны. Условия возврата потерянных денег в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 民政部 (2023). 关于养老服务领域非法集资的风险提示. www.gov.cn/lianbo/bumen/202306/content_6886556.htm（中国政府网发布）
2. 民政部、中国银保监会 (2021). 关于养老领域非法集资的风险提示. www.mca.gov.cn/n152/n164/c36171/content.html
3. 国务院 (2021). 防范和处置非法集资条例（国务院令第 737 号，第二、二十五、三十条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-02/10/content_5586632.htm
4. 最高人民检察院 (2022). 检察机关打击整治养老诈骗犯罪典型案例. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/202206/t20220617_560010.shtml
5. 最高人民法院 (2025). 依法惩治涉民生领域诈骗犯罪典型案例（案例五 倪某荣诈骗案）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/482861.html

Россия — источники

1. Оглавление. Проверено 08.10.2026. 16.mvd.ru/upload/site20/d8091be1473990ccb51053987edc1e5b.pdf
2. Интервью руководителя Отделения Барнаул Банка России Андрея.... Проверено 08.10.2026. cbr.ru/press/regevent/?id=14404

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Кроме пенсионного страхования с обратной ипотекой жилья от страховых компаний (в Китае), не связывайтесь ни с какими другими схемами «жильё в обмен на пенсию». Никогда не закладывайте жильё ради покупки инвестиционных продуктов

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае законная схема «жильё в обмен на пенсию» только одна: пенсионное страхование с обратной ипотекой жилья от страховых компаний. Оно всё ещё действует в пилотном режиме. То, что предлагают пришедшие к вам продавцы, не имеет к нему никакого отношения. Пожилых людей обманом заставляют заложить жильё, а затем на заёмные деньги купить рекомендованные продавцами инвестиционные продукты. Некоторые даже не знают, что их жильё заложено. В итоге они лишаются жилья, а долг по кредиту остаётся.

Россия. В России в приведённых источниках описан договор пожизненного содержания с иждивением: владелец передаёт недвижимость плательщику ренты, а тот пожизненно обеспечивает его содержание. Такой договор обязательно удостоверяет нотариус. В отличие от китайской схемы из записи, недвижимость переходит в собственность другого лица.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег тратить не нужно. Не отдавайте документ о праве собственности на жильё никому, кто приходит к вам под предлогом «жилья в обмен на пенсию». Договоры залога, поручительства и займа перед подписанием сначала покажите детям. Сложность в том, что такие посетители часто очень приветливы и приходят много раз. Пожилым людям неловко им отказать

Россия. Цена услуги в источниках не указана. В договоре должна быть определена стоимость всего содержания; обязанности могут включать жильё, питание, одежду и уход.

Выгода

Китай — исходная версия. Управление защиты прав потребителей Комиссии по регулированию банковской и страховой деятельности Китая (银保监会消保局) ясно объяснило разницу между настоящей и поддельной схемами. Законная схема «жильё в обмен на пенсию» только одна. Она называется «пенсионное страхование с обратной ипотекой жилья для пожилых людей». Пожилые люди, обладающие полным законным правом собственности на жильё, закладывают его страховой компании. Они по-прежнему могут сами жить в нём, пользоваться им и получать доход от его сдачи в аренду. Для продажи или другого распоряжения жильём нужно согласие залогодержателя — страховой компании. Пожилой человек получает пенсионные выплаты на согласованных условиях до самой смерти. Сейчас эта услуга всё ещё действует в пилотном режиме, и пользуются ею сравнительно немногие. Схема «жильё в обмен на пенсию», о которой говорят злоумышленники, «совершенно не связана» с пенсионным страхованием с обратной ипотекой жилья, которое государство Китая внедряет в пилотном режиме. Это «способ прикрываться государственной политикой, чтобы создавать шумиху и рекламировать незаконное привлечение средств». Схема работает так: пожилых людей обманом склоняют оформить залог жилья, а затем на заёмные деньги купить рекомендованные злоумышленниками инвестиционные продукты. Это «часто схема Понци, в которой старые долги погашают за счёт новых поступлений». Последствия в оригинале описаны так: «Некоторые участники даже не знают, что их жильё заложено. В итоге они теряют жильё, а долг по кредиту остаётся». В предупреждении также приведены ориентиры для оценки доходности. Дословно сказано: «Если инвестиционный продукт обещает доходность выше 6%, это уже повод для сомнений; выше 8% — очень опасно; при 10% и выше нужно быть готовыми потерять всю вложенную сумму. „Высокая доходность с гарантией сохранности вложенных средств“ — это финансовое мошенничество». В том же предупреждении также требуется «осторожно подходить

к подписанию договоров, не подписывать незаполненные договоры» (весь Китай, июнь 2021 года)

Россия. Получатель ренты может получить пожизненное содержание, включая жильё, питание, одежду и необходимый по состоянию здоровья уход.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B присвоен потому, что эти утверждения взяты из предупреждения регулятора о рисках и основаны на оценках из практики, а не на исследовательских данных. Три порога — 6%, 8%, 10% — это ориентиры, которые регулятор даёт потребителям, а не установленные законом стандарты. Комиссия по регулированию банковской и страховой деятельности Китая (银保监会) уже вошла в состав Государственного управления финансового надзора (国家金融监督管理总局). Исходная страница публикации не открывается, поэтому здесь приведена ссылка на перепечатку на сайте провинциального управления финансового надзора. Потеря денег на инвестициях — ещё не самое страшное. После залога жилья у пожилого человека остаётся долг по кредиту, и потери намного превышают вложенную сумму. Общие правила о подписании и незаполненных договорах см. в разделе 8, пункте 17. О том, как остановить платежи после обмана, см. в разделе 8, пункте 2.

Россия. Это не описанная в китайской записи обратная ипотека: российские выдержки говорят о передаче недвижимости в собственность плательщика ренты. Условия залога жилья ради инвестиций в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国银保监会消费者权益保护局 (2021). 关于警惕「投资养老」「以房养老」金融诈骗的风险提示（2021 年第三期）. dfjrjgj.hunan.gov.cn/dfjrjgj/yhlj/202106/t20210608_19450856.html （湖南省地方金融监督管理局转载）
2. 民政部、中国银保监会 (2021). 关于养老领域非法集资的风险提示（第四种表现形式：以宣称「以房养老」为名非法集资）. www.mca.gov.cn/n152/n164/c36171/content.html

Россия — источники

1. Приморский край. Проверено 08.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_25/activity/legal-education/explain/e227991

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Если пожилой человек в семье долго прикован к постели или в тяжёлой степени утратил способность к самообслуживанию, в Китае подайте заявление на страхование долгосрочного ухода в орган медицинского

страхования по месту участия в страховке; оно предназначено не только для пожилых

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Страхование долгосрочного ухода в Китае помогает вам оплатить услуги человека, который будет ухаживать за нуждающимся. Если кто-то в семье в тяжёлой степени утратил способность к самообслуживанию и это продолжается не менее полугода, подайте заявление в орган медицинского страхования по месту участия в страховке. Расходы на уход не нужно сначала оплачивать самим. Участникам страхования для работников возмещают около семи десятых, участникам страхования для городских и сельских жителей — около половины. Плату за койко-место и питание не возмещают. Возрастного порога нет: молодые люди с тяжёлой утратой способности к самообслуживанию тоже могут подать заявление.

Россия. В России тоже есть система долговременного ухода для людей, которым постоянно нужна посторонняя помощь. Она включает помощь на дому, полустационарное и стационарное обслуживание. В отличие от китайского страхового возмещения, в российских источниках описан бесплатный социальный пакет.

Затраты

Китай — исходная версия. Один раз подать заявление в орган медицинского страхования (医保部门) по месту участия в страховке. Затем пройти оценку степени утраты способности к самообслуживанию. Если оценка с первого раза подтвердит соответствие условиям, её оплатит фонд, самим платить не нужно

Россия. Социальный пакет долговременного ухода предоставляется бесплатно. Другие расходы в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Для расходов на услуги долгосрочного ухода в Китае, соответствующие правилам, нет порога начала возмещения. Такой порог означает, что сначала нужно самим оплатить определённую сумму, и лишь затем начинается возмещение. Здесь предварительно платить не нужно. Для застрахованных по правилам для работников организаций фонд возмещает около 70%. Для застрахованных по правилам для неработающих городских и сельских жителей — около 50%. Максимальная сумма, которую можно получить за

год (годовой предел выплат), не превышает 50% среднедушевого располагаемого дохода городских и сельских жителей за предыдущий год на местной территории, где средства страхования объединены в общий фонд

Россия. Помощь должна поддерживать повседневную жизнь нуждающегося и помогать ему как можно дольше сохранять привычное качество жизни. Система также поддерживает тех, кто ухаживает за близким.

Примечания

Китай — исходная версия. Утрата способности к самообслуживанию в Китае должна «сохраняться длительное время (обычно не менее 6 месяцев)». Несколько недель в больнице ещё не дают оснований для подачи заявления. До начала получения выплат также предусмотрен период ожидания в 6 месяцев. Расходы, которые не относятся к уходу, например плату за койко-место и питание, страхование долгосрочного ухода не оплачивает. Медицинские расходы, которые должно оплачивать медицинское страхование, страхование долгосрочного ухода тоже не оплачивает. Тем, кто уже получает выплаты на повседневный уход в связи с производственной травмой, в Китае повторно такую помощь не предоставляют. Эти выплаты и субсидия на уход, входящая в две субсидии для людей с инвалидностью в Китае, — две отдельные процедуры и две отдельные выплаты. Они не исключают друг друга, см. раздел 7, пункт 8 (две субсидии). Для ухода на дому и в сообществе предусмотрены преимущества по доле возмещения: не обязательно переезжать в учреждение. Эта система вводится в разных местах в Китае поэтапно, стандарты оценки утраты способности к самообслуживанию тоже различаются. Сначала позвоните по китайскому номеру 12393 или в учреждение, обслуживающее медицинское страхование (医保经办机构), по месту участия в страховке. Уточните, запущена ли система у вас и как записаться на оценку. Если оценка не подтвердит соответствие условиям, тоже не отказывайтесь от попыток: после усугубления утраты способности к самообслуживанию можно подать заявление снова.

Россия. В этих источниках не указаны единые для России порядок подачи заявления, срок утраты способности к самообслуживанию, оценка состояния, доля возмещения и предел выплат. Указано только, что в систему включают граждан, признанных нуждающимися в социальном обслуживании.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家医保局等八部门 (2026). 关于印发《加快建立长期护理保险制度实施方案》的通知. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202603/content_7063915.htm：保障对象为「按规定参保缴费且失能状态长期持续（一般为6个月以上），经申请通过评估认定的失能人员」，「制度起步阶段保障重度失能人员」
2. 「待遇享受不设起付标准。符合规定的长期护理服务费用，按未就业城乡居民参保政策参保的，基金支付比例为50%左右；按单位职工参保政策参保的，基金支付比例为70%左右，退休人员享受单位职工参保待遇」
3. 「参保人员基金年度最高支付限额不超过统筹地区上年度城乡居民人均可支配收入的50%」
4. 「待遇享受固定等待期原则上按照6个月设置」
5. 另见中共中央办公厅、国务院办公厅《关于加快建立长期护理保险制度的意见》. www.gov.cn/gongbao/2026/issue_12666/202604/content_7065119.html

Россия — источники

1. Система долговременного ухода (СДУ). Проверено 08.10.2026. org-kcson-nikel-r47.gosweb.gosuslugi.ru/napravleniya-deyatelnosti/s…
2. Система долговременного ухода (СДУ). Проверено 08.10.2026. uszn-sovetskij-vrn.gosuslugi.ru/napravleniya-deyatelnosti/sistema-d…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Если дома кто-то долго лежит в постели, считайте пролежни главным врагом: используйте электрический противопролежневый матрас, регулярно меняйте положение тела, каждый день осматривайте места, где выступают кости

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- каждый день
- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У пожилых людей с переломом бедра, у которых пролежни были ещё до операции, вероятность умереть в течение 30 дней выше примерно на 20%. При переходе на электрический надувной матрас новых пролежней примерно на 60% меньше. Если смена положения тела по расписанию действительно выполняется как следует, их примерно на 70% меньше. Не давайте человеку долго лежать на животе. Каждый день осматривайте область крестца и копчика, пятки, область тазобедренных суставов, плечи и спину. Если заметили покраснение, которое не бледнеет при надавливании, в тот же день обратитесь к медсестре или врачу.

Затраты

Китай — исходная версия. Домашний электрический надувной матрас с переменным давлением в Китае стоит от нескольких сотен юаней. На одну смену положения тела нужно всего несколько минут. Трудность в том, что менять положение приходится каждые два-три часа, в том числе ночью. Одному человеку с этим не справиться

Цена в России (ориентир)

противопролежневый матрас с компрессором (за штуку): от 2 800 до 4 999 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. 19520 пациентов, перенёсших операцию по поводу перелома бедра (американская программа NSQIP, с 2016 по 2019 год). Среди тех, у кого пролежни были ещё до операции, доля умерших в течение 30 дней была выше. После учёта других факторов эта связь сохранялась (OR 1.2, увеличение шансов на 21%, P=0.004). У этих людей также чаще возникали другие проблемы: тромбоз глубоких вен (OR 1.59), пневмония (OR 1.39), незапланированная повторная госпитализация (OR 1.43). Средняя продолжительность пребывания в больнице тоже была больше на 0.4 дня. За 324 пожилыми пациентами больницы (средний возраст 86 лет) наблюдали в течение периода с медианой 18 месяцев. Пролежни были независимым предиктором смерти в долгосрочной перспективе (HR 1.500, 95% CI от 1.059 до 2.126, P=0.020). Независимый предиктор означает, что после исключения влияния других факторов пролежни сами по себе позволяют прогнозировать смерть. Результаты 65 рандомизированных испытаний объединили в одном расчёте (сетевой метаанализ). Сравнивали электрические опорные поверхности с активным воздушным потоком и стандартные больничные матрасы (стандартные опорные поверхности больничных кроватей). Электрические опорные поверхности с активным воздушным потоком — это такие устройства, как электрические надувные матрасы. У тех, кто ими пользовался, частота возникновения пролежней была ниже (RR 0.42, 95% CI от 0.29 до 0.63, умеренная уверенность в доказательствах). Для электрических опорных поверхностей с комбинированным воздушным потоком RR составлял 0.22 (от 0.07 до 0.66). Кокрейновский обзор 11 испытаний с участием 4462 человек (обновлён в 2026 году). При сравнении смены положения каждые 2 часа и каждые 4 часа различие остаётся неясным (RR 1.05, 95% CI от 0.79 до 1.39, крайне низкая уверенность в доказательствах). Сравнения других интервалов смены положения тоже дают крайне неопределённые результаты. В испытании с участием 1226 пациентов отделений интенсивной терапии носимые датчики давали напоминания в реальном времени и визуальные предупреждения, чтобы смена положения каждые 2 часа действительно выполнялась. Частота возникновения пролежней была ниже, чем при обычном уходе (RR 0.28, 95% CI от 0.10 до 0.75, умеренная уверенность в доказательствах). В испытании с участием 116 человек частота возникновения пролежней в группе, лежавшей на животе, была выше, чем в группе, лежавшей на спине (RR 4.55, 95% CI от 2.31 до 8.98)

Примечания

Китай — исходная версия. Для оценки B есть три причины. Во-первых, два исследования смертности показали лишь, что «у людей с пролежнями впоследствии дела обстояли хуже». Это не равнозначно утверждению «предотвращение пролежней позволяет снизить смертность». Во-вторых, выводы тех рандомизированных испытаний, в которых изучали интервалы смены положения тела, очень ненадёжны. В-третьих, доказательства по надувным матрасам несколько убедительнее, но в исследованиях сравнивали матрасы больничных кроватей. Перенос этих результатов на домашние матрасы — это экстраполяция. Ежедневно осматривать область крестца и копчика, пятки, область тазобедренных суставов, плечи и спину на предмет «покраснения, которое не бледнеет при надавливании» — обычная практика ухода, отдельной публикации для неё нет. Об услугах по уходу, расходы на которые в Китае может покрыть страхование долговременного ухода, см. пункт 7 этого раздела. Если внезапно отекла одна нога, действуйте как при тромбозе глубоких вен, см. раздел 13, пункт 11. О длительном постельном режиме после падения с высоты или тяжёлой травмы см. раздел 1, пункт 34

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Porter SB, Pla R, Chow JH, et al. (2022). Preoperative Pressure Ulcers, Mortality, and Complications in Older Hip Fracture Surgery Patients. JAAOS Global Research & Reviews, 6(11). doi.org/10.5435/JAAOSGlobal-D-22-00117
2. Ottaviani S, Rondanina E, Longo E, 等 (2026). Impact of pressure ulcers and frailty on long-term mortality: a prospective cohort study of hospitalized older adults. European Geriatric Medicine, 17(2), 665-672. doi.org/10.1007/s41999-025-01331-8
3. Shi C, Dumville JC, Cullum N (2018). Support surfaces for pressure ulcer prevention: A network meta-analysis. PLoS ONE, 13(2), e0192707. doi.org/10.1371/journal.pone.0192707
4. Latimer SL, Chaboyer WP, Probst S, 等 (2026). Repositioning for pressure injury prevention in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews, 6, CD009958. doi.org/10.1002/14651858.CD009958.pub4

Россия — источники цен

1. mirorto.ru — противопролежневый матрас с компрессором: 2 800 ₽. Проверено 06.10.2026. mirorto.ru/catalog/sredstva_reabilitatsii/protivoprolezhnevye_matra…
2. Цены в России: armed.ru — противопролежневый матрас с компрессором: 3 790 ₽. Проверено 06.10.2026. www.armed.ru/product/matras_protivoprlezhnevyy_armed_dgc001_1_yache…
3. Цены в России: met.ru — противопролежневый матрас с компрессором: 3 900 ₽. Проверено 06.10.2026. www.met.ru/goods/23925
4. Цены в России: salamat-med.ru — противопролежневый матрас с компрессором: 4 999 ₽. Проверено 06.10.2026. www.salamat-med.ru/catalog/izdeliya_dlya_reabilitatsii/matrasy_prot…

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Перелом (вывих) грудного и — apicr.minzdrav.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Если катаракта у пожилого человека уже мешает видеть дорогу, обратитесь к офтальмологу, чтобы оценить необходимость операции; если катаракта на обоих глазах, не затягивайте с операцией на втором

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- много денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Спорно
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У женщин 70 лет и старше, которым как можно скорее делают операцию по поводу катаракты на первом глазу, за год бывает примерно на 34% меньше падений. Женщин с переломами тоже становится меньше. Но число тех, кто хотя бы раз упал, не уменьшается. Между теми, кому сделали операцию на втором глазу, и теми, кому её не сделали, явной разницы по падениям не обнаружили. У пожилых людей, перенёсших операцию, вероятность перелома в области тазобедренного сустава в течение года примерно на 16% ниже.

Россия. В России лекарства не могут вылечить катаракту или замедлить её развитие. Если зрение ухудшилось и мешает повседневной жизни, хирург решает, нужна ли операция. Операция с установкой искусственного хрусталика считается единственным действенным способом лечения при отсутствии противопоказаний.

Затраты

Китай — исходная версия. Сначала сходите с пожилым человеком на обследование к офтальмологу. Врач определит, нужна ли операция. На каждый глаз нужна отдельная операция. Во многих больницах её проводят в дневном стационаре, и домой можно вернуться в тот же день. Если катаракта на обоих глазах, нужны две отдельные операции. Сколько в Китае придётся заплатить из своего кармана, зависит от выбора искусственного хрусталика (искусственной линзы), который установят в глаз, и от того, как местная медицинская страховка покрывает расходы. Уточните это до операции.

Россия. Стоимость операции и условия оплаты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном рандомизированном испытании участвовали 306 женщин 70 лет и старше с катарактой. Половине сделали операцию на первом глазу примерно в течение 4 недель, а другая половина ждала обычные 12 месяцев. За год у тех, кому операцию сделали как можно скорее, было примерно на 34% меньше падений. Исходное значение отношения частоты падений — 0.66, доверительный интервал 95% CI от 0.45 до 0.96. Хотя бы раз упали 49% в группе операции и 45% в группе ожидания — уменьшения не было. Два раза и более упали 18% в группе операции и 25% в группе ожидания. В группе операции переломы были у 4 человек (3%), в группе ожидания — у 12 человек (8%). Это испытание вошло в обзор Cochrane. Вывод: операция на первом глазу у женщин уменьшила число падений, а операция на втором — нет. В рандомизированном испытании операции на втором глазу участвовали 239 женщин 70 лет и старше. В группе операции частота падений была на 32% ниже, но разница могла быть случайной (отношение частоты падений 0.68, 95% CI от 0.39 до 1.19). В 5% выборке американской программы медицинского страхования Medicare было 1113640 пациентов с катарактой в возрасте 65 лет и старше (с 2002 по 2009 год). В этом исследовании только наблюдали и собирали данные, без разделения на группы для сравнения. У перенёсших операцию вероятность перелома в области тазобедренного сустава в течение года была примерно на 16% ниже (OR 0.84, 95% CI от 0.81 до 0.87). Абсолютная разница составила 0.20 процентного пункта, то есть примерно на 2 случая меньше на каждые 1000 человек

Россия. Операция направлена на лечение катаракты, когда снижение зрения создаёт дискомфорт в повседневной жизни. Данных о снижении числа падений или переломов в этих источниках нет.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: При объединении результатов двух рандомизированных испытаний явного уменьшения числа людей, которые хотя бы раз упали, не было (OR 0.81, 95% CI от 0.55 до 1.17). В записях о госпитализациях всего населения Западной Австралии за год после операции на первом глазу число госпитализаций из-за травм при падении, наоборот, выросло на 27%. В период между двумя операциями таких госпитализаций было в 2.14 раза больше, чем до операции. При таком сравнении до и после нельзя отделить влияние операции от влияния старения. В другом наблюдательном исследовании в Австралии число падений сильнее всего снизилось после операции на втором глазу. Поэтому, если катаракта на обоих глазах, не затягивайте с операцией на втором. Между двумя операциями нужно быть особенно осторожными при ходьбе, подъёме и спуске по лестнице. В обзор Cochrane также вошло испытание помощи пожилым людям с проблемами зрения: число падений, наоборот, выросло примерно на 57%. Операция помогает видеть чётко, а чтобы реже падать, нужны ещё меры из раздела 1, пункта 13 (равновесие и сила ног). О том, выдержат ли кости падение, см. раздел 1, пункт 39 (проверка плотности костей) и раздел 1, пункт 40 (при выявлении остеопороза — принимать лекарства). В Национальном плане охраны здоровья глаз Китая (国家眼健康规划) прямо указано, что операции по поводу катаракты для восстановления зрения уже широко проводятся на уровне уездов, поэтому не обязательно ехать в больницу в большом городе. В основном это выгодно вашим родителям, бабушкам и дедушкам.

Россия. При высокой остроте зрения после постановки диагноза назначают наблюдение 1 раз в 6 месяцев. Отдельных рекомендаций об операции на втором глазу в этих источниках нет.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Harwood RH, Foss AJ, Osborn F, Gregson RM, Zaman A, Masud T (2005). Falls and health status in elderly women following first eye cataract surgery: a randomised controlled trial. British Journal of Ophthalmology, 89(1), 53-59. doi.org/10.1136/bjo.2004.049478
2. Foss AJ, Harwood RH, Osborn F, Gregson RM, Zaman A, Masud T (2006). Falls and health status in elderly women following second eye cataract surgery: a randomised controlled trial. Age and Ageing, 35(1), 66-71. doi.org/10.1093/ageing/afj005
3. Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, et al. (2012). Interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews, 9, CD007146. doi.org/10.1002/14651858.CD007146.pub3
4. Tseng VL, Yu F, Lum F, Coleman AL (2012). Risk of fractures following cataract surgery in Medicare beneficiaries. JAMA, 308(5), 493-501. doi.org/10.1001/jama.2012.9014
5. Desapriya E, Subzwari S, Scime-Beltrano G, et al. (2010). Vision improvement and reduction in falls after expedited cataract surgery: systematic review and metaanalysis. Journal of Cataract and Refractive Surgery, 36(1), 13-19. doi.org/10.1016/j.jcrs.2009.07.032
6. Meuleners LB, Lee AH, Ng JQ, Morlet N, Fraser ML (2012). First eye cataract surgery and hospitalization from injuries due to a fall: a population-based study. Journal of the American Geriatrics Society, 60(9), 1730-1733. doi.org/10.1111/j.1532-5415.2012.04098.x
7. Meuleners LB, Fraser ML, Ng J, Morlet N (2014). The impact of first- and second-eye cataract surgery on injurious falls that require hospitalisation: a whole-population study. Age and Ageing, 43(3), 341-346. doi.org/10.1093/ageing/aft177
8. Keay L, Ho KC, Rogers K, et al. (2022). The incidence of falls after first and second eye cataract surgery: a longitudinal cohort study. Medical Journal of Australia, 217(2), 94-99. doi.org/10.5694/mja2.51611
9. 国家卫生健康委 (2022). 「十四五」全国眼健康规划（2021-2025年）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-01/17/content_5668951.htm

Россия — источники

1. Катаракта старческая. Проверено 08.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=284_1

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Выгодно ли растить детей

В этом разделе считаются две вещи: деньги и время. Как и в разделе 10, где считаются затраты на брак, здесь расчёты просто разбираются для вас, но вывод за вас не делается. Если вы уже беременны и нужно шаг за шагом пройти все процедуры, смотрите раздел 27.

1. Сначала учтите то, что можно получить: государственное пособие на уход за ребёнком в Китае — 3600 юаней в год на каждого ребёнка до 3 лет

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если ребёнок родился после 1 января 2025 года и ему ещё не исполнилось 3 года, можно получить эти деньги. Один из родителей подаёт заявление по месту регистрации ребёнка. На каждого ребёнка выплачивают 3600 юаней в год до 3 лет. С этих денег не нужно платить подоходный налог. При обращении за помощью, например пособием для обеспечения прожиточного минимума (低保), их также не учитывают в доходах вашей семьи.

Россия. В России тоже есть выплата на каждого ребёнка — единое пособие для детей от 0 до 17 лет. Но его получают семьи с низким доходом после комплексной оценки нуждаемости. Обратиться может один из родителей, усыновитель или опекун. Пособие назначают на один год и продлевают по заявлению.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Подайте заявление по месту регистрации ребёнка, всё можно оформить за один визит

Россия. Стоимость оформления и число визитов в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. План, опубликованный Канцелярией Центрального комитета КПК (中共中央办公厅) и Канцелярией Государственного совета КНР (国务院办公厅),

предусматривает: на детей, родившихся начиная с 1 января 2025 года и не достигших 3 лет, выплачивают «3600 юаней в год на каждого ребёнка». Заявление подаёт один из родителей ребёнка или другой опекун. Это пособие «освобождено от подоходного налога». При определении права на помощь, например пособие для обеспечения прожиточного минимума (低保), оно «не включается в доход семьи или отдельного человека»

Россия. Размер ежемесячного пособия может составлять 50–75–100% прожиточного минимума для детей в регионе. Семьям с несколькими детьми пособие выплачивают на каждого ребёнка до достижения 17 лет.

Примечания

Китай — исходная версия. Это единый для всего Китая минимум. В некоторых провинциях и городах есть и свои местные пособия, которые можно получать вместе с этим. За три года получается 10800 юаней — это лишь очень небольшая часть расходов на ребёнка. Не считайте эту сумму основанием для решения, рожать или нет

Россия. В отличие от описанной выплаты в Китае, российское пособие зависит от дохода, имущества и занятости родителей. Сведения об освобождении пособия от налога в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中共中央办公厅、国务院办公厅 (2025). 育儿补贴制度实施方案. www.gov.cn/gongbao/2025/issue_12206/202508/content_7035435.html

Россия — источники

1. Семьям с детьми | Социальный фонд России. Проверено 08.10.2026. sfr.gov.ru/branches/moscow/info/~2026/06/17/15911?info_category=1
2. Вопросы-ответы | Социальный фонд России. Проверено 08.10.2026. sfr.gov.ru/branches/kuzbass/info/~citizens/3872

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Отпуск по беременности и родам в Китае — 98 дней, пособие выплачивается из Фонда страхования материнства (生育保险基金) исходя из средней месячной зарплаты работников у работодателя за предыдущий год

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При рождении ребёнка положено не менее 98 дней отпуска по беременности и родам, из них 15 дней можно взять до родов. При осложнённых родах добавляют ещё 15 дней. За каждого дополнительного ребёнка тоже добавляют 15 дней. Деньги, которые выплачивают за это время, называются пособием по беременности и родам. Их выплачивают из Фонда страхования материнства (生育保险基金). Если работодатель не оформил вам страхование материнства, он выплачивает пособие сам.

Россия. В России работающим женщинам тоже выплачивают пособие во время отпуска по беременности и родам. До родов пособие выплачивают за 70 календарных дней, а при многоплодной беременности — за 84. После родов — за 70 дней, при осложнённых родах — за 86, при рождении двух или более детей — за 110.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Заявление подаёт работодатель, вам самим никуда ходить не нужно

Россия. Стоимость и порядок подачи заявления в источнике не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Продолжительность отпуска по беременности и родам установлена Государственным советом КНР (国务院). «Работницы при рождении ребёнка имеют право на 98 дней отпуска по беременности и родам, из них 15 дней можно взять до родов; при осложнённых родах отпуск увеличивается на 15 дней; при многоплодных родах за каждого дополнительного младенца отпуск увеличивается на 15 дней». Деньги, которые выплачивают во время этого отпуска, называются пособием по беременности и родам. Тем, кто уже участвует в страховании материнства, пособие «выплачивается из Фонда страхования материнства (生育保险基金) исходя из средней месячной зарплаты работников у работодателя за предыдущий год». Если вы не застрахованы, работодатель выплачивает вам пособие исходя из вашей зарплаты до отпуска по беременности и родам

Россия. Застрахованная женщина получает пособие за период отпуска по беременности и родам.

Примечания

Китай — исходная версия. 98 дней — установленный государством КНР минимум. Провинциальные положения о народонаселении и планировании рождаемости (人口与计划生育条例), как правило, предусматривают ещё не менее 60 дней дополнительного отпуска за рождение ребёнка. В сумме обычно получается от 158 дней. Кто выплачивает зарплату за время дополнительного отпуска, в разных провинциях определяется по-разному

Россия. В российском источнике срок выплаты разделён на периоды до и после родов; источник выплаты и способ расчёта пособия не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2012). 女职工劳动保护特别规定（国令第 619 号，第七条、第八条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2012-05/07/content_6584.htm

Россия — источники

1. Пособие по беременности и родам. Проверено 08.10.2026. sfr.gov.ru/grazhdanam/semyam_s_detmi/posobie_po_beremennosti_i_rodam

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Знайте это правило: в Китае нельзя снижать зарплату или увольнять из-за беременности, родов или кормления грудью

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если во время беременности, родов или кормления грудью работодатель снижает вам зарплату или увольняет вас, это незаконно. За это полагается штраф от 1000 до 5000 юаней за каждого работника. Если ребёнку ещё нет 1 года, вам положен 1 час в день на кормление грудью. Работодатель также не может привлекать вас к сверхурочной работе и работе в ночную смену. Как требовать компенсацию, смотрите в разделе 19.

Россия. В России беременную женщину нельзя увольнять по инициативе работодателя. Исключение — полная ликвидация организации или прекращение деятельности ИП. Беременных также нельзя привлекать к сверхурочной и ночной работе.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно

Россия. В этих источниках стоимость не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Государственный совет КНР (国务院) установил: «Работодатель не вправе из-за беременности, родов или кормления грудью снижать работнице зарплату, увольнять её, расторгать с ней трудовой договор или договор о найме». В эти три периода работодатель не может снижать вам зарплату, увольнять вас или расторгать с вами договор. Если вы кормите грудью ребёнка младше 1 года, вам положен 1 час в день на кормление грудью. Работодатель также не вправе продлевать ваше рабочее время или назначать вам ночные смены. За нарушение этих правил работодателю полагается штраф от 1000 до 5000 юаней включительно за каждого работника

Россия. Беременная работница защищена от увольнения и запрещённых условий труда.

Примечания

Китай — исходная версия. Если вас действительно незаконно уволили, порядок получения компенсации смотрите в разделе 19. Главные доказательства — письменные уведомления о переводе на другую должность и снижении зарплаты, а также переписка в чатах. Всё это нужно сохранить

Россия. В выдержках нет сведений о снижении зарплаты, гарантиях во время кормления грудью, времени на кормление и размере штрафов.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2012). 女职工劳动保护特别规定（国令第 619 号，第五条、第九条、第十三条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2012-05/07/content_6584.htm

Россия — источники

1. Основные гарантии, предоставляемые беременным сотрудницам. Проверено 08.10.2026. git06.rostrud.gov.ru/news/1587621.html
2. Спрашивали? Отвечаем! Трудовые права беременных сотрудниц. Проверено 08.10.2026. git11.rostrud.gov.ru/deyatelnost-gosudarstvennoy-inspektsii-truda/r…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Время на уход за ребёнком считайте по тому, «чьё время занято», а не по тому, «тяжело ли это»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- каждый день
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Переведите в затраты времени и часы ежедневного присмотра за ребёнком, и число ночных пробуждений из-за него. Затем умножьте на почасовой заработок того, кто выполняет эту работу. Полученная сумма обычно намного больше расходов на молочную смесь и подгузники. Поэтому лучше договориться о распределении обязанностей ещё до рождения ребёнка.

Затраты

Тратятся не деньги, а время. Пока ребёнку не исполнится 3 года, занят практически весь день. Трудность в том, что так каждый день: не получится стиснуть зубы и переждать несколько дней

Выгода

Переведите в часы и время ежедневного ухода за ребёнком, и число ночных пробуждений из-за него. Затем умножьте на почасовой заработок того, кто выполняет эту работу. Полученная сумма обычно намного больше расходов на молочную смесь и подгузники. Хотя за уход за ребёнком, готовку и ночные подъёмы никто не платит, их тоже нужно таким же образом включать в затраты. Способ расчёта тот же, что и для домашних дел в разделе 10. Сначала договоритесь о распределении обязанностей, затем решайте, заводить ли ребёнка

Примечания

Необязательно считать очень точно. Польза в том, чтобы ещё до рождения ребёнка вдвоём обсудить распределение обязанностей по одной и той же таблице, а не ссориться после его рождения

Источники

Источники исходной версии

1. 作者经验，无直接文献
2. 口径见第 10 节

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Расходы на ребёнка в Китае считайте отдельно за три периода: от 0 до 3 лет, обязательное образование и после обязательного образования

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- много денег
- несколько часов
- немного силы воли

- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. От 0 до 3 лет расходы в основном зависят от того, кто ухаживает за ребёнком: вы сами, старшие родственники или нанятый человек. От начальной до средней школы основные расходы — жильё и занятия вне школы. Дальше — путь к продолжению образования. В эти три периода деньги тратятся совершенно по-разному. Если смешать всё вместе, получится лишь пугающая общая сумма.

Затраты

Китай — исходная версия. Фиксированной суммы нет: в разных городах и при разных способах ухода за ребёнком расходы сильно различаются. Сложность в том, чтобы спокойно посчитать расходы за каждый из трёх периодов отдельно, а не назвать сумму наугад

Выгода

Китай — исходная версия. От 0 до 3 лет основная статья расходов — способ ухода за ребёнком: вы сами, старшие родственники или нанятый человек. На этапе обязательного образования (от начальной до средней школы) основные статьи расходов — жильё и занятия вне школы. После этого — путь к продолжению образования. В эти три периода деньги уходят на совершенно разные вещи. Если считать всё вместе, получится лишь пугающая общая сумма

Примечания

Китай — исходная версия. Сначала учтите деньги, которые точно можно получить в Китае: субсидию на воспитание ребёнка, пособие в связи с рождением ребёнка и возмещение расходов по медицинской страховке. Затем посмотрите, сколько ещё не хватает. Не принимайте решения на основе гуляющих по интернету цифр о том, «сколько десятков тысяч юаней нужно, чтобы вырастить одного ребёнка». Непонятно, как рассчитаны такие суммы: вы не знаете, что в них включили, а что упустили

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 作者经验，无直接文献

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Ответы на вопросы о назначении и предоставлении единого — sfr.gov.ru
- Порядок назначения единого пособия в связи с рождением — sfr.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Рожать ради старших, ради брака, ради обеспечения в старости — для каждого случая отдельный расчёт

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Другие хотят, чтобы вы родили ребёнка. Это можно учитывать как один из факторов. Но время и деньги списываются с вашего собственного счёта. «Растить детей, чтобы они обеспечили вас в старости» нужно просчитывать отдельно: это ставка на финансовые возможности и желание другого человека через двадцать лет. Запишите и последствия отказа от рождения ребёнка, сравните обе стороны.

Затраты

Денег не потребуется, потребуется один серьёзный разговор. Трудность в том, чтобы поговорить открыто, а не обходить тему

Выгода

Ход мысли тот же, что и в разделе 10: чужие ожидания можно учитывать, но затраты несёте вы. Ожидания других можно учитывать как один из факторов. Но затраты нужно записывать на ваш собственный счёт, а не на их счёт. «Растить детей, чтобы они обеспечили вас в старости» особенно важно просчитывать отдельно: это предполагает наличие финансовых возможностей и желания у другого человека через двадцать лет

Примечания

Запишите также «последствия нерождения ребёнка» и сравните их с «последствиями рождения ребёнка», поставив рядом

Источники

Источники исходной версии

1. 作者经验，无直接文献

2. 同类分析见第 10 节

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. Работа, увольнение и производственные травмы

В этом разделе считаем деньги: как рассчитываются суммы, как подписывать документы, как считать сроки. Первые три пункта — о деньгах, которые вы должны получить, пока ещё работаете, следующие шесть — об увольнении, затем семь — о профессиональных заболеваниях и производственных травмах. Выплаты за производственную травму на порядок больше, чем при сокращении, а сроки строже. Вред от профессионального заболевания не обратить вспять. В конце раздела ещё три пункта: что делать, если вас травят на работе, как получить справку об увольнении и как рассчитывается подоходный налог с компенсации при увольнении.

1. Сверхурочная работа в Китае оплачивается по 3 ставкам: в 1.5, 2 и 3 раза больше; если не платят, жалуйтесь в трудовую инспекцию (劳动监察), а при просрочке должны доплатить от 50% до 100%

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае за сверхурочную работу в обычные дни платят в 1.5 раза больше обычной зарплаты. За работу в выходной, если вам не дали отгул, — в 2 раза больше. За работу в официальные праздничные дни, такие как Новый год, Праздник весны, День труда и Национальный праздник, — в 3 раза больше, и заменить эту оплату отгулом нельзя. Если компания не платит, подайте жалобу в трудовую инспекцию (劳动监察). Если работодателю предписали заплатить в установленный срок, а он всё равно не платит, он должен дополнительно выплатить от половины до полной суммы долга.

Россия. В России сверхурочная работа тоже ограничена. С 1 сентября 2026 года общий годовой предел увеличен со 120 до 240 часов. Увеличенный лимит действует, только если он предусмотрен коллективным или отраслевым соглашением. Для некоторых работников предел остаётся 120 часов в год.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Сохраняйте копии записей о приходе и уходе с работы, графиков смен и документов о согласовании сверхурочной работы. Делайте и сохраняйте скриншоты сообщений, в которых руководитель раздаёт задания в рабочем чате. Сложность в том, чтобы не забывать сохранять всё это каждый месяц.

Россия. Денежные затраты и требования к доказательствам в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Установленная китайским законом нормальная продолжительность рабочего времени — не более 8 часов в день и в среднем не более 44 часов в неделю. Сверхурочная работа в обычных обстоятельствах, как правило, не должна превышать 1 часа в день. Если по особым причинам нужно работать больше, сверхурочная работа не должна превышать 3 часов в день, а в сумме за месяц — 36 часов. Для оплаты сверхурочной работы есть 3 ставки. Если в обычный день вам поручают работать дольше установленного времени, платят не менее 150% зарплаты. Если вам поручают работать в выходной и не могут предоставить отгул, — не менее 200%. Если вам поручают работать в официальный праздничный день, — не менее 300%. Для работы в официальные праздничные дни закон не предусматривает варианта «заменить оплату отгулом». Если работодатель поручил сверхурочную работу, но не оплатил её, китайский административный орган по вопросам труда (劳动行政部门) предписывает ему полностью погасить долг в установленный срок. Если срок прошёл, а оплаты нет, ему предписывают помимо долга выплатить работнику компенсацию в размере не менее 50% и не более 100% причитающейся суммы (по всей стране в Китае)

Россия. Работник может проверить, какой годовой лимит применяется у его работодателя: 120 или 240 часов.

Примечания

Китай — исходная версия. Выходные и официальные праздничные дни нужно учитывать отдельно. Официальные праздничные дни — это только установленные китайским законом дни в течение года: Новый год, Праздник весны, День труда, Национальный праздник и другие. Дни непрерывного отдыха, полученные за счёт переноса рабочих и выходных дней, считаются выходными и оплачиваются по ставке 200%. Фразы «по правилам компании сверхурочную работу нужно согласовывать» и «я остался по своей воле» не означают, что компания может не платить, но из-за этого вам будет труднее представить доказательства. Поэтому сохраняйте записи о порученных заданиях и согласовании сверхурочной работы. Если компания хочет ввести одну из 2 особых систем рабочего времени — суммированный учёт рабочего времени или ненормированное рабочее время, — ей сначала нужно получить разрешение китайского административного органа по вопросам труда (劳动行政部门). Компания не может решить это сама. Срок обращения в арбитраж по спорам см. в разделе 8, пункте 19.

Россия. Ставки оплаты сверхурочной работы, порядок подачи жалобы и доплата за просрочку в этих источниках не указаны, поэтому сравнить их с китайскими правилами нельзя.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2018). 劳动法（2018 年第二次修正，第三十六、四十一、四十三、四十四条）. www.samr.gov.cn/zw/zfxxgk/fdzdgknr/bgt/art/2023/art_d9aa750028b14b9…（国家市场监督管理总局刊登）
2. 全国人大常委会 (2007). 劳动合同法（第八十五条第三项）. www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm

Россия — источники

1. О новых правилах оплаты и оформления сверхурочной работы.... Проверено 08.10.2026. git43.rostrud.gov.ru/news/1593175.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Ежегодный отпуск в Китае составляет 5, 10 или 15 дней в зависимости от суммарного стажа, за неиспользованные дни платят 300% дневного заработка

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если общий стаж у всех работодателей составляет не менее 1 года, но менее 10 лет, положено 5 дней ежегодного отпуска в год. При стаже от 10 лет — 10 дней, от 20 лет — 15 дней. При смене работы стаж продолжает накапливаться. Если работодатель не может предоставить отпуск, а вы согласны его не брать, за эти дни платят в 3 раза больше дневного заработка. Как только подпишете бланк «добровольного отказа от ежегодного отпуска», останется только обычная зарплата.

Россия. В России получить компенсацию можно только за ту часть отпуска, которая превышает 28 календарных дней ежегодно. Чтобы заменить эти дни деньгами, работнику нужно подать письменное заявление. При суммировании или переносе отпусков на следующий год компенсацией можно заменить дни сверх 28 календарных дней или любое их количество.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Сложите годы работы у всех работодателей. Подтверждением служат записи об уплате взносов на социальное страхование. Сложность в том,

чтобы не подписать бланк «добровольного отказа от ежегодного отпуска», когда компания его предложит.

Россия. В этих источниках затраты не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Право на ежегодный отпуск появляется после 12 месяцев непрерывной работы. Число дней определяется по **суммарному** стажу: складываются годы работы у всех работодателей. При стаже не менее 1 года, но менее 10 лет — 5 дней, не менее 10 лет, но менее 20 лет — 10 дней, от 20 лет — 15 дней. Установленные государством праздничные нерабочие дни и выходные не входят в число дней ежегодного отпуска. Если работодатель действительно не может предоставить отпуск из-за производственной необходимости и получил ваше согласие не брать его, за положенные, но неиспользованные дни «выплачивается вознаграждение за ежегодный отпуск в размере 300% дневного заработка этого работника». В эти 300% уже входит обычная оплата, которая и так полагалась бы за этот рабочий день, поэтому фактически дополнительно вы получаете 200%. Дневной заработок = ваша месячная зарплата ÷ 21.75. Месячная зарплата рассчитывается по заработку за 12 месяцев перед выплатой этих денег: из него исключают оплату сверхурочных и берут среднемесячную сумму. Если вы устроились к работодателю только в текущем году, отпуск рассчитывается пропорционально числу оставшихся календарных дней работы у этого работодателя. При увольнении отпуск рассчитывают пропорционально времени, уже отработанному в текущем году, и производят окончательный расчёт. Если дней отпуска уже использовано больше положенного, оплату за них обратно не удерживают. Если работодатель не предоставляет отпуск и не платит за него, ему предписывают исправить нарушение в установленный срок. Если срок прошёл, а нарушение не исправлено, помимо вознаграждения за ежегодный отпуск нужно дополнительно выплатить компенсацию в таком же размере (по всему Китаю, действует с 1 января 2008 года).

Россия. Возможность получить денежную компенсацию за дни отпуска, превышающие 28 календарных дней в год. Размер выплаты в этих источниках не указан.

Примечания

Китай — исходная версия. Суммарный стаж нужно считать по всем работодателям. Если вы меняли работу, не считайте только стаж у нынешнего работодателя. **Только если работник «по личным причинам письменно просит не предоставлять отпуск», работодатель может выплатить лишь обычную зарплату**, поэтому не подписывайте бланк «добровольного отказа от ежегодного отпуска». Если отпуска по личным обстоятельствам в сумме составили 20 дней или больше и работодатель при этом не уменьшал вашу зарплату, ежегодный отпуск в текущем году не полагается. Он также не полагается, если больничный превышает соответствующее число месяцев: при стаже менее 10 лет — 2 месяца, от 10 до 20 лет — 3 месяца, от 20 лет — 4 месяца. Отпуск для посещения родственников, отпуск в связи с заключением брака или смертью близких, отпуск по беременности и родам и период освобождения от работы с сохранением зарплаты из-за производственной травмы не засчитываются в ежегодный отпуск.

Россия. Во время временной нетрудоспособности отпуск не предоставляется. В этом случае работодатель должен продлить его или перенести на другой срок с учетом пожеланий работника.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2007). 职工带薪年休假条例（国务院令第 514 号，第二、三、四、五、七条）. www.gov.cn/gongbao/content/2008/content_859865.htm
2. 人力资源和社会保障部 (2008). 企业职工带薪年休假实施办法（人社部令第 1 号，第三、四、五、十、十一、十二、十五条）. www.gov.cn/gongbao/content/2009/content_1265995.htm

Россия — источники

1. Можно ли взять очередной отпуск во время больничного?. Проверено 06.10.2026. git63.rostrud.gov.ru/news/1335353.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. В Китае у испытательного срока есть установленный законом предел, зарплата не может быть ниже 80% минимальной ставки для такой же должности или зарплаты, указанной в договоре, а договориться об испытании можно только один раз

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае, если договор заключён на срок в пределах 1 года, испытательный срок — максимум 1 месяц. Если на срок от 1 до 3 лет — максимум 2 месяца. Если на 3 года и более — максимум 6 месяцев. Одна и та же компания может назначить вам испытание только один раз. После прохождения испытания перевести вас на другую должность и назначить испытание снова — незаконно. Зарплата на испытательном сроке не может быть ниже 80% минимальной ставки для такой же должности или зарплаты, указанной в договоре. Она также не может быть ниже местной минимальной зарплаты.

Россия. В России испытательный срок при приёме на работу не обязателен. Если в трудовом договоре о нём ничего не сказано, сотрудник принят без испытания. Некоторым категориям граждан устанавливать испытание нельзя.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не потребуется. Перед подписанием потратьте несколько минут и сверьте срок договора с длительностью испытательного срока.

Россия. Затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае, если договор заключён на срок от 3 месяцев до неполного 1 года, испытательный срок не может превышать 1 месяц. Если на срок от 1 года до неполных 3 лет — не может превышать 2 месяца. Если на 3 года и более, а также если договор бессрочный, без даты окончания, — не может превышать 6 месяцев. В договоре на время выполнения определённой работы или в договоре общей длительностью менее 3 месяцев устанавливать испытательный срок нельзя. «Один и тот же работодатель и один и тот же работник могут договориться об испытательном сроке только один раз». Одна и та же компания может назначить одному и тому же человеку испытание только один раз. Если в договоре указан только испытательный срок, он не считается установленным, а этот период считается сроком трудового договора. Зарплата на испытательном сроке «не может быть ниже восьмидесяти процентов минимальной ставки для такой же должности у данного работодателя или зарплаты, указанной в трудовом договоре, и не может быть ниже установленной минимальной зарплаты по месту нахождения работодателя». Если установленный испытательный срок превышает законный предел и работник фактически отработал это время, работодатель должен отдельно выплатить компенсацию за период превышения, исходя из вашей месячной зарплаты после окончания испытательного срока. Если работодатель хочет расторгнуть договор во время испытательного срока, это можно сделать только в случаях, перечисленных в законе. При этом он обязан объяснить работнику причину (по всей стране в Китае)

Россия. Можно проверить трудовой договор: если испытание в нём не упомянуто, его нет.

Примечания

Китай — исходная версия. Три самых распространённых незаконных действия в Китае. Первое — заключить договор всего на 1 год, но установить испытательный срок в 3 месяца. Второе — после прохождения испытания перевести на другую должность и снова назначить испытательный срок. Третье — «не платить взносы на социальное страхование во время испытательного срока». Обязанность платить эти взносы возникает с первого рабочего дня и не зависит от того, установлен ли испытательный срок. Об обязанностях работодателя см. раздел 12, пункт 16. Увольнение во время испытательного срока не означает, что вы не получите ни копейки. Нужно смотреть, относится ли названная работодателем причина к тем, по которым закон разрешает увольнение. При незаконном расторжении договора расчёт производится по пункту 6 — 2N.

Россия. Пределы испытательного срока, размер зарплаты и правило о повторном испытании в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2007). 劳动合同法（第十九、二十、二十一、八十三条）. www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm

Россия — источники

1. Всегда ли обязателен испытательный срок при приеме на.... Проверено 08.10.2026. git48.rostrud.gov.ru/deyatelnost_gosudarstvennoy_inspektsii_truda/o…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. При сокращении в Китае сначала рассчитайте N (денежную компенсацию): за каждый полный год — месячная зарплата, за срок менее шести месяцев — половина месячной зарплаты

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Денежная компенсация, которую компания должна выплатить при сокращении, рассчитывается так: за каждый полный год работы — месячная зарплата; срок от полугода до неполного года считается за год; за срок менее полугода — половина месячной зарплаты. Здесь месячная зарплата — это средняя зарплата за 12 месяцев перед увольнением, включая премии, надбавки и доплаты. Если зарплата выше местной среднемесячной зарплаты за предыдущий год в 3 раза, расчет ограничивается 3-кратным размером этой средней зарплаты. Учитывается не более 12 лет работы.

Россия. В России при сокращении работнику выплачивают выходное пособие в размере среднего месячного заработка. На время поиска работы за ним сохраняется средний месячный заработок, но не дольше двух месяцев со дня увольнения. В исключительных случаях выплата может сохраниться и в течение третьего месяца, если работник вовремя обратился в службу занятости и не был трудоустроен.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Один расчет на калькуляторе, десять минут.

Россия. Стоимость расчёта и порядок его проведения в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Денежная компенсация, установленная Законом о трудовых договорах (劳动合同法), — это сумма, которую работодатель должен выплатить при сокращении. Ее обычно называют N. Формула такая: «За каждый полный год выплачивается месячная зарплата… срок от шести месяцев до неполного года считается за год; за срок менее шести месяцев работнику выплачивается половина месячной зарплаты». Если месячная зарплата выше местной среднемесячной зарплаты работников за предыдущий год в три раза, расчет ограничивается трехкратным размером этой средней зарплаты, а стаж учитывается только в пределах двенадцати лет

Россия. Работник получает выходное пособие и может сохранить средний месячный заработок на период трудоустройства.

Примечания

Китай — исходная версия. Месячная зарплата — это средняя зарплата за двенадцать месяцев до расторжения трудового договора. Нужно включить премии, надбавки и доплаты, а не только основной оклад. Именно эту сумму компании легче всего занизить. Нужно ли платить с этой суммы налог на доходы физических лиц, см. пункт 18 этого раздела (налог на компенсацию)

Россия. В отличие от китайского правила, в выдержках нет расчёта по числу отработанных лет. Об увольнении работника должны уведомить не позднее чем за два месяца.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2007). 中华人民共和国劳动合同法（2008 年 1 月 1 日施行）（第四十七条）. www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm

Россия — источники

1. Гарантии и компенсации работникам, связанные с расторжением.... Проверено 08.10.2026. git23.rostrud.gov.ru/deyatelnost_gosudarstvennoy_inspektsii_truda/s…
2. Сокращение | Государственная инспекция труда в Республике.... Проверено 08.10.2026. git14.rostrud.gov.ru/deyatelnost-gosudarstvennoy-inspektsii-truda/p…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Если компания в Китае увольняет вас без уведомления за 30 дней, она должна доплатить месячную зарплату

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если компания в Китае увольняет вас из-за того, что после болезни вы не можете работать, не справляетесь с работой или обстоятельства сильно изменились, и не уведомила вас письменно за 30 дней, она должна выплатить ещё месячную зарплату сверх компенсации при увольнении (N). Это и называют N+1. На переговорах укажите эту месячную зарплату отдельно. Не позволяйте компании включить её в N.

Россия. В России при сокращении штата работодатель обязан предупредить сотрудника персонально и под подпись не менее чем за два месяца. Уволить работника по инициативе работодателя во время отпуска или болезни нельзя. Если работник заболел, уволить его в связи с сокращением могут только в первый рабочий день после закрытия больничного листа.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно.

Россия. В этих источниках затраты не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Закон КНР о трудовых договорах (劳动合同法) предусматривает два варианта для работодателя, который расторгает трудовой договор по этой статье. Первый — «письменно уведомить самого работника за тридцать дней». Второй — «расторгнуть трудовой договор после дополнительной выплаты работнику месячной зарплаты». Если компания хочет, чтобы вы ушли сразу, ей придётся доплатить месячную зарплату. Эту дополнительную выплату обычно называют выплатой вместо предварительного уведомления. Она рассчитывается отдельно, сверх N. Эта месячная выплата рассчитывается по вашей зарплате за предыдущий месяц, а N — по средней зарплате за 12 месяцев перед увольнением. База расчёта у этих двух выплат разная

Россия. Денежные выплаты и условия компенсаций в этих источниках не указаны. Плюс для работника в том, что о сокращении его обязаны предупредить не менее чем за два месяца.

Примечания

Китай — исходная версия. Эта месячная выплата предусмотрена только для трёх случаев из статьи 40 Закона КНР о трудовых договорах (劳动合同法): болезнь или травма, не связанная с работой, после окончания срока лечения работник не может выполнять ни прежнюю работу, ни другую предложенную работу; работник не справляется с работой и после обучения или перевода на другую должность по-прежнему не справляется; объективные обстоятельства, существовавшие при заключении договора, существенно изменились, и договориться не удалось. В других случаях этой месячной выплаты нет: при сокращении по экономическим причинам (статья 41) компания обязана лишь за 30 дней объяснить ситуацию профсоюзу или всем работникам; если компания предложила расторгнуть договор и стороны договорились, выплачивается N; если вас увольняют за серьёзное нарушение дисциплины или другой

подобный проступок, компенсации нет; если компания незаконно расторгает договор, выплачивается 2N. Если ваш случай относится к одному из трёх случаев статьи 40, на переговорах рассчитывайте N и 1 отдельно. Не позволяйте компании включить дополнительную месячную выплату в N

Россия. Увольнение по инициативе работодателя в период болезни или отпуска допускается только при ликвидации организации либо прекращении деятельности индивидуальным предпринимателем.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2007). 中华人民共和国劳动合同法（2008 年 1 月 1 日施行）（第三十六、三十九、四十、四十一、四十六、四十七、八十七条）. www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm
2. 国务院 (2008). 劳动合同法实施条例（国务院令第 535 号）第二十条：「用人单位依照劳动合同法第四十条的规定，选择额外支付劳动者一个月工资解除劳动合同的，其额外支付的工资应当按照该劳动者上一个月的工资标准确定」. www.gov.cn/gongbao/content/2008/content_1107604.htm

Россия — источники

1. Можно ли сократить работника в период нетрудоспособности?. Проверено 06.10.2026. git35.rostrud.gov.ru/news/1290022.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Если компания незаконно расторгает трудовой договор, размер возмещения равен удвоенной норме компенсации при увольнении (в Китае)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если компания расторгла трудовой договор незаконно, возмещение рассчитывается по удвоенной норме компенсации при увольнении. Это обычно называют 2N. Было ли расторжение незаконным, зависит от конкретных обстоятельств. Сначала обратитесь за юридической помощью или к юристу, чтобы всё выяснить. Потом решите, договариваться ли с компанией или обращаться в трудовой арбитраж.

Россия. В России при незаконном увольнении работника должны восстановить на прежней работе. Можно потребовать средний заработок за всё время вынужденного прогула. Вместо восстановления работник вправе попросить суд взыскать этот заработок и изменить основание увольнения на увольнение по собственному желанию.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег тратить не нужно. При обращении в трудовой арбитраж придётся ждать несколько месяцев. Сложность в том, что все эти месяцы нужно постоянно заниматься делом и нельзя бросать его на полпути.

Россия. Затраты и сроки рассмотрения дела в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Закон о трудовых договорах КНР (劳动合同法) устанавливает: если работодатель в нарушение этого закона расторгает или прекращает трудовой договор, он «обязан выплатить работнику возмещение в размере, вдвое превышающем норму компенсации при увольнении, установленную статьёй 47 настоящего закона». Сначала сумму рассчитывают по правилам компенсации при увольнении, затем удваивают и выплачивают вам

Россия. Средний заработок за всё время вынужденного прогула. Правило об удвоенной компенсации в этих источниках не указано.

Примечания

Китай — исходная версия. Это и есть то, что обычно называют 2N. Что считается незаконным расторжением, зависит от конкретных обстоятельств. Сначала обратитесь за юридической помощью или к юристу, а затем решите, договариваться ли или обращаться в трудовой арбитраж. Порядок действий см. в разделе 7

Россия. Если восстановление невозможно из-за ликвидации организации, суд признаёт увольнение незаконным и обязывает выплатить средний заработок за всё время вынужденного прогула.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2007). 中华人民共和国劳动合同法（2008 年 1 月 1 日施行）（第八十七条）. www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm

Россия — источники

1. Вынесение решений по трудовым спорам об увольнении.... Проверено 08.10.2026. git20.rostrud.gov.ru/trudovoe-pravo/15982.html
2. ПОСТАНОВЛЕНИЕ. Проверено 08.10.2026. www.vsrf.ru/Show_pdf.php?Id=6794

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Не подписывайте в Китае «увольнение по собственному желанию по личным причинам»: подпишете — и N (денежной компенсации) уже не будет

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в Китае подписью признать «увольнение по собственному желанию по личным причинам», обычно не будет ни денежной компенсации, ни пособия по безработице. Уход по собственной инициативе и так не входит в число случаев, когда положена компенсация. Исключение — нарушения со стороны компании, например задолженность по зарплате или неуплата взносов на социальное страхование. Необязательно подписывать в тот же день. Дайте себе вечер, чтобы успокоиться, и вернитесь к этому потом.

Россия. В России увольнение по собственному желанию тоже должно быть решением самого работника. Если вы не хотите увольняться, не пишите и не подписывайте такое заявление: с подписью доказать принуждение трудно, и делать это придётся через суд. Уже поданное заявление можно отозвать до конца срока предупреждения.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Трудность в том, чтобы выдержать давление, когда требуют подписать на месте.

Россия. Денежные затраты в этих источниках не указаны. Указано лишь, что доказывать принуждение можно только через суд.

Выгода

Китай — исходная версия. Закон о трудовых договорах (劳动合同法) ограничивает случаи, когда положена денежная компенсация, теми, которые прямо перечислены в законе. Уход работника по собственной инициативе в их число не входит, кроме случаев, когда причиной

стали предусмотренные законом нарушения со стороны компании, например задолженность по зарплате или неуплата взносов на социальное страхование. Если подписать «увольнение по собственному желанию», обычно не будет ни денежной компенсации, ни пособия по безработице

Россия. Отказ от подписи не даёт оформить нежеланное увольнение как вашу инициативу. Поданное заявление можно отозвать до истечения срока предупреждения.

Примечания

Китай — исходная версия. Компания часто использует такую уловку: «Сначала подпишите, чтобы запустить процедуру, а компенсацию выплатим отдельно». Если предлагают компенсацию, пусть сразу впишут её в соглашение. Не вписывают — не подписывайте. Если в Китае не подписать в тот же день, никаких правовых последствий не будет. Дайте себе вечер, чтобы успокоиться, и вернитесь к этому потом

Россия. В отличие от китайского пункта, эти источники не указывают, как увольнение по собственному желанию влияет на компенсацию или пособие по безработице.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2007). 中华人民共和国劳动合同法（2008 年 1 月 1 日施行）（第三十八条、第四十六条）. www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm

Россия — источники

1. Что нужно знать, если вынуждают уволиться? | Государственная.... Проверено 08.10.2026. git03.rostrud.gov.ru/news/1259962.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Перед увольнением сохраните расчётные листки, данные учёта рабочего времени, трудовой договор, записи о социальном страховании и переписку

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Как только вы вернёте компьютер и передадите учётные записи, расчётные листки, данные учёта рабочего времени, договор, записи о социальном страховании и переписку уже не получится получить. При рассмотрении трудового спора в органе трудового арбитража в Китае размер зарплаты и наличие сверхурочной работы всё равно придётся подтверждать материалами, которые есть у вас. Сохраняйте материалы о своих трудовых отношениях, а исходный код компании и списки клиентов не забирайте.

Россия. В России часть документов можно получить и после увольнения: по письменному заявлению работодатель обязан выдать заверенные копии документов, связанных с работой. В день увольнения он должен выдать трудовую книжку или сведения о трудовой деятельности и произвести расчёт. Копию приказа об увольнении можно потребовать отдельно.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Нужно потратить полчаса, чтобы сохранить материалы. Главное — не забыть сделать это до ухода.

Россия. Денежные затраты и срок выдачи копий по письменному заявлению в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Как только вы вернёте компьютер и передадите учётные записи, эти материалы уже не получится получить. Хотя при рассмотрении трудового спора в органе трудового арбитража в Китае обязанность доказывать обстоятельства будет несколько больше возлагаться на работодателя, размер зарплаты и наличие сверхурочной работы всё равно придётся подтверждать доказательствами, которые есть у вас

Россия. Сохранённые документы помогут проверить оформление увольнения и расчёт. Если расчёт не произведён своевременно и полностью, можно обратиться в государственную инспекцию труда или суд.

Примечания

Китай — исходная версия. Сохраняйте материалы о своих трудовых отношениях. Не забирайте заодно исходный код компании, списки клиентов и техническую документацию. О рисках, связанных с этим, см. раздел 11. При уходе в Китае также нужно запросить у работодателя справку об увольнении, см. пункт 17 этого раздела (справка об увольнении)

Россия. В отличие от китайского текста, российские выдержки прямо закрепляют обязанность работодателя выдавать связанные с работой документы. Нужно письменное заявление; условия получения расчётных листков, данных учёта времени, переписки и записей о социальном страховании отдельно не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 作者经验，无直接文献

2. 维权路径见第 7 节

Россия — источники

1. Что работодатель должен выдать работнику в день увольнения?. Проверено 08.10.2026. git26.rostrud.gov.ru/otvety_na_chasto_zadavaemye_voprosy/1041066.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Прежде чем устроиться на работу с пылью, шумом или химикатами, проверьте, указаны ли опасности в договоре; три медицинских осмотра для контроля профессионального здоровья организует и оплачивает работодатель

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При подписании договора в Китае работодатель обязан правдиво указать в нём, какие на рабочем месте есть опасности, вызывающие профессиональные заболевания, как от них защищаться и какие выплаты и льготы предусмотрены. Если от вас это скрыли, вы можете отказаться выполнять такую работу, и работодатель не может за это вас уволить. Три медицинских осмотра для контроля профессионального здоровья — до начала работы, во время работы и при уходе с работы — организует и оплачивает работодатель. Если медосмотр при уходе не проведён, работодатель не может расторгнуть с вами договор.

Россия. В России работники во вредных или опасных условиях проходят предварительные и периодические медосмотры. Их организует и оплачивает работодатель. Если обязательный осмотр не пройден, сотрудника нельзя допускать к работе.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. При подписании договора прочитайте по пунктам весь раздел «Информирование об опасностях, вызывающих профессиональные заболевания». После каждого медосмотра берите один экземпляр заключения и храните у себя. Сложность в том, что нужно лично задать вопросы и лично получить документы на руки.

Россия. Для работника обязательные предварительные и периодические медосмотры оплачивает работодатель.

Выгода

Китай — исходная версия. Закон о профилактике и лечении профессиональных заболеваний (职业病防治法) устанавливает, что при подписании трудового договора работодатель должен ясно объяснить четыре вещи: какие опасности, вызывающие профессиональные заболевания, возможны при этой работе, к каким последствиям они могут привести, как от них защищаться и какие выплаты и льготы предусмотрены. В законе прямо сказано: «правдиво сообщить работнику и указать в трудовом договоре; запрещается скрывать сведения или обманывать». Если после подписания договора вас переводят на вредную работу, о которой в договоре не было сказано, нужно заново правдиво сообщить об опасностях и согласовать с вами изменение условий договора. Если работодатель этого не сделал, «работник вправе отказаться от выполнения работ, при которых существуют опасности, вызывающие профессиональные заболевания; работодатель не вправе по этой причине расторгать заключённый с работником трудовой договор». Всего предусмотрено три медосмотра: до начала работы, в период работы и при уходе с работы. «Расходы на медицинские осмотры для контроля профессионального здоровья несёт работодатель»: платит работодатель, а результаты должны письменно сообщить лично вам. Работодатель не вправе допускать человека, не прошедшего медосмотр до начала работы, к работе с воздействием факторов, вызывающих профессиональные заболевания. Людей, которым такая работа изначально не подходит по состоянию здоровья (у которых есть медицинские противопоказания к ней), также нельзя допускать к противопоказанным им работам. Если выявлен вред здоровью, связанный с этой работой, человека нужно перевести с прежнего рабочего места и подобрать ему подходящую работу. **«Не допускается расторжение или прекращение трудового договора с работником, не прошедшим медицинский осмотр для контроля профессионального здоровья перед уходом с работы»**. При увольнении вы «вправе запросить копию своего досье наблюдения за профессиональным здоровьем; работодатель обязан бесплатно предоставить достоверную копию и заверить её подписью и печатью». Работодатель должен бесплатно выдать вам копию этого досье наблюдения за профессиональным здоровьем, точно воспроизводящую его содержание, и поставить на копии печать (по всей стране)

Россия. На время медосмотра сохраняются должность и средний заработок.

Примечания

Китай — исходная версия. На собеседовании задайте три вопроса — по ответам можно примерно понять, соблюдает ли этот работодатель правила: есть ли на этом рабочем месте опасности, вызывающие профессиональные заболевания, будут ли они указаны в договоре и кто оплачивает медосмотр до начала работы. Если ответить не могут или говорят «сначала поработайте, потом разберёмся», оцените риск сами. Медосмотр при уходе с работы чаще всего упускают из виду: если он не проведён, в Китае работодатель не может расторгнуть или прекратить с вами трудовой договор. Заключение этого медосмотра также служит важным документом, если позднее вы обратитесь за установлением диагноза профессионального заболевания. То же касается копии досье: получите её на руки до ухода. Само профессиональное заболевание в Китае рассматривается по правилам о производственной травме; о выплатах и льготах см. начиная с пункта 11.

Россия. В этих источниках не указано, что опасности должны быть перечислены в трудовом договоре. Также не описаны осмотр при увольнении, выдача заключения на руки и право отказаться от опасной работы.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2018). 职业病防治法（2018 年修正，第三十三、三十五、三十六条）. www.beijing.gov.cn/zhengce/zhengcefagui/qtwj/201711/t20171104_77985… （北京市人民政府转载）

Россия — источники

1. В каких случаях и для каких работников прохождение.... Проверено 08.10.2026. git26.rostrud.gov.ru/otvety_na_chasto_zadavaemye_voprosy/1041067.html
2. О проведении медицинских осмотров | Государственная.... Проверено 08.10.2026. git09.rostrud.gov.ru/news/1596859.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Повреждения от пыли, шума и токсичных химических веществ необратимы: в Китае работодатель обязан выдать средства защиты, а от работы без защитных мер можно отказаться

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Пневмокониоз, потеря слуха от шума и химические ожоги глаз — всё это профессиональные заболевания, признанные китайским законом. Если лёгкие повреждены или слух утрачен, лечение их не восстановит. Вы имеете право знать, какие вредные факторы есть на вашем рабочем месте, и требовать от работодателя защитное оборудование и средства защиты. От работы без защиты вы можете отказаться. Если работодатель из-за этого снизит вам зарплату или уволит вас, такие действия недействительны.

Россия. В России тоже можно отказаться от опасной работы, если угроза жизни или здоровью возникла из-за нарушения требований охраны труда. Отсутствие необходимых средств защиты прямо названо примером такого нарушения. Работу прекращают до устранения опасности и сразу уведомляют руководителя.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Трудность в том, что нужно постоянно носить маску для защиты от частиц, беруши и защитные очки, а ещё отказываться от работы без

защиты. За это коллеги могут назвать вас «слишком придирчивым».

Россия. Денежные затраты в этих источниках не указаны. Нужно объяснить, в чём нарушение, и сообщить руководителю — сначала устно, затем желательно письменно.

Выгода

Китай — исходная версия. С 1 августа 2025 года в Китае перечень профессиональных заболеваний, признанных законом, включает 12 основных категорий и 135 видов заболеваний, в том числе 4 открытых пункта, допускающих включение других заболеваний. Первая категория — профессиональные пневмокониозы. В неё входят силикоз, пневмокониоз угольщиков, графитовый пневмокониоз, пневмокониоз от сажи, асбестоз и тальковый пневмокониоз. Также в неё входят цементный, слюдяной, гончарный и алюминиевый пневмокониозы, пневмокониоз электросварщиков и литейщиков, а также ещё один открытый пункт. В категории профессиональных заболеваний уха, носа, горла и полости рта есть потеря слуха от шума и потеря слуха от взрывной волны. В категории профессиональных заболеваний глаз есть химические ожоги глаз и электроофтальмия. Все эти повреждения необратимы. Никакое лечение не восстановит лёгкие и слух. Закон в Китае даёт четыре права, на которые можно сослаться прямо на месте. Первое — знать, какие факторы на этом рабочем месте могут вызвать профессиональные заболевания, к каким последствиям они приводят и какие защитные меры нужно принять. Второе — требовать от работодателя надлежащего защитного оборудования и индивидуальных средств защиты, а также улучшения условий труда. Третье — критиковать действия, нарушающие законы и нормативные акты о профилактике и лечении профессиональных заболеваний, а также действия, угрожающие жизни и здоровью, сообщать о них и подавать жалобы. Четвёртое — «отказываться от распоряжений, нарушающих правила, и от принуждения к работе без мер защиты от профессиональных заболеваний». Вы можете не выполнять распоряжения, не соответствующие правилам, и работу без защиты. Кроме того, «если из-за законного осуществления работником своих прав ему снижают зарплату, социальные льготы и другие выплаты либо расторгают или прекращают заключённый с ним трудовой договор, такие действия недействительны». Если вам снижают зарплату, ухудшают условия оплаты и предоставления льгот или увольняют вас за то, что вы воспользовались этими правами, такие действия недействительны (по всей стране в Китае).

Россия. Можно не выполнять опасную работу до устранения угрозы жизни или здоровью.

Примечания

Китай — исходная версия. Важно правильно выбрать маску. От пыли защищает только маска для защиты от частиц. Обычные марлевые и одноразовые хирургические маски от неё не защищают. Если на работе с шумом работодатель не выдаёт беруши, купите их сами. Пара стоит несколько юаней, а утраченный слух не восстановить. Подход «поработаю два года, накоплю достаточно денег и уйду» не работает в случае пневмокониоза. Силикоз может проявиться через много лет после прекращения работы с пылью и продолжать ухудшаться. Поэтому медосмотр при уходе с этой работы особенно важен (см. пункт 9: три медицинских осмотра для контроля профессионального здоровья организует и оплачивает работодатель). В новой версии перечня в Китае добавлены ещё две категории. Одна — профессиональные заболевания костно-мышечной системы. В неё входит синдром запястного канала, но только у работников обрабатывающей промышленности, которые подолгу выполняют повторяющиеся движения запястьями или работают с приложением усилия. Другая — профессиональные психические и поведенческие расстройства. В неё входит посттравматическое стрессовое расстройство, но только у сотрудников Народной полиции (人民警察), медицинских работников, пожарных-спасателей и других работников экстренных спасательных служб, участвующих в реагировании на чрезвычайные ситуации. Что делать на месте, если химические вещества попали на тело, см. в разделе 13, пункте 21.

Россия. В отличие от китайской записи, выдержки не подтверждают перечень профессиональных заболеваний, необратимость повреждений, обязанность выдать конкретные средства защиты или последствия снижения зарплаты и увольнения. Отказ должен быть связан именно с опасностью из-за нарушения охраны труда; отказ по причинам, не связанным с такой опасностью, может считаться нарушением трудовой дисциплины.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家卫生健康委、人力资源社会保障部、国家疾控局、全国总工会 (2024). 职业病分类和目录（2025 年 8 月 1 日起实施）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6992843.htm
2. 新版目录 12 大类 135 种的口径见国家卫生健康委 (2024). 新版目录将职业病调整为 12 大类 135 种. www.gov.cn/lianbo/bumen/202412/content_6992838.htm
3. 全国人大常委会 (2018). 职业病防治法（第三十九条）. www.beijing.gov.cn/zhengce/zhengcefagui/qtwj/201711/t20171104_77985…（北京市人民政府转载）

Россия — источники

1. Право на отказ: как закон защищает работника от выполнения.... Проверено 08.10.2026. git06.rostrud.gov.ru/news/1575030.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Если вы получили травму на работе или вас сбили по дороге на работу или с работы, первым делом нужно добиться признания производственной травмы. Если работодатель не подаёт заявление, подайте его сами (правила Китая)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Травма на работе в Китае считается производственной. Если вас сбили по дороге на работу или с работы и основная ответственность лежит не на вас, это тоже считается производственной травмой. Но без признания производственной травмы вы не получите ни возмещения медицинских расходов, ни зарплаты за время восстановления, ни пособия в связи с утратой трудоспособности. Работодатель должен подать заявление в течение 30 дней. Если он этого не делает, вы, ваши родственники или профсоюз можете сами подать заявление в орган управления социальным страхованием (社保行政部门) в течение года.

Россия. В России травма во время работы тоже подлежит обязательному расследованию. Случай по дороге на работу или с работы учитывается, если человек ехал на транспорте работодателя либо использовал личный транспорт в служебных целях по его распоряжению. В приведённых источниках не сказано, что работник может сам подать заявление вместо работодателя.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно, нужно сходить в орган управления социальным страхованием (社保行政部门). С собой нужны три документа: заявление о признании производственной травмы (工伤认定申请表), подтверждение трудовых отношений и медицинское заключение о диагнозе.

Россия. Стоимость и порядок обращения в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Без признания производственной травмы в Китае вы не получите ни возмещения медицинских расходов, ни зарплаты за время восстановления (зарплаты за период освобождения от работы с сохранением оплаты), ни пособия в связи с утратой трудоспособности. Если работодатель не подал заявление в течение 30 дней, положенные за это время выплаты в связи с производственной травмой он оплачивает сам

Россия. В этих источниках не указано, какие выплаты положены пострадавшему.

Примечания

Китай — исходная версия. Срок в 1 год в Китае нужно воспринимать всерьёз, не тяните. Но время задержки не по вашей вине не входит в этот 1 год: обстоятельства непреодолимой силы, ограничение личной свободы, причины со стороны работодателя, несовершенство системы регистрации в органе социального страхования (社保部门), обращение в трудовой арбитраж или суд для подтверждения трудовых отношений. Поэтому, если работодатель затягивает подачу заявления и срок уже истёк, всё равно подайте заявление и приложите доказательства того, что работодатель затягивал. Если орган социального страхования (社保部门) не принимает заявление или вы не согласны с решением о признании травмы, можно подать заявление об административном пересмотре, а можно сразу обратиться в суд. Если работодатель утверждает, что травма не производственная, доказывать это должен он. Но вам тоже нужно сохранять материалы: фотографии, сделанные в день происшествия, контакты коллег, записи о приёмах у врача, данные учёта рабочего времени. В статье 16 китайского положения о производственных травмах перечислены три случая, когда травма не признаётся производственной: умышленное совершение преступления, алкогольное опьянение или употребление наркотиков, нанесение себе увечий или самоубийство. В статье 15 также предусмотрены случаи, «приравниваемые к

производственной травме»: смерть от внезапного заболевания в рабочее время на рабочем месте либо смерть в течение 48 часов, несмотря на меры по спасению жизни.

Россия. По итогам расследования оформляют акт о несчастном случае и акт формы Н-1.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2010 修订). 工伤保险条例（国务院令第 586 号）第十四条列了七种「应当认定为工伤」，含「（六）在上下班途中，受到非本人主要责任的交通事故或者城市轨道交通、客运轮渡、火车事故伤害的」
2. 第十七条「所在单位应当自事故伤害发生之日或者被诊断、鉴定为职业病之日起30日内，向统筹地区社会保险行政部门提出工伤认定申请」「用人单位未按前款规定提出工伤认定申请的，工伤职工或者其近亲属、工会组织在事故伤害发生之日或者被诊断、鉴定为职业病之日起1年内，可以直接向用人单位所在地统筹地区社会保险行政部门提出工伤认定申请」「用人单位未在本条第一款规定的时限内提交工伤认定申请，在此期间发生符合本条例规定的工伤待遇等有关费用由该用人单位负担」
3. 第十九条「职工或者其近亲属认为是工伤，用人单位不认为是工伤的，由用人单位承担举证责任」
4. 第二十条「自受理工伤认定申请之日起60日内作出工伤认定的决定」
5. 第五十五条，对「工伤认定申请不予受理的决定不服的」「对工伤认定结论不服的」，「可以依法申请行政复议，也可以依法向人民法院提起行政诉讼」. www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm
6. 最高人民法院 (2014). 关于审理工伤保险行政案件若干问题的规定（法释〔2014〕9 号）第七条：「由于不属于职工或者其近亲属自身原因超过工伤认定申请期限的，被耽误的时间不计算在工伤认定申请期限内」，所列情形为「（一）不可抗力；（二）人身自由受到限制；（三）属于用人单位原因；（四）社会保险行政部门登记制度不完善；（五）当事人对是否存在劳动关系申请仲裁、提起民事诉讼」. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/6775.html

Россия — источники

1. Расследование несчастных случаев с 01 сентября 2022 года. Проверено 08.10.2026. git72.rostrud.gov.ru/upload/iblock/182/rns-s-01-sentyabrya-2022-god…
2. О травмах на производстве | Центральная межрегиональная.... Проверено 08.10.2026. git77.rostrud.gov.ru/links/spravochnaya_informatsiya/177085.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. Не верьте, что «если дотерпеть до рабочего места, это уже производственная травма» (речь о Китае): при внезапном недомогании сначала звоните в скорую по номеру 120, а не спешите отмечаться на работе

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия

- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если при внезапном недомогании вы поспешите в офис, дополнительных денег это вам не принесёт. Чтобы случай приравняли к производственной травме, болезнь должна начаться в рабочее время и на рабочем месте. Если стало плохо по дороге и вы ещё не добрались до рабочего места, случай и так не подходит. Если попытки спасти жизнь продолжаются больше 48 часов, случай тоже уже не подходит. Те несколько десятков минут, которые вы теряете ради соблюдения условий, стоят вам шансов выжить.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно.

Выгода

Китай — исходная версия. Чтобы случай приравняли к производственной травме, человек должен умереть от внезапного заболевания «в рабочее время и на рабочем месте» либо умереть в течение 48 часов, несмотря на попытки спасти его жизнь. Откладывая обращение за медицинской помощью ради соблюдения этих двух условий, вы расплачиваетесь шансом выжить, а получить компенсацию взамен удастся не обязательно

Примечания

Китай — исходная версия. Оба условия должны выполняться одновременно: в рабочее время и на рабочем месте. Если стало плохо по дороге и человек ещё не добрался до рабочего места, правило не применяется. Если стало плохо на рабочем месте, затем человека отвезли домой или в больницу и он умер в течение 48 часов, несмотря на попытки спасти его жизнь, правило всё ещё может применяться. Учитывается, где человек находился, когда началась болезнь, а не где он в итоге умер. В коротких видео это правило подают как «дотерпите до офиса — получите деньги», что прямо противоположно его смыслу. Исход может изменить то, обратился ли человек в больницу в те несколько десятков минут после начала болезни. Кроме того, 48 часов — жёсткая граница: если попытки спасти жизнь продолжаются больше 48 часов, случай уже не подходит.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 工伤保险条例第十五条第一款第（一）项：「在工作时间和工作岗位，突发疾病死亡或者在48小时之内经抢救无效死亡的」视同工伤
2. 第十四条第（六）项只把上下班途中「受到非本人主要责任的交通事故或者城市轨道交通、客运轮渡、火车事故伤害的」列为工伤，途中突发疾病不在其中. www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. В Китае, если работодатель не платил за вас взносы на страхование от несчастных случаев на производстве, выплаты при производственной травме всё равно положены — их полностью оплачивает работодатель по тем же нормам

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если работодатель не платил за вас взносы на страхование от несчастных случаев на производстве, выплаты при производственной травме всё равно положены. Просто теперь работодатель полностью оплачивает те же виды выплат по тем же нормам, без каких-либо вычетов. Отсутствие страховки влечёт дополнительные санкции для работодателя: ему предписывают доплатить взносы, начисляют пеню в размере 0.05% за каждый день, а если он не заплатит в срок, ещё и штраф в размере от 1 до 3 сумм задолженности. «Компания не оформила страховку от несчастных случаев на производстве, поэтому выплатить компенсацию нельзя» — это ложь.

Россия. В России при производственной травме предусмотрены единовременная и ежемесячная страховые выплаты, а также пособие по временной нетрудоспособности. Но из этих источников нельзя сделать вывод, кто платит, если работодатель не перечислял страховые взносы.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег тратить не нужно. Если работодатель не признаёт ваши требования, придётся обращаться в трудовой арбитраж и даже судиться. Это займёт как минимум несколько месяцев. Сложность в том, что все эти месяцы нужно постоянно заниматься делом.

Россия. Затраты, сроки обращения и условия взыскания выплат с работодателя в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В положении прямо написано: если работодатель не платил за работника взносы на страхование от несчастных случаев на производстве и работник получил производственную травму, этот работодатель должен оплатить предусмотренные положением виды выплат по установленным нормам. Какие именно выплаты положены и сколько составляет каждая из них — всё точно так же, как при наличии страховки. Просто теперь работодатель платит из собственных средств

Россия. Выплаты зависят от утраты профессиональной трудоспособности и среднего заработка. Также пострадавшему могут оплатить медицинскую, социальную и профессиональную реабилитацию.

Примечания

Китай — исходная версия. «Компания не оформила для вас страховку от несчастных случаев на производстве, поэтому выплатить компенсацию нельзя» — самая распространённая ложь в таких делах. Отсутствие страховки лишь влечёт дополнительные санкции для работодателя, а положенные вам выплаты не уменьшаются.

Россия. В отличие от записи о Китае, выдержки не подтверждают, что при неуплате взносов работодатель обязан полностью оплатить те же выплаты из своих средств.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 工伤保险条例第六十二条第二款：「依照本条例规定应当参加工伤保险而未参加工伤保险的用人单位职工发生工伤的，由该用人单位按照本条例规定的工伤保险待遇项目和标准支付费用。」同条第一款：责令限期参加、补缴，「自欠缴之日起，按日加收万分之五的滞纳金；逾期仍不缴纳的，处欠缴数额1倍以上3倍以下的罚款」. www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm

Россия — источники

1. Выплаты при производственной травме: размер, условия.... Проверено 08.10.2026. git38.rostrud.gov.ru/news/1596254.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. После стабилизации состояния пройдите оценку трудоспособности: степень инвалидности напрямую переводится в деньги (при производственной травме в Китае)

- Выгодность исходной версии: высокая

- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. После стабилизации состояния пройдите оценку трудоспособности: степень инвалидности напрямую переводится в деньги. Единовременное пособие по инвалидности рассчитывается по вашей зарплате: 5-я степень — за 18 месяцев, 6-я — за 16 месяцев, 7-я — за 13 месяцев, 8-я — за 11 месяцев, 9-я — за 9 месяцев, 10-я — за 7 месяцев. До получения результатов оценки не подписывайте соглашение об «окончательном урегулировании с единовременной выплатой».

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Нужно пройти процедуру оценки трудоспособности. Весь процесс займёт некоторое время.

Выгода

Китай — исходная версия. Единовременное пособие по инвалидности рассчитывается в зависимости от степени инвалидности как зарплата за несколько месяцев и выплачивается полностью за один раз. При 5-й степени — ваша зарплата за 18 месяцев, при 6-й — за 16 месяцев, при 7-й — за 13 месяцев. При 8-й степени — ваша зарплата за 11 месяцев, при 9-й — за 9 месяцев, при 10-й — за 7 месяцев

Примечания

Китай — исходная версия. При 5-й и 6-й степенях трудовые отношения сохраняются: человек по-прежнему считается сотрудником этой организации и ежемесячно получает пособие по инвалидности. При степенях с 7-й по 10-ю, если срок договора истекает или работник сам заявляет о его расторжении, предусмотрены ещё две выплаты: единовременное пособие на медицинскую помощь в связи с производственной травмой выплачивает фонд, а единовременное пособие на трудоустройство в связи с инвалидностью — работодатель. Размер выплат устанавливается на уровне провинции. До получения результатов оценки не подписывайте соглашение об «окончательном урегулировании с единовременной выплатой».

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 工伤保险条例第二十一条「经治疗伤情相对稳定后存在残疾、影响劳动能力的，应当进行劳动能力鉴定」
2. 第二十二条「劳动功能障碍分为十个伤残等级，最重的为一级，最轻的为十级」
3. 第三十六条五、六级待遇（一次性伤残补助金 18/16 个月本人工资，按月伤残津贴为本人工资的 70%/60%）
4. 第三十七条七至十级待遇（13/11/9/7 个月本人工资）. www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. При смерти из-за работы в Китае нужно различать три выплаты: пособие на погребение, пенсию родственникам на иждивении и единовременное пособие в связи со смертью из-за работы

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При смерти из-за работы в Китае положены три выплаты, не обсуждайте только одну из них. Пособие на погребение равно средней месячной зарплате работников в этой местности за предыдущий год, умноженной на 6. Пенсия родственникам на иждивении выплачивается ежемесячно исходя из зарплаты умершего: супругу или супруге — 40% в месяц, другим родственникам — по 30% каждому в месяц. Единовременное пособие в связи со смертью из-за работы равно среднедушевому располагаемому доходу городских жителей по всей стране за предыдущий год, умноженному на 20. Это одна сумма для всей страны.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется, нужно оформить комплект документов.

Выгода

Китай — исходная версия. При смерти из-за работы в Китае положены три отдельные выплаты. Первая — пособие на погребение. Его размер равен средней месячной зарплате

работников за предыдущий год в регионе, где умерший был застрахован (территории с общей системой страхового финансирования), умноженной на 6. Вторая — пенсия родственникам на иждивении. Она выплачивается ежемесячно исходя из зарплаты умершего: супругу или супруге — 40% в месяц, другим родственникам — по 30% каждому в месяц. Третья — единовременное пособие в связи со смертью из-за работы. Его размер равен среднедушевому располагаемому доходу городских жителей по всей стране за предыдущий год, умноженному на 20. Это одна сумма для всей страны, без различий по регионам. При смерти из-за работы в 2026 году эта выплата составляет около 1130 тыс. юаней (1130040 юаней). Расчёт: среднедушевой располагаемый доход городских жителей по всей стране за предыдущий год — 56502 юаней — умножается на 20.

Примечания

Китай — исходная версия. Единовременное пособие в связи со смертью из-за работы одинаково по всей стране. Сумма ежегодно обновляется в соответствии с данными, которые публикует Государственное статистическое управление КНР (国家统计局). При обсуждении компенсации не принимайте довод «у нас местные нормы ниже».

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 工伤保险条例第三十九条：「（一）丧葬补助金为6个月的统筹地区上年度职工月平均工资；（二）供养亲属抚恤金按照职工本人工资的一定比例发给由因工死亡职工生前提供主要生活来源、无劳动能力的亲属。标准为：配偶每月40%，其他亲属每人每月30%，孤寡老人或者孤儿每人每月在上述标准的基础上增加10%……（三）一次性工亡补助金标准为上一年度全国城镇居民人均可支配收入的20倍。」. www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm
2. 国家统计局 (2026). 2025 年居民收入和消费支出情况. www.stats.gov.cn/sj/zxfbhjd/202601/t20260119_1962321.html

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Федеральный закон от 28.12.2013 № 400-ФЗ (ред. от 26.12.2024) — sfr.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Если на работе вас долго травят, оскорбляют и придираются к вам, не терпите через силу: сначала записывайте происходящее и сохраняйте доказательства, затем, в зависимости от характера действий, подавайте

жалобу, обращайтесь в полицию или в трудовой арбитраж (правовые рекомендации относятся к Китаю)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У тех, кого травят на работе, риск впоследствии столкнуться с болезнью сердца или перенести инсульт примерно на 60% выше. Чем чаще травля, тем выше риск. Вероятность появления суицидальных мыслей через несколько лет у тех, кого травят, примерно вдвое выше, чем у остальных. Оскорбления и унижения — не мелочь, которая пройдет, если немного потерпеть.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Нужно тратить время на записи: дата, кто присутствовал, точные слова другого человека. Сохраняйте скриншоты переписки и оригиналы электронных писем. Трудовой арбитраж и судебный процесс займут несколько месяцев. Смена работы обходится дороже всего. Уходить или нет — решайте сами, взвесив затраты.

Выгода

Китай — исходная версия. Для здоровья: три когорты из Швеции и Дании в совокупности включали 79201 работающего человека в возрасте от 18 до 65 лет. В начале ни у кого из них не было сердечно-сосудистых заболеваний. Средний срок наблюдения составил 12.4 года. 9% сообщили, что за последний год подвергались травле на работе. У тех, кого травили, риск сердечно-сосудистых заболеваний (ишемической болезни сердца и цереброваскулярных заболеваний) был примерно на 59% выше (HR 1.59, 95% CI 1.28–1.98). У тех, кто сталкивался с насилием на работе, — примерно на 25% выше (HR 1.25, 1.12–1.40). В обоих случаях чем чаще это происходило, тем выше был риск. В Норвегии провели общенациональное исследование со случайной выборкой и последующим наблюдением: 1846 работающих людей опрашивали раз в два-три года, всего три раза. Вероятность последующего появления суицидальных мыслей у тех, кого травили, была примерно в 2 раза выше, чем у остальных (OR 2.05, 95% CI 1.08–3.89). Обратной связи не было: люди, у которых сначала появились суицидальные мысли, впоследствии не становились более подверженными травле. С правовой точки зрения: в Китае нет отдельного закона о «травле на работе». Нужно соотносить конкретные действия с нормами закона. Если работодатель оскорбляет работников, применяет телесные наказания, избивает, незаконно обыскивает или лишает свободы, он подлежит административному наказанию. Если причинен ущерб, его нужно возместить. Если действия составляют преступление, наступает

уголовная ответственность. Если работодатель насилием или угрозами принуждает вас работать, вы можете немедленно расторгнуть договор без предварительного уведомления и получить денежную компенсацию. Работодатель обязан принимать меры, чтобы предупреждать и пресекать сексуальные домогательства с использованием служебных полномочий или отношений между начальником и подчиненным. Пострадавший может потребовать привлечения лица, совершавшего домогательства, к гражданской ответственности. Дело в трудовом арбитраже должно быть завершено в течение 45 дней со дня принятия заявления к рассмотрению. В сложных случаях срок можно продлить еще не более чем на 15 дней.

Примечания

Китай — исходная версия. Почему B: данные о здоровье получены из наблюдений во времени, а не из экспериментов с распределением по группам. О травле сообщали сами участники. Для начала можно сделать четыре шага. Первый: с сегодняшнего дня записывайте происходящее. Об аудиозаписи см. раздел 8, пункт 41 (аудиозапись). Второй: письменно сообщите о происходящем по внутренним каналам работодателя и сохраните подтверждение обращения. Третий: если вас избили, заперли или публично оскорбили, обращайтесь в полицию в Китае. Четвертый: если вас вынуждают уйти из-за невыплаты зарплаты или неуплаты взносов на социальное страхование, действуйте по пункту 7 этого раздела (не подписывайте увольнение по собственному желанию) и пункту 8 (сохраните доказательства до увольнения). Как рассчитывать денежную компенсацию в Китае, см. пункт 4 этого раздела (при сокращении сначала рассчитайте N). Простое игнорирование, вытеснение из коллектива и придирки в большинстве случаев не подпадают под какую-либо конкретную норму закона. Основные доступные пути — внутренняя жалоба, перевод на другую должность и смена работы. В Китае трудовой арбитраж занимает не более 60 дней с момента принятия заявления к рассмотрению, суд первой инстанции — от 6 месяцев. Услуги адвоката оплачиваете вы сами. Если сил терпеть уже нет и вы находитесь в Китае, сначала позвоните по номеру 12356, см. раздел 1, пункт 25 (12356). Увольняться сразу после первого унижения не рекомендуется. Затраты на смену работы оценивайте сами.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Xu T 等 (2019). Workplace bullying and workplace violence as risk factors for cardiovascular disease: a multi-cohort study. European Heart Journal. doi.org/10.1093/eurheartj/ehy683
2. Nielsen MB, Nielsen GH, Notelaers G, Einarsen S (2015). Workplace Bullying and Suicidal Ideation: A 3-Wave Longitudinal Norwegian Study. American Journal of Public Health. doi.org/10.2105/AJPH.2015.302855
3. 全国人大常委会 (2007). 劳动合同法（第三十八条第二款、第四十六条、第八十八条）. www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_711013.htm
4. 全国人大 (2020). 民法典（第一千零一十条）. 最高人民检察院转载全文 www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
5. 全国人大常委会 (2022 年修订). 妇女权益保障法（第二十五条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081818412572101842815l2de0eec
6. 全国人大常委会 (2007). 劳动争议调解仲裁法（第四十三条）. 安康市人社局转载全文 rsj.ankang.gov.cn/Content-2150407.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. При уходе с работы в Китае попросите у работодателя справку о прекращении трудовых отношений с указанием

срока договора, даты ухода, должности и стажа работы

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Независимо от того, уволили вас, истек срок договора или вы ушли сами, работодатель в Китае должен при уходе выдать вам справку о прекращении трудовых отношений, а в течение 15 дней — передать ваше личное дело и оформить перевод социального страхования. В справке должны быть указаны срок договора, дата ухода, должность и сколько лет вы проработали у этого работодателя. Она нужна для регистрации в качестве безработного. Если работодатель не выдает справку, орган по труду обяжет его исправить нарушение. Если из-за этого вы понесли убытки, работодатель должен их возместить.

Россия. В России прекращение трудового договора оформляют приказом работодателя, с которым работника знакомят под роспись. По требованию работника ему обязаны выдать заверенную копию приказа. Днём прекращения договора обычно считается последний день работы.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Перед уходом попросите лично или отправьте письменное сообщение. Сохраните подтверждение того, что вы просили справку. Трудность в том, что об этом приходится просить даже при испорченных отношениях. Если работодатель затягивает выдачу, придется подать жалобу или обратиться в трудовой арбитраж. Все это займет от нескольких десятков дней до нескольких месяцев.

Россия. Стоимость и срок выдачи копии приказа в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Закон о трудовых договорах (劳动合同法) обязывает работодателя выдать справку при расторжении договора или прекращении его действия. Закон не делает различий в зависимости от того, кто выступил инициатором: сюда входят и истечение срока договора без продления, и уход по собственному желанию, и увольнение работодателем. Работодатель также должен в течение 15 дней оформить передачу вашего личного дела и перевод отношений по социальному страхованию. Положение о применении Закона о трудовых договорах (实施条例) требует указывать в справке четыре сведения: срок трудового договора, дату его расторжения или прекращения действия, должность и стаж работы у этого

работодателя. Положение о страховании на случай безработицы (失业保险条例) требует, чтобы работник после потери работы своевременно обратился в учреждение, ведущее социальное страхование, со справкой от работодателя и зарегистрировался в качестве безработного. Пособие по безработице начисляется со дня регистрации. Если работодатель не выдает письменную справку, административный орган по труду обязывает его исправить нарушение. Если вам причинен ущерб, работодатель должен его возместить. Закон отдельно устанавливает: если новый работодатель принимает человека, который еще не расторг договор с прежним работодателем, и тем самым причиняет прежнему работодателю убытки, новый работодатель несет солидарную ответственность за их возмещение. Справка о прекращении трудовых отношений — это письменное подтверждение того, что вы уже расторгли договор с прежним работодателем (по всему Китаю)

Россия. Заверенная копия приказа подтверждает оформление прекращения трудового договора.

Примечания

Китай — исходная версия. Закон не связывает выдачу справки с передачей дел. Только выплата экономической компенсации производится после завершения передачи дел. Если работодатель затягивает выдачу справки, сначала отправьте письменное сообщение и попросите еще раз. Если опять не выдаст, позвоните в Китае по номеру 12333 или подайте жалобу в трудовую инспекцию Управления трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社局). Жалоба в Китае подается бесплатно. После открытия дела проверку должны завершить в течение 60 рабочих дней, а в сложных случаях срок могут продлить еще на 30 рабочих дней. Если вы хотите взыскать с работодателя убытки, обращайтесь в трудовой арбитраж в Китае. Это тоже бесплатно. Заявление нужно подать в течение 1 года. После принятия заявления арбитраж должен завершить рассмотрение дела в течение 45 дней. Срок могут продлить максимум еще на 15 дней. Убытки вы должны подтвердить доказательствами сами: например, отсутствие справки задержало регистрацию в качестве безработного или из-за него новый работодатель отказался вас принять. Если вы не согласны с решением, затем обращайтесь в суд в Китае. Рассмотрение в первой инстанции в обычном порядке — от 6 месяцев. Судебный сбор за принятие дела по трудовому спору составляет 10 юаней за дело. Оплата адвоката не входит в судебные расходы, ее нужно нести самостоятельно. Среди четырех сведений, которые требует указывать положение, нет причины ухода. Если в справке написано «уволился по собственному желанию по личным причинам», а на самом деле это не так, сразу заявите об этом. Объяснение — в пункте 7 этого раздела (не подписывайте увольнение по собственному желанию). Как получать пособие по безработице, см. раздел 7, пункт 1 (пособие по безработице).

Россия. В этих источниках не сказано, что работодатель обязан выдать отдельную справку с указанием срока договора, должности и стажа.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2012 修正). 劳动合同法（第五十、八十九、九十一条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf74d7106b3
2. 国务院 (2008). 劳动合同法实施条例（国务院令第 535 号，第二十四条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f3cbb3c016f40927caf049c
3. 国务院 (1999). 失业保险条例（国务院令第 258 号，第十六条）. xzfg.moj.gov.cn/front/law/detail?LawID=517
4. 全国人大常委会 (2007). 劳动争议调解仲裁法（第二、二十七、四十三、五十三条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf64f28039d

5. 国务院 (2004). 劳动保障监察条例（国务院令第 423 号，第十七条）. www.gov.cn/gongbao/content/2004/content_63042.htm
6. 国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法（国务院令第 481 号，第六、十三、二十九条）. www.gov.cn/ziliao/flfg/2006-12/29/content_483682.htm

Россия — источники

1. Расторжение трудового договора | Минтруд России. Проверено 08.10.2026. mintrud.gov.ru/ministry/programms/trudotn/rdogovor

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Получив компенсацию при увольнении в Китае, сначала проверьте подоходный налог: сумма в пределах 3-кратной средней зарплаты работников в вашей местности за прошлый год освобождена от налога, превышение облагается отдельно и не прибавляется к зарплате за текущий год

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. С единовременной компенсации, полученной из-за расторжения трудового договора, в Китае не нужно платить подоходный налог в пределах 3-кратной средней зарплаты работников в вашей местности за прошлый год. С превышения налог рассчитывается отдельно, без прибавления к зарплате за текущий год. Если работодатель прибавил всю компенсацию к зарплате за месяц и удержал налог, сначала выясните всё у работодателя, затем позвоните по номеру 12366 в Китае и уточните в налоговом управлении.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Узнайте среднюю зарплату работников в вашей местности за прошлый год, затем потратьте несколько минут на проверку того, как работодатель удержал налог. В китайском приложении «Налог на доходы физических лиц (个人所得税)» можно посмотреть подробности декларирования каждой выплаты.

Выгода

Китай — исходная версия. Документ Министерства финансов КНР (财政部) и Главного государственного налогового управления КНР (税务总局) устанавливает правила для единовременного компенсационного дохода, который физическое лицо получает при прекращении трудовых отношений с работодателем. Он включает выходное пособие, пособие на проживание и другие пособия. Часть в пределах 3-кратной средней зарплаты работников в вашей местности за прошлый год освобождена от налога на доходы физических лиц. Часть сверх 3-кратной суммы не включается в совокупный доход за текущий год: налог с неё рассчитывается отдельно по таблице ставок налога на совокупный доход. По этой таблице ставка для части годового дохода в пределах 36000 юаней составляет 3%, для части от 36000 юаней до 144000 юаней — 10%, а далее ставки ступенчато повышаются до 45%. Например, средняя зарплата работников в вашей местности за прошлый год составляет 100 тыс. юаней, её 3-кратный размер — 300 тыс. юаней. Если получена компенсация в 360 тыс. юаней, налог рассчитывается только с превышения в 60 тыс. юаней и составляет 3480 юаней. Если те же 360 тыс. юаней целиком обложить налогом по этой таблице, получится 58080 юаней. Это правило действует с 1 января 2019 года, дата окончания действия не указана (по всему Китаю).

Примечания

Китай — исходная версия. В том же китайском документе для единовременной годовой премии указана дата окончания действия правила, которую позднее перенесли на 31 декабря 2027 года. Для компенсации при прекращении трудовых отношений дата окончания не указана, и срок для премии на неё не распространяется. В документе прямо названы только выходное пособие, пособие на проживание и другие пособия. Выплата вместо предварительного уведомления и возмещение за незаконное увольнение отдельно не названы. Если не уверены, подпадают ли эти две выплаты под правило, позвоните по номеру 12366 в Китае и уточните в местном налоговом управлении. Какую именно величину брать в качестве «средней зарплаты работников в вашей местности за прошлый год», также определяет местное налоговое управление. Как рассчитывается сама компенсация, см. пункт 4 этого раздела (при сокращении сначала рассчитайте N), пункт 5 (не уведомили за 30 дней) и пункт 6 (возмещение за незаконное увольнение). Для единовременных пособий при досрочном выходе на пенсию и освобождении от работы до выхода на пенсию с сохранением трудовых отношений действует другой порядок расчёта, это правило к ним не применяется.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 财政部、税务总局 (2018). 关于个人所得税法修改后有关优惠政策衔接问题的通知（财税〔2018〕164 号，第五条第（一）项、第八条、第九条）. fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c102416/c5202364/content.html（国家税务总局政策法规库）
2. 财政部、税务总局 (2023). 关于延续实施全年一次性奖金个人所得税政策的公告（2023 年第 30 号）. fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c102416/c5211524/content.html（国家税务总局政策法规库）
3. 全国人大常委会 (2018 修正). 个人所得税法（第三、九条，个人所得税税率表一）. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf724bd0609

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. Как ухаживать за новорождённым

Критерии: младенческая смертность и деньги. В этот раздел включено только то, что влияет на выживание ребёнка или на то, сколько денег вам придётся потратить, причём только там, где разница достаточно велика и есть убедительные доказательства. Подробности воспитания и ухода — как успокаивать ребёнка, как за ним ухаживать — в этой книге не рассматриваются. Что нужно сделать до рождения и в день выписки, см. в разделе 27.

1. Укладывайте ребёнка спать на спину, на твёрдую ровную поверхность, в одной комнате с вами, но не в одной кровати, и не кладите в кровать ничего мягкого, чтобы снизить риск смерти младенца во сне

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Укладывайте ребёнка спать лицом вверх, на твёрдую ровную поверхность. Взрослые и ребёнок спят в одной комнате, но не в одной кровати. В кровати не должно быть подушек, одеял, бортиков, мягких игрушек и подушек для фиксации головы. В наклонных колыбелях и детских креслах можно только сидеть, их нельзя использовать как кровать для сна. Только в США каждый год около 3500 младенцев умирают во сне.

Затраты

Бесплатно. Если нужно заменить матрас на твёрдый — несколько сотен юаней. Трудность в том, чтобы противостоять советам старших и постоянно придерживаться этих правил

Выгода

В США каждый год около 3500 младенцев умирают по причинам, связанным со сном. Сюда входят синдром внезапной смерти младенца, смерть по неизвестной причине и случайное удушье в кровати. Американская академия педиатрии описывает безопасные условия сна так: «положение на спине; твёрдая поверхность для сна без наклона; одна комната, но разные кровати; отсутствие мягких постельных принадлежностей и перегрева». Ещё несколько мер тоже могут снизить риск: грудное вскармливание, отсутствие контакта ребёнка с никотином и алкоголем, своевременные прививки, использование пустышки

Примечания

«Не кладите в кровать ничего мягкого» означает, что в ней не должно быть ни подушек, ни одеял, ни бортиков, ни мягких игрушек, ни подушек для фиксации головы. Даже подушку для кормления, которая выглядит очень безопасной, класть нельзя. Наклонные колыбели и детские кресла нельзя использовать как место для сна. В этом разделе именно эта мера даёт самую большую разницу и больше всего требует противостоять давлению старших

Источники

Источники исходной версии

1. Moon RY, Carlin RF, Hand I, Task Force on Sudden Infant Death Syndrome and the Committee on Fetus and Newborn (2022). Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. Pediatrics, 150(1), e2022057990. doi.org/10.1542/peds.2022-057990

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Первая доза вакцины против гепатита B в течение 24 часов после рождения

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Ребёнку нужно ввести первую дозу вакцины против гепатита B в течение 24 часов после рождения. Среди тех, кто заразился гепатитом B в младенчестве или раннем детстве, примерно у 95% развивается хронический гепатит. Если заражение происходит уже во взрослом возрасте, подавляющее большинство выздоравливает самостоятельно. Поэтому чем раньше ввести эту дозу, тем больше от неё пользы. Если у мамы положительный результат анализа на поверхностный антиген вируса гепатита B, ребёнку нужно одновременно ввести и иммуноглобулин против гепатита B.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно в Китае. Вакцина против гепатита B входит в китайскую программу иммунизации и поэтому бесплатна. Ребёнку её вводят в больнице в день рождения,

никуда отдельно ехать не нужно

Выгода

Китай — исходная версия. Всемирная организация здравоохранения говорит: «Все младенцы должны получить вакцину против гепатита B как можно раньше после рождения (в течение 24 часов)». Причина в том, что «при заражении в младенчестве или раннем детстве примерно у 95% развивается хронический гепатит». Среди заразившихся во взрослом возрасте подавляющее большинство выздоравливает самостоятельно (даже без лечения)

Примечания

Китай — исходная версия. Если у мамы положительный результат анализа на поверхностный антиген вируса гепатита B, ребёнку после рождения нужно одновременно ввести и одну дозу иммуноглобулина против гепатита B. Это нужно выяснить ещё во время обследований при беременности, не ждите родов, чтобы спросить. О скрининге, который нужно пройти самой маме, см. раздел 1

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. World Health Organization. Hepatitis B fact sheet. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-b

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- В школу – с подготовленным иммунитетом! — cgon.rospotrebnadzor.ru
- Национальный календарь профилактических прививок — 44.rospotrebnadzor.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Сделайте все положенные прививки по Национальной программе иммунизации Китая (国家免疫规划): весь курс бесплатный, а если что-то пропущено, нужно восполнить только недостающие дозы

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Весь курс вакцинации по Национальной программе иммунизации (国家免疫规划) бесплатный, организация, проводящая вакцинацию, не может брать за это деньги. При поступлении ребёнка в ясли, детский сад или школу проверяют прививочный сертификат. Пропущенные прививки обнаружат, и их нужно будет сделать. Если что-то пропущено, нужно восполнить только недостающие дозы, начинать всё сначала не нужно. Можно продолжить курс и вакциной другого производителя. При экземе, крапивнице, аллергическом рините и астме можно делать прививки в обычном порядке, если состояние стабильно. То же касается желтухи новорождённых.

Россия. В России тоже действует Национальный календарь профилактических прививок: он устанавливает сроки и порядок вакцинации. Если срок начала прививок пропущен, вакцинацию проводят по схемам календаря и инструкциям к препаратам. В календарь входят плановые прививки против 12 инфекций.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. В китайском законе прямо сказано: «Организации, проводящие вакцинацию, не вправе взимать какую-либо плату за введение вакцин, предусмотренных программой иммунизации». Нужно несколько раз сходить в прививочный кабинет в соответствии с возрастом ребёнка в месяцах. Храните прививочный сертификат, не теряйте его

Россия. В этих источниках стоимость прививок не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. При поступлении ребёнка в ясли, детский сад или школу в Китае дошкольные учреждения и школы обязаны проверить прививочный сертификат. Если выяснится, что прививки по программе иммунизации не сделаны по установленным правилам, они должны сообщить об этом организации, проводящей вакцинацию, и вместе с ней добиваться того, чтобы законные представители ребёнка восполнили пропущенные прививки. Поэтому бесконечно откладывать пропущенные прививки не получится: при поступлении в школу их обязательно обнаружат. Сейчас в Китае действует схема вакцинации в редакции 2026 года (2026 年版程序). Вакцина против вируса папилломы человека (HPV) уже включена в Национальную программу иммунизации (国家免疫规划). Начальный возраст вакцинации против коклюша, дифтерии и столбняка изменён с 3 месяцев на 2 месяца. Всего вводят 5 доз: по 1 дозе в возрасте 2 месяцев, 4 месяцев, 6 месяцев, 18 месяцев и 6 полных лет. С марта 2026 года детям соответствующего возраста в Тибете, Цинхае, Синьцзяне и Синьцзянском производственно-строительном корпусе (新疆生产建设兵团) также планово вводят вакцину против японского энцефалита. Несколько вакцин можно вводить в один день: на данном этапе все вакцины Национальной программы иммунизации (国家免疫规划) можно вводить одновременно в соответствии со схемой вакцинации или принципами восполнения пропущенных прививок. Если вводят две или более инъекционные вакцины, уколы нужно делать в разные участки тела. «Категорически запрещается смешивать две или более вакцины, набирая их в один шприц для введения». Если

две или более живые ослабленные инъекционные вакцины вводят не в один день, интервал между ними должен быть не менее 28 дней. Ограничений на интервалы между инактивированными вакцинами, живыми ослабленными вакцинами для приёма внутрь и другими вакцинами нет. Для тех, кому ещё нет 18 полных лет, принцип такой: восполнить пропущенные прививки как можно скорее. «Нужно восполнить только недостающие дозы, начинать весь курс вакцинации заново не требуется». Курс одной и той же вакцины можно продолжить препаратом другого производителя (по всему Китаю, схема вакцинации в редакции 2026 года (2026 年版程序))

Россия. Прививки по календарю значительно снижают риск заболевания, а при заражении помогают легче перенести болезнь и избежать тяжёлых осложнений.

Примечания

Китай — исходная версия. Самое частое заблуждение: «У ребёнка слабое здоровье, пока не надо делать прививки». Официальная позиция в Китае такова: так называемая «склонность к аллергии», аллергические заболевания у членов семьи и прежняя аллергия ребёнка на продукты или лекарства — не причины отказываться от прививок. При атопическом дерматите (экземе), крапивнице, аллергическом рините и бронхиальной астме можно делать прививки в обычном порядке, если состояние стабильно. Если ребёнок принимает противоаллергические лекарства или использует ингаляционные гормональные препараты, прививки тоже можно делать. При физиологической желтухе новорождённых и желтухе, связанной с грудным молоком, также можно делать прививки в обычном порядке. Действительных противопоказаний только два: острая тяжёлая аллергическая реакция после прежнего введения той же вакцины или тяжёлая аллергия на какой-либо известный компонент вакцины. Для детей с иммунодефицитом, а также детей, которые проходят химиотерапию, лучевую терапию или принимают иммунодепрессанты, нужна индивидуальная оценка каждого случая. Нужно обратиться в прививочный кабинет, объяснить ситуацию и после этого принять решение. О первой дозе вакцины против гепатита В см. пункт 2. В Китае за платные вакцины, не включённые в программу иммунизации, отдельно взимают плату за саму вакцину и за услугу её введения. К бесплатной вакцинации, о которой говорится в этом пункте, это не относится.

Россия. В отличие от китайской записи, выдержки не говорят, что нужно восполнять только недостающие дозы, и не описывают проверку прививочного сертификата при поступлении в детский сад или школу.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2019). 疫苗管理法（第四十八、四十九条）. ynswsjkw.yn.gov.cn/html/2019/faguiguizhangxin_0731/6509.html（云南省卫生健康委员会转载）
2. 国家疾病预防控制局、国家卫生健康委 (2026). 《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明（2026 年版）》解读问答. www.ndcpa.gov.cn/jbkzzx/c100013/common/content/content_207300293029…

Россия — источники

1. Пресс-центр - Управление Федеральной службы по надзору.... Проверено 08.10.2026. 78.rospotrebnadzor.ru/press-tsentr/287

2. Национальный календарь профилактических прививок. Проверено 08.10.2026. 44.rospotrebnadzor.ru/profilaktika_infekci/158

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Первые 6 месяцев кормите только грудным молоком, даже воду давать не нужно; с 6 месяцев вводите прикорм и продолжайте грудное вскармливание

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- каждый день
- много силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Начинайте кормить грудью в течение первого часа после рождения ребёнка. Первые 6 месяцев кормите только грудным молоком, даже воду давать не нужно. С полных 6 месяцев вводите прикорм. Каждый день в нём должны быть продукты животного происхождения с высоким содержанием железа. Продолжайте кормить грудью до 2 лет или дольше. Если грудного молока не хватает или кормить грудью нельзя, используйте молочную смесь и не вините себя. То, чем кормят ребёнка, влияет на его безопасность гораздо меньше, чем положение во сне.

Россия. В России тоже советуют начать грудное вскармливание в течение первого часа после родов. Исключительно грудное вскармливание рекомендуют до 6 месяцев, затем — продолжать его вместе с прикормом. Однако в другой российской выдержке прикорм допускается не ранее 4 месяцев.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует, а ещё позволяет сэкономить на молочной смеси. Требует времени: кормление каждый день занимает немало времени. Трудность в том, чтобы продолжать кормить: в первые 6 месяцев нельзя прекращать грудное вскармливание

Россия. Стоимость и затраты времени в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Всемирная организация здравоохранения рекомендует «начинать грудное вскармливание в течение первого часа после рождения». В первые 6 месяцев — «исключительно грудное вскармливание, то есть без какой-либо другой пищи или жидкости,

включая воду». Затем — «с 6 месяцев вводить безопасный прикорм в достаточном количестве, продолжая грудное вскармливание до 2 лет или дольше». Руководство по оказанию услуг Национальной комиссии здравоохранения КНР (国家卫健委) также рекомендует исключительно грудное вскармливание в возрасте от 0 до 6 месяцев. Это руководство также требует, чтобы с полных 6 месяцев «ежедневный прикорм обязательно включал продукты животного происхождения, богатые железом»

Россия. Грудное молоко названо безопасной пищей, которая даёт малышу необходимые питательные вещества и помогает защищать организм после рождения.

Примечания

Китай — исходная версия. Если грудного молока не хватает или состояние здоровья не позволяет кормить грудью, используйте молочную смесь. Разница между грудным вскармливанием и кормлением смесью гораздо меньше, чем влияние того, о чём говорится в пункте о безопасном сне. Частота прикорма: в возрасте от 6 до 8 месяцев — от 1 до 2 раз в день, от 9 до 12 месяцев — от 2 до 3 раз в день. Ежедневный рацион должен включать как минимум четыре из семи групп продуктов (перечень этих групп в пункте не указан). Если у ребёнка тяжёлая экзема или аллергия на яйца, о том, нужно ли избегать арахиса, см. пункт 12 этого раздела (не избегайте арахиса).

Россия. В этих источниках не указано, нужно ли давать воду, когда завершать грудное вскармливание и должен ли прикорм ежедневно включать продукты животного происхождения.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. World Health Organization. Breastfeeding. www.who.int/health-topics/breastfeeding
2. 国家卫生健康委办公厅 (2024). 婴幼儿营养喂养评估服务指南（试行）（国卫办妇幼函〔2024〕452 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202502/content_7002872.htm

Россия — источники

1. Региональные - Роспотребнадзор. Проверено 08.10.2026. zpp.rospotrebnadzor.ru/news/regional/576338
2. О рекомендациях по выбору молока | Управления.... Проверено 08.10.2026. 01.rospotrebnadzor.ru/content/o-рекомендациях-по-выбору-молока

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Разводите сухую молочную смесь водой не ниже 70 ℃, после приготовления дайте остыть и только потом кормите, остатки выливайте

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли

- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Сухая молочная смесь не стерильна. В ней может быть бактерия под названием Cronobacter sakazakii. Если новорождённый заразится, по сообщениям, умирают от четырёх до восьми из десяти заболевших. При приготовлении сначала налейте горячую воду в бутылочку, дождитесь, пока она остынет примерно до 73.8 ℃, и только потом добавьте порошок. Температура готовой смеси при этом остаётся не ниже 70 ℃. Это позволяет уничтожить бактерии так, что их останется менее одной стотысячной от исходного количества. После приготовления дайте смеси остыть и только потом кормите, остатки выливайте.

Затраты

Денег не требует. Каждый раз нужно подождать несколько лишних минут, пока смесь остынет. Трудность в том, что даже когда ребёнок плачет от голода, нужно дождаться снижения температуры воды и только потом разводить смесь

Выгода

Сухая молочная смесь не стерильна и может содержать Cronobacter sakazakii. По сообщениям, летальность среди заразившихся новорождённых составляет от 40% до 80%. Лабораторные исследования показывают: если сначала налить горячую воду в бутылочку, дождаться снижения температуры примерно до 73.8 ℃ и только потом добавить порошок, в подавляющем большинстве случаев температура готовой смеси остаётся не ниже 70 ℃. Так можно уменьшить количество этих бактерий на 5 логарифмических порядков или больше, до менее чем одной стотысячной от исходного количества

Примечания

Порог 70 ℃ взят из рекомендаций по общественному здравоохранению. Точная формулировка Beary и соавторов: «Рекомендации по общественному здравоохранению для тех, кто ухаживает за младенцами из группы высокого риска, советуют разводить сухую молочную смесь водой, нагретой как минимум до 70 ℃（158 ℉）, чтобы инактивировать микроорганизмы». Самый высокий риск — у недоношенных детей, детей с низкой массой тела и детей младше 2 месяцев. Не разводите смесь водой, которая простояла в термосе целый день. И не оставляйте готовую смесь при комнатной температуре, чтобы дать её в следующее кормление

Источники

Источники исходной версии

1. Beary MA, Daly SE, Baker J, Snyder AB (2025). Assessing Hot Water Reconstitution Instructions and Labeling of Powdered Infant Formula to Ensure Cronobacter spp. Reduction. Journal of Food Protection, 88(9), 100571. doi.org/10.1016/j.jfp.2025.100571
2. Sima WG, Legesse T, Girma S, et al. (2025). Emerging microbial risks: Cronobacter sakazakii in powdered infant formula for infants under six months of age in Ethiopia. BMC Microbiology, 26, 307. doi.org/10.1186/s12866-025-04380-y

3. World Health Organization & FAO (2007). Safe preparation, storage and handling of powdered infant formula: guidelines. www.who.int/publications/i/item/9789241595414

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Не давайте мёд детям младше 1 года

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если ребёнку ещё нет 1 года, не давайте ему мёд. Вода с мёдом, мёд, добавленный в прикорм, выпечка с мёдом — всё это тоже считается. В мёде могут быть бактерии, вызывающие ботулизм. Микрофлора кишечника взрослых может их подавлять, а у младенцев — нет. К домашним соленьям и ферментированным продуктам это тоже относится.

Затраты

Денег не требует

Выгода

Центры по контролю и профилактике заболеваний США рекомендуют «не давать мёд детям младше 1 года», потому что «мёд может содержать бактерии, вызывающие ботулизм». Микрофлора кишечника взрослых может подавлять такие споры (форму покоя этих бактерий), а у младенцев — нет

Примечания

Нельзя давать в том числе воду с мёдом, прикорм с добавлением мёда и выпечку с мёдом. По той же причине не давайте младенцам домашние соленья и ферментированные продукты

Источники

Источники исходной версии

1. US CDC. Preventing Botulism. www.cdc.gov/botulism/prevention/index.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. При рождении обязательно нужно сделать укол витамина K для профилактики кровотечений из-за его дефицита

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У новорождённых очень мало запасов витамина K в организме. Если его не вводить дополнительно, возможно кровотечение. Поздняя форма часто бывает кровотечением в мозге. Там, где этот укол не делают всем, такое кровотечение возникает у 478 из каждых 100000 новорождённых. По оценке, укол может снизить число случаев на 78% или больше. В Китае в больницах, работающих по установленным правилам, этот укол делают в обычном порядке. Если ребёнок родился дома или в учреждении, работающем не по установленным правилам, нужно самим спросить, сделали ли ему укол.

Затраты

Китай — исходная версия. От 0 юаней до нескольких десятков юаней. Обычно эта сумма уже включена в стоимость родов в больнице, отдельно платить не нужно

Выгода

Китай — исходная версия. У новорождённых очень мало запасов витамина K в организме. Без дополнительного введения возможно кровотечение из-за дефицита витамина K. Поздняя форма часто проявляется внутричерепным кровотечением (кровотечением в мозге). В бельгийских согласованных рекомендациях сказано: «При рождении однократно ввести внутримышечно 1 или 2 миллиграмма витамина K». В регионах, где профилактику не проводят систематически, частота кровотечений из-за дефицита витамина K составляет 478 случаев на 100000 человек. Эта цифра получена на основе данных о 42 тыс. новорождённых в Ташкенте. По оценке авторов, профилактика может снизить частоту случаев «более чем на 78.5%»

Примечания

Китай — исходная версия. При родах в больнице Китая, работающей по установленным правилам, этот укол делают в обычном порядке, самим об этом беспокоиться не нужно. При родах дома или в учреждении, работающем не по установленным правилам, нужно самим уточнить, сделали ли укол. Приём внутрь менее эффективен, чем укол. Здесь речь об уколе в мышцу

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Fiesack S, Smits A, Rayyan M, et al. (2021). Nutrients, 13(11), 4109. doi.org/10.3390/nu13114109
2. Tursunov D, Yoshida Y, Yrysov K, et al. (2018). Nagoya Journal of Medical Science, 80(1), 11. doi.org/10.18999/nagjms.80.1.11

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- 3.2 Хирургическое лечение Новорожденному с ВЖК при выявлении постгеморрагического расширения желудочков… — apicr.minzdrav.gov.ru
- Геморрагическая болезнь новорожденных (ГрБН) или витамин К - дефицитный геморрагический синдром –… — apicr.minzdrav.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Если младенцу меньше 3 месяцев и температура достигла 38 ℃, сразу в больницу, без наблюдения дома

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если ребёнку меньше 3 месяцев и температура достигла 38 ℃, сразу обращайтесь в больницу. Не наблюдайте дома и не давайте сначала жаропонижающее, чтобы потом ещё подождать. У детей этого возраста даже серьёзная бактериальная инфекция может проявляться только повышенной температурой. Поэтому «выглядит вполне бодрым» — не повод ждать дома. Дети младше 8 дней даже не охвачены рекомендациями, поэтому тем более нужно обращаться немедленно.

Затраты

Запись на приём и обследования — несколько сотен юаней

Выгода

Американская академия педиатрии разработала специальные рекомендации для доношенных младенцев в возрасте от 8 до 60 дней, которые выглядят в относительно удовлетворительном состоянии. В этих рекомендациях повышенная температура определяется как «температура тела ≥38.0 ℃». В них выделены три возрастные группы: от 8 до 21 дня, от 22 до 28 дней и от 29 до 60 дней. Для каждой указан свой порядок действий. Младенцы младше 8 дней даже не входят в область применения этих рекомендаций. Это означает, что в этом возрасте тем более нужно немедленно обращаться за медицинской помощью

Примечания

У детей этого возраста серьёзная бактериальная инфекция тоже может проявляться только повышенной температурой. Поэтому то, что ребёнок выглядит «вполне бодрым», не может быть основанием для наблюдения дома. И не давайте самостоятельно сначала жаропонижающее, чтобы потом ещё подождать

Источники

Источники исходной версии

1. Pantell RH, Roberts KB, Adams WG, et al. (2021). Evaluation and Management of Well-Appearing Febrile Infants 8 to 60 Days Old. Pediatrics, 148(2), e2021052228. doi.org/10.1542/peds.2021-052228

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Как бы вы ни устали и ни злились, не трясите младенца

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У младенца большая голова и слабая шея. Если сильно его трясти, могут возникнуть кровоизлияния в мозге и глазах. Это может стоить ему жизни или оставить его инвалидом на всю жизнь. Лёгкое покачивание при укачивании не в счёт. Опасна сильная тряска, когда вы теряете контроль над собой. Когда чувствуете, что вот-вот не сдержите гнев, положите ребёнка обратно в кроватку и отойдите на несколько минут. Дать ему немного поплакать безопаснее, чем держать на руках и трясти.

Затраты

Денег не требуется. Трудно удержаться, когда вы слишком устали или слишком злитесь

Выгода

У младенца голова велика относительно тела, а мышцы шеи слабы. Сильная тряска вызывает внутричерепные кровоизлияния и кровоизлияния в сетчатку (кровоизлияния в мозге и глазах). Это может привести к смерти или инвалидности на всю жизнь. Лёгкое покачивание при укачивании не в счёт. Опасна сильная тряска при потере контроля над собой. В медицине такие повреждения от тряски и ударов называют «травмой головы вследствие жестокого обращения». Это ведущая причина смерти от травм головы у детей младше 2 лет. В США с 1999 по 2014 год от неё умерли почти 2250 детей младше 5 лет

Примечания

Если вы действительно вот-вот потеряете контроль над собой, сначала положите ребёнка обратно в кроватку и отойдите на несколько минут. Дать ему немного поплакать гораздо безопаснее, чем держать на руках и трясти. Особенно важно помнить об этом тем, кто ухаживает за ребёнком в одиночку и долгое время недосыпает. О том, как справляться со своими эмоциями, см. раздел 3

Источники

Источники исходной версии

1. Spies EL, Klevens J (2016). Fatal Abusive Head Trauma Among Children Aged <5 Years — United States, 1999–2014. MMWR 65(20):505-509. doi.org/10.15585/mmwr.mm6520a1
2. Choudhary AK 等 (2018). Consensus statement on abusive head trauma in infants and young children. Pediatric Radiology 48(8):1048-1065. doi.org/10.1007/s00247-018-4149-1

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. При выборе подгузников смотрите не на марку, а на три вещи: подходят ли они по размеру, часто ли их меняют и упоминались ли они в сообщениях о выборочных проверках

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Ни один официальный орган не составлял рейтинг «какая марка лучше всего». Проверить можно только две вещи: сообщения Главного управления по регулированию рынка (市场监管总局) о выборочных проверках качества продукции и расследования конкретных случаев надзорными органами. Дорогие — не значит безопасные, импортные — не значит соответствующие требованиям. Сначала купите маленькую упаковку и попробуйте неделю. Посмотрите, нет ли у ребёнка покраснения на попе и следов сдавливания. Если подходят, тогда покупайте про запас.

Затраты

Китай — исходная версия. От 200–300 до более 1000 юаней в месяц, в зависимости от того, какой ценовой категории подгузники вы используете

Цена в России (ориентир)

детские подгузники: упаковка 52 подгузника стоит от 950 до 999 ₽; в месяц расход — около 4–5 уп., то есть примерно от 3 800 до 4 995 ₽ (расчёт: при ориентировочной смене каждые 3–4 часа требуется 6–8 подгузников в сутки: 30 × 6–8 = 180–240 штук, делю на 52 и округляю вверх до 4–5 упаковок). Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Ни один официальный орган не публиковал рейтинг «какая марка лучше всего», поэтому в этой книге нет рекомендаций по маркам. Проверить можно только два вида информации. Первый — сообщения Государственного главного управления по регулированию рынка (国家市场监督管理总局) о выборочных проверках качества продукции. Второй — расследования конкретных случаев надзорными органами. После того как в июне 2026 года внимание привлекла «проблема формамида в подгузниках для младенцев и маленьких детей», под руководством Главного управления по регулированию рынка (市场监管总局) была создана совместная следственная группа для проверки

Примечания

Китай — исходная версия. При создании совместной следственной группы было сказано лишь, что «соответствующая информация будет своевременно опубликована». TODO (требует проверки: выводы расследования. По состоянию на 30 сентября 2026 года ни на официальном сайте Главного управления по регулированию рынка (市场监管总局), ни в сообщениях о государственных надзорных выборочных проверках за последние годы выводов по подгузникам не найдено). Как покупать на практике: дорогие — не значит безопасные, импортные — не значит соответствующие требованиям. Сначала купите маленькую упаковку и попробуйте неделю. Посмотрите, нет ли у ребёнка покраснения на попе и следов сдавливания. Если подходят, тогда покупайте про запас. Покраснение на попе возникает главным образом из-за недостаточно частой смены подгузников и плохой воздухопроницаемости. Связь с маркой не так велика, как кажется. Как проверять сообщения о выборочных проверках, см. раздел 5

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 市场监管总局 (2026-06-22). 市场监管总局牵头成立联合调查组核查「婴幼儿纸尿裤甲酰胺问题」:「针对媒体反映的"婴幼儿纸尿裤甲酰胺问题"，市场监管总局、工业和信息化部、国家卫生健康委、国家疾控局高度重视，成立联合调查组，核查婴幼儿纸尿裤甲酰胺有关问题，并依法依规处理。有关情况将及时公布。」. www.samr.gov.cn/xw/zj/art/2026/art_78c0425db7604b27bd7a3f36ba319975…
2. 中国政府网转载. www.gov.cn/zhengce/202606/content_7072931.htm

Россия — источники цен

1. detmir.ru — детские подгузники: 999 ₽. Проверено 06.10.2026. www.detmir.ru/product/index/id/3087005
2. Цены в России: uteka.ru — детские подгузники: 950 ₽. Проверено 06.10.2026. uteka.ru/product/pampers-premium-care-podguzniki-detskie-411678

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Крупные вещи для младенца рассматривайте в порядке «одолжить, купить подержанное, купить новое», не покупайте всё сразу

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. коляски, детские кроватки, одеяла-конверты и игрушки нужны ненадолго, подержанных вещей много. Сначала попросите одолжить, если не получится — купите подержанное, и только если и это не получится — новое. Обычно так можно сэкономить больше тысячи юаней. Не покупайте подержанные детские автокресла и матрасы: повреждения кресла после аварии не видны невооружённым глазом. Прежде чем решаться на крупные расходы вроде центров ухода за матерью и ребёнком после родов (月子会所) или занятий по раннему развитию, дайте себе 24 часа, чтобы спокойно всё обдумать.

Затраты

Китай — исходная версия. дополнительных расходов нет, экономия обычно исчисляется тысячами юаней. Трудность в том, чтобы удержаться и не купить всё сразу

Выгода

Китай — исходная версия. коляски, детские кроватки, одеяла-конверты и игрушки используются очень недолго, на вторичном рынке предложение намного превышает спрос. Вещей, на которых действительно нельзя экономить и которые не рекомендуется покупать подержанными, две: детское автокресло и матрас. Повреждения конструкции автокресла после аварии не видны невооружённым глазом

Примечания

Китай — исходная версия. эта книга не рекомендует и не отвергает центры ухода за матерью и ребёнком после родов (月子会所), занятия по раннему развитию и бассейны для младенцев. Но всё это крупные расходы, на которые можно пойти, а можно и не идти. К ним применим 24-часовой период на спокойное обдумывание, описанный в разделе 5

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 作者经验，无直接文献
2. 安全座椅的证据见第 1 节，冲动消费见第 5 节

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. Если у ребёнка тяжёлая экзема или аллергия на яйца, не избегайте арахиса: вводите его пораньше под руководством врача, чтобы снизить риск аллергии на арахис, но ни в коем случае не давайте цельные зёрна

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Среди младенцев с тяжёлой экземой или аллергией на яйца, которые с возраста от 4 до 11 месяцев регулярно ели арахис, к 5 годам аллергия на арахис была только у 1.9%, а среди тех, кто полностью его избегал, — у 13.7%. Среди детей, у которых

кожная проба уже давала небольшую реакцию, аллергия была у 10.6% тех, кто ел арахис, и у 35.3% тех, кто его избегал. Перед введением сначала покажите ребёнка врачу. Ни в коем случае нельзя давать цельные зёрна арахиса: они могут перекрыть дыхательные пути.

Россия. В России сроки введения прикорма детям с пищевой аллергией обычно такие же, как у здоровых детей. Прикорм рекомендуют вводить не ранее 4 и не позже 6 месяцев. Конкретный срок определяют индивидуально с учётом готовности ребёнка и пищевого интереса.

Затраты

Китай — исходная версия. Банка арахисовой пасты стоит несколько десятков юаней. Давать её несколько раз в неделю несложно. Перед введением нужно один раз показать ребёнка врачу для оценки.

Россия. Стоимость арахисовой пасты и осмотра врача в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

однородная арахисовая паста без добавленного сахара, примеры ВкусВилл и Мариславна (за банку 150 г): от 220 до 350 ₽. Два независимых продавца, точная одинаковая фасовка 150 г; однородная текстура и только арахис в составе подтверждены. Исходные варианты с кусочками орехов не использованы. Это цена банки, не курса профилактики; условия введения продукта у младенца не меняются. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Британское рандомизированное исследование LEAP. В него включили 640 младенцев с тяжёлой экземой, аллергией на яйца или обоими состояниями. При включении им было от 4 до 11 месяцев. Их случайным образом разделили на две группы: одна регулярно ела продукты из арахиса, другая полностью его избегала. В возрасте 60 месяцев оценили частоту аллергии на арахис. Среди 530 детей с отрицательной кожной пробой на арахис при включении аллергия была у 13.7% в группе избегания и у 1.9% в группе употребления ($P<0.001$). Среди 98 детей со слабоположительной кожной пробой при включении — у 35.3% в группе избегания и у 10.6% в группе употребления ($P=0.004$). Различий между двумя группами по серьёзным нежелательным явлениям не было.

Россия. Снижение риска аллергии при раннем введении арахиса в этих источниках не оценивалось.

Примечания

Китай — исходная версия. Можно давать только разведённую арахисовую пасту или арахисовый порошок, добавленный в прикорм. Цельные зёрна арахиса давать категорически нельзя. В «Основной информации о кормлении (喂养核心信息)» Комиссии по здравоохранению Китая (卫健委) сказано очень ясно: «Цельные зёрна арахиса, орехи, желе и другие подобные продукты легко могут попасть в дыхательные пути и вызвать удушье. Младенцам и маленьким детям следует избегать их употребления». Что делать, если человек подавился, см. в разделе 13, пункте 26 (человек подавился и не может говорить). Это относится только к детям из группы высокого риска: с тяжёлой экземой или уже имеющейся аллергией на яйца. **Перед введением обязательно сначала обратитесь к врачу для оценки, не пробуйте самостоятельно дома**: перед включением в исследование LEAP каждому ребёнку сделали кожную пробу. Детей с реакцией больше 4 миллиметров исключили из исследования и не давали

им арахис. Для детей без такого высокого риска доказательства гораздо слабее. В другом исследовании с участием 1162 обычных младенцев на грудном вскармливании при анализе по исходному распределению на группы пищевая аллергия была у 5.6% в группе раннего введения и у 7.1% в группе обычного введения. Разница не была значимой (P=0.32); она была значимой только среди тех детей, у которых действительно удалось выполнить рекомендации (2.4% против 7.3%). Такой способ расчёта может завышать эффект. Сами авторы сказали, что анализ по исходному распределению на группы не позволил доказать эффективность, но также показал, что раннее введение безопасно. В официальных китайских документах по кормлению пока ничего не сказано о том, «нужно ли рано вводить продукты, часто вызывающие аллергию, или избегать их», поэтому этот пункт написан на основе данных международных исследований. Нужно учитывать и сроки: в LEAP введение начинали с возраста 4 месяцев, а в Китае прикорм начинают вводить после достижения полных 6 месяцев. См. пункт 4 этого раздела (первые 6 месяцев — только грудное молоко). В каком возрасте и как начинать введение у детей из группы высокого риска — следуйте указаниям врача.

Россия. В выдержках нет отдельных рекомендаций об арахисе, аллергии на яйца, тяжёлой экземе и цельных зёрнах.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Du Toit G, Roberts G, Sayre PH, 等 (2015). Randomized trial of peanut consumption in infants at risk for peanut allergy. New England Journal of Medicine, 372(9), 803-813. doi.org/10.1056/NEJMoa1414850
2. 国家卫生健康委办公厅 (2020). 婴幼儿喂养健康教育核心信息. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-08/01/content_5531915.htm
3. Perkin MR 等 (2016). Randomized Trial of Introduction of Allergenic Foods in Breast-Fed Infants. New England Journal of Medicine, 374(18), 1733-1743. doi.org/10.1056/NEJMoa1514210（备注里那项一般婴儿试验 EAT）

Россия — источники

1. Болезнь Гоше является наиболее распространенной среди редких.... Проверено 08.10.2026. apiportalcr.minzdrav.gov.ru/api/Files/GetProjectFile/353

Россия — источники цен

1. vkusvill.ru — однородная арахисовая паста без добавленного сахара, примеры ВкусВилл и Мариславна: 220 ₽. Проверено 06.10.2026. vkusvill.ru/goods/arakhisovaya-pasta-melkogo-pomola-113361
2. Цены в России: marislavna.ru — однородная арахисовая паста без добавленного сахара, примеры ВкусВилл и Мариславна: 350 ₽. Проверено 06.10.2026. marislavna.ru/pitanie/urbechi/arahis-pasta

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Следите за несколькими признаками желтухи у новорождённого: пожелтел в первые 24 часа после

рождения, желтеет всё сильнее, не удаётся разбудить и не ест, стул белеет — в тот же день обратитесь в больницу

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Более 80% новорождённых немного желтеют, у большинства это проходит само. Если ребёнок пожелтел, когда ему ещё не исполнилось 24 часа, или желтеет всё сильнее, сонливее обычного и его не удаётся разбудить, не ест, тело обмякло или стало напряжённым, нужно в тот же день обратиться в больницу. Белеющий стул может указывать на атрезию желчных путей, это тоже нужно проверить как можно скорее. Слишком высокий билирубин может повредить мозг и оставить инвалидность на всю жизнь.

Затраты

Запись на приём и анализ на билирубин — в пределах нескольких сотен юаней. Если нужно лечение синим светом, его обычно проводят в больнице около двух дней. Трудность в том, что ехать нужно, даже когда ребёнок выглядит вполне здоровым

Выгода

В рекомендациях Американской академии педиатрии за 2022 год сказано: «Более 80% новорождённых имеют желтуху той или иной степени». Слишком высокий билирубин может вызвать острую билирубиновую энцефалопатию и ядерную желтуху. В рекомендациях ядерная желтуха названа «необратимым заболеванием нервной системы, приводящим к инвалидности». Её проявления включают церебральный паралич с непроизвольными извивающимися движениями рук и ног, невозможность смотреть вверх, недоразвитие эмали молочных зубов и нарушения слуха. В рекомендациях «появление желтухи в первые 24 часа после рождения» указано как фактор риска развития тяжёлой желтухи. Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS) делит рекомендации для родителей на две категории. В первой нужно вызвать скорую помощь или сразу обратиться в отделение неотложной помощи. К этой категории относятся дети с желтухой, которые одновременно сонливее обычного или которых не удаётся разбудить, которые не едят, у которых тело обмякло или стало напряжённым, есть подёргивания. Дети, у которых желтуха появилась до того, как им исполнилось 24 часа, тоже относятся к этой категории. Во второй категории нужно как можно скорее записаться к врачу. Сюда относятся дети старше 24 часов, у которых желтуха не уменьшается или усиливается, моча тёмно-жёлтая или коричневая либо стул светло-кремовый. По оценкам, в 2010 году во всём мире около 480 тыс. новорождённых перенесли гемолитическую болезнь, связанную с Rh (вызванную несовместимостью крови матери и ребёнка), или крайне тяжёлую гипербилирубинемию. Из этих детей 24% умерли, у 13% развилась ядерная желтуха. Среди детей, выживших после ядерной желтухи, более 83% остались с одним или несколькими нарушениями. Белеющий стул может указывать на атрезию желчных путей. При этой болезни операцию Касаи (операцию Kasai)

нужно провести в течение 60 дней, чтобы прогноз был заметно лучше. На Тайване с 2004 года карточку для сравнения цвета стула печатают в «Книжке здоровья ребёнка (儿童健康手册)» каждого новорождённого. Доля детей, которым успели сделать операцию в течение 60 дней, выросла с 60% в 2004 году до 74.3% в 2005 году. В другом общенациональном исследовании на Тайване после введения карточки для сравнения цвета стула смертность детей с атрезией желчных путей снизилась с 26.2% до 15.9%. Это сравнение до и после, а не исследование с разделением на группы

Примечания

Лечение синим светом (фототерапия) — это воздействие специальным светом на кожу ребёнка, чтобы билирубин перешёл в форму, которую легче вывести из организма. Не заменяйте его солнечными ваннами дома: Американская академия педиатрии говорит, что при воздействии солнца трудно одновременно обеспечить безопасность и избежать солнечных ожогов, поэтому не рекомендует использовать его как лечение. Также не давайте воду или воду с глюкозой, чтобы уменьшить желтуху: эти рекомендации прямо указывают, что этого делать не следует. По тому, насколько жёлтой выглядит кожа, нельзя точно оценить уровень билирубина. В британских рекомендациях NICE прямо сказано не полагаться только на осмотр: если есть сомнения, нужно измерить билирубин. У детей, родившихся до 38 недель, у тех, чьи старшие братья или сёстры получали лечение синим светом, и у тех, кто получает недостаточно грудного молока, желтуха чаще бывает тяжёлой. В Китае контрольные осмотры проводят по «Национальным нормативам базовых услуг общественного здравоохранения (国家基本公共卫生服务规范)»: в течение 1 недели после выписки медицинский работник посещает ребёнка на дому. Через 28–30 дней после рождения нужно прийти на контрольный осмотр в центр медицинского обслуживания по месту жительства или в поселковое либо волостное медучреждение. Оба раза нужно проверить желтуху. Если при выписке врач отдельно назначил повторный анализ на билирубин, приходите в назначенное время. Если у доношенного ребёнка желтуха длится более 14 дней, а у недоношенного — более 21 дня, рекомендации NICE требуют измерить конъюгированный билирубин и проверить, не белеет ли стул. Сама по себе желтуха не мешает делать прививки, см. пункт 3 этого раздела (вакцины). О скрининге новорождённых см. раздел 27, пункт 13 (скрининг по крови из пятки).

Источники

Источники исходной версии

1. Kemper AR, Newman TB, Slaughter JL, et al. (2022). Clinical Practice Guideline Revision: Management of Hyperbilirubinemia in the Newborn Infant 35 or More Weeks of Gestation. Pediatrics, 150(3), e2022058859. doi.org/10.1542/peds.2022-058859
2. NHS. Jaundice in babies（2026-03-24 审阅）. www.nhs.uk/conditions/jaundice-newborn
3. NICE (2010, 2023 修订). Jaundice in newborn babies under 28 days (CG98), 1.2.6、1.7.1. www.nice.org.uk/guidance/cg98/chapter/Recommendations
4. Bhutani VK, Zipursky A, Blencowe H, et al. (2013). Neonatal hyperbilirubinemia and Rhesus disease of the newborn: incidence and impairment estimates for 2010 at regional and global levels. Pediatric Research, 74(Suppl 1), 86-100. doi.org/10.1038/pr.2013.208
5. Hsiao CH, Chang MH, Chen HL, et al. (2008). Universal screening for biliary atresia using an infant stool color card in Taiwan. Hepatology, 47(4), 1233-1240. doi.org/10.1002/hep.22182
6. Lee M, Chen SC, Yang HY, et al. (2016). Infant Stool Color Card Screening Helps Reduce the Hospitalization Rate and Mortality of Biliary Atresia: A 14-Year Nationwide Cohort Study in Taiwan. Medicine, 95(12), e3166. doi.org/10.1097/MD.0000000000003166
7. 国家卫生计生委 (2017). 国家基本公共卫生服务规范（第三版），0～6 岁儿童健康管理服务规范. www.nhc.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2017/04/20170417104506514.pdf

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

21. Выезд за границу, путешествия и безопасность за рубежом

В этом разделе речь о деньгах и личной свободе, а несколько пунктов касаются и личной безопасности. За границей вы подчиняетесь законам страны пребывания, а не Китая. У помощи, которую могут оказать вам китайские посольства и консульства, есть чёткие границы.

1. Перед поездкой проверьте предупреждения МИД Китая о безопасности и не ездите туда, где указано «Временно не посещать»

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Министерство иностранных дел Китая (外交部) делит риски безопасности за рубежом на четыре уровня. Самый высокий называется «Временно не посещать». С 15 сентября 2026 года обязанность граждан Китая избегать стран и регионов высокого риска закреплена в административном нормативном акте Китая. При оформлении документов и прохождении пограничного контроля на выезде сотрудники также напомнят вам об этом, а при необходимости будут отговаривать от поездки. Перед отъездом просмотрите эту страницу — это дело нескольких минут.

Россия. В России МИД советует заранее узнать особенности страны, куда вы собираетесь. Перед выездом проверьте паспорт, визу, билеты и страховку, сделайте копии документов. Сообщите близким о поездке.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Откройте сайт консульской службы Китая (中国领事服务网) и просмотрите предупреждения. Это займет несколько минут.

Россия. В этих источниках цена не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Министерство иностранных дел Китая (外交部) публикует предупреждения о безопасности за рубежом в зависимости от уровня риска. От низкого к высокому это примерно четыре уровня: «Обращать внимание на безопасность», «Усилить меры безопасности», «Ехать с осторожностью», «Временно не посещать». Новые правила, вступающие в силу 15 сентября 2026 года, закрепляют в административном нормативном акте и обязанности граждан. Дословно: «Граждане Китая должны следить за предупреждениями о безопасности за рубежом и уведомлениями о рисках безопасности в местах туристических поездок, избегать поездок и пребывания в странах или регионах высокого риска». Новые правила также требуют от органов миграционного управления (ведомств, которые оформляют документы для въезда и выезда и отвечают за пограничный контроль) при оформлении документов и прохождении пограничного контроля на выезде предупреждать тех, кто собирается в регионы высокого риска. Дословный текст этого положения: «Граждан Китая, которые собираются в страны или регионы с наивысшим уровнем риска либо с внезапным всплеском числа происшествий, серьезно угрожающих личной безопасности, при необходимости следует отговаривать от поездки»

Россия. Это поможет правильно подготовиться к поездке и взять необходимые вещи.

Примечания

Китай — исходная версия. Предупреждения меняются вместе с обстановкой. В этой книге список не приводится: перед поездкой самостоятельно проверьте эту страницу. По состоянию на 7 сентября 2026 года в этом разделе по-прежнему размещены следующие предупреждения категории «Временно не посещать»: Эсватини (2026-08-25), Палестина (2023-10-10), Судан (2023-04-17). Еще четыре — Афганистан (2023-02-17), Сирия (2023-01-04), Перу (2022-12-29), Сомали (2022-11-24). Кроме того, есть отдельные предупреждения для северной части Мьянмы и некоторых провинций Демократической Республики Конго. Туристические агентства в Китае тоже обязаны информировать об этом. Перед групповой поездкой вы можете потребовать от агентства письменное разъяснение рисков в месте назначения

Россия. В выдержках нет уровней риска, запрета на посещение отдельных стран или обязанности отказаться от поездки.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2026). 关于出境入境管理的规定（国令第 841 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202607/content_7077173.htm（第二条）
2. 国务院 (2023). 领事保护与协助条例（国令第 763 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6891761.htm（第十九、二十一条）
3. 外交部领事司. 安全提醒. cs.mfa.gov.cn/zggmzhw/lsbh/aqtx

Россия — источники

1. Рекомендации общего характера выезжающим за рубеж. Проверено 08.10.2026. blag.mid.ru/ru/info/information-for-traveling-abroad/rekomendatsii_…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Сохраните в телефоне 12308 и номер консульской защиты местного посольства или консульства Китая, затем перепишите их и положите в кошелёк. Не ждите, пока случится беда, чтобы искать номера

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Телефон для обращения за помощью в беде один. В Китае звоните на 12308, за границей — на +86-10-12308. С момента открытия этой горячей линии поступило более 3 млн звонков. За тот же период Министерство иностранных дел Китая (外交部) и зарубежные представительства Китая рассмотрели более 500 тыс. дел по консульской защите.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Сохранить два номера и переписать их — несколько минут.

Выгода

Китай — исходная версия. У Министерства иностранных дел Китая (外交部) есть глобальная экстренная горячая линия консульской защиты и обслуживания. На звонки отвечают 24 часа в сутки. В Китае звоните на 12308. За границей — на +86-10-12308 или +86-10-65612308. С открытия этой горячей линии в 2014 году по настоящее время принято более 3 млн звонков. За тот же период Министерство иностранных дел Китая (外交部) и зарубежные представительства Китая обработали более 500 тыс. дел по различным вопросам консульской защиты

Примечания

Китай — исходная версия. У местного посольства или консульства есть и свой телефон консульской защиты. Обычно там отвечают быстрее, чем на центральной линии. Перед поездкой найдите его по стране на сайте «Консульская служба Китая» (中国领事服务网) и сохраните в телефоне вместе с номером центральной линии. Если телефон потеряется или разрядится, сохранёнными номерами воспользоваться не получится. Поэтому перепишите их от руки и положите в кошелёк или запишите номера для родных

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 外交部、中国驻缅甸使领馆 (2023). 关于当前缅北地区安全局势的领事提醒. cs.mfa.gov.cn/zggmzhw/lsbh/aqtx/202311/t20231109_11176682.shtml
2. 国务院新闻办 (2023). 国务院政策例行吹风会介绍领事保护与协助有关情况. www.gov.cn/xinwen/2023zccfh/11/index.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Знайте, что консульская защита граждан Китая может и чего не может: вас могут навестить, но не вытащить из-под ареста, а расходы всё равно придётся оплатить самим

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вас арестовали за границей, посольство или консульство может уточнить обстоятельства у местных органов, потребовать законного и справедливого рассмотрения дела, навестить вас, присутствовать на судебном заседании в качестве наблюдателя. Оно не может добиться изменения приговора за вас или забрать вас оттуда. Расходы на питание, проживание, транспорт и медицинскую помощь, которые сначала оплатил кто-то другой, в итоге всё равно оплачиваете вы сами. Поэтому перед поездкой за границу подготовьте деньги и страховку. Не стройте планы на том, что «если что-то случится, Китай всё возьмёт на себя».

Россия. В России при задержании за границей можно обратиться в российское консульство. Получив сведения о задержании, консульский работник должен оперативно отреагировать. В приведённом примере полиция также сообщает консульству, хочет ли задержанный встретиться с консульским сотрудником. Может ли консульство освободить человека, изменить приговор или оплатить его расходы, эти источники не уточняют.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Потратьте несколько минут, чтобы понять, где проходит эта граница.

Россия. Стоимость помощи и порядок оплаты расходов в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Если вас арестовали, посольство или консульство может сделать несколько вещей. Уточнить обстоятельства у соответствующих органов страны пребывания, потребовать законного и справедливого рассмотрения дела. В положении прямо сказано: «В соответствии с законодательством страны пребывания и международными договорами, заключёнными между Китаем и страной пребывания либо такими, участниками которых являются обе страны, посещать его или связываться с ним, выяснять его соответствующие потребности, требовать от соответствующих органов страны пребывания гуманного и справедливого обращения с данным гражданином Китая». Проще говоря, по местным законам и договорам, подписанным двумя странами, вас могут навестить, связаться с вами, спросить, что вам нужно, и потребовать от местных органов гуманного и справедливого обращения с вами. Посольство или консульство может присутствовать на судебном заседании в качестве наблюдателя и требовать обеспечения ваших процессуальных прав. Если вы получили травму или оказались в зоне бедствия, оно может призвать местные органы срочно оказать помощь и помочь родственникам разобраться с последствиями. Но о расходах в положении сказано столь же ясно: «Граждане Китая, юридические лица и организации без статуса юридического лица, получившие в ходе консульской защиты и содействия предоставленные третьей стороной материальные средства и услуги, включая питание, проживание, транспорт и медицинскую помощь, должны оплатить те расходы, которые они обязаны нести сами». Даже если питание, проживание, транспорт и медицинскую помощь сначала оплатил кто-то другой, то, что должны оплачивать вы, всё равно оплачиваете вы

Россия. Можно сообщить о задержании российскому загранучреждению и запросить встречу с консульским сотрудником.

Примечания

Китай — исходная версия. Посольство или консульство не оплачивает за вас штрафы, медицинские расходы и авиабилеты, а также не может изменить решение суда страны пребывания. Оно может предоставить вам информацию о местных адвокатах, переводчиках, медицинских учреждениях и организациях ритуальных услуг. Оно также может помочь связаться с родственниками и друзьями и найти способы получить помощь. Поэтому перед поездкой за границу сами подготовьте деньги и страховку. Не стройте планы на том, что «если что-то случится, Китай всё возьмёт на себя»

Россия. Как и в китайской записи, консульство подключается после задержания. Но по этим выдержкам нельзя подтвердить остальные границы помощи и обязанность гражданина возмещать расходы.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2023). 领事保护与协助条例（国令第 763 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6891761.htm（第九、十、十四、二十六条）

Россия — источники

1. О взаимодействии с правоохранительными органами г.Пусана. Проверено 08.10.2026. pusan.mid.ru/ru/informatsiya_dlya_posetiteley/general/kontakty/chto…
2. Комментарий Представителя МИД России в г.Улан-Удэ журналисту.... Проверено 08.10.2026. buryatia.mid.ru/ru/press-centre/news/kommentariy_predstavitelya_mid…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Купите страховку с покрытием лечения за границей и медицинской транспортировки, а не только задержки рейса

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. За лечение за границей нужно платить самостоятельно. Китайская медицинская страховка эти расходы практически не возмещает, посольства и консульства тоже не оплачивают их за вас. Семью могут разорить не расходы на приём у врача, а госпитализация после тяжёлой травмы и перевозка человека домой. Для этого нужен специальный самолёт или медицинское сопровождение. При покупке туристической страховки главное — посмотреть два лимита: на медицинские расходы за границей и на экстренную медицинскую транспортировку и возвращение домой.

Затраты

Китай — исходная версия. Краткосрочная страховка в Китае для поездки за границу — от нескольких десятков до нескольких сотен юаней.

Выгода

Китай — исходная версия. За лечение за границей нужно платить самостоятельно. Китайская медицинская страховка практически не возмещает расходы за границей. Консульская защита тоже не предусматривает оплаты этих расходов за вас (см. пункт 3 о том, что консульская защита может и чего не может; основание — статья 26 китайского положения о консульской защите). Семью могут разорить не расходы на приём у врача, а госпитализация после тяжёлой травмы и медицинская транспортировка. Для перевозки человека из зарубежной больницы домой нужен специальный самолёт или медицинское сопровождение. Это одна из самых дорогих услуг среди тех, которые оплачиваются самостоятельно. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний США, экстренная перевозка пациента из отдалённого места в хорошую больницу при самостоятельной оплате может стоить более 100000 долларов США. При покупке страховки

в первую очередь посмотрите два лимита. Первый — лимит покрытия медицинских расходов за границей. Второй — лимит покрытия экстренной медицинской транспортировки и возвращения домой: он определяет, сколько максимум могут возместить за перевод в другую больницу и возвращение человека домой после происшествия

Примечания

Китай — исходная версия. 100000 долларов США — это указание на нижнюю границу, а не диапазон расходов. Найти официальную или отраслевую опубликованную статистику по диапазону расходов не удалось, поэтому в этой книге конкретный диапазон не приводится. Перед покупкой уточните три вещи. Во-первых, входит ли страна, в которую вы собираетесь, в территорию действия страховки. Во-вторых, не исключены ли из покрытия такие занятия с высоким риском, как дайвинг, катание на лыжах и езда на мотоцикле. В-третьих, при страховом случае страховая компания сама рассчитывается с больницей или вы сначала платите сами, а после возвращения получаете возмещение. Для поездки в безвизовую страну страховку тоже нужно купить

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2023). 领事保护与协助条例（国令第 763 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6891761.htm（第二十六条）
2. 美国疾病控制与预防中心. Travelers' Health: Travel Insurance：「Medical evacuation insurance covers emergency transportation from a remote area to a high-quality hospital, which could otherwise cost more than $100,000.」. wwwnc.cdc.gov/travel/page/insurance
3. 其余为作者经验，无直接文献

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Любой «набор на высокооплачиваемую работу за границей» считайте мошенничеством: если вас обманом вывезут заниматься телефонным и интернет-мошенничеством, после возвращения в Китай вам ещё и ограничат выезд (если вы гражданин Китая)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Неправдоподобно высокая месячная зарплата, не спрашивают об образовании и опыте, не заключают официальный договор, велят сначала приехать на сбор в приграничный город, а ещё забирают ваш паспорт на хранение. Если поехать на такую работу, вы уже не сможете распоряжаться ни собой, ни своим паспортом. Если при выезде подделать документы, китайский пограничный контроль остановит вас и не пропустит. Если вы гражданин Китая и за границей участвовали в противоправной или преступной деятельности, после возвращения в Китай вам могут запретить выезд на срок от 6 месяцев до 3 лет.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не стоит. Трудно самим отказаться от работы, которая кажется очень хорошей.

Выгода

Китай — исходная версия. Официальная оценка таких случаев в Китае очень прямая. В последние годы появились случаи, когда люди «выезжают за границу, став жертвами обмана, либо незаконно выезжают под вымышленным предлогом для участия в трансграничных азартных играх, телефонном и интернет-мошенничестве и другой противоправной деятельности, серьёзно угрожая жизни и имуществу населения». Речь о том, что людей обманом вывозят за границу или они придумывают повод и тайком выезжают, чтобы там заниматься азартными играми и телефонным мошенничеством. Новые правила Китая ужесточают меры с двух сторон. При выезде: «Основания, указанные в заявлениях на выезд, въезд, временное пребывание и проживание, должны быть достоверными и законными». Если вы подаёте поддельные документы или сообщаете ложные сведения, органы миграционного управления вправе не выдать вам документы и не разрешить выезд. После возвращения: «Если граждане Китая за границей занимаются противоправной или преступной деятельностью, причиняющей вред государственной безопасности и интересам государства, можно… принять решение о запрете им выезда на срок от 6 месяцев до 3 лет со дня возвращения в страну». Тем, кто подвергся административному аресту за получение документов обманом, незаконный выезд или въезд, также запрещают выезд на срок от 6 месяцев до 3 лет

Примечания

Китай — исходная версия. Признаки практически неизменны: месячная зарплата намного выше, чем на аналогичной должности, не требуют образования и опыта, не заключают официальный договор, велят сначала приехать на сбор в приграничный город, оформляют визу за вас и хранят ваш паспорт. По северу Мьянмы уже есть отдельное китайское консульское предупреждение. Если действительно туда поехать, ни ваша личная свобода, ни паспорт уже не будут в ваших руках: даже если захотите уехать, не сможете

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2026). 关于出境入境管理的规定（国令第 841 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202607/content_7077173.htm（第三、四条）
2. 司法部、公安部、国家移民局 (2026). 就《国务院关于出境入境管理的规定》答记者问. www.gov.cn/zhengce/202608/content_7077270.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. За год за границей нельзя снять больше 100 тыс. юаней наличными с карт, выпущенных в Китае: лимит считается по всем картам на ваше имя вместе

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналога в России нет

Этот пункт описывает порядок, который действует только в Китае. Российского аналога у него нет.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Лимит на снятие наличных за границей установлен не для каждой карты отдельно. Он считается по всем банковским картам на ваше имя вместе, включая дополнительные карты, и составляет 100 тыс. юаней за календарный год. Если снимете весь лимит, больше снимать наличные за границей нельзя будет до конца текущего года и весь следующий год. Приостанавливается только снятие наличных. Оплата покупок картой не затрагивается и не расходует ваш годовой лимит на покупку иностранной валюты в Китае в размере 50 тыс. долларов США.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Перед поездкой прикиньте, сколько наличных понадобится снять, а остальное оплачивайте картой. Труднее всего изменить привычку: если можно заплатить картой, не снимайте наличные.

Выгода

Китай — исходная версия. Основание — «Уведомление о регулировании операций по снятию крупных сумм наличных за границей с банковских карт (关于规范银行卡境外大额提取现金交易的通知)» Государственного управления валютного контроля КНР (国家外汇管理局), документ 汇发〔2017〕29 号, действует с 1 января 2018 года. Статья 1: «При снятии физическим лицом наличных за границей с банковских карт, выпущенных в Китае, общая сумма по всем картам на его имя, включая дополнительные карты, за каждый календарный год не должна превышать

эквивалент 100 тыс. юаней. При превышении годового лимита снятие наличных за границей с банковских карт, выпущенных в Китае, будет приостановлено на текущий и следующий год». Второй абзац той же статьи: «Физическим лицам запрещается обходить правила снятия наличных за границей или помогать обходить их, в том числе используя чужие банковские карты или предоставляя свои карты другим лицам». Статья 2: Управление валютного контроля (外汇局) ежедневно передаёт банкам, выпустившим карты, список лиц, для которых снятие наличных приостановлено. Не позднее 17 часов по пекинскому времени в тот же день эти банки должны приостановить для лиц из списка снятие наличных за границей с карт своего банка. Статья 3: Лица, включённые в этот список, могут обратиться с действительным документом, удостоверяющим личность, в территориальное подразделение Управления валютного контроля (外汇局), чтобы узнать подробности своих операций по снятию наличных за границей. Статья 4: Суточный лимит для каждой карты в иностранной валюте меняется с эквивалента 1000 долларов США на эквивалент 10 тыс. юаней; для каждой карты в юанях сохраняется суточный лимит не более эквивалента 10 тыс. юаней. Статья 6: Банки, выпустившие карты, китайские организации, осуществляющие расчёты по картам в юанях, и физические лица, нарушившие положения этого уведомления, несут наказание согласно соответствующим положениям «Положения Китайской Народной Республики о валютном регулировании (中华人民共和国外汇管理条例)». В ответах журналистам Управление валютного контроля (外汇局) также разъяснило несколько моментов. «Уведомление (通知)» не влияет на оплату физическими лицами покупок и услуг за границей картой. Питание, проживание, транспорт, покупки и другие операции по текущему счёту, связанные с зарубежными туристическими и деловыми поездками или учёбой, можно оплачивать банковской картой. Эти расходы также не расходуют упрощённый годовой лимит на покупку иностранной валюты для физических лиц в размере 50 тыс. долларов США. Годовой лимит рассчитывается Управлением валютного контроля (外汇局) на основе сводных данных всех финансовых организаций, выпустивших карты. Поскольку контроль в реальном времени замедлил бы обработку операций, «Управление валютного контроля (外汇局) применяет контроль с задержкой» — без блокировки в момент операции. Кроме того, по статистике за 2016 год, в 81% случаев снятие наличных за границей с банковских карт, выпущенных в Китае, составляло менее 30 тыс. юаней (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Лимит считается за календарный год, с 1 января накопление суммы начинается заново. Приостанавливается только снятие наличных за границей, оплата покупок картой не затрагивается. Если за границей действительно нужна крупная сумма наличными, сначала оформите покупку иностранной валюты согласно китайским «Правилам валютного регулирования для физических лиц (个人外汇管理办法)», а затем вывезите наличную иностранную валюту за границу. У самого снятия наличных есть ещё две ловушки, о которых прямо сказано на странице «Снятие наличных в банкоматах за границей (境外ATM取款)» Международного подразделения UnionPay (银联国际). Во-первых, для карт с логотипами двух платёжных систем в некоторых банкоматах некоторых стран нельзя выбрать снятие через платёжную систему UnionPay (银联). Во-вторых, некоторые зарубежные банкоматы предупреждают на экране о дополнительной комиссии (surcharge). Её взимает местная организация-эквайер, и она «не связана с UnionPay (银联)». На той же странице также сказано: «Поскольку при снятии наличных с кредитной карты нужно платить проценты за использование кредитных средств, держателям карт рекомендуется снимать наличные за границей с дебетовой карты UnionPay (银联)». Что делать, если карта потеряна, осталась в банкомате или с неё без вашего разрешения списали деньги, см. раздел 14, пункт 5 (при несанкционированном списании с карты сначала заявите об утрате и заблокируйте её, затем обратитесь в полицию)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家外汇管理局 (2017). 关于规范银行卡境外大额提取现金交易的通知（汇发〔2017〕29号，第一、二、三、四、六、七条，2018 年 1 月 1 日起实施）. www.safe.gov.cn/safe/2017/1230/21873.html
2. 国家外汇管理局 (2017). 外汇局有关负责人就规范银行卡境外大额提取现金交易有关问题答记者问. www.gov.cn/zhengce/2017-12/31/content_5251958.htm
3. 中国银联国际. 境外ATM取款. m.unionpayintl.com/wap/cn/serviceCenter/cardUsingInstructions/805.s…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Сфотографируйте паспорт, визу и удостоверение личности и сохраните копии в облаке; при потере сначала заявите в полицию, затем оформите проездной документ

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если паспорт потерян, посольство или консульство может выдать вам проездной документ для возвращения на родину. Условие — вы должны подтвердить, кто вы. Если у вас есть фотографии страницы с личными данными, страницы с визой и записи о въездах и выездах, оформление будет намного быстрее. Сначала также нужно заявить в местную полицию и получить подтверждение принятия заявления. Эту бумагу признают и при проверке на выезде, и при рассмотрении страхового требования. Телефон часто теряется вместе с паспортом, поэтому не храните фотографии только в телефоне.

Затраты

Бесплатно. Перед поездкой сделайте несколько фотографий.

Выгода

Если паспорт потерян, посольство или консульство вашей страны за рубежом может выдать вам проездной документ для возвращения на родину, но сначала нужно подтвердить свою личность. Наличие чётких фотографий страницы паспорта с личными данными, страницы с визой и записей о въездах и выездах сильно влияет на скорость оформления. При этом сначала нужно

заявить в местную полицию и получить подтверждение принятия заявления. Во многих странах этот документ нужен при проверке на выезде и для получения страховой выплаты. Связаться с посольством или консульством можно по тем двум телефонам консульской защиты, которые вы сохранили в пункте 2

Примечания

Способ хранения — после съёмки сохранить фотографии в двух разных местах: например, одну копию в облачном хранилище, другую отправить кому-то из членов семьи. Также распечатайте бумажную копию и храните её отдельно от оригинала. Заодно сфотографируйте банковские карты и рецепты на лекарства, которые вы обычно принимаете. Телефон и паспорт обычно теряются вместе, поэтому хранить фотографии только в телефоне — всё равно что не хранить их вовсе. Если для входа в облачное хранилище нужен код подтверждения на телефон, при потере телефона войти может не получиться. Перед поездкой попробуйте один раз войти с другого устройства и убедитесь, что можете открыть хранилище без этого телефона. Фотографии документов — конфиденциальная информация, поэтому надёжнее выбрать способ хранения с шифрованием. Но если забыть пароль к зашифрованным файлам, открыть их не сможет никто, поэтому без копии, отправленной семье, не обойтись.

Источники

Источники исходной версии

1. 国务院 (2023). 领事保护与协助条例（国令第 763 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6891761.htm（第十六条）
2. 作者经验，无直接文献

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Перед поездкой за рулём за границей выясните, признают ли там китайские водительские права: большинство «международных прав», продаваемых в интернете, — макулатура

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. «Международные водительские права», которые посредники оформляют через интернет, в материковом Китае не имеют юридической силы. Эта книжка — перевод, который взаимно признают стороны Женевской конвенции 1949 года. Среди 103 сторон материкового Китая нет. Поэтому кто бы ни оформил вам такой документ в материковом Китае, юридической силы у него не будет. Можно ли водить с китайскими правами, зависит от правил самого места назначения. Пока не выясните это точно, не садитесь за руль.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Перед выездом один раз проверьте правила в месте назначения.

Выгода

Китай — исходная версия. Так называемые «международные водительские права» (IDP) — это перевод, который взаимно признают государства — участники Конвенции о дорожном движении 1949 года. Эта конвенция была заключена в Женеве 19 сентября 1949 года и вступила в силу 26 марта 1952 года. Сейчас у неё 103 стороны (подписавшие её страны и территории). Материкового Китая в этом списке нет. Поэтому Китай не выдаёт такие международные водительские права. «Оформление международных прав через посредника» любой организацией в материковом Китае не имеет юридической силы. Можно ли водить с китайскими правами, зависит от правил самой страны или территории назначения: где-то признают китайские права вместе с нотариально заверенным переводом, где-то требуют обменять их на местные права, а где-то не признают вовсе

Примечания

Китай — исходная версия. В большинстве стран вождение без прав — уголовное преступление либо влечёт суровое наказание. А если что-то случится, страховая компания, скорее всего, откажет в выплате. Вот это и есть настоящие затраты. Есть два способа проверить правила: найти на сайте Консульской службы Китая (中国领事服务网) «Памятку для граждан Китая» (中国公民须知) по стране назначения или прямо попросить компанию по прокату автомобилей предоставить вам письменное подтверждение. Для Гонконга, Макао, Тайваня и некоторых стран действуют отдельные договорённости

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. United Nations Treaty Collection. Convention on Road Traffic, Geneva, 19 September 1949 — status of treaties. treaties.un.org/pages/ViewDetailsV.aspx?src=TREATY&mtdsg_no=XI-B-1&…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Обращаясь к посреднику для оформления визы, учебы за границей или иммиграции, сначала спросите, встал ли он

на учет в миграционных органах Китая

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. С 15 сентября 2026 года в Китае посредники, которые помогают оформлять визы, учебу за границей и иммиграцию, должны вставать на учет в миграционных органах. Обещания «гарантируем одобрение», «гарантируем визу», «мы подготовим документы за вас» сами по себе входят в число прямо запрещенных. Если вы сами ошибетесь при заполнении анкеты, самое большее — вам откажут в визе на этот раз. Если вы используете поддельные документы и это признают обманом, отметка об этом останется в вашей дальнейшей истории въездов и выездов.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Задайте еще один вопрос: встал ли посредник на учет? Затем сохраните письменные материалы.

Выгода

Китай — исходная версия. В 2018 году в Китае отменили разрешение на допуск к деятельности для посреднических организаций, занимающихся въездом и выездом по частным делам (для открытия такой организации больше не нужно сначала получать разрешительный документ). После этого число организаций быстро выросло. Возникли и такие проблемы: «нет точных данных о числе организаций, некоторые организации ведут деятельность с нарушением законов и правил, ущемляют законные права и интересы лиц, выезжающих из страны и въезжающих в нее». Даже официальные органы не могут точно подсчитать, сколько таких организаций. С 15 сентября 2026 года в Китае для таких посредников вводится постановка на учет. Организация должна в течение 15 дней со дня своего создания уведомить миграционные органы по месту своего нахождения для постановки на учет. Те, кто уже работал до этого, должны пройти эту процедуру в течение 90 дней со дня вступления правил в силу. Прямо запрещены следующие виды действий. Первое — «публиковать ложную информацию либо привлекать клиентов с помощью преувеличений, вводящей в заблуждение рекламы и других подобных способов». Второе — «предоставлять ложные документы или содействовать их предоставлению, помогать другим лицам с нарушением правил оформлять визы, документы на пребывание и проживание, паспорта и другие документы для выезда и въезда или проходить соответствующие процедуры». Третье — «разглашать, продавать, незаконно предоставлять… сведения о частной жизни или персональные данные». Четвертое — «организовывать или помогать другим лицам осуществлять трансграничную противоправную и преступную

деятельность». Зарубежным предприятиям и организациям запрещено предоставлять такие посреднические услуги на территории Китая

Примечания

Китай — исходная версия. Посредники, которые постоянно обещают «гарантируем одобрение», «гарантируем визу», «мы подготовим документы за вас», уже занимаются тем, что прямо запрещено в Китае. Если это выявят, негативная отметка останется именно в вашей визовой истории. Если при самостоятельном заполнении анкеты и подаче заявления возникла проблема, самое большее — вам откажут в визе на этот раз. Если вы использовали поддельные документы и это признали обманом, последствия гораздо серьезнее. В Китае консультации по правилам и поиск информации, не направленные на заработок, не считаются посредническими услугами

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2026). 关于出境入境管理的规定（国令第 841 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202607/content_7077173.htm（第七、八、十、十二、十三条）

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Новые правила оказания услуг при реализации туристского — 41.rospotrebnadzor.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Не выдавайте приглашения незнакомым людям и не позволяйте другим оформлять документы для въезда и выезда от вашего имени

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае, если вы выдаёте для другого человека приглашение или другие документы для подачи заявления, а сведения в них недостоверны, штрафуют того, кто их выдал. Для физических лиц штраф — от 5000 юаней до 10 тыс. юаней. Если есть незаконный доход, его также конфискуют. Для организаций штраф — от 10 тыс. до 50 тыс. юаней, а тех, кто занимался оформлением, отдельно штрафуют на сумму от 5000 до 10 тыс. юаней. Одна услуга оборачивается тем, что эти деньги приходится платить из своего кармана.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не стоит. Трудно лишь один раз лично отказать в услуге.

Выгода

Китай — исходная версия. Тот, кто выдаёт приглашение, отвечает за достоверность его содержания. В китайском оригинале сказано: «Если физическое лицо выдаёт другому человеку ложное приглашение или другие документы для подачи заявления на выезд, въезд, пребывание или проживание, органы миграционного управления (移民管理机构) налагают штраф от 5000 юаней до 10 тыс. юаней включительно; при наличии незаконного дохода он конфискуется». Если ложные документы выдаёт организация, штраф составляет от 10 тыс. юаней до 50 тыс. юаней включительно. При этом на непосредственно ответственных руководителей и других непосредственно ответственных лиц (руководителей, которые ведают этим делом, и тех, кто занимался оформлением) дополнительно налагают штраф от 5000 юаней до 10 тыс. юаней включительно

Примечания

Китай — исходная версия. Это тот же вид риска, что и в разделе 8 «Не перевозите вещи для незнакомых людей»: документы выданы от вашего имени, и последствия ложатся на вас. Если в Китае публичные должностные лица и военнослужащие хотят через посредника с нарушением правил оформить иностранное гражданство или право на проживание за пределами страны, посредник не только не может это оформить, но и обязан сообщить об этом в органы надзора (监察机关)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2026). 关于出境入境管理的规定（国令第 841 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202607/content_7077173.htm（第三、十一条）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Перед выездом за границу отправьте одному из членов семьи маршрут, адрес проживания и сведения о попутчиках,

договоритесь, как часто будете выходить на связь

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если гражданин Китая за границей перестал выходить на связь, его семья может обратиться за помощью в посольство или консульство Китая. Там родственникам расскажут, как обратиться в местную полицию, а после возбуждения дела будут добиваться его своевременного рассмотрения. Но для этого кто-то в Китае должен знать, где вы должны находиться и когда должны выходить на связь. Достаточно отправить одному члену семьи номер рейса, адрес проживания, телефон попутчика и договорённость о том, как часто вы будете выходить на связь.

Россия. В России тоже полезно заранее оставить сведения о месте пребывания и контакты для экстренной связи с вами или родственниками. Дополнительно можно добровольно встать на консульский учет и передать загранучреждению свои контактные данные. Это можно сделать через электронную форму.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Перед отъездом отправьте одно сообщение.

Россия. Стоимость в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Если местонахождение гражданина Китая за границей неизвестно, родственники могут обратиться за помощью в дипломатические учреждения за рубежом. В положении прямо сказано: «Дипломатические учреждения за рубежом должны предоставить информацию о способах обращения в местную полицию и другую информацию для получения помощи». После того как местная полиция возбудит дело, посольство или консульство будет добиваться его своевременного рассмотрения. Можно ли задействовать эти меры помощи, зависит от того, знает ли кто-нибудь в Китае, где вы должны были находиться и когда должны были выйти на связь

Россия. При чрезвычайной ситуации сведения о вашем местонахождении и способах экстренной связи могут иметь решающее значение.

Примечания

Китай — исходная версия. Достаточно чётко указать четыре вещи: номер рейса, адрес проживания, имя и телефон попутчика, согласованную частоту связи. Если собираетесь туда, где плохой сигнал или небезопасно, дополнительно чётко укажите, «через сколько времени без вестей нужно обращаться в полицию». Все перечисленные процедуры помощи могут начаться только при условии, что кто-то из семьи знает ваш маршрут

Россия. В отличие от совета отправить маршрут родственнику, российский официальный источник описывает консульский учет. Он добровольный, а его наличие или отсутствие не создает правовых последствий.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2023). 领事保护与协助条例（国令第 763 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6891761.htm（第十三条）
2. 作者经验，无直接文献

Россия — источники

1. Постановка на консульский учет. Проверено 08.10.2026. norway.mid.ru/ru/consular-services/postanovka_na_konsulskiy_uchet

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

22. Как расслабиться: развлекательные заведения и снятие стресса

В первой половине раздела — о том, на что в развлекательных заведениях зря тратят деньги и где находятся аварийные выходы. Здесь речь о деньгах и личной свободе. Во второй половине — о том, как снимать стресс. Здесь речь о силах и общей смертности. Цифры из этих двух половин не пересчитываются друг в друга. В разделе 3 уже было написано, что стоит сделать в первую очередь, когда настроение подавленное. Здесь даны более конкретные способы.

1. Перед входом в KTV (караоке-клуб), бар или квест-комнату посмотрите, где аварийный выход. Если он заперт или загромождён, выберите другое место

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. По правилам, действующим в Китае, во время работы развлекательных заведений пути эвакуации и аварийные выходы должны быть свободны. Нельзя их перекрывать, запирать, загромождать вещами или закрывать указатели. В интернет-кафе также нельзя перекрывать двери и запирать окна. Несоблюдение этих требований — нарушение закона, о котором вы можете сообщить. Если отдельная комната находится под землёй, выход всего один или проход завален вещами, выберите другое место.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. При входе поднимите голову и посмотрите в течение 10 секунд.

Выгода

Китай — исходная версия. Это установленная китайским законом обязанность владельца заведения. Несоблюдение этих требований — нарушение закона, о котором вы можете сообщить. Текст положения: «Во время работы развлекательные заведения должны обеспечивать свободный проход по путям эвакуации и через аварийные выходы. Запрещается перекрывать или

запирать пути эвакуации и аварийные выходы, устанавливать на путях эвакуации и у аварийных выходов решётки и другие препятствия, мешающие эвакуации». Положение также требует: «На путях эвакуации и у аварийных выходов должны быть установлены хорошо заметные указатели. Запрещается загораживать или закрывать указатели». То же касается интернет-кафе: для них установлено, что «во время работы запрещается перекрывать или запирать двери, окна, безопасные пути эвакуации и аварийные выходы», а также «запрещается освещение открытым огнём и курение»

Примечания

Китай — исходная версия. Если есть хотя бы один из следующих признаков, выберите другое место: отдельная комната находится под землёй, выход всего один, проход завален вещами, световой указатель аварийного выхода не горит. При пожаре в таких заведениях много дыма, проходы узкие, людей много, а большинство выпило алкоголь. Время, которое остаётся у вас на спасение, исчисляется секундами. По китайскому положению, телефон для сообщения о нарушениях должен быть указан на предупреждающих знаках внутри заведения

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2006). 娱乐场所管理条例（国令第 458 号，第二十、二十一条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6297.htm
2. 国务院 (2002). 互联网上网服务营业场所管理条例（国令第 363 号，第二十一条）. www.gov.cn/gongbao/content/2002/content_61788.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Перед заказом попросите прейскурант: в Китае развлекательные заведения обязаны открыто указывать цены, не соглашайтесь на «сначала развлекайтесь, потом посчитаем»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. По правилам развлекательные заведения обязаны открыто указывать цены и на услуги, и на товары, а также сами показывать вам прейскурант. Так называемые «напитки по заоблачным ценам» почти всегда встречаются там, где прейскурант не видели, а после рассчитывались по ценам, названным устно. Войдя в отдельную комнату, сначала попросите прейскурант и сфотографируйте его. После заказа попросите ещё и подтверждённый список заказанного. Если при расчёте возник спор, сразу на месте звоните на китайскую горячую линию защиты прав потребителей 12315 (12315).

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Нужно один раз попросить список цен. Трудность в том, что спрашивать о ценах при других бывает неловко.

Выгода

Китай — исходная версия. Дословно в китайском положении: «При предоставлении развлекательных услуг и продаже товаров развлекательные заведения обязаны открыто указывать цены и показывать потребителям прейскурант; запрещается принуждать потребителей или обманом побуждать их пользоваться услугами и покупать товары». За нарушение законов и нормативных актов о ценах соответствующие китайские ведомства применяют наказания по закону. Подавляющее большинство споров о так называемых «напитках по заоблачным ценам» возникает в таких обстоятельствах: прейскурант не показали, а после рассчитывались по ценам, названным устно

Примечания

Китай — исходная версия. Как действовать: войдя в отдельную комнату, сначала попросите прейскурант — подойдёт и бумажный, и электронный. Как только получите, сфотографируйте. После заказа попросите ещё и подтверждённый список заказанного. Если официант рекомендует «авторский напиток» или «фруктовую тарелку», всегда сначала спрашивайте цену, а потом заказывайте. Если при расчёте возник спор, сразу на месте звоните на китайскую горячую линию защиты прав потребителей 12315 (12315). Не платите сначала, чтобы потом отстаивать свои права: после оплаты вам будет гораздо труднее представить доказательства

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2006). 娱乐场所管理条例（国令第 458 号，第二十九、五十三条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6297.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Если в заведении кто-то предлагает «что-то», сразу уходите: дать место или предоставить наркотики — это не «помочь другу»

- Выгодность исходной версии: высокая

- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае в развлекательных заведениях нельзя продавать и предоставлять наркотики, а также позволять людям употреблять их внутри. За нарушение работу заведения приостанавливают на срок от 3 до 6 месяцев для устранения нарушений, а в тяжёлых случаях отзывают лицензию. Если вы сами употребляете наркотики, вам грозит административное наказание. Позволить кому-то «немного употребить» в забронированной вами отдельной комнате или у вас дома — это предоставить место для употребления наркотиков другими людьми, что является уголовным преступлением. Если кто-то достаёт неизвестный порошок, таблетки или картриджи для электронных сигарет и предлагает вам попробовать, сразу уходите.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Встаньте и выйдите. Трудность в том, что нужно уйти из-за стола на глазах у всех.

Выгода

Китай — исходная версия. Китайское положение о деятельности развлекательных заведений прямо запрещает развлекательным заведениям «продавать и предоставлять наркотики, а также организовывать употребление или введение наркотиков другими людьми, принуждать, подстрекать, склонять или обманом побуждать их к этому либо предоставлять им место для этого». Сотрудникам также нельзя употреблять наркотики и создавать условия для того, чтобы посетители совершали перечисленные действия. При нарушении органы общественной безопасности (公安部门) конфискуют незаконно полученные доходы и незаконное имущество и предписывают приостановить работу на срок от 3 до 6 месяцев для устранения нарушений. При серьёзных обстоятельствах отзывают лицензию на деятельность развлекательного заведения. Положение также требует размещать на видных местах в холле, отдельных комнатах и кабинетах предупреждающие знаки о запрете наркотиков, азартных игр, проституции и пользования услугами проституток, а также указывать телефон для сообщений о нарушениях

Примечания

Китай — исходная версия. Как только кто-то достаёт неизвестный порошок, таблетки или картриджи для электронных сигарет и предлагает вам «попробовать», сразу уходите. Не оставайтесь посмотреть, что будет. Лично вы рискуете больше, чем заведение. Само по себе употребление наркотиков в Китае уже влечёт административное наказание за нарушение

общественного порядка. «Дать другу немного употребить здесь» в забронированной вами отдельной комнате или у вас дома — это предоставить место для употребления наркотиков другими людьми, что является уголовным преступлением

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2006). 娱乐场所管理条例（国令第 458 号，第十四、三十、四十二条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6297.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Чтобы не употребить наркотики по незнанию, не ешьте конфеты и закуски от незнакомцев, не пейте напитки, которые хоть раз оставались вне вашего поля зрения, не берите картриджи для электронных сигарет, которые вам предлагают другие

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сегодня наркотики не выглядят как наркотики. «Дурманящие» электронные сигареты с добавлением синтетических каннабиноидов выглядят почти как обычные. Некоторые специально предлагают их попробовать в барах, караоке-клубах (KTV) и гостиницах. В Китае за обман, побуждающий человека употребить наркотик, — арест на срок от 10 до 15 суток и штраф от 1000 до 5000 юаней. Того, кто употребил наркотик из-за обмана, тоже ждёт арест на срок от 10 до 15 суток. Если напиток оставался без присмотра, возьмите другой.

Россия. В России тоже рекомендуют ограничивать употребление психоактивных веществ. Официальный источник предупреждает, что распространители разными способами склоняют человека впервые попробовать наркотик, а первую дозу могут предложить за небольшую сумму или бесплатно. Советов про напитки без присмотра и чужие картриджи в этих источниках нет.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Ничего из того, что предлагают другие, не берите. Если ваш стакан оставался без присмотра, возьмите другой напиток.

Россия. Затраты на такую профилактику в источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Сегодня наркотики не выглядят как наркотики. С 1 июля 2021 года в Китае синтетические каннабиноиды поставлены под контроль всей группой: вся эта большая группа контролируется как наркотики. Некоторые добавляют их в жидкость для электронных сигарет и делают «дурманящие» электронные сигареты. В деле, о котором сообщала Верховная народная прокуратура (最高检), сотрудники, ведущие дело, описывали такую жидкость так: «добавлением пищевых красителей ей можно придать разные цвета и вкусы», «по внешнему виду она практически не отличается от обычных электронных сигарет». Продавцы собирают знакомых и друзей в барах, караоке-клубах (KTV) и гостиницах, предлагают товар и склоняют других к употреблению. По данным сообщения, среди употреблявших наркотики в делах, рассмотренных в той местности за тот год, доля несовершеннолетних составляла почти 40%. С 1 октября 2023 года в Китае этомидат включён в перечень психотропных веществ второй категории. Сам по себе обман, побуждающий к употреблению, — уже отдельное правонарушение: за склонение, подстрекательство, обман или принуждение других к употреблению или инъекционному введению наркотиков — арест на срок от 10 до 15 суток и штраф от 1000 до 5000 юаней. Если деяние образует состав преступления, наказание — лишение свободы на срок не более 3 лет, при серьёзных обстоятельствах — от 3 до 7 лет, за принуждение — от 3 до 10 лет. Если это направлено против несовершеннолетних, наказание строже. Последствия затрагивают и обманутого человека: за употребление или инъекционное введение наркотиков — арест на срок от 10 до 15 суток, также возможен штраф не более 3000 юаней. В менее тяжёлых случаях — арест на срок не более 5 суток или штраф не более 1000 юаней. Одновременно могут запретить посещать развлекательные заведения на срок от 6 месяцев до 1 года. При зависимости предписывают пройти реабилитацию от наркозависимости в сообществе на 3 года. При отказе от такого лечения или повторном употреблении во время лечения — принудительное лечение в изоляции на 2 года с возможностью продления не более чем ещё на 1 год (по всему Китаю, Закон о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法), с января 2026 года)

Россия. Повторное употребление наркотических веществ приводит к физической и психической зависимости. Другие выгоды или точные показатели в источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Это касается не только развлекательных заведений, но и мест у входа в школу, встреч с друзьями и поездок в междугородних автобусах. Неважно, что предлагают: конфеты, напитки или картриджи для электронных сигарет. После подмешивания одурманивающих веществ нередко следуют ограбление, сексуальное насилие и вымогательство. Открытой официальной статистики по этой части в Китае нет, это суждение на основе опыта. Если напиток хоть ненадолго оставался без присмотра, возьмите другой: это гораздо проще, чем потом добиваться ответственности виновных. Что делать, если в заведении кто-то достаёт неизвестный порошок, таблетки или картриджи для электронных сигарет, — см. пункт 3 этого раздела. О перевозке чужих вещей см. пункт 29 раздела 8.

Россия. Российские выдержки подтверждают общий принцип отказа от психоактивных веществ, но не содержат правил про конфеты, напитки и электронные сигареты, а также российских

штрафов или сроков наказания.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 最高人民检察院 (2021). 江苏苏州吴江区：办案检察官揭秘披着潮流外衣的新型毒品. www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202110/t20211011_531831.shtml
2. 国家药监局、公安部、国家卫生健康委 (2023). 关于调整麻醉药品和精神药品目录的公告（2023 年第 120 号）. yjj.sh.gov.cn/qtgzwj/20230911/3b612c94e35b4b63abba314c972a2593.html（上海市药监局转载，原文页 nmpa.gov.cn 在本机返回 412）
3. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法（2025 年修订，第八十四、八十五条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
4. 全国人大 (1997). 刑法（第三百五十三条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
5. 全国人大常委会 (2007). 禁毒法（第三十三、三十八、四十七条）. www.gd.gov.cn/zwgk/wjk/zcfgk/content/post_2520706.html（广东省人民政府转载）

Россия — источники

1. Оглавление. Проверено 08.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=753_1
2. ПАМЯТКА. Проверено 08.10.2026. mvd.ru/upload/site15/ukon/Pamyatka_kakoy_vred_ot_narkotikov.pdf

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Не ходите на ролевые детективные игры и квесты в жилых домах или на втором подземном этаже и ниже: при пожаре оттуда сложнее выбраться

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В уведомлении пяти ведомств Китая за 2022 год прямо сказано: заведения со сценарными развлечениями нельзя размещать в жилых домах и ниже первого подземного этажа. В таких помещениях темно, много перегородок, реквизит легко загорается, а чтобы открыть двери, часто нужно разгадать загадку. Если начнётся пожар, выбраться будет гораздо сложнее, чем из обычного магазина. Перед бронированием посмотрите адрес и этаж на странице с отзывами. Если заведение не соответствует требованиям, выберите другое.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Перед бронированием спросите, на каком этаже находится заведение.

Выгода

Китай — исходная версия. В специальном уведомлении пяти ведомств Китая за 2022 год написано вполне конкретно: «Заведения, предоставляющие сценарные развлечения, нельзя размещать в жилых домах, ниже первого подземного этажа здания (не включая первый подземный этаж) и в других подобных местах». Уведомление также требует от заведений соблюдать требования Закона о безопасности производства (安全生产法) и Закона о пожарной безопасности (消防法), «на постоянной основе самостоятельно выявлять пожарные риски, проводить проверки и устранять нарушения, повышать способность организовывать эвакуацию и спасение в чрезвычайных ситуациях и тушить пожары на начальной стадии». То же уведомление требует указывать, для какого возраста подходит сценарий. Если обстановка не подходит для несовершеннолетних, допускать их нельзя. За исключением установленных законом праздничных дней, выходных дней, летних и зимних каникул, предоставлять несовершеннолетним сценарные развлечения нельзя

Примечания

Китай — исходная версия. Особенности таких заведений — темнота, множество перегородок и легковоспламеняющийся реквизит. Чтобы открыть двери, часто нужно «разгадать загадку». Если начнётся пожар, выбраться будет сложнее, чем из обычного магазина. Перед бронированием на странице с отзывами можно посмотреть этаж и узнать, находится ли заведение в жилом доме. Если оно не соответствует требованиям, сразу выберите другое

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 文化和旅游部、公安部、住房和城乡建设部、应急管理部、市场监管总局 (2022). 关于加强剧本娱乐经营场所管理的通知. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-06/27/content_5698021.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Если настроение плохое, пойдите пройтись или пробежаться: величина антидепрессивного эффекта (размер

эффекта) пропорциональна интенсивности

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- много силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

При плохом настроении быстрая ходьба или бег трусцой дают самое заметное улучшение. Далее идут йога, силовые тренировки, тайцзи и цигун. Разница между ними небольшая. Чем выше интенсивность, тем лучше эффект. Силовые тренировки и йогу легче всего продолжать. Качество доказательств в этой области невысокое. Можно уверенно сказать, что двигаться лучше, чем не двигаться. Выбирайте то, чем сможете заниматься регулярно.

Затраты

Денег не требует. Каждый раз около получаса. Трудность в том, что при плохом настроении двигаться хочется меньше всего. Нужно себя подтолкнуть.

Выгода

Это результат объединения данных 218 контролируемых испытаний со случайным распределением на две группы. Они охватили 495 групп и 14170 участников, соответствовавших клиническим критериям большого депрессивного расстройства. Метод расчёта позволяет сравнить разные виды упражнений друг с другом (байесовский сетевой метаанализ). Для сравнения использовали обычную помощь и таблетки плацебо (активный контроль). Размер эффекта выражен через Hedges' g. Чем дальше число уходит в минус, тем больше улучшаются симптомы. Быстрая ходьба или бег трусцой −0.62 (95% интервал правдоподобия от −0.80 до −0.45, то есть истинное значение примерно находится в этом диапазоне). Йога −0.55 (от −0.73 до −0.36). Силовые тренировки −0.49 (от −0.69 до −0.29). Смешанные аэробные упражнения −0.43 (от −0.61 до −0.24). Тайцзи или цигун −0.42 (от −0.65 до −0.21). В оригинале сказано: «Эффект упражнений пропорционален назначенной интенсивности». Чем выше интенсивность, тем лучше эффект. Силовые тренировки и йога оказались наиболее приемлемыми для участников, их легче всего продолжать

Примечания

Спорно: Авторы сами прямо пишут, что из 218 исследований только 1 было проведено достаточно строго, с низким риском искажения результатов из-за организации исследования. По общепринятой системе оценки достоверность данных о быстрой ходьбе и беге трусцой лишь «низкая», об остальных видах — «крайне низкая». От участников также нельзя скрыть, что они занимаются физическими упражнениями. Когда человек знает, что тренируется, ему легче почувствовать себя лучше. Это ожидание нельзя устранить. Общий вывод всё же можно использовать: двигаться лучше, чем не двигаться, интенсивность не должна быть слишком

низкой, выбирайте то, чем сможете заниматься регулярно. Это подробное раскрытие раздела 3 «При подавленном настроении сначала начните двигаться», а не замена стандартному лечению после постановки диагноза

Источники

Источники исходной версии

1. Noetel M, Sanders T, Gallardo-Gómez D, et al. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ, 384, e075847. doi.org/10.1136/bmj-2023-075847

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Когда тревога мешает жить, курс снижения стресса на основе осознанности не уступает по эффективности распространённому препарату против тревоги

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- каждый день
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей с диагностированным тревожным расстройством после 8 недель курса снижения стресса на основе осознанности симптомы уменьшаются почти так же, как при приёме эсциталопрама — препарата против тревоги. Почти у восьми из десяти принимавших лекарство были нежелательные реакции, некоторые из-за этого вышли из исследования. Среди посещавших курс такие реакции были примерно у 15%, никто не вышел из исследования. Это должен быть стандартизированный 8-недельный курс, а не любое приложение для медитации.

Затраты

За курс придётся немного заплатить. Курс длится 8 недель, занятия проходят раз в неделю, а дома нужно практиковаться каждый день. Сложность в том, чтобы заниматься ежедневно все 8 недель подряд.

Выгода

Исследование провели в 3 городских академических медицинских центрах США. Целью было проверить, не хуже ли занятия, чем приём лекарства (рандомизированное контролируемое исследование не меньшей эффективности). 276 взрослых с диагностированным тревожным расстройством случайным образом разделили поровну на две группы в соотношении 1:1. Одна группа проходила 8-недельный курс снижения стресса на основе осознанности. Другая

принимала эсциталопрам (гибкая дозировка от 10 до 20 mg). 208 человек прошли исследование до конца. К концу исследования тяжесть тревоги по оценке врачей (шкала общего клинического впечатления — тяжесть) снизилась на 1.35 в группе осознанности и на 1.43 в группе лекарства. Разница между группами составила −0.07 (95% CI от −0.38 до 0.23, то есть реальная разница примерно находится в этом диапазоне; P=0.65, то есть эту небольшую разницу нельзя отличить от отсутствия разницы). Нижняя граница этого диапазона не пересекла заранее установленную черту «не считается хуже» (граница не меньшей эффективности −0.495). Разница в побочных эффектах была большой: в группе лекарства у 78.6% хотя бы раз возникла нежелательная реакция, связанная с исследованием, 10 человек из-за этого вышли из исследования. В группе осознанности — у 15.4%, никто из-за этого не вышел из исследования

Примечания

В исследовании использовали стандартизированный 8-недельный курс снижения стресса на основе осознанности (MBSR), любое приложение для медитации нельзя к нему приравнивать. Он подходит людям, чьё состояние уже соответствует диагностическим критериям тревожного расстройства. Если нужно обратиться к врачу, это по-прежнему нужно сделать. Если вы всё время откладываете лечение из-за опасений по поводу побочных эффектов лекарств, это вариант с сопоставимой силой доказательств

Источники

Источники исходной версии

1. Hoge EA, Bui E, Mete M, Dutton MA, Baker AW, Simon NM (2023). Mindfulness-based stress reduction vs escitalopram for the treatment of adults with anxiety disorders: a randomized clinical trial. JAMA Psychiatry, 80(1), 13-21. doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.3679

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Чтобы прийти в себя прямо сейчас, попробуйте 5 минут «циклических вздохов»: вдох в два этапа, выдох подольше

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если каждый день делать дыхательные упражнения по 5 минут в течение месяца, настроение улучшается, а дыхание замедляется больше, чем при медитации осознанности той же длительности. Из нескольких способов дыхания лучше всего оказались «циклические вздохи» с удлинённым выдохом. Нужно вдохнуть через нос, затем сделать ещё один небольшой вдох, чтобы полностью наполнить лёгкие, и медленно выдохнуть весь воздух через рот. Это всего одно испытание, а результат оценивали сами участники, но денег это не стоит.

Затраты

Бесплатно. 5 минут в день.

Выгода

Это контролируемое испытание со случайным распределением по группам, которое проводилось дома. В нём сравнивали три вида дыхательных упражнений по 5 минут в день и медитацию осознанности той же длительности в течение 1 месяца. Три способа дыхания: циклические вздохи (с упором на удлинение выдоха), дыхание по квадрату (вдох, задержка дыхания и выдох одинаковой длительности), циклическая гипервентиляция с задержкой дыхания (долгий вдох, короткий выдох). При совместном анализе данных всех участников за все сеансы (модель смешанных эффектов) все дыхательные упражнения оказались лучше медитации осознанности, особенно циклические вздохи с упором на выдох. Они дали лучшие результаты и по улучшению настроения ($P<0.05$, то есть эта разница не похожа на случайное совпадение), и по снижению частоты дыхания ($P<0.05$)

Примечания

Нужно вдохнуть через нос, затем быстро сделать ещё один небольшой вдох, чтобы полностью наполнить лёгкие, и медленно, протяжно выдохнуть весь воздух через рот. Повторять 5 минут. Есть только это одно испытание, оно проводилось дома, результат оценивали сами участники, заполняя анкеты, и участников было немного. Эффект лишь немного лучше, чем у медитации, проблем это не решает. Но это бесплатно, занимает всего 5 минут, делать можно в любое время и в любом месте, а отдача по отношению к затратам высокая

Источники

Источники исходной версии

1. Balban MY, Neri E, Kogon MM, et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Reports Medicine, 4(1), 100895. doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Считайте «регулярные встречи с людьми» расходами на здоровье, не ищите общения только тогда, когда вам плохо

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей, которые обычно мало общаются с другими, вероятность умереть за тот же период примерно на 30% выше. У тех, кто чувствует себя одиноким, — примерно на четверть выше, у живущих в одиночку — примерно на 30% выше. У людей младше 65 лет эта связь заметнее. Всё это выявлено при длительном наблюдении. Возможно и то, что люди с изначально плохим здоровьем чаще живут в одиночку.

Затраты

Нужно потратить немного денег, а ещё выделить время на встречи. Трудность в том, что и в хорошем настроении нужно самим предлагать встретиться.

Выгода

Это результат объединения данных 70 исследований, в которых сначала фиксировали исходную ситуацию, а затем наблюдали за участниками (метаанализ). Всего было 3400000 участников, средний срок наблюдения — 7 лет. Социальная изоляция, чувство одиночества и проживание в одиночку связаны с повышенной смертностью. После учёта таких мешающих факторов, как возраст и состояние здоровья, средневзвешенные отношения шансов составили: социальная изоляция — 1.29, одиночество — 1.26, проживание в одиночку — 1.32. В пересчёте вероятность умереть за тот же период была выше соответственно примерно на 30%, на четверть и на 30%. Величина эффекта у всех трёх факторов примерно одинаковая, причём у людей младше 65 лет она больше, чем у пожилых

Примечания

Спорно: Всё это связи, выявленные при наблюдении за людьми, а не в испытаниях с разделением на группы и контрольной группой. Нельзя отделить причину от следствия. Люди с изначально плохим здоровьем чаще живут в одиночку и меньше общаются. Авторы рассматривают социальные связи как фактор здоровья, сопоставимый по масштабу с курением и ожирением, но рандомизированных испытаний, доказывающих, что «увеличение общения снижает смертность», нет. Этот пункт не противоречит разделу 3 «Сократите отношения, которые вас истощают»: там речь об избавлении от отношений, которые отнимают у вас силы, а здесь — о сохранении тех нескольких отношений, которые помогают вам восстановить силы

Источники

Источники исходной версии

1. Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. Perspectives on Psychological Science, 10(2), 227-237. doi.org/10.1177/1745691614568352

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Если живёте рядом с зелёной зоной, чаще пользуйтесь ею: прогулки, неспешные вылазки и просто сидение — всё

считается

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Чем лучше озеленение в пределах 500 метров от жилья, тем ниже вероятность смерти за тот же период: при каждом повышении индекса растительности на 0.1 она ниже примерно на 4%. Измеряют озеленение вокруг жилья, а не число ваших походов в парк. В хорошо озеленённых районах люди обычно богаче, а воздух чище. Поэтому не считайте, что походы в парк продлевают жизнь. Достаточно учитывать зелёные зоны вокруг при выборе жилья.

Затраты

Бесплатно. Можно делать по пути.

Выгода

Это результат объединения 9 исследований, в которых за группами людей наблюдали много лет (метаанализ когортных исследований). Они охватили 7 стран и 8.32 млн человек. Рассматривали степень озеленения в пределах 500 метров от жилья. Её измеряли нормализованным индексом растительности (NDVI — числом, в которое пересчитывают растительный покров на земле). На каждое увеличение индекса озеленения на 0.1 объединённое отношение рисков общей смертности составляет 0.96 (95% CI 0.94–0.97). Вероятность смерти за тот же период ниже примерно на 4%, а истинное значение примерно находится в диапазоне снижения от 3% до 6%. В 7 из 9 исследований обнаружили, что чем лучше озеленение, тем ниже смертность, причём различия не похожи на случайные. В остальных 2 исследованиях связи не обнаружили

Примечания

Спорно: Результаты отдельных исследований сильно различаются (I^2=95% — чем больше это число, тем меньше результаты согласуются друг с другом). Кроме того, измеряют степень озеленения вокруг жилья, и это не связано с числом ваших походов в парк. Люди, живущие в хорошо озеленённых местах, обычно богаче, дышат более чистым воздухом и больше любят физическую активность. Нельзя отделить влияние этих факторов от влияния озеленения и понять, что именно действует. Не читайте это как «походы в парк продлевают жизнь». Применимая часть — учитывать зелёные зоны при выборе жилья, затраты нулевые. Значение NDVI для голой земли и бетона близко к 0, а для густой растительности — к 1. Поэтому «0.1» — это примерно такая разница, как при переезде из квартала без зелени в квартал с рядами деревьев вдоль улиц

Источники

Источники исходной версии

1. Rojas-Rueda D, Nieuwenhuijsen MJ, Gascon M, Perez-Leon D, Mudu P (2019). Green spaces and mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. The Lancet Planetary Health, 3(11), e469-e477. doi.org/10.1016/S2542-5196(19)30215-3

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

23. Какие навыки выгодно осваивать

В этом разделе считаются деньги и время, а в пункте 2 отдельно — смертность. Первые шесть пунктов отвечают на один вопрос: стоит ли продолжать учёбу. В пункте 1 сначала говорится, какие варианты исключены законом, в пункте 2 разбирается связь учёбы с продолжительностью жизни, а в пункте 3 — распределение жителей страны по уровню образования. В пункте 4 говорится о доступной помощи, если учёба не по карману, в пункте 5 — о других путях, если не удалось поступить в обычную старшую школу, а в пункте 6 выбор «учиться или работать» превращается в задачу и даётся способ решить её самостоятельно. Следующие семь пунктов отвечают на другой вопрос: как выбирать, когда уже решено чему-то научиться. Китайскую статистику зарплат по профессиям трудно проверить по каждой позиции через открытые официальные каналы. Поэтому здесь описаны только несколько вещей, для которых можно найти источники: примерно насколько повышается зарплата за каждый дополнительный год учёбы (это также называют отдачей от образования), как проверить законность сертификата, откуда берутся субсидии на обучение и на что смотреть при выборе навыка, чтобы вас было труднее заменить. Сколько в месяц зарабатывают в конкретной профессии, эта книга в цифрах не указывает. Пункты с 14 по 19 отвечают на третий вопрос: когда уже решено, чему учиться, как учиться с меньшими затратами времени. В этих шести пунктах считается время, без пересчёта в деньги. Пункты с 20 по 23 отвечают на четвёртый вопрос: если вы уже работаете по профессионально-технической специальности, куда подавать заявку на профессиональное звание, как сдавать экзамены, каких ловушек избегать и сколько даёт получение звания.

Пункты этого раздела разбиты по темам на следующие блоки; в скобках указаны номера пунктов.

Стоит ли продолжать учёбу: до полных 16 лет нельзя устраиваться на работу (пункт 1), учитывать смертность при оценке пользы учёбы (пункт 2), структура образования населения страны (пункт 3), если учёба не по карману, сначала посчитать с учётом мер поддержки (пункт 4), пути для тех, кто не поступил в обычную старшую школу (пункт 5), превратить выбор между учёбой и работой в задачу (пункт 6).

Чему учиться и как выбирать: отдача от дополнительного года образования (пункт 7), перед экзаменом на сертификат проверить Перечень профессиональных квалификаций (职业资格目录) (пункт 8), проходить обучение через программы государственных субсидий (пункт 9), выбирать навыки, требующие работы руками и оценки ситуации на месте (пункт 10), смотреть, предусмотрена ли оценка уровня навыка (пункт 11), проверить местный перечень дефицитных профессий (当地紧缺职业目录) (пункт 12), выбирать короткие программы, после которых можно сразу приступать к работе (пункт 13).

Как учиться с меньшими затратами времени: после изучения материала закрыть книгу и проверить себя (пункт 14), распределять время на несколько дней (пункт 15), не делать выделение главного основным способом учёбы (пункт 16), чередовать задания разных типов (пункт 17), не выбирать способ учёбы по делению на визуалов и аудиалов (пункт 18), составлять вопросы по материалу для запоминания и проверять себя (пункт 19).

Получение профессионального звания: найти канал подачи заявки на профессиональное звание (пункт 20), младшие и средние профессиональные звания для бухгалтеров получают через единый экзамен (пункт 21), не обращаться к посредникам для получения звания (пункт 22), получение звания не означает повышения зарплаты (пункт 23).

1. В Китае, если вам ещё нет 16 лет, вариант «пойти работать» вам недоступен: нанявшую вас организацию

штрафуют на 5000 юаней в месяц, а все, кто готов вас взять, предлагают нелегальную работу

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Неполную среднюю школу обычно заканчивают в 15–16 лет, как раз на этой границе. Если вам ещё нет 16 лет, организация нарушает закон, нанимая вас. За каждого работающего ребёнка штраф составляет 5000 юаней в месяц. Поэтому организации, готовые вас взять, знают, что нарушают закон, и всё равно идут на это. Если действительно что-то случится, требовать оплаты лечения и компенсации можно только от этой организации. Если она откажется платить или исчезнет, никто не покроет её обязательства.

Россия. В России общее правило похоже: трудовой договор заключают с 16 лет. Но есть исключения: с 15 лет разрешён лёгкий труд при соблюдении условий об образовании. До 14 лет работать можно только в кино, театре, концертных организациях и цирке — для участия в произведениях, без вреда здоровью и нравственному развитию.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Потратьте минуту, чтобы посчитать, сколько вам лет.

Россия. Денежные затраты и штрафы в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 11 «Закона об обязательном образовании (义务教育法)»: «Родители или другие законные опекуны всех детей, достигших 6 лет, обязаны направить их в школу для получения и завершения обязательного образования». Статья 14: «Работодателям запрещено нанимать детей и подростков школьного возраста, которые должны получать обязательное образование». Статья 58: если детей и подростков школьного возраста без уважительной причины не направляют в школу согласно этому закону, местное народное правительство волости или посёлка (乡镇人民政府) либо орган управления образованием народного правительства уездного уровня (县级人民政府教育行政部门) «проводит критическую и разъяснительную работу и предписывает исправить нарушение в установленный срок». Статья 2 «Положения о запрете использования детского труда (禁止使用童工规定)»: государственные

органы, общественные объединения, предприятия и учреждения, негосударственные некоммерческие организации и индивидуальные предприниматели «не вправе нанимать несовершеннолетних младше 16 лет». Статья 6: «Наказание назначается из расчёта 5000 юаней штрафа в месяц за каждого работающего ребёнка». Если нарушение не устранено в установленный срок, штраф составляет 10 тыс. юаней за каждого ребёнка в месяц. Статья 7: за посредничество в трудоустройстве детей «назначается штраф в размере 5000 юаней за каждого ребёнка, направленного на трудоустройство». Статья 10: если работающий ребёнок заболел или получил травму, работодатель «обязан доставить его в медицинское учреждение для лечения и оплатить все медицинские расходы и расходы на проживание в период лечения». При инвалидности или смерти также нужно выплатить единовременную компенсацию. Статья 13 предусматривает лишь одно исключение: организации в сфере искусства и спорта с согласия родителей или других опекунов могут нанимать профессиональных работников искусства и спортсменов младше 16 лет в Китае (по всей стране)

Россия. Для работников младше 16 лет рабочая неделя — не более 24 часов. Для работников от 16 до 18 лет — не более 35 часов.

Примечания

Китай — исходная версия. Кому это выгодно: вам самим. В Китае после достижения 16 лет работать по найму законно. Но вакансии, на которые готовы взять человека в возрасте 16 лет без образования, относятся как раз к той категории, о которой говорится в пункте 10 этого раздела (выбирайте навыки, устойчивые к автоматизации): порядок работы фиксирован, и заменить человека машиной здесь проще всего. В Китае оплата сверхурочных, ежегодный отпуск и выплаты при производственной травме, о которых говорится в разделе 19, предполагают наличие трудовых отношений и доказательств. При нелегальной работе нет ни того, ни другого, поэтому и эти деньги получить не удастся

Россия. Российские правила не означают полного запрета на работу до 16 лет: возможность зависит от возраста, вида труда, образования и других условий. Для договора с ребёнком до 14 лет нужны согласия одного из родителей и органа опеки, а договор подписывает родитель.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2018). 义务教育法（2018 年第二次修正，第十一、十四、五十八条）. www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_zcfg/zcfg_jyfl/202110/t20211029_575949…（教育部刊登）
2. 国务院 (2002). 禁止使用童工规定（国务院令第 364 号，第二、六、七、十、十三条）. www.gov.cn/gongbao/content/2002/content_61798.htm

Россия — источники

1. Особенности регулирования труда несовершеннолетних. Проверено 08.10.2026. git72.rostrud.gov.ru/deyatelnost-gosudarstvennoy-inspektsii-truda/r…
2. Особенности труда несовершеннолетних работников. Проверено 08.10.2026. git86.rostrud.gov.ru/razyasneniya/494605.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Включите вопрос «есть ли польза от учёбы» и в расчёт смертности: каждый дополнительный год образования снижает риск смерти во взрослом возрасте примерно на 1.9%

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- каждый день
- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Каждый дополнительный год учёбы связан с риском смерти во взрослом возрасте в среднем примерно на 1.9% ниже. У людей от 18 до 49 лет связь наиболее выражена: с каждым дополнительным годом риск ниже примерно на 2.9%, а у людей старше 70 лет — лишь на 0.8%. У тех, кто может продолжать учиться, часто и изначально хорошие условия. Какая доля этой связи объясняется самой учёбой, отделить нельзя.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Требуются время и силы на дополнительные годы учёбы. О плате за обучение см. пункт 4 этого раздела (плата за среднее профессиональное образование и пособия на учёбу). Трудность в том, чтобы продолжать учиться и не бросить на полпути.

Выгода

Китай — исходная версия. Собрали предыдущие исследования и объединили их результаты для расчёта (систематический обзор и метаанализ). Поиск охватывал период с января 1980 года по май 2023 года. В итоге включили 603 исследования, 70 мест в 59 странах, 10355 наблюдений. Между образованием и смертностью взрослых (смертями от всех причин вместе) есть зависимость «доза — ответ» (чем больше лет учёбы, тем сильнее снижение). С каждым дополнительным годом образования риск смерти в среднем снижается на 1.9% (95% интервал неопределённости 1.8–2.0, истинное значение примерно находится в этих пределах). У людей от 18 до 49 лет каждый дополнительный год связан со снижением на 2.9% (2.8–3.0). У людей старше 70 лет — на 0.8% (0.6–1.0). Различий между мужчинами и женщинами не выявили. При отдельном рассмотрении стран по уровню развития (социально-демографическому индексу) различий тоже не выявили

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Авторы сами сообщили о публикационном смещении (p<0.0001). Это значит, что исследования с более привлекательными результатами легче публикуют. Результаты отдельных исследований тоже сильно различались. Все включённые исследования были наблюдениями с отслеживанием во времени, а не экспериментами с распределением людей по группам. Число лет учёбы переплетено с семейными условиями, регионом и профессией. Какая доля этих 1.9% связана с самой учёбой, а какая — с тем, что «у тех, кто может продолжать учиться, и изначально хорошие условия», такие исследования отделить не позволяют. Обратное направление связи тоже отделить нельзя: люди, у которых ещё в детстве были болезни или психологические проблемы, чаще бросают учёбу и чаще умирают рано. Из-за этого влияние учёбы может выглядеть сильнее, чем оно есть на самом деле. Поэтому исследование убедительно показывает, что «больше лет учёбы связано с более долгой жизнью», но это не означает, что «если вы пойдёте учиться, то сможете продлить жизнь на 1.9%». Масштаб выгоды определён как небольшой: читателям обычно предстоит учиться ещё три-четыре года. Если считать по 1.9% в год, в сумме получается меньше одной десятой, что по границам, принятым в этой книге, считается лишь небольшой выгодой. Кому это выгодно: вам самим

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. IHME-CHAIN Collaborators (2024). Effects of education on adult mortality: a global systematic review and meta-analysis. The Lancet Public Health, 9(3), e155-e165. doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00306-7

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Прежде чем решать, «обесценилось ли образование», посмотрите на структуру образования по всей стране (в Китае): на каждые 100 тыс. человек только 15467 имеют высшее образование

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Результаты переписи населения Китая 2020 года таковы: по всей стране на каждые 100 тыс. человек только 15467 учились до уровня высшего образования, включая короткие программы, или выше. Это примерно 15%. Образование на уровне неполной средней школы имеют 34507 человек — это самая многочисленная группа. Люди старше 15 лет в среднем учились всего 9.91 года — чуть дольше, чем нужно для окончания неполной средней школы. Поэтому в Китае образование на уровне неполной средней школы — это не «достаточный уровень», а самый обычный.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Достаточно взглянуть на цифры ниже.

Выгода

Китай — исходная версия. Учётный момент Седьмой всекитайской переписи населения (第七次全国人口普查) — 1 ноября 2020 года. Среди населения страны высшее образование, включая короткие программы, имеют 218360767 человек. Полное среднее образование, включая среднее профессиональное, — 213005258 человек. Неполное среднее — 487163489 человек. Начальное — 349658828 человек. По сравнению с Шестой всекитайской переписью населения (第六次全国人口普查) 2010 года число людей с высшим образованием на каждые 100 тыс. человек выросло с 8930 до 15467. С полным средним — с 14032 до 15088. С неполным средним — снизилось с 38788 до 34507. С начальным — снизилось с 26779 до 24767. Средняя продолжительность обучения среди населения в возрасте 15 лет и старше выросла с 9.08 до 9.91 года. Доля неграмотных снизилась с 4.08% до 2.67%

Примечания

Китай — исходная версия. Эти цифры показывают только то, насколько редко тот или иной уровень образования встречается среди населения. Выгодно ли конкретному человеку учиться, нужно рассчитать самостоятельно по методу из пункта 6 этого раздела (как сравнить учёбу и работу). Ещё нужно учитывать: перепись в Китае охватывает всё население страны, включая стариков и детей. Среди молодых доля тех, кто учился до уровня высшего образования, намного выше этой цифры. Если использовать её для сравнения с ровесниками, вы переоцените своё преимущество. А вот опровергать с её помощью утверждение «учиться бесполезно» обоснованно, потому что знаменатель — это как раз вся рабочая сила, которая конкурирует с вами за рабочие места. Кому это выгодно — вам самим

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家统计局、国务院第七次全国人口普查领导小组办公室 (2021). 第七次全国人口普查公报（第六号）——人口受教育情况. www.stats.gov.cn/sj/tjgb/rkpcgb/qgrkpcgb/202302/t20230206_1902006.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Если «учёба не по карману», сначала посчитайте с учётом действующих в Китае мер поддержки: обучение в средних профессиональных училищах в большинстве случаев уже бесплатное, материальная помощь — 2300 юаней, кредит на обучение — максимум 20 тыс. в год

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В государственных средних профессиональных училищах Китая сельские учащиеся, городские учащиеся на специальностях, связанных с сельским хозяйством, и учащиеся из нуждающихся семей уже освобождены от платы за обучение. С весны 2025 года материальная помощь учащимся средних профессиональных училищ и обычных старших средних школ составляет 2300 юаней в год. В вузе материальная помощь составляет 3700 юаней в год, а кредит на обучение можно взять на сумму до 20 тыс. в год. Если денег не хватает, можно отложить учёбу или найти другой способ. Редко дело доходит до того, что нужно прямо сейчас бросать учёбу и идти работать.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. До начала учебного года один раз обратитесь в отдел поддержки учащихся вашего учебного заведения и один раз подайте документы.

Выгода

Китай — исходная версия. Освобождение от платы за обучение в средних профессиональных училищах в Китае действует с осеннего семестра 2012 года. В оригинале сказано: «От платы за обучение освобождаются все сельские учащиеся (включая учащихся из уездов и посёлков), городские учащиеся на специальностях, связанных с сельским хозяйством, и учащиеся из семей с материальными трудностями, которые учатся на первом, втором или третьем курсе государственных средних профессиональных училищ очно и официально зачислены (кроме учащихся исполнительских специальностей в области искусства)». В 2024 году меры поддержки учащихся были скорректированы. Государственная материальная помощь учащимся (国家助学金) на программах бакалавриата и коротких программах высшего образования повышена с 3300 юаней до 3700 юаней на человека в год. Государственная поощрительная стипендия (国家励志奖

学金) повышена с 5000 юаней до 6000 юаней. Эти две меры действуют с осеннего семестра 2024 года (поощрительная стипендия — с 2024 года). Государственная материальная помощь учащимся средних профессиональных училищ и обычных старших средних школ повышена с 2000 юаней до 2300 юаней на человека в год с весеннего семестра 2025 года. Государственный кредит на обучение (国家助学贷款) тоже скорректирован с осеннего семестра 2024 года. Для студентов бакалавриата и коротких программ высшего образования «максимальная сумма кредита, на которую может подать заявку один человек за год, повышена с не более 16000 юаней до не более 20000 юаней». Для студентов магистратуры и докторантуры — «с не более 20000 юаней до не более 25000 юаней». Процентная ставка равна рыночной котируемой ставке по кредитам (LPR) на тот же период и для той же категории срока минус 70 базисных пунктов (ещё на 0.7 процентного пункта ниже) (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. Кому это выгодно: вам и вашим детям. Каждая провинция Китая сама определяет, кого именно освобождают от платы за обучение и сколько уровней материальной помощи предусмотрено. В частных учебных заведениях размер субсидии соответствует местному стандарту для таких же специальностей в государственных учебных заведениях. Разницу всё равно нужно оплачивать самостоятельно, поэтому перед поступлением нужно всё проверить по местным документам. Кредит на обучение — это кредит, а не субсидия. После выпуска его нужно вернуть. Но он разделяет «сейчас нет денег на обучение» и «стоит ли учёба затрат за эти годы» на два отдельных вопроса. Пока не считайте нехватку денег окончательным ответом. В разделе 7 уже говорилось о субсидиях на обучение в период безработицы и временной помощи в Китае. Если семья действительно лишилась дохода, сначала подайте заявления на эти виды поддержки

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 财政部、发展改革委、教育部、人力资源社会保障部 (2012). 关于扩大中等职业教育免学费政策范围 进一步完善国家助学金制度的意见（财教〔2012〕376 号）. www.gov.cn/gongbao/content/2013/content_2332779.htm
2. 财政部、教育部、人力资源社会保障部有关司局负责人 (2024). 就调整学生资助政策有关问题答记者问. www.gov.cn/zhengce/202410/content_6983672.htm
3. 财政部、教育部、人民银行、金融监管总局 (2024). 关于调整完善国家助学贷款有关政策的通知（财教〔2024〕188 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202411/content_6984812.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Не поступить в обычную старшую школу в Китае не значит остаться без пути вперёд: в средних профессиональных училищах есть сквозной приём и отдельные экзамены, а при найме на должности, требующие

профессиональных навыков, можно снизить требования к образованию

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Законе о профессиональном образовании (职业教育法) 2022 года прямо сказано: профессиональное и общее образование имеют одинаково важный статус. Средние профессиональные училища могут вести сквозной приём совместно с высшими профессиональными учебными заведениями. Высшие профессиональные учебные заведения также обязаны выделять места в плане приёма или проводить отдельные экзамены специально для выпускников средних профессиональных училищ. Работодатели тоже не вправе создавать для вас барьеры только потому, что вы окончили профессиональное учебное заведение. Если баллов не хватило для обычной старшей школы, это смена пути, а не остановка на неполном среднем образовании.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Перед подачей списка выбранных школ по итогам экзамена за неполную среднюю школу проверьте платформу приёма в учреждения профессионального образования своей провинции Китая.

Выгода

Китай — исходная версия. Закон о профессиональном образовании (职业教育法) (действует с 1 мая 2022 года), статья 3: «Профессиональное образование — это вид образования, имеющий столь же важный статус, как и общее образование». Статья 37: средние профессиональные училища «могут в соответствии с государственными положениями вести по соответствующим специальностям сквозной приём и подготовку совместно с высшими профессиональными учебными заведениями». Высшие профессиональные учебные заведения «могут в соответствии с государственными положениями принимать учащихся по результатам проверки, сочетающей оценку общеобразовательной подготовки и профессиональных навыков». Органы управления образованием провинциального уровня и выше должны создавать единую платформу приёма в учреждения профессионального образования, собирать и публиковать сведения об учебных заведениях, предлагаемых специальностях и приёме, а также предоставлять услуги поиска информации и подачи заявлений. Статья 53: «Учащиеся профессиональных учебных заведений имеют равные возможности с учащимися общеобразовательных учебных заведений того же уровня в продолжении образования, трудоустройстве, профессиональном развитии и других

сферах». Высшие профессиональные учебные заведения и обычные вузы, ведущие профессиональное обучение, «должны устанавливать соответствующую долю мест в плане приёма либо проводить отдельные экзамены специально для приёма выпускников профессиональных учебных заведений». «Работодатели не вправе устанавливать условия подачи заявлений, отбора и найма, препятствующие равному доступу выпускников профессиональных учебных заведений к трудоустройству и справедливой конкуренции». При открытом наборе в государственные некоммерческие учреждения на должности с требованиями к уровню профессиональных навыков «можно в разумной мере снижать требования к образованию» (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Кому это выгодно: вам самим и вашим детям. Это предусмотренные законом пути, а не гарантия зачисления. Какие специальности доступны для сквозной подготовки, какую долю мест выделяют для отдельного приёма и какие предметы входят во вступительный экзамен в вузы для учащихся профессиональных учебных заведений — всё это определяет каждая провинция Китая. Перед подачей списка выбранных учебных заведений обязательно проверьте платформу и план приёма в учреждения профессионального образования своей провинции на текущий год. Не делайте выводов по опыту других провинций. При выборе специальности в среднем профессиональном училище проверьте её по критериям пункта 10 этого раздела (выбор навыков, устойчивых к автоматизации): специальности, где нужно работать на месте и в нестандартных условиях, труднее заменить автоматизацией. При выборе учебного заведения смотрите, включено ли оно в план приёма в учреждения профессионального образования вашей провинции на текущий год. Выдаваемый им документ затем проверьте по трём шагам из пункта 8 (проверка наличия документа в перечне). Все варианты, в рекламе которых обещают «гарантированное распределение на работу» или «гарантированную сдачу экзамена», исключайте

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2022). 职业教育法（2022 年修订，第三、三十七、五十三条）. www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_zcfg/zcfg_jyfl/202204/t20220421_620064… （教育部刊登）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Превратите «учиться или работать» в задачу: зарплата за три года раннего выхода на работу против разницы в годовом доходе за последующие десятилетия

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Запишите оба варианта на бумаге и сравните. Ранний выход на работу даст зарплату за три года на должности с невысокими требованиями к квалификации, и только один раз. Продолжение учёбы даст прибавку к доходу каждый последующий год. Её ещё нужно умножить на оставшиеся тридцать–сорок лет. В городах Китая один дополнительный год учёбы связан с доходом в среднем на 4.0% (1988 год) — 10.2% (2001 год) выше. Данные старые, дают лишь приблизительное представление.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Сесть и один раз посчитать — примерно полчаса.

Выгода

Китай — исходная версия. Это оценка для городов Китая за период с 1988 по 2001 год. То, насколько один дополнительный год учёбы может повысить доход, называется отдачей от образования. В оригинале сказано: «резко выросла с 4.0% за каждый год образования в 1988 году до 10.2% в 2001 году». Рост в основном пришёлся на период после 1992 года. Это отражает увеличение разницы в заработке между теми, кто учился в вузе, и теми, кто не учился в вузе (надбавка к зарплате за высшее образование). Это ориентир по Китаю, который можно использовать, переводя «дополнительный год учёбы» в разницу в годовом доходе. Глобальное среднее значение см. в пункте 7 этого раздела (средняя отдача от дополнительного года образования в мире)

Примечания

Китай — исходная версия. Перед расчётом сначала вычтите суммы освобождения от платы за обучение и пособий в Китае из пункта 4 этого раздела (плата за среднее профессиональное образование и пособия на учёбу). Кроме того, есть ещё расчёт из пункта 2 этого раздела (дополнительный год образования и смертность). Данные заканчиваются 2001 годом и охватывают только города. Их нельзя напрямую использовать как сегодняшние показатели. То же касается глобального среднего значения 9% из пункта 7 этого раздела. Если действительно считать этим способом, вывод будет разным для разных людей. При высокой плате за обучение, несоответствии специальности работе и долгом сроке учёбы расчёт действительно может показать, что это невыгодно. Но это говорит лишь о невыгодности конкретной программы, а не о бесполезности учёбы. Ещё несколько вещей не входят в формулу: установленные китайским законом требования к уровню образования, см. пункт 5 этого раздела (сквозной приём на программы среднего профессионального и дальнейшего образования и отдельные экзамены); устойчивость к замещению, см. пункт 10 (выбор навыков, устойчивых к автоматизации); возможность сменить отрасль. Кому это выгодно: вам самим

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Zhang J, Zhao Y, Park A, Song X (2005). Economic returns to schooling in urban China, 1988 to 2001. Journal of Comparative Economics, 33(4), 730-752. doi.org/10.1016/j.jce.2005.05.008

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Сначала запомните ориентир: дополнительный год образования в среднем по миру даёт частную отдачу (ту часть, которая отражается на вашем доходе) около 9% в год

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

В среднем по миру дополнительный год учёбы означает примерно на 9% более высокий личный доход каждый год. Отдача для женщин неизменно выше, чем для мужчин. Это число относится к формальному образованию, его нельзя напрямую применять к записи на курсы. Используйте его как мерку: если курс требует от вас 30 тыс. юаней и полгода, спросите, сопоставимо ли изменение дохода от него с тем, что даёт дополнительный год учёбы.

Затраты

Бесплатно. Запомните это число и используйте его как мерку для оценки разных вариантов «чему-нибудь научиться».

Выгода

Обзор, охвативший период с 1950 по 2014 год, 139 стран и 1120 оценок, показал: «Средняя по миру частная отдача от дополнительного года образования составляет 9% в год». Частная отдача — это та часть, которая отражается на доходе самого человека: дополнительный год учёбы означает в среднем примерно на 9% более высокий доход. Частная отдача от высшего образования растёт. Общественная отдача от образования (та часть, которая достаётся всему обществу, а не самому человеку) по-прежнему очень высока. Средняя отдача от образования для женщин устойчиво выше, чем для мужчин

Примечания

Это средний по миру показатель для «дополнительного года учёбы». Его нельзя считать выгодой от «записи на курсы», и это не конкретная цифра для Китая. Он может служить только ориентиром по порядку величины. Его польза — в том, что он даёт мерку для всех вариантов обучения: если курс требует от вас 30 тыс. юаней и полгода времени, стоит спросить, может ли он дать изменение дохода, сопоставимое с одним годом формального образования. Нужно также

учитывать, что средний мировой показатель скрывает огромные различия между специальностями и странами

Источники

Источники исходной версии

1. Psacharopoulos G, Patrinos HA (2018). Returns to investment in education: a decennial review of the global literature. Education Economics, 26(5), 445-458. doi.org/10.1080/09645292.2018.1484426
2. 世界银行政策研究工作论文 8402. doi.org/10.1596/1813-9450-8402

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Прежде чем платить за экзамен на сертификат, проверьте, есть ли эта профессия в Государственном перечне профессиональных квалификаций (国家职业资格目录), а выдающая организация — в списке организаций по оценке квалификации, зарегистрированных в Министерстве трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社部)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Некоторые организации под видом обучения новым профессиям и оценки уровня навыков проводят курсы как попало, взимают необоснованную плату и бесконтрольно выдают сертификаты. Есть и те, кто выдаёт себя за авторитетные учреждения. Министерство трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社部) специально занималось этими нарушениями. Перед записью проверьте три вещи: есть ли эта профессия в Государственном перечне профессиональных квалификаций (国家职业资格目录), зарегистрирована ли организация, выдающая сертификат, в органах по трудовым ресурсам и социальному обеспечению (人社部门) как организация по оценке квалификации и можно ли найти номер сертификата на официальной платформе. Если найти его нельзя, плата за запись будет потрачена впустую.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Одна проверка занимает десять с лишним минут.

Выгода

Китай — исходная версия. Министерство трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社部) специально проводило общенациональную кампанию по борьбе с такими нарушениями. В документе прямо названы следующие нарушения: «Некоторые организации и учреждения под видом присвоения профессиональной квалификации по новым профессиям, оценки уровня профессиональных навыков и тому подобного произвольно проводят обучение, оценку и выдачу сертификатов, взимают необоснованную плату и бесконтрольно выдают сертификаты; некоторые организации и учреждения распространяют ложную или преувеличенную рекламу и даже проводят обучение, оценку и выдачу сертификатов от имени авторитетных учреждений, за которые себя выдают». Меры включают совместное выявление и пресечение нарушений с органами по управлению интернетом (网信), общественной безопасности (公安), надзору за рынком (市场监管) и другими ведомствами, а также «жёсткое пресечение оценки и выдачи сертификатов теми, кто выдаёт себя за учреждения по аттестации или организации по оценке квалификации, зарегистрированные в органах по трудовым ресурсам и социальному обеспечению (人社部门)». В Китае сайты и новые медиа с рекламой, не соответствующей требованиям, закрывают в установленном законом порядке. Документ также требует «помогать общественности узнавать о каналах и способах проверки сертификатов, оценивать их законность, соответствие требованиям и реальную ценность»

Примечания

Китай — исходная версия. Проверяйте в таком порядке. Сначала посмотрите, есть ли эта профессия в «Государственном перечне профессиональных квалификаций (国家职业资格目录)». Если её нет в перечне, это не государственная профессиональная квалификация. Затем проверьте, зарегистрирована ли организация, выдающая сертификат, в органах по трудовым ресурсам и социальному обеспечению (人社部门) как организация по оценке квалификации. Наконец, зайдите на официальную платформу проверки сертификатов об оценке квалификации специалистов (技能人才评价证书查询平台) и проверьте, можно ли найти номер сертификата. Если найти его нельзя, ни в коем случае не записывайтесь. Самый высокий риск — у предложений со словами «международный», «продвинутый уровень», «зарегистрированный» и обещаниями «гарантированно сдадите» или «будете получать доход, если дадите организации пользоваться вашим сертификатом»

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 人力资源社会保障部 (2022). 关于开展技术技能类「山寨证书」专项治理工作的通知. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-03/18/content_5679641.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Сведения о проведении независимой оценки... | Минтруд России — mintrud.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Для обучения в Китае сначала ищите варианты с государственной субсидией, не спешите записываться на коммерческие курсы за свой счёт

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. С 2025 года до конца 2027 года государство в Китае планирует провести субсидируемое обучение с общим числом участий не менее 30 млн. Деньги поступают из нескольких источников: средств субсидирования занятости, фонда страхования на случай безработицы, средств предприятий на обучение работников и других. Чем острее нехватка работников по профессии и чем выше затраты на обучение, тем больше субсидия. Если вы работаете, сначала спросите у работодателя. Остальным стоит сначала посмотреть перечень субсидируемого обучения местного бюро трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社局), а потом решать, чему учиться.

Россия. В России тоже можно сначала проверить бесплатное переобучение, а не сразу платить за курсы. Заявку подают через портал «Работа в России»: нужно выбрать регион, программу и образовательную организацию. Программы формируют с учётом имеющихся и перспективных вакансий.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно или со значительным снижением платы. Само обучение требует времени. Труднее всего удержаться от импульсивной записи на курсы за свой счёт и сначала проверить перечень субсидируемого обучения.

Россия. Обучение для граждан бесплатное. Другие затраты и условия в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Масштаб на государственном уровне в Китае определён ясно: с 2025 года до конца 2027 года «проводить субсидируемое обучение с общим числом участий не менее 30 млн, сосредоточившись на высокотехнологичных передовых отраслях, отраслях с острой потребностью в кадрах, приоритетных для содействия занятости группах населения и других направлениях». Источники финансирования объединены в общий пакет: средства субсидирования занятости, фонд страхования на случай безработицы, средства развития отраслей, средства сотрудничества восточных и западных регионов, средства предприятий на обучение работников и другие. Размер субсидии определяется остротой потребности и нехватки кадров по профессии (специальности), а также затратами на обучение. Для разных профессий он разный. От предприятий в Китае также требуется «в соответствии с установленными правилами в полном объёме отчислять и использовать средства на обучение работников, обеспечивая направление не менее 60% на образование и обучение работников первой линии»

Россия. Можно получить новые навыки или повысить квалификацию. Доступно более 3,4 тысячи образовательных программ.

Примечания

Китай — исходная версия. Как именно получить субсидию и в каком размере, определяет каждая провинция Китая. Начать можно с «Перечня субсидий на профессиональное обучение (职业培训补贴目录)» на официальном сайте местного бюро трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社局) и общедоступных центров практического обучения. В разделе 7 уже говорилось о субсидиях в Китае на профессиональное обучение в период безработицы (один человек может воспользоваться ими не более 3 раз) и субсидиях на взносы социального страхования. Работающим стоит сначала спросить у работодателя о средствах на обучение работников. Сначала проверить перечень субсидируемого обучения, а затем выбрать, чему учиться, гораздо экономнее, чем сначала выбрать обучение, а потом искать субсидию

Россия. В отличие от китайского описания, в этих источниках не указаны размер субсидии и её зависимость от профессии или стоимости обучения. Один из приведённых вариантов участия предназначен для граждан, зарегистрированных в центрах занятости.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院就业促进和劳动保护工作领导小组 (2025). 关于开展大规模职业技能提升培训行动的指导意见. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032222.htm

Россия — источники

1. Заявки на обучение по нацпроекту «Демография» можно.... Проверено 08.10.2026. mintrud.gov.ru/employment/76
2. Порядка 15 тыс. заявок подано на переобучение... | Минтруд России. Проверено 08.10.2026. mintrud.gov.ru/employment/218

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Выбирая навык, сначала смотрите, «нужно ли работать руками и принимать решения на месте»: такую работу труднее всего заменить автоматизацией

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. По оценкам для США, около 47% рабочих мест имеют высокий риск замены компьютерами. Позже оценки по конкретным задачам дали гораздо меньшую долю. Машинам трудно преодолеть три барьера: ловкость рук, придумывание нового и общение с людьми. Поэтому работу, где нужно быть на месте, где условия нестандартные и приходится принимать решения по ситуации, труднее заменить. Самый высокий риск — у рабочих мест с неизменным порядком действий, где в основном обрабатывают информацию.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Перед выбором сначала оцените по этому признаку работу, которой хотите научиться.

Выгода

Китай — исходная версия. Для каждой из 702 профессий в США оценили, «какова вероятность, что эту работу можно поручить компьютеру» (оценка вероятности компьютеризации). Результат: около 47% рабочих мест находятся в зоне высокого риска. В модели уровень риска определяют три барьера, которые машины пока не могут преодолеть. Авторы называют их «инженерными узкими местами». Первый — восприятие и выполнение действий, включая ловкость пальцев, ловкость рук, работу в тесном пространстве и в неудобных позах. Второй — творческий интеллект (способность придумывать новое). Третий — социальный интеллект (способность общаться с людьми). Поэтому вероятность замены работы в нестандартных условиях, требующей умелых рук и решений по ситуации, устойчиво ниже. Это не случайность, характерная лишь для отдельных профессий. Самый высокий риск — у рабочих мест с неизменным порядком действий, где в основном обрабатывают информацию

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Это исследование — рукопись научной статьи 2013 года, не опубликованная официально. В ней оценивали, «можно ли передать машинам профессию целиком». Позже в других исследованиях работу стали разбивать на отдельные конкретные задачи и оценивать их. Полученная доля высокого риска оказалась гораздо ниже. Это исследование также не говорит, в каком году произойдёт замена. Используя его, не зацикливайтесь на числе 47%, а смотрите на три указанных в нём барьера для машин. Именно поэтому монтаж на месте, техническое обслуживание и ремонт, уход за людьми и подобная работа устойчивее к замене, чем чисто бумажная работа. Поэтому, если хотите «освоить навык», в первую очередь стоит выбирать тот, который требует работы на месте и в нестандартных условиях

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Frey CB, Osborne MA (2017). The future of employment: how susceptible are jobs to computerisation? Technological Forecasting and Social Change, 114, 254-280. doi.org/10.1016/j.techfore.2016.08.019

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Перед обучением сначала выясните, есть ли у этого навыка оценка по уровням и можно ли превратить уровень в деньги

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Государство в Китае продвигает «новую восьмиуровневую систему квалификации рабочих (新八级工)» и требует от предприятий связывать оплату труда на должности с уровнем навыков. Работникам с выдающимися результатами могут присвоить уровень напрямую, без учёта стажа и опыта. Это направление государственной политики, а ситуация в разных регионах и на разных предприятиях сильно различается. О повышении зарплаты в зависимости от уровня в дальнейшем можно говорить лишь для навыков, у которых

есть государственный профессиональный стандарт и путь повышения уровня. Перед обучением сначала проверьте, есть ли они.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Достаточно проверить один раз.

Выгода

Китай — исходная версия. Государство в Китае сейчас продвигает «новую восьмиуровневую систему квалификации рабочих (新八级工)». Документ прямо требует связывать уровень с оплатой труда. Дословно: «Укреплять систему распределения оплаты труда, ориентированную на навыки… направлять предприятия к применению порядка распределения оплаты труда, при котором оплата на должности привязана одновременно к ценности должности и уровню навыков». Регионы должны «расширять масштабы и увеличивать число раундов оценки и присвоения уровней профессиональных навыков «высококвалифицированный рабочий» и выше». Предприятия, отвечающие условиям, могут самостоятельно оценивать уровень профессиональных навыков работников. Работникам с выдающимися результатами «можно напрямую присваивать соответствующий уровень профессиональных навыков, отступая от требований к стажу работы, уровню, опыту и другим условиям»

Примечания

Китай — исходная версия. Это направление государственной политики в Китае, а не уже полученные суммы зарплаты. Степень его реализации в разных регионах и на разных предприятиях сильно различается. На практике можно сделать следующее: при выборе навыка проверить, есть ли для него соответствующий государственный профессиональный стандарт и путь повышения уровня. Только для навыков с таким путём в дальнейшем можно говорить о повышении зарплаты в зависимости от уровня. Если у «навыка» нет ни уровней, ни требований для допуска к работе в отрасли, после обучения остаётся лишь самостоятельно искать работу

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院就业促进和劳动保护工作领导小组 (2025). 关于开展大规模职业技能提升培训行动的指导意见. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032222.htm
2. 人力资源社会保障部 (2021). 「技能中国行动」实施方案. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-07/06/content_5622619.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. Не считайте слова «в интернете пишут, что зарплаты высокие» признаком нехватки работников: проверьте местные перечни дефицитных профессий и субсидий в Китае

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия

- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Размер субсидий на обучение по разным профессиям в каждом регионе Китая зависит от того, насколько срочно нужны работники и насколько их не хватает, а также от затрат на обучение. Поэтому по размеру субсидии можно понять, есть ли там нехватка работников. Слова в интернете «по такой-то профессии зарабатывают столько-то в месяц» чаще всего основаны на суммах в объявлениях на платформах по поиску работы или на личных рассказах. Вы видите в основном тех, кто смог заработать. При этом не учитываются рабочие часы, дорога на работу, профессиональные заболевания и сезонные спады и пики.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Нужно проверить два местных документа.

Выгода

Китай — исходная версия. Сам размер субсидии — это официальная денежная оценка того, «по каким профессиям не хватает работников». Политика в Китае требует «совершенствовать механизм дифференцированных субсидий, размер которых определяется с учётом срочности потребности и степени дефицита работников по профессиям (видам работ), затрат на обучение и других обстоятельств». На этой основе каждый регион определяет перечень местных программ профессионального обучения, на которые предоставляются субсидии. Поэтому разница в размере субсидий на одну и ту же профессию в разных городах напрямую отражает степень местного дефицита работников

Примечания

Китай — исходная версия. Официальные данные о зарплатах по профессиям разбиты лишь на пять крупных категорий должностей, без конкретных профессий. По данным Государственного статистического управления Китая (国家统计局) за 2025 год, средняя годовая зарплата на предприятиях выше установленного порога размера составляла около 106 тыс. юаней (точное значение 106080 юаней). У руководителей среднего звена и выше — около 210 тыс. юаней (точное значение 210016 юаней), у специалистов и технических работников — около 155 тыс. юаней (точное значение 155491 юаней), у служащих — 94936 юаней, у производственных работников — 80739 юаней, у работников сферы услуг для производства и повседневной жизни — 79857 юаней. «Рейтинг 100 профессий с наибольшим дефицитом работников (最缺工的 100 个职业排行)» Министерства трудовых ресурсов и социального обеспечения Китая (人社部) можно найти на сайте «Занятость в Китае (中国就业网)». Последний выпуск относится к

четвёртому кварталу 2022 года. Рейтинг составлен по данным о найме и поиске работы государственных служб занятости в 102 городах страны. Распространяемые в интернете утверждения «по такой-то профессии зарабатывают столько-то в месяц» почти всегда основаны на суммах в объявлениях на платформах по поиску работы или на личных рассказах. Те, кого вы можете увидеть, чаще всего относятся к числу тех, кто смог заработать. При этом во всех этих случаях не учитываются рабочие часы, дорога на работу, профессиональные заболевания и сезонные спады и пики. Чтобы узнать реальный спрос, проверьте перечень субсидий на официальном сайте местного управления трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社局) в Китае, а затем — рейтинг спроса на работников в государственных службах занятости. Наконец, сходите на реальные стройки, заводы и в магазины и расспросите тех, кто там работает

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院就业促进和劳动保护工作领导小组 (2025). 关于开展大规模职业技能提升培训行动的指导意见. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032222.htm
2. 国家统计局 (2026). 2025年城镇单位就业人员年平均工资情况：「规模以上企业就业人员年平均工资为106080元，其中，中层及以上管理人员210016元，专业技术人员155491元，办事人员和有关人员94936元，社会生产服务和生活服务人员79857元，生产制造及有关人员80739元」. www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202605/t20260515_1963707.html
3. 人力资源社会保障部就业培训技术指导中心 (2023). 2022年第四季度全国招聘大于求职「最缺工」的100个职业排行（中国就业网）. chinajob.mohrss.gov.cn/c/2023-01-30/367442.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. При одинаковых затратах денег и времени выбирайте в первую очередь короткие программы, после которых можно сразу работать

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Государственная политика Китая поощряет короткое, практичное обучение с быстрым результатом, позволяющее найти работу за короткий срок, а также микроспециализации в профессиональных учебных заведениях. Выбирайте программу по одному критерию: будет ли после обучения конкретная должность, на которую можно отправить резюме. Если нужно учиться год или полгода, а после окончания ещё «набираться опыта», реальные затраты времени намного превышают указанную цену. До начала обучения запишите условия выхода: на каком этапе обучения остановиться, если работа так и не найдена.

Затраты

Китай — исходная версия. Нужно оплатить короткий курс. Денег требуется немного. Обучение займёт какое-то время. Сложнее всего остановиться на оговорённых условиях, когда половина обучения уже позади, а результата ещё нет.

Выгода

Китай — исходная версия. Формулировки государственной политики с этим согласуются: поддерживается «проведение частными учебными организациями высококачественных программ обучения профессиональным навыкам на рыночной основе и коротких, практичных программ обучения профессиональным навыкам с быстрым результатом, позволяющих найти работу за короткий срок». Одновременно профессиональные учебные заведения побуждают «сосредоточиться на знаниях и навыках, срочно востребованных на рынке труда……открывать микроспециализации и курсы развития профессиональных компетенций»

Примечания

Китай — исходная версия. Критерий оценки только один: будет ли после обучения конкретная должность, на которую можно отправить резюме. Если программа требует учиться год или полгода, а после окончания ещё «набираться опыта», реальные затраты намного выше указанной цены. Условия выхода, описанные в разделе 4, применимы и здесь: до начала обучения чётко запишите, «на каком этапе обучения остановиться, если работа так и не найдена»

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院就业促进和劳动保护工作领导小组 (2025). 关于开展大规模职业技能提升培训行动的指导意见. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7032222.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Закончив учиться, сначала закройте книгу и проверьте себя, не возвращайтесь к перечитыванию

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно

- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

После повторного чтения кажется, что всё хорошо знакомо, но на самом деле запоминается непрочно. Если закрыть книгу и проверить себя, результат заметно лучше. Когда на занятиях добавляют небольшие тесты, успеваемость повышается в средней степени. При оценке десяти распространённых методов обучения самопроверка попала в высшую категорию. Прочитав раздел, сначала запишите основные мысли по памяти, затем откройте книгу и сверьтесь.

Затраты

Денег не требуется, общее время тоже не нужно увеличивать. Вместо перечитывания закройте книгу и потратьте это время на запись по памяти или решение заданий. Трудность в том, что самопроверка сразу выявляет всё, что не запомнилось. Это неприятнее, чем перечитывать.

Выгода

Метаанализ 222 независимых исследований с участием 48478 учащихся: тесты на занятиях улучшают учебные результаты, величина эффекта средняя (g = 0.499). Размер эффекта зависит от нескольких условий: какой метод обучения использовала контрольная группа, совпадал ли формат тестов с форматом итогового экзамена, соответствовали ли материалы друг другу, давалась ли обратная связь с исправлением ошибок, сколько раз повторяли тесты, где и когда их проводили, как долго длилось вмешательство, какой дизайн исследования использовали. Другой обзор, в котором по отдельности оценивали десять распространённых методов обучения, отнёс «тренировочное тестирование» и «распределённую практику» к высшей категории (high utility). Основание: они эффективны для учащихся разного возраста и с разными способностями, их проверяли при разных формах контроля знаний и в реальных учебных условиях.

Примечания

Самопроверка нужна, чтобы заставить себя извлечь информацию из памяти, а не ради оценки. Порядок действий: прочитав раздел, закройте книгу, сначала запишите основные мысли по памяти, затем откройте её и сверьтесь. С обратной связью, исправляющей ошибки, эффект лучше, поэтому после сверки ответов нужно разобраться, где именно допущены ошибки. Масштаб выгоды обозначен как «большой» на основании величины эффекта и присвоенной категории. В этих двух источниках измеряли учебные результаты, а не количество часов, поэтому пороговые значения экономии времени здесь не применялись. Самопроверка и пункт 15 (распределить то же время на несколько дней) — два метода, получившие высшую оценку в одном и том же обзоре. Используйте их вместе.

Источники

Источники исходной версии

1. Yang C, Luo L, Vadillo MA, Yu R, Shanks DR (2021). Testing (quizzing) boosts classroom learning: A systematic and meta-analytic review. Psychological Bulletin, 147(4), 399–435.

doi.org/10.1037/bul0000309
2. Dunlosky J, Rawson KA, Marsh EJ, Nathan MJ, Willingham DT (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. Psychological Science in the Public Interest, 14(1), 4–58. doi.org/10.1177/1529100612453266

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Распределите то же время на несколько дней, не учите всё за один раз

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

За то же время материал запоминается прочнее, если учить его несколько дней, а не весь за один раз. Это проверяли в 317 экспериментах, и выводы совпали. Есть и полезная закономерность: чем дольше вам нужно помнить материал, тем длиннее должны быть интервалы между повторениями. Если экзамен завтра, повторяйте сегодня; если через месяц — повторяйте раз в несколько дней.

Затраты

Денег не требует, общее время тоже не меняется. Меняется только расписание: те же 3 часа разбиваются на три дня по 1 часу. Трудность в том, что нужно начать за несколько дней, а не откладывать до последнего вечера.

Выгода

Метаанализ, объединивший 184 статьи, 317 экспериментов и 839 оценок эффективности распределённой практики. В нём сравнивали две вещи: изучение всего материала подряд и за несколько отдельных подходов (эффект интервалов), а также короткие и длинные интервалы (эффект отсрочки). Вывод: интервал между повторениями и срок, до которого нужно помнить материал, вместе определяют долю материала, сохранившегося в памяти к итоговой проверке. Чем дольше нужно сохранять материал в памяти, тем длиннее интервал между повторениями, который даёт наилучший результат. Другой обзор, в котором по отдельности оценивали десять распространённых методов обучения, отнёс распределённую практику к высшей категории полезности (high utility).

Примечания

Лучше всего сочетать с пунктом 14 (закрыть книгу и проверить себя): самопроверку тоже распределять на несколько дней. В метаанализе Cepeda материалом чаще служили списки слов и подобные задания на запоминание; универсальное число дней для оптимальных интервалов при изучении сложного материала не указано. «Чем дальше экзамен, тем длиннее интервалы» — закономерность из исходной работы, а не конкретное расписание. Интенсивная подготовка в последний вечер перед экзаменом полезна в ближайший момент, но проблема в том, что материал быстро забывается.

Источники

Источники исходной версии

1. Cepeda NJ, Pashler H, Vul E, Wixted JT, Rohrer D (2006). Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis. Psychological Bulletin, 132(3), 354–380. doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.354
2. Dunlosky J, Rawson KA, Marsh EJ, Nathan MJ, Willingham DT (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques. Psychological Science in the Public Interest, 14(1), 4–58. doi.org/10.1177/1529100612453266

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Не делайте выделение главного, перечитывание и составление кратких изложений основными способами учиться

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Учащиеся чаще всего выделяют главное и перечитывают, но в рейтинге десяти распространённых методов обучения оба способа попали в самую низкую категорию. Составление кратких изложений, запоминание по ключевым словам и мысленное создание иллюстраций к тексту тоже попали в самую низкую категорию. Они не совсем бесполезны, просто условия, в которых они работают, слишком ограничены. За то же время самопроверка принесёт больше пользы.

Затраты

Денег не требует, а время даже экономит. Трудность в том, что именно эти способы привычнее всего и сильнее всего дают ощущение «я учусь».

Выгода

В обзоре с оценкой десяти распространённых методов обучения рейтинг определяли по тому, «сохраняется ли эффект при разных условиях обучения, особенностях учащихся, материалах и формах проверки знаний». В высшую категорию попали тренировочные тесты и распределённая практика. В среднюю — подробные вопросы о том, почему изучаемые сведения верны, объяснение материала самому себе и чередование разных видов заданий. В самую низкую попали пять методов: составление кратких изложений, выделение главного (или подчёркивание), запоминание по ключевым словам, мысленное создание иллюстраций к тексту и перечитывание. В обзоре прямо сказано: большинство учащихся сообщают, что перечитывают и выделяют главное, но эти два метода не позволяют стабильно улучшать результаты. Их следует заменить другими, например вместо перечитывания использовать тренировочные тесты.

Примечания

Подчёркивание можно использовать, чтобы «отметить, какие места чуть позже проверить у себя». Проблема возникает, когда само подчёркивание считают учёбой. В обзоре также поясняется: самая низкая категория не означает нулевой пользы. Просто условия, в которых метод работает, ограничены, и нужны дополнительные исследования. Чем заменить эти действия, см. пункт 14 (закрыть книгу и проверить себя) и пункт 15 (распределить то же время на несколько дней).

Источники

Источники исходной версии

1. Dunlosky J, Rawson KA, Marsh EJ, Nathan MJ, Willingham DT (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. Psychological Science in the Public Interest, 14(1), 4–58. doi.org/10.1177/1529100612453266

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Чередуйте задания разных типов, не решайте подряд двадцать одного типа

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Когда вы решаете подряд много задач одного типа, всё идёт гладко, но позже вы не обязательно сможете понять, какой метод нужно применить. Если перемешивать задачи нескольких типов,

долгосрочный результат лучше, а величина эффекта умеренная. Но этот приём подходит не для любого материала: он наиболее эффективен при работе с изображениями и при обучении классификации, слабее — для математических задач, а при заучивании слов, наоборот, уступает практике отдельными блоками.

Затраты

Денег не требует. Вместо того чтобы выполнять задания в сборнике по порядку типов, выполняйте их вперемешку. Трудность в том, что при таком чередовании доля правильных ответов во время тренировки ниже и кажется, будто вы делаете шаг назад.

Выгода

Один многоуровневый метаанализ включал 59 исследований, 238 величин эффекта и 158 выборок. Общий эффект чередующейся практики по сравнению с практикой отдельными блоками был умеренным (Hedges' g = 0.42). По видам материала: лучший результат был для картин (g = 0.67), для других визуальных материалов результат тоже был довольно хорошим; для математических заданий эффект был меньше (g = 0.34); для поясняющих текстов и вкусовых материалов общий эффект не был статистически значимым; для лексики, наоборот, практика отдельными блоками была лучше (g = −0.39). Регрессионный анализ показал: чем больше сходства между категориями, чем меньше сходства внутри одной категории и чем сложнее материал, тем больше пользы от чередования.

Примечания

В обзоре, на который ссылается пункт 16 (не делайте выделение важного основным способом учёбы), чередующаяся практика получила среднюю оценку, потому что на тот момент исследований было ещё недостаточно. Если рассматривать обе работы вместе, применять это можно так: материал, где нужно «распознать, к какой категории это относится и какой метод применить», лучше отрабатывать вперемешку — например, типы математических задач, клинические случаи, применение статей закона; материал, который нужно просто заучить, лучше отрабатывать отдельными блоками — например, слова и определения терминов.

Источники

Источники исходной версии

1. Brunmair M, Richter T (2019). Similarity matters: A meta-analysis of interleaved learning and its moderators. Psychological Bulletin, 145(11), 1029–1052. doi.org/10.1037/bul0000209

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Не выбирайте способ учёбы по принципу «я визуал, а он аудиал»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли

- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Многие верят, что у каждого есть свой стиль обучения, например визуальный или слуховой, и что лучше всего человек учится, когда его обучают с учётом этого стиля. Исследований, которые тщательно проверяли эту идею, мало. Почти ни одно её не подтверждает, а в нескольких результаты оказались прямо противоположными. У людей действительно разные предпочтения, но нет доказательств, что занятия с учётом предпочтений дают лучшие результаты. Платить за оценку стиля обучения не нужно.

Затраты

Бесплатно. Просто больше не выбирать материалы и курсы по этой классификации и не платить за оценку стиля обучения.

Выгода

В обзоре, подготовленном по заказу для оценки доказательств о стилях обучения, указано: чтобы доказать эффективность «обучения с учётом стиля», нужно сначала разделить учащихся на группы по стилю, затем случайным образом распределить учащихся каждой группы между разными методами обучения и в конце проверить всех одним и тем же тестом. Критерий эффективности — определённое взаимодействие: метод, наиболее эффективный для одного стиля, не является наиболее эффективным для другого. Вывод обзора: такое взаимодействие почти нигде не обнаружено. Хотя публикаций о стилях обучения много, исследований с подходящей схемой эксперимента крайне мало, а результаты нескольких из них прямо противоречат «гипотезе соответствия». На этом основании авторы считают, что имеющихся доказательств недостаточно, чтобы поддержать применение оценки стилей обучения в образовательной практике.

Примечания

В обзоре также поясняется: это не означает, что все версии теории стилей обучения были проверены и отвергнуты. Многие вообще не проверялись. Избегать нужно двух вещей: платной оценки стиля обучения и выбора учебных курсов по стилю. Критерии выбора обучения см. в пункте 9 (в первую очередь использовать программы обучения с государственными субсидиями в Китае) и пункте 13 (отдавать предпочтение краткосрочным программам, после которых можно сразу приступить к работе).

Источники

Источники исходной версии

1. Pashler H, McDaniel M, Rohrer D, Bjork R (2008). Learning Styles: Concepts and Evidence. Psychological Science in the Public Interest, 9(3), 105–119. doi.org/10.1111/j.1539-6053.2009.01038.x

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. Проверяйте себя по материалу для запоминания так, как будете применять его в будущем, а не считайте дело законченным, повторив всё в исходном виде

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если закрыть книгу и проверить себя, польза не ограничится теми несколькими словами, которые вы запомнили. По совокупным данным 192 сравнений с участием более 10000 человек, это помогает и с заданиями другого формата, и с задачами на применение знаний и рассуждение. Эффект — между небольшим и умеренным. Но в двух случаях пользы почти нет: когда вопрос и ответ меняют местами и когда материал встречался только в книге, но никогда не проверялся.

Затраты

Денег не требует, дополнительного времени тоже. Меняется только способ тренировки: вместо «повторить всё в исходном виде» — «составить задания под будущее применение и проверить себя». Трудность в том, что сначала нужно понять, как эти знания будут использоваться.

Выгода

Один метаанализ обобщил исследования за более чем 40 лет: 67 опубликованных и неопубликованных статей, 122 эксперимента, 192 величины эффекта переноса, всего 10382 участника. По сравнению с контрольным условием «прочитать ещё раз, но без проверки», знания, полученные благодаря тренировочным тестам, действительно переносятся в другие ситуации: величина эффекта d=0.40 (95% CI от 0.31 до 0.50). Самый сильный перенос наблюдался в нескольких случаях: проверка заданиями другого формата, задачи на применение знаний и рассуждение, вопросы по медицинской диагностике, проверка с помощью близких по смыслу слов-подсказок. Самый слабый — когда стимул и ответ меняли местами, когда материал встречался при первоначальном изучении, но не проверялся, и в вопросах по разобранным примерам. Среди факторов-модераторов на то, возникнет ли положительный перенос, сильно влияли совпадение формы ответа при тренировке и проверке, наличие практики извлечения из памяти с подробной обратной связью и правильность ответа при первой проверке. Авторы также двумя способами скорректировали публикационное смещение. Это мало повлияло на величины эффектов факторов-модераторов, но заметно снизило оценку свободного члена: когда ни одно из перечисленных выше условий не выполняется, положительного переноса часто не наблюдается

Примечания

Слово «заучивать» обычно смешивает две вещи: ещё раз пройти материал (перечитывать, выделять главное) и активно вспоминать, закрыв книгу. Первый тип в обзоре, где оценивали

десять способов учиться, получил самую низкую оценку. Саму оценку см. в пункте 16 (не делайте выделение главного, перечитывание и составление кратких изложений основными способами учиться). Нужен второй тип: закрыть книгу и активно вспоминать. Подробнее см. в пункте 14 (закройте книгу и проверьте себя). Причём делать это нужно в течение нескольких дней, см. пункт 15 (распределите на несколько дней). Сначала нужно понять, как знания будут применяться: нужно будет выбрать ответ в тесте или принять решение на месте. Затем составить задания в этом формате и проверить себя. Стоит также проверить себя, поменяв вопрос и ответ местами: в этом метаанализе перенос в обратном направлении был самым слабым, поэтому тренировать нужно оба направления.

Источники

Источники исходной версии

1. Pan SC, Rickard TC (2018). Transfer of test-enhanced learning: meta-analytic review and synthesis. Psychological Bulletin, 144(7), 710-756. doi.org/10.1037/bul0000151

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. Перед аттестацией на квалификационное звание в Китае выясните, к какой категории и какому уровню вы относитесь, затем выберите способ подачи заявления с учётом типа вашей организации

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае есть 27 категорий квалификационных званий. В каждой категории есть начальный, средний и высший уровни. Обычно заявления нужно подавать последовательно, переходя с одного уровня на следующий. Если вы работаете в организации, она проверяет документы, публикует сведения для ознакомления внутри организации, а затем направляет заявление дальше. Если вы работаете в частной компании, можно обратиться в пункт приёма заявлений на квалификационные звания либо подать заявление через кадровое посредническое агентство или отраслевую ассоциацию. Люди, работающие самостоятельно, проходят аттестацию, которую организует местный орган трудовых ресурсов и социального обеспечения Китая (人社部门).

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Посмотреть уведомление о подаче заявлений в вашей провинции на текущий год — около получаса.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае установлено 27 категорий квалификационных званий, например в экономике, инженерном деле, здравоохранении и издательском деле. Звания делятся на три уровня: высший, средний и начальный. Приказ Министерства трудовых ресурсов и социального обеспечения № 40 (人社部令第 40 号) распространяется на предприятия, государственные учреждения, общественные объединения, индивидуальные хозяйствующие организации, а также на людей, работающих самостоятельно. Обычно заявитель должен подавать заявления последовательно, по уровням. Ваша организация должна проверить документы и опубликовать сведения для ознакомления внутри организации не менее чем на 5 рабочих дней. Для работников частных компаний и людей, работающих самостоятельно, проверку, публикацию сведений и рекомендацию могут провести кадровые агентства и другие подобные организации. На местах в Китае должны создавать пункты приёма заявлений на квалификационные звания в научно-технологических парках, зонах высоких технологий и других подобных местах. Заявления также могут принимать кадровые посреднические агентства, отраслевые ассоциации, торговые палаты и научные общества. Люди, работающие самостоятельно и отвечающие условиям, проходят аттестацию, организованную местным органом трудовых ресурсов и социального обеспечения Китая (人社部门), по месту своей территориальной принадлежности. Если документы можно проверить онлайн, от вас нельзя требовать отдельную справку. Если комплект документов неполный, проводящая аттестацию сторона должна за один раз сообщить вам обо всём, чего не хватает. Работники частных компаний обычно подают заявление по месту трудовых отношений. Если вас направили работать в другую местность и вы непрерывно проработали там полный год, можно подать заявление по месту работы по направлению. Лица, вышедшие на пенсию, в том числе по особому порядку для ветеранов кадровой службы, не могут подавать заявления. Работники государственных учреждений, получившие дисциплинарное взыскание в виде выговора или более строгое, не могут подавать заявления в период действия взыскания (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Единого для всего Китая списка необходимых документов нет. По каждой категории и в каждой провинции ежегодно выпускают уведомления о подаче заявлений. В них указаны список документов, сроки подачи и требования к профессиональным результатам. Поэтому первый шаг — найти уведомление за текущий год на официальном сайте Управления трудовых ресурсов и социального обеспечения вашей провинции (人社厅). Научные статьи больше не обязательны для всех: рекомендации по реформе 2016 года в Китае требуют не делать статьи обязательным условием для специалистов прикладного профиля. Единых требований к экзаменам по иностранному языку и компьютерным навыкам для получения квалификационного звания тоже нет. У квалифицированных рабочих тоже есть возможность: высококвалифицированные работники, отвечающие условиям, могут пройти аттестацию на квалификационное звание инженерной категории. Государственные служащие в Китае не могут участвовать в аттестации на квалификационные звания.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 人力资源和社会保障部令第 40 号 (2019). 职称评审管理暂行规定. www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5437137.htm：第二条、第十三条、第十四条、第十五条、第十六条、第十七条、第十八条
2. 人力资源社会保障部办公厅 (2020). 关于进一步做好民营企业职称工作的通知. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-03/03/content_5486340.htm：「在专业技术人才密集的创业孵化基地、高新技术开发区、科技园区等地设立职称申报受理服务点，或通过人才中介服务机构、工商联、行业协会商会、学会等社会组织受理民营企业专业技术人才职称申报」「民营企业专业技术人才被派驻外地连续工作一年以上的，可按有关规定在派驻地申报职称评审」
3. 新华社 (2024). 职称评审进入高峰，信息如何查？有何新变化？ www.gov.cn/zhengce/202410/content_6978917.htm：「我国共设有经济、工程、卫生、出版等27个职称系列」「符合条件的自由职业者，可根据属地原则申报参加当地人社部门组织的职称评审」
4. 中共中央办公厅、国务院办公厅 (2016). 关于深化职称制度改革的意见. www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5163445.htm：「不将论文作为评价应用型人才的限制性条件」「对职称外语和计算机应用能力考试不作统一要求」「符合条件的高技能人才，可参加工程系列专业技术人才职称评审」「公务员不得参加专业技术人才职称评审」

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

21. Начальные и средние профессиональные звания, например в бухгалтерии, в Китае получают через единый общенациональный экзамен: перед регистрацией проверьте требования к образованию и стажу

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае в некоторых профессиональных направлениях начальные и средние звания получают по результатам экзамена: если экзамен сдан, звание получено, отдельная аттестация больше не нужна. В бухгалтерии именно так: для звания помощника бухгалтера нужно образование не ниже полного среднего, для звания бухгалтера — бакалавриат и не менее 4 лет работы в бухгалтерии либо диплом колледжа и не менее 5 лет такой работы.

Некоторые уже полученные профессиональные квалификации тоже могут сразу считаться соответствующим профессиональным званием.

Россия. В России требования к квалификации бухгалтеров установлены профессиональным стандартом. Работодатель обязан применять профстандарт, только если требования к квалификации закреплены Трудовым кодексом или другим нормативным актом. В остальных случаях профстандарт носит рекомендательный характер.

Затраты

Китай — исходная версия. Регистрационный сбор уплачивается по тарифам каждой провинции Китая. Подготовка займёт несколько месяцев свободного времени.

Россия. Стоимость и сроки подготовки в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Рекомендации по реформе 2016 года в Китае предусматривают: в профессиях, где для получения начальных и средних профессиональных званий проводится единый общенациональный экзамен, соответствующая аттестация или признание звания больше не проводятся. В областях, где профессиональные звания тесно связаны с профессиональными квалификациями, получение квалификации позволяет признать наличие соответствующего звания, а также может служить условием для подачи заявки на звание следующего уровня. Например, в бухгалтерии. Для помощников бухгалтеров и бухгалтеров проводится единый общенациональный экзамен. Для старших бухгалтеров экзамен сочетается с аттестацией, а для бухгалтеров высшего уровня обычно проводится только аттестация. Условия допуска к экзамену следующие. Помощник бухгалтера: образование не ниже полного среднего, включая среднее специальное училище, профессиональную старшую школу и техническое училище. Бухгалтер: докторская степень; либо степень магистра и не менее 1 года работы в бухгалтерии; либо вторая степень бакалавра или окончание курса последипломного обучения и не менее 2 лет работы; либо бакалавриат и не менее 4 лет работы; либо диплом колледжа и не менее 5 лет работы. При наличии профессиональной степени магистра или доктора по бухгалтерскому учёту на экзамене для получения звания бухгалтера можно получить освобождение от предмета «Финансовое управление» (财务管理) (по всей стране в Китае)

Россия. Профстандарт помогает работодателю определить название должности, трудовые функции и требования к образованию специалиста.

Примечания

Китай — исходная версия. Чтобы узнать, получают ли звание в вашем профессиональном направлении через экзамен, аттестацию или их сочетание, посмотрите документ «Руководящие рекомендации по углублению реформы системы профессиональных званий в сфере ××» (深化××职称制度改革的指导意见) для этого направления. Министерство трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社部) и профильные ведомства выпускали такие документы по отдельным направлениям; их можно найти в базе нормативно-программных документов на сайте правительства Китая (中国政府网). Сроки регистрации на экзамен и перечень предметов определяются объявлением об экзамене на соответствующий год. Государственные служащие в Китае могут сдавать бухгалтерские экзамены, но не могут проходить аттестацию на бухгалтерские профессиональные звания.

Россия. В выдержках не указано, что бухгалтерское звание в России получают через единый общенациональный экзамен.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中共中央办公厅、国务院办公厅 (2016). 关于深化职称制度改革的意见. www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5163445.htm：「专业技术人才取得职业资格即可认定其具备相应系列和层级的职称，并可作为申报高一级职称的条件。初级、中级职称实行全国统一考试的专业不再进行相应的职称评审或认定。」
2. 人力资源社会保障部、财政部 (2019). 关于深化会计人员职称制度改革的指导意见. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-09/27/content_5433803.htm：「助理会计师、会计师实行全国统一的会计专业技术资格考试」「高级会计师采取考试与评审相结合方式，正高级会计师一般采取评审方式」
3. 财政部等 (2024). 关于做好会计专业学位与会计专业技术资格衔接有关工作的通知. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202405/content_6952602.htm

Россия — источники

1. Директор Департамента Марина Маслова... | Минтруд России. Проверено 08.10.2026. mintrud.gov.ru/labour/90

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

22. В Китае не обращайтесь к посредникам за оценкой для присвоения квалификационного звания, не покупайте написанные на заказ статьи, не подделывайте документы: если нарушение подтвердится, звание аннулируют, а запись внесут в архив добросовестности на 3 года

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в Китае квалификационное звание получено с помощью поддельных документов, статей, написанных на заказ, или присвоенных чужих результатов, его аннулируют, как только это подтвердится. Запись о недобросовестности сохраняют 3 года и вносят также в общенациональную платформу кредитной информации. Если обязательство, подписанное при подаче заявки, содержит недостоверные сведения, повторно подавать заявку нельзя в течение 3 лет. Органы по вопросам трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社部门) также специально выявляют и пресекают недостоверную рекламу посредников, фиктивные оценки и выдачу поддельных свидетельств.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег тратить не нужно. Сложно не поддаться рекламе «заплатите — и гарантированно пройдёте».

Выгода

Китай — исходная версия. Приказ Министерства трудовых ресурсов и социального обеспечения № 40 (人社部令第 40 号) устанавливает: если квалификационное звание получено путём предоставления недостоверных документов, присвоения чужих произведений и научных результатов или другими неправомерными способами, его аннулируют. Одновременно запись вносят в базу данных архива добросовестности при оценке для присвоения квалификационных званий (职称评审诚信档案库) и в Общенациональную платформу обмена кредитной информацией (全国信用信息共享平台). Срок хранения записи — 3 года. Правила надзора 2024 года в Китае прямо называют несколько видов нарушений со стороны заявителей: недостоверные обязательства и подделка сведений, фальсификация статей и их написание на заказ, фальсификация профессиональных достижений, просьбы о содействии и неформальные обращения с целью повлиять на решение. При подаче заявки нужно подписать личное обязательство. Если оно содержит недостоверные сведения, подавать заявку нельзя в течение 3 лет. Органы по вопросам трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社部门) совместно с органами общественной безопасности (公安), органами по вопросам киберпространства (网信) и органами рыночного надзора (市场监管) выявляют и пресекают использование посредниками фиктивных сайтов, недостоверной рекламы, договорных ловушек, фиктивных оценок и поддельных свидетельств. В серьёзных случаях, когда есть подозрение на преступление, материалы передают соответствующим органам для разбирательства (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Есть способ отличить подлинное от поддельного: квалификационное звание, присвоенное по результатам официальной оценки, можно найти на Общенациональной платформе поиска информации об оценке для присвоения квалификационных званий (全国职称评审信息查询平台). Доступ к ней есть через сайт 12333 (12333 网站), мобильное приложение 12333 (12333 手机客户端) и официальный сайт Министерства трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社部官网). Если звание присвоила оценочная комиссия, не прошедшая постановку на учёт, в этой системе его найти нельзя. Поэтому обещания «гарантированно пройдёте», «лично участвовать не нужно», «свидетельством можно пользоваться, даже если оно не находится в системе» в основном позволяют заключить, что что-то не так. Кому это выгодно — прежде всего вам самим. Масштаб

выгоды оценивается по тому, удастся ли «избежать аннулирования квалификационного звания и записи о недобросовестности на 3 года».

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 人力资源和社会保障部令第 40 号 (2019). 职称评审管理暂行规定. www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5437137.htm：第三十九条
2. 人力资源社会保障部 (2024). 职称评审监管暂行办法. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202408/content_6969436.htm：第五条、第十五条、第十七条、第二十七条
3. 人力资源社会保障部办公厅 (2022). 关于进一步做好职称评审工作的通知. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-12/24/content_5733407.htm：「未经备案的职称评审委员会，评审结果不纳入全国职称评审信息查询验证系统」
4. 新华社 (2024). 职称评审进入高峰，信息如何查？有何新变化？ www.gov.cn/zhengce/202410/content_6978917.htm：「大家可通过www.12333.gov.cn网页、手机12333客户端、人力资源社会保障部门户网站、“人力资源和社会保障部”微信公众号等多种渠道进行登录」

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

23. Получить профессиональное звание в Китае не значит получить прибавку к зарплате: сначала уточните, присваивает ли организация звания и назначает на должности в пределах установленных долей должностей или присвоение звания не обязательно ведёт к назначению

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Профессиональное звание служит основанием для назначения на должность, оценки работы и продвижения, но получить звание и получить назначение — разные

вещи. В государственных учреждениях Китая (事业单位) звания обычно присваивают в пределах установленных долей должностей, поэтому после присвоения звания чаще всего можно получить назначение. В организациях, где не применяется система управления по должностям, присвоение звания и назначение могут быть разделены. Получение звания не обязательно означает, что организация предоставит соответствующую должность и зарплату. После перехода в другую организацию или другой регион, возможно, придётся заново проходить оценку для присвоения звания или подтверждать звание.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Достаточно один раз спросить в кадровой службе своей организации.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 2 приказа Министерства трудовых ресурсов и социального обеспечения КНР (人社部) № 40: результаты оценки для присвоения профессионального звания служат важным основанием для назначения специалистов на должности, оценки их работы, продвижения и других кадровых решений. Рекомендации по реформе (改革意见) 2016 года предусматривают, что в государственных учреждениях (事业单位), полностью применяющих систему управления по должностям, оценку для присвоения звания обычно проводят в пределах установленных долей должностей разных категорий. В организациях, не применяющих такую систему, а также для категорий званий, широко применимых в разных сферах, и новых профессий присвоение звания и назначение могут быть разделены. При переходе специалистов между регионами или организациями проводится повторная оценка для присвоения звания или его подтверждение в соответствии с полномочиями по управлению, кроме случаев, когда государством предусмотрено иное (по всей стране в Китае)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень доказательств B выбран потому, что документы описывают только связь между присвоением звания и назначением на должность. Единой для всей страны цифры «на сколько вырастет зарплата после получения звания» в Китае нет. Что можно сделать на практике: в государственных учреждениях (事业单位) и на государственных предприятиях сначала спросите в кадровой службе о вакантных должностях и правилах назначения в вашей организации. В частной компании сначала спросите руководителя, признаёт ли он это свидетельство и будет ли прибавка к зарплате.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 人力资源和社会保障部令第 40 号 (2019). 职称评审管理暂行规定. www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5437137.htm：第二条、第二十九条
2. 中共中央办公厅、国务院办公厅 (2016). 关于深化职称制度改革的意见. www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5163445.htm：「对于全面实行岗位管理、专业技术人才学术技术水平与岗位职责密切相关的事业单位，一般应在岗位结构比例内开展职称

评审。对于不实行岗位管理的单位，以及通用性强、广泛分布在各社会组织的职称系列和新兴职业，可采用评聘分开方式。」

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

24. Обращение к врачу: как тратить меньше денег и избегать лишних шагов

Рамки: деньги и время. В этом разделе говорится о самом пути получения медицинской помощи: в какую больницу идти сначала, как перейти на более высокий уровень и на чём можно сэкономить. Также объясняется, как устроена очередь при оказании экстренной помощи, какие экспертизы нужно пройти и какие документы оформить после лечения тяжёлых травм. Какие выплаты и льготы можно получить — см. раздел 7. Как вести хронические заболевания в долгосрочной перспективе — см. раздел 16. Что делать на месте в первую очередь при неотложном состоянии — см. раздел 13.

Этот раздел в основном опирается на документ «Меры по ускорению создания системы медицинской помощи по уровням (关于加快建设分级诊疗体系的若干措施)», выпущенный Канцелярией Государственного совета КНР (国务院办公厅) в апреле 2026 года. Медицинская помощь по уровням означает, что уровень больницы, в которую нужно обратиться сначала, определяется тяжестью состояния. Этот документ напрямую связывает «обращение в учреждения первичного звена» с «экономией денег». Но темпы внедрения в разных местах различаются, а в основном тексте изложены правила общегосударственного уровня. В вашем конкретном округе медицинского страхования нужно ориентироваться на разъяснения местных органов медицинского страхования и здравоохранения. Округ медицинского страхования — это территория, где вы зарегистрированы в системе медицинского страхования, обычно один город.

1. С распространёнными болезнями в Китае сначала обращайтесь в поликлинику по месту жительства, затем переходите на более высокий уровень по направлениям: порог оплаты из своего кармана при госпитализации считается непрерывно

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если сначала обратиться в поликлинику по месту жительства, а затем по её направлению лечь в крупную больницу, сумму, которую сначала нужно оплатить самостоятельно, считают только один раз. Если самостоятельно лечь в больницу третьего

уровня, а потом перевестись обратно в поликлинику по месту жительства для реабилитации, эту сумму, возможно, придётся заплатить дважды. Если из крупной больницы перевели обратно для продолжения стационарного лечения по месту жительства, в рамках того же периода болезни эту сумму тоже не считают заново.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Нужно сначала сходить в поликлинику по месту жительства. Трудно удержаться и не записаться сразу к ведущему специалисту.

Выгода

Китай — исходная версия. Для застрахованных пациентов, направленных из учреждений первичного звена последовательно на более высокие уровни, порог оплаты из своего кармана при госпитализации в больницу более высокого уровня может рассчитываться непрерывно. Этот порог — сумма, которую при каждой госпитализации сначала платят самостоятельно. Только после её полной оплаты медицинская страховка начинает возмещать расходы. Непрерывный расчёт означает, что для двух больниц, где лечение проходило последовательно, эту сумму считают один раз. Повторно платить её не нужно. Для стационарных пациентов, переведённых из больницы более высокого уровня обратно в учреждение первичного звена, в рамках одного периода заболевания отдельный порог не устанавливают

Примечания

Китай — исходная версия. Если самостоятельно лечь в больницу третьего уровня, а затем перевестись обратно в учреждение первичного звена для реабилитации, эту сумму, возможно, придётся заплатить дважды. При переводе по направлению её считают только один раз. Правила направления устанавливают отдельно провинции, города и объединения медицинских учреждений (医联体). Перед обращением сначала уточните их в поликлинике по месту жительства. При хронической болезни в стабильной стадии больше не обращайтесь в крупную больницу за рецептом: такие обычные амбулаторные приёмы в крупных больницах будут постепенно сокращать. В поликлинике по месту жительства за один раз можно получить рецепт на лекарства на 12 недель, см. раздел 16, пункт 5 (рецепт на лекарства сразу на 12 недель в поликлинике по месту жительства).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院办公厅 (2026). 关于加快建设分级诊疗体系的若干措施. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065031.htm：「统筹地区内经基层医疗卫生机构逐级转诊的参保患者，在上级医院的住院起付线可连续计算；由上级医院下转至基层医疗卫生机构的住院患者，同一疾病周期内不再另设住院起付线。」

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. В Китае в пределах одной территории объединения средств медицинского страхования (по месту страхования)

чем ниже уровень больницы, тем выше доля возмещения; разница — около 10 процентных пунктов

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналога в России нет

Этот пункт описывает порядок, который действует только в Китае. Российского аналога у него нет.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При одной и той же сумме расходов на стационарное лечение чем ниже уровень больницы, тем больше возмещают. На местах в Китае должны установить разницу между уровнями: при переходе на каждый следующий уровень доля возмещения снижается примерно на десять процентных пунктов. Например, при расходах на стационарное лечение в 10 тыс. юаней, если возмещение снижается с восьми десятых до семи десятых, сумма из своего кармана увеличивается с 2000 юаней до 3000 юаней. Дополнительные средства фонда медицинского страхования тоже направляются с уклоном в пользу первичного звена.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Трудно удержаться от обращения в крупную больницу.

Выгода

Китай — исходная версия. Китайский Документ требует на местах установить разницу в доле возмещения расходов на стационарное лечение между медицинскими учреждениями разных уровней. В принципе, разница между соседними уровнями должна составлять около 10 процентных пунктов. При такой разнице и одной и той же сумме расходов на стационарное лечение обращение в больницу на один уровень выше означает, что из своего кармана нужно доплатить примерно 10% от суммы расходов, подлежащих возмещению. Например, при расходах на стационарное лечение в 10 тыс. юаней, подлежащих возмещению, если доля возмещения снижается с 80% до 70%, сумма из своего кармана увеличивается с 2000 юаней до 3000 юаней. Дополнительные 1000 юаней — это одна десятая общих расходов, но по сравнению с прежней суммой из своего кармана это на половину больше. Фактические доли возмещения в разных местах различаются. Минимальная сумма расходов, с которой начинается возмещение, и его верхний предел тоже могут менять разницу. Здесь приведён лишь пример расчёта по указанной в документе разнице в 10 процентных пунктов. Ежегодные дополнительные средства фонда медицинского страхования тоже распределяются в пользу первичного звена

Примечания

Китай — исходная версия. При одной и той же сумме расходов на стационарное лечение разница между суммами из своего кармана в учреждении первичного звена и в больнице третьего уровня может составлять несколько тысяч юаней. Если с заболеванием можно справиться в первичном звене, не обращайтесь в больницу более высокого уровня. Это не значит, что с любым заболеванием нужно обращаться в местное учреждение первичного звена.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院办公厅 (2026). 关于加快建设分级诊疗体系的若干措施. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065031.htm：「因地制宜适当拉开参保人员在不同等级医疗卫生机构的住院报销水平，原则上统筹地区内医疗卫生机构住院报销比例逐级拉开10个百分点左右的差距。」「具备条件的地方，可按分级诊疗导向酌情拉开参保人员在不同等级医疗卫生机构的门诊报销水平。」

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Если нужно в крупную больницу в Китае, идите через направление из первичного звена или больничный центр направлений, не обращайтесь к перекупщикам записи на приём

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Крупные больницы должны резервировать часть мест на приём и коек специально для людей, направленных из первичного звена. Больницы также должны создавать центры направлений или закреплять работу с направлениями за постоянным подразделением. В 2027 году это должно охватить все больницы. Если не удалось записаться, это не значит, что путей больше нет. Запись через перекупщиков не только дороже, но и может привести вас в отделение не того профиля.

Россия. В России к узким специалистам можно записаться по направлению врача-терапевта. Запись также доступна через Госуслуги или круглосуточную автоматизированную службу.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Нужно дополнительно оформить направление.

Россия. Звонок в службу записи по номеру 8-800-450-33-03 бесплатный. Стоимость оформления направления в источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Головная больница тесно интегрированного объединения медицинских учреждений должна резервировать определённую долю мест на приём и коек для первичного звена и своевременно принимать пациентов, направленных оттуда. Тесно интегрированное объединение — это несколько больниц и местных учреждений первичной медицинской помощи, связанных между собой для совместной работы. Поэтому для направленных из местного учреждения есть отдельные места на приём и койки. Не нужно толпиться вместе с теми, кто пытается записаться в больничном холле. Медицинские учреждения должны создавать центры направлений или закреплять эту работу за постоянным подразделением. К 2027 году это должно охватить все медицинские учреждения

Россия. Можно записаться через Госуслуги или по телефону, не обращаясь к посредникам.

Примечания

Китай — исходная версия. Зарезервированные места на приём предназначены специально для пациентов с направлением. Если не удалось записаться, можно обратиться по направлению. Запись через перекупщиков не только дороже, но и может привести вас в отделение не того профиля. Если не можете найти центр направлений, позвоните в справочную службу больницы и спросите.

Россия. Сведения о специальных местах и койках для направленных пациентов, центрах направлений и сроке охвата больниц в российских источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院办公厅 (2026). 关于加快建设分级诊疗体系的若干措施. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065031.htm：「牵头医院要为基层医疗卫生机构预留一定比例的号源和床位，并及时接诊经基层转诊患者。」「医疗机构要强化转诊服务统一管理，设立转诊中心或指定固定部门承担患者转诊服务工作，到2027年实现全覆盖。」

Россия — источники

1. Правила записи на первичный прием. Проверено 08.10.2026. guz-gb7-tula.gosuslugi.ru/svedeniya-o-meditsinskoy-organizatsii/pra…
2. Как записаться к врачу через Единый портал государственных.... Проверено 08.10.2026. minzdrav.gov.ru/reception/help/gosudarstvennaya-usluga-priem-zayavo…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Перед поездкой на лечение в другую провинцию в Китае сначала уточните на месте: необходимость поездки, как правило, должен оценить врач с квалификационным званием не ниже заместителя главного врача (副主任医师)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Нужно ли ехать на лечение в другой регион, как правило, оценивает врач больницы второго или третьего уровня с квалификационным званием не ниже заместителя главного врача (副主任医师). Размер возмещения при временной поездке на лечение будет отличаться от возмещения в больнице того же уровня по месту вашего медицинского страхования. Конкретные условия зависят от местных правил. Лучше уточнить всё на месте перед поездкой, чем уже в другом регионе узнать, что расходы не возместят.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Перед поездкой задайте ещё один вопрос.

Выгода

Китай — исходная версия. Необходимость лечения за пределами территории единой системы финансирования медицинского страхования или в другой провинции, как правило, оценивают специалисты больниц второго или третьего уровня с квалификационным званием заместителя главного врача (副主任医师) или выше. Выехать за пределы такой территории — значит выехать за пределы места, где вы застрахованы по медицинскому страхованию. Решать, ехать ли на лечение в другой регион, должен врач с достаточно высоким квалификационным званием. Для тех, кто временно выезжает на лечение в другую провинцию, размер возмещения должен разумно отличаться от возмещения в учреждениях того же уровня по месту страхования. При лечении той же болезни в другом регионе возместят заметно меньше, чем дома

Примечания

Китай — исходная версия. «Временная поездка на лечение» и «длительное проживание в другом регионе» — это два разных вида регистрации, и размер возмещения у них разный. Как оформить регистрацию и по каким категориям заболеваний возможен прямой расчёт, см. раздел 16. Не стоит сначала ехать в другой регион, а уже потом думать о возмещении расходов.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院办公厅 (2026). 关于加快建设分级诊疗体系的若干措施. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065031.htm：「原则上由二、三级医院副主任医师及以上职称人员评估患者跨统筹地区、跨省异地就医的必要性。」「进一步强化异地就医直接结算管理服务，跨省临时外出就医人员报销水平与参保地同级别医疗机构报销水平保持合理差异。」

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. После каждого посещения врача сохраняйте у себя копию медицинской карты, результатов обследований и снимков

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае знакомиться со своей медицинской картой и копировать её — ваше законное право. Можно копировать амбулаторную карту, историю болезни в стационаре, результаты анализов, снимки, протоколы операций и анестезии, материалы патологических исследований и перечень расходов. В больнице есть специальное окно для таких запросов. Взимать могут только плату за изготовление копий. При смене больницы, обращении к другому врачу за повторной консультацией, подаче заявления на выплату по коммерческой страховке или возникновении спора всё опирается на эту стопку документов.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. В Китае за копирование в больнице могут по правилам взимать плату за изготовление копий. Тарифы должны быть открытыми. Сложность в том, чтобы после каждого посещения врача не забывать сделать копии.

Выгода

Китай — исходная версия. Нормативные акты КНР прямо закрепляют право пациента знакомиться с медицинской документацией и копировать её. Это право охватывает все материалы: амбулаторную карту, историю болезни в стационаре, результаты анализов, медицинские снимки, протоколы операций и анестезии, материалы патологических исследований, сведения о медицинских расходах и прочее. При смене больницы, обращении ко второму врачу за повторной консультацией, подаче заявления на выплату по коммерческой страховке или возникновении спора всё опирается на эти документы

Примечания

Китай — исходная версия. Для копирования есть специальное окно, просить врача не нужно. Перечень нужных копий можно просто зачитать из статьи 16 китайского «Положения о предупреждении и урегулировании медицинских споров (医疗纠纷预防和处理条例)». Сначала — амбулаторная карта, история болезни в стационаре, температурный лист, лист врачебных назначений, результаты анализов и материалы медицинской визуализации. Затем — протоколы операций и анестезии, материалы патологических исследований, записи об уходе за пациентом и перечень медицинских расходов. Получив копии, сложите их в одну папку в хронологическом порядке. Самое важное в ней — выписной эпикриз, протокол операции, заключение патологического исследования и ключевые снимки. При хроническом заболевании записывайте показатели за все обследования в одну тетрадь, см. раздел 16.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2018). 医疗纠纷预防和处理条例（国务院令第 701 号）第十六条：「患者有权查阅、复制其门诊病历、住院志、体温单、医嘱单、化验单（检验报告）、医学影像检查资料、特殊检查同意书、手术同意书、手术及麻醉记录、病理资料、护理记录、医疗费用以及国务院卫生主管部门规定的其他属于病历的全部资料。」「患者要求复制病历资料的，医疗机构应当提供复制服务，并在复制的病历资料上加盖证明印记……可以收取工本费，收费标准应当公开。」「患者死亡的，其近亲属可以依照本条例的规定，查阅、复制病历资料。」第十五条「任何单位和个人不得篡改、伪造、隐匿、毁灭或者抢夺病历资料。」 www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2018-08/31/content_5318057.htm
2. 国家卫生计生委、国家中医药管理局 (2013). 医疗机构病历管理规定（2013 年版）：医疗机构「应当指定部门或者专（兼）职人员负责受理复制病历资料的申请」，复制在申请人在场的情况下进行并加盖证明印记. www.gov.cn/gongbao/content/2014/content_2600084.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Если есть сомнения по поводу диагностики и лечения в Китае, сразу потребуйте опечатать медицинскую документацию: в присутствии обеих сторон, с составлением описи и выдачей каждой стороне по одному экземпляру описи

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если есть сомнения по поводу лечения, можно потребовать опечатать медицинскую документацию. При опечатывании должны присутствовать обе стороны — больница и пациент. Нужно составить опись, поставить подписи и печати, выдать каждой стороне по одному экземпляру. Если документация ещё не заполнена до конца, сначала опечатывают уже заполненную часть. Если есть подозрение, что проблема возникла из-за внутривенного вливания, переливания крови, укола или применения лекарства, нужно вместе опечатать тот пакет с жидкостью, тот препарат и систему для внутривенного вливания.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Обратитесь в больницу с требованием опечатать документацию и дождитесь, пока представители больницы и пациент соберутся и завершат оформление. Труднее всего произнести это требование в присутствии врача.

Выгода

Китай — исходная версия. Положение КНР устанавливает: «Если при возникновении медицинского спора требуется опечатать или вскрыть опечатанную медицинскую документацию, это должно происходить в присутствии обеих сторон — медицинской организации и пациента». Опечатать можно как оригиналы, так и копии. Их хранит медицинская организация. Если требуется опечатать ещё не завершённую медицинскую документацию, сначала опечатывают уже завершённую часть, а остальное — после завершения. Медицинская организация должна составить опись опечатанной документации. Обе стороны — медицинская организация и пациент — подписывают её или ставят печати, и каждая получает по одному экземпляру. Если есть подозрение, что неблагоприятные последствия вызваны внутривенным вливанием, переливанием крови, инъекцией, применением лекарства и т. п., медицинская организация и пациент должны совместно опечатать находящиеся на месте вещественные объекты и совместно вскрывать их после опечатывания. Если требуется исследование, обе

стороны должны совместно поручить его организации, имеющей право проводить такие исследования. Если стороны не могут совместно выбрать такую организацию и поручить ей исследование, её назначает орган управления здравоохранением народного правительства уездного уровня по месту нахождения медицинской организации (医疗机构所在地县级人民政府卫生主管部门). Если есть подозрение, что неблагоприятные последствия вызваны переливанием крови, и требуется опечатать кровь, медицинская организация должна уведомить станцию службы крови, чтобы та направила своего представителя на место. Есть и ещё один строгий запрет: «Никаким организациям и лицам не разрешается изменять, подделывать, скрывать, уничтожать или насильственно изымать медицинскую документацию». Если после опечатывания спор разрешён либо в течение 3 лет больше не поступало требований о его разрешении, медицинская организация может самостоятельно вскрыть опечатанную документацию (по всему Китаю, действует с 1 октября 2018 года).

Примечания

Китай — исходная версия. Опечатывание и получение копий — разные вещи. Копии следует делать и в обычной ситуации, см. пункт 5 (храните у себя копии медицинской документации и снимков). Опечатывание позволяет зафиксировать доказательства при возникновении спора и защищает от последующего дописывания и изменения записей. Если есть подозрение, что проблема возникла из-за внутривенного вливания, переливания крови или применения лекарства, вместе с документацией нужно опечатать тот пакет с жидкостью, тот препарат и систему для внутривенного вливания. Не позволяйте их унести и выбросить. Медицинская организация в Китае должна на видном месте разместить информацию о способах и порядке разрешения медицинских споров, а также контактные данные, и создать единое подразделение для работы с жалобами. Если возникла проблема, сначала обратитесь в это подразделение, а не спорьте с дежурным врачом.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2018). 医疗纠纷预防和处理条例（国务院令第 701 号，第十五、二十四、二十五条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2018-08/31/content_5318057.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. В Китае при острых и тяжёлых травмах или заболеваниях идите прямо к стойке первичной оценки и сортировки в отделении неотложной помощи, а не в очередь к окну регистрации

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В отделении неотложной помощи принимают не в порядке прихода. Пациентов делят на четыре категории по тяжести состояния и выстраивают очерёдность по ним. Категорию определяют у стойки первичной оценки и сортировки при входе в отделение, а не у окна регистрации. Если не пройти сортировку, в системе у вас не будет категории. Даже с очень тяжёлой травмой придётся медленно продвигаться вместе с очередью. По прибытии сначала назовите самое опасное: сильное кровотечение, невозможность нормально дышать, помрачение сознания, предмет, воткнувшийся в тело, давящую боль в груди.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. После входа пройдите ещё несколько шагов и найдите стойку первичной оценки и сортировки. Одной фразой ясно опишите самый опасный для жизни симптом.

Выгода

Китай — исходная версия. В «Показателях контроля качества неотложной медицинской помощи (急诊医学质控指标)» Государственного комитета по делам здравоохранения КНР (国家卫生健康委), версия 2024 года, предусмотрено, что при первичной оценке и сортировке в отделении неотложной помощи нужно «делить пациентов на четыре категории по тяжести и критичности состояния». «Категория I — пациенты с неотложными состояниями, угрожающими жизни, которым требуется немедленная помощь». «Категория II — пациенты с неотложными тяжёлыми состояниями, у которых оценка состояния и оказание помощи часто проводятся одновременно». «Категория III — пациенты с неотложными состояниями, которым нужны диагностика и лечение в короткий срок». «Категория IV — пациенты без неотложного состояния или с подострым состоянием, которых принимают по очереди в зоне обычного приёма». Первичная оценка и сортировка означает, что при поступлении в отделение неотложной помощи сначала специально назначенный сотрудник оценивает тяжесть состояния и определяет очерёдность приёма. Стандарт, применяемый в Пекине, устанавливает требования к реагированию для каждой категории. Категория 1: «Немедленно провести оценку состояния и оказать помощь, направить пациента в зал для восстановления жизненных функций или зал экстренной помощи». Категория 2: «Немедленно начать наблюдение за жизненно важными показателями, оказать помощь в течение 10 минут, направить пациента в зал экстренной помощи». Категория 3: «Проводить диагностику и лечение в приоритетном порядке перед пациентами категории 4, разместить пациента для ожидания приёма в зоне обычного приёма; если время ожидания превышает 30 минут, требуется повторная оценка состояния». Категория 4: «Принимать по очереди; если состояние не меняется, время ожидания более длительное; если время ожидания превышает 4 часа, можно повторно оценить состояние». При сортировке нужно «соблюдать принцип приоритетного приёма пациентов с неотложными, угрожающими жизни и тяжёлыми состояниями». У входа в отделение неотложной помощи на видном месте должна быть оборудована зона первичной оценки и сортировки (стандарт четырёх категорий действует по всему Китаю, сроки реагирования указаны по стандарту Пекина)

Примечания

Китай — исходная версия. Деление на четыре категории едино для всего Китая. Сроки оказания помощи для каждой категории провинции и города устанавливают самостоятельно. Приведённый пекинский вариант можно проверить слово в слово. Категорию определяют по таким показателям, как частота сердечных сокращений, давление и насыщение крови кислородом, а также по симптомам, а не по тому, насколько сильной вам кажется боль. К объективным критериям категории 1 относятся следующие. Первый — частота сердечных сокращений выше 180 ударов/мин или ниже 40 ударов/мин. Второй — систолическое давление ниже 70 mmHg. Систолическое давление — это верхнее значение артериального давления. Третий — насыщение крови кислородом ниже 80%. Четвёртый — шок, подтверждённый инфаркт миокарда, острое нарушение сознания. Если считаете, что при сортировке вам присвоили слишком низкую категорию, дополнительно и ясно опишите самый опасный симптом. Если во время ожидания состояние изменилось, немедленно вернитесь к стойке сортировки для повторной оценки. При действительно критическом состоянии в Китае вызвать скорую помощь по номеру 120 быстрее, чем добираться самостоятельно. Врач до поступления в больницу предварительно определит категорию по тем же стандартам и заранее уведомит больницу, чтобы там подготовились к приёму (см. раздел 13).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家卫生健康委办公厅 (2024). 关于印发急诊医学等 6 个专业医疗质量控制指标（2024 年版）的通知（国卫办医政函〔2024〕150 号）附件 1，指标四「急诊分级分诊执行率」. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202405/content_6951260.htm
2. 北京市卫生健康委员会 (2019). 北京市加强急诊预检分诊分级工作方案及附件《北京市医院急诊预检分诊分级标准（试行）》:「坚持急危重症优先就诊原则。按照患者病情的严重程度，遵循从重到轻、从病情迅速变化到相对稳定的原则，合理安排患者就诊顺序。」「在急诊科入口的显著位置，设置急诊预检分诊区域」. wjw.beijing.gov.cn/zwgk_20040/ylws/201912/t20191216_1242338.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Если вы не взяли с собой деньги и документы и не можете объяснить, кто вы, экстренную помощь всё равно обязаны оказать сначала — до оплаты (в Китае)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае есть Фонд экстренной помощи при заболеваниях (疾病应急救助基金). Он оплачивает экстренную помощь двум категориям людей: тем, чью личность не удаётся установить, и тем, кто не может заплатить. Больница не может отказать в спасении жизни или отложить его, а центр скорой помощи не может отказаться выслать машину из-за денег. Поэтому не терпите дома из-за отсутствия денег и не бойтесь вызвать скорую из-за долга за лечение. Эти деньги покрывают только экстренную помощь. Дальнейшее лечение в стационаре оплачивается через медицинское страхование и систему медицинской помощи нуждающимся.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно.

Выгода

Китай — исходная версия. Система экстренной помощи при заболеваниях (疾病应急救助制度) предназначена для «пациентов, у которых на территории Китая возникли острые, тяжёлые или угрожающие жизни травмы и заболевания и которым нужна экстренная помощь, но чья личность не установлена или кто не в состоянии оплатить соответствующие расходы». Фонд оплачивает два вида расходов: «расходы на экстренную помощь пациентам, чью личность невозможно установить» и «неоплаченные расходы на экстренную помощь пациентам, чья личность установлена, но кто не в состоянии заплатить». В документе также указано: «Медицинские учреждения всех уровней и типов и их сотрудники обязаны своевременно и эффективно оказывать помощь пациентам с острыми, тяжёлыми или угрожающими жизни травмами и заболеваниями. Запрещено под любым предлогом отказывать в помощи, уклоняться от её оказания или задерживать лечение». Для догоспитальной экстренной помощи тоже есть правила: единый по всему Китаю номер вызова догоспитальной экстренной медицинской помощи — «120». Центры (станции) скорой помощи «не вправе отказывать в догоспитальной экстренной медицинской помощи, уклоняться от её оказания или задерживать её по причинам, связанным с управлением и диспетчеризацией», а также «не вправе отказывать в догоспитальной экстренной медицинской помощи или задерживать её из-за оплаты». Перевозка проводится по «принципам близости, срочности, соответствия потребностям в специализированной помощи и учёта пожеланий пациента» (по всему Китаю, с 2013 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Фонд оплачивает только ту часть расходов, которая относится к «экстренной помощи». Сначала оказывается помощь, а затем медицинское учреждение подаёт заявку в фонд. Вам не нужно получать деньги в окошке. Если есть медицинская страховка, сначала, как обычно, используется она. Процедуры подачи заявок и предельные суммы различаются по провинциям Китая. В принципах перевозки «близость и срочность» стоят перед «пожеланиями пациента», поэтому скорая не обязательно отвезёт вас в указанную вами больницу. При угрожающем жизни состоянии ориентируются на ближайшую больницу, способную оказать нужную помощь. Если та часть последующих расходов, которую нужно оплачивать самостоятельно, всё ещё слишком велика, обращайтесь за медицинской помощью для нуждающихся. См. раздел 7, пункт 10 (медицинская помощь нуждающимся).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院办公厅 (2013). 关于建立疾病应急救助制度的指导意见（国办发〔2013〕15 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2013-03/01/content_6069.htm
2. 国家卫生和计划生育委员会 (2014). 院前医疗急救管理办法（委令第 3 号，第十三、二十二、二十三、二十五条）. www.gov.cn/gongbao/content/2014/content_2580977.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Министр Вероника Скворцова открыла центр экстренной — minzdrav.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. В Китае оценку степени инвалидности после травмы нужно делать после завершения лечения: если сделать раньше, степень оценят ниже

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Размер компенсации главным образом зависит от установленной степени инвалидности, а степень — от того, какие нарушения функций остались после лечения. В стандарте прямо сказано: оценку нужно проводить после завершения лечения или стабилизации результатов клинического лечения. Если идти на оценку, когда кость ещё не срослась или металлическую пластину ещё не сняли, оценят состояние на тот момент. Получается, вы сами занижаете себе степень инвалидности. Обычный перелом, который сросся и не нарушает функции, не даёт оснований для установления степени инвалидности.

Россия. В России вопрос инвалидности решает МСЭ по медицинским документам и результатам обследования. Сначала нужно обратиться в государственную или частную поликлинику: она проведёт диагностику и при наличии оснований оформит направление. В этих источниках не сказано, что раннее обращение снижает степень инвалидности.

Затраты

Китай — исходная версия. Стоимость экспертизы — от нескольких сотен до двух тысяч юаней. Обычно сначала платит сторона, подавшая заявление. Нужно дождаться завершения лечения или стабилизации результатов клинического лечения. Обычно это три–шесть месяцев после травмы, иногда дольше. Труднее всего сдержаться, когда травма ещё не зажила как следует, а уже хочется поскорее всё решить.

Россия. Стоимость экспертизы в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

судебно-медицинская экспертиза степени утраты трудоспособности после травмы (за экспертизу): от 19 799 до 22 000 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. «Классификация степени инвалидности вследствие повреждений тела (人体损伤致残程度分级)» определяет срок проведения экспертизы так: «Экспертизу следует проводить после завершения лечения первичного повреждения и осложнений, достоверно связанных с ним, либо после стабилизации результатов клинического лечения». Стандарт «разделяет степень инвалидности вследствие повреждений тела на 10 степеней: от первой (степень инвалидности 100%) до десятой (степень инвалидности 10%); разница между соседними степенями составляет 10%». Основания для оценки — «разрушение структуры тканей и органов тела, нарушения функций и степень зависимости от медицинской помощи и ухода, с надлежащим учётом влияния инвалидности на социальное общение и психологических факторов». Среди положений о десятой степени есть несколько, связанных с переломами. Первое — «компрессионный перелом одного позвонка (степень сжатия достигает 1/3) либо оскольчатый перелом». Второе — «переломы таза в двух и более местах либо оскольчатый перелом, сращение с деформацией». Третье — «утрата функции любого одного крупного сустава конечностей (кроме голеностопного сустава) на 25% и более». Инвалидность одной и той же локализации и одного и того же характера нельзя учитывать повторно. Если инвалидность вызвана повреждениями в двух и более местах, степень нужно указать отдельно для каждого (по всему Китаю, действует с 1 января 2017 года)

Россия. Экспертизу можно пройти очно или заочно. При заочном формате решение принимают по документам, которые поликлиника сама передаёт в бюро МСЭ.

Примечания

Китай — исходная версия. Три системы оценки инвалидности не взаимозаменяемы, не путайте их. При травмах от побоев, ДТП и других случаях причинения вреда здоровью проводят судебную экспертизу по «Классификации степени инвалидности вследствие повреждений тела (人体损伤致残程度分级)». Она нужна для расчёта компенсации за инвалидность (см. раздел 9). При производственной травме в Китае проводят оценку трудоспособности по другой системе из десяти степеней инвалидности. Она определяет выплаты и льготы при производственной травме (см. раздел 19). Чтобы пользоваться мерами поддержки для людей с инвалидностью, нужно отдельно оформить удостоверение человека с инвалидностью (残疾人证) (см. пункт 10, удостоверение человека с инвалидностью). Перед экспертизой соберите все медицинские записи, протоколы операций и снимки контрольных обследований (см. пункт 5, сохраняйте у себя копии медицинских записей и снимков). Отсутствие снимков — самая частая причина

занижения степени инвалидности. Если последствия нынешней травмы смешиваются с прежними заболеваниями, в экспертном заключении также нужно указать, какова доля нынешней травмы в последствиях, приведших к инвалидности. Этот пункт напрямую влияет на размер компенсации.

Россия. Срок после травмы, когда следует проходить МСЭ, в этих источниках не указан. Если человек не согласен с решением бюро, его можно обжаловать в региональном Главном бюро МСЭ.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 最高人民法院、最高人民检察院、公安部、国家安全部、司法部 (2016). 关于发布《人体损伤致残程度分级》的公告（2016 年 4 月 18 日发布，2017 年 1 月 1 日施行），标准第 4.2、4.4、4.5、5.10.6、6.2 条. www.moj.gov.cn/pub/sfbgw/zwxxgk/fdzdgknr/fdzdgknrtzwj/201908/P02021…

Россия — источники

1. Порядок оформления и установления инвалидности: правила МСЭ. Проверено 08.10.2026. mintrud.gov.ru/poluchenie_invalidnosti
2. Более 480 тыс. граждан с начала действия... | Минтруд России. Проверено 08.10.2026. mintrud.gov.ru/social/435

Россия — источники цен

1. bsme23.ru — судебно-медицинская экспертиза степени утраты трудоспособности после травмы: 19 799 ₽. Проверено 06.10.2026. bsme23.ru/Home/PricePlatn2021
2. Цены в России: sudmedrt.ru — судебно-медицинская экспертиза степени утраты трудоспособности после травмы: 22 000 ₽. Проверено 06.10.2026. www.sudmedrt.ru/services/paid/sudebno-meditsinskoe-issledovanie-eks…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Если после лечения действительно осталось нарушение функций, обратитесь в Федерацию инвалидов уезда (县级残联) в Китае по месту регистрации для оформления удостоверения инвалида

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Удостоверение инвалида в Китае — необходимое условие для получения положенных инвалидам льгот и выплат, а не справка о травме. Есть семь категорий инвалидности: нарушения зрения, слуха, речи, двигательных функций, интеллектуального развития, психические нарушения и множественные нарушения. В каждой категории — степени с первой по четвертую. Порядок такой: подача заявления, его прием, оценка в назначенном учреждении, публикация для общественного ознакомления, проверка и утверждение, выдача удостоверения. Оно действует десять лет, по истечении срока его меняют бесплатно. Если по результатам оценки инвалидность не установлена, значит, не установлена. Через знакомых это удостоверение не получить.

Россия. В России инвалидность устанавливают через медико-социальную экспертизу. Сначала нужно обратиться в государственную или частную поликлинику: она проведёт обследования и при наличии оснований направит документы в учреждение МСЭ. Экспертизу можно пройти очно или заочно, но в отдельных случаях личное присутствие обязательно.

Затраты

Китай — исходная версия. За изготовление самого удостоверения плата не взимается. Оценку состояния и фотографии, как правило, оплачивает сам заявитель. При трудном материальном положении можно подать заявление о снижении платы или освобождении от нее. Нужно принести удостоверение личности, книгу регистрации домохозяйства и 3 фотографии размером два дюйма на белом фоне в Федерацию инвалидов уезда (县级残联) по месту регистрации. Если результаты оценки соответствуют критериям, их публикуют для общественного ознакомления в деревне (местном сообществе) на 5 рабочих дней. Федерация инвалидов (残联) завершает проверку в течение 10 рабочих дней. Основная трудность — несколько раз сходить туда и выждать это время.

Россия. Стоимость обследований и оформления в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Удостоверение инвалида «является законным документом, подтверждающим статус инвалида, категорию и степень его инвалидности, и важным основанием для пользования льготами, установленными государством и местными органами власти в соответствии с законом». Оценка проводится по государственному стандарту «Классификация и степени инвалидности (残疾人残疾分类和分级)» (GB/T 26341-2010). Оформление удостоверения основано на добровольности обращения и территориальном принципе управления. Подать заявление могут люди с инвалидностью всех семи категорий: с нарушениями зрения, слуха, речи, двигательных функций, интеллектуального развития, психическими и множественными нарушениями. Степени инвалидности — с первой по четвертую. Федерация инвалидов уезда (县级残联) отвечает за прием заявлений и выдачу удостоверений на основании заключения больницы или специализированного учреждения, назначенного на уровне провинции. Если заключение соответствует стандарту, его публикуют для общественного ознакомления в деревне (местном сообществе) на пять рабочих дней.

Федерация инвалидов уезда (县级残联) «завершает проверку в течение десяти рабочих дней». «За изготовление удостоверения инвалида плата не взимается». Расходы на оценку и фотографии «как правило, оплачивает сам заявитель; там, где есть такая возможность, расходы могут субсидироваться из местного бюджета. Для заявителей в особо трудном материальном положении следует согласовать с соответствующими ведомствами снижение платы или освобождение от нее». Удостоверение действует десять лет, по истечении срока его меняют бесплатно. При изменении категории или степени инвалидности можно подать заявление о повторной оценке. При несогласии с заключением можно в течение десяти рабочих дней обратиться в Федерацию инвалидов городского или окружного уровня (地市级残联) для повторной оценки. Если несогласие сохраняется, окончательное заключение выносит провинциальная экспертная комиссия по оценке инвалидности (省级残疾评定专家委员会) (по всему Китаю, действует с 1 января 2018 года)

Россия. Документы по итогам МСЭ оформляют электронно, размещают в федеральном реестре инвалидов и передают через Госуслуги, почтой или лично. Решение можно обжаловать сначала в региональном Главном бюро МСЭ, затем в Федеральном бюро.

Примечания

Китай — исходная версия. Прежде чем решать, оформлять удостоверение или нет, посчитайте, что это вам даст. Само удостоверение не дает прямых денежных выплат. Оно открывает доступ к двум видам пособий для инвалидов в Китае: инвалиды из семей, получающих помощь для обеспечения минимального прожиточного уровня, получают пособие на жизнь, а инвалиды первой и второй степени, нуждающиеся в длительном уходе, — пособие по уходу. См. раздел 7, пункт 8 (два вида пособий). Удостоверение также открывает доступ к местным льготам на реабилитацию, вспомогательные средства, налоги и сборы, трудоустройство и транспорт. Условия сильно различаются между провинциями Китая. Сначала уточните их на официальном сайте местной Федерации инвалидов (残联), а затем решите, стоит ли туда идти. Удостоверение, степень инвалидности по результатам судебной экспертизы и оценка трудоспособности при производственной травме — три разные системы, которые не заменяют друг друга (см. пункт 9: экспертизу степени инвалидности вследствие травмы нужно проводить только после завершения лечения). Удостоверением может пользоваться только его владелец, передавать его другим нельзя. Если состояние больше не соответствует критериям инвалидности, удостоверение аннулируют. В течение года после аннулирования повторно подавать заявление нельзя. При множественных нарушениях степень инвалидности устанавливают по наиболее тяжелой из имеющихся категорий.

Россия. В отличие от описанного порядка в Китае, в этих источниках не указаны общественное ознакомление, срок оформления и срок действия документов. При заочной МСЭ решение принимают по медицинским документам, а данные передаёт медицинская организация.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国残疾人联合会、国家卫生和计划生育委员会 (2017). 中华人民共和国残疾人证管理办法（2017 年 5 月 27 日发布，2018 年 1 月 1 日施行；第二、三、五、七、九、十七、十九、二十二、二十五条）. www.bdpf.org.cn/cms68/web1459/subject/n1/n1459/n1508/n1509/n1512/c6…

Россия — источники

1. Порядок оформления и установления инвалидности: правила.... Проверено 08.10.2026. mintrud.gov.ru/poluchenie_invalidnosti

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. В Китае благодарите врача, который вас спас, письмом, благодарственным вымпелом и оценкой удовлетворённости, а не конвертом с деньгами: правила запрещают имущество и деньги, а не благодарность

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Деньги, переданные заранее, не купят вам приоритет: запрещено обменивать на выгоду места на приём, больничные койки, дефицитные лекарства и организацию операций. Если после лечения хочется поблагодарить врача, который спас вам жизнь, благодарить можно. Но не дарите табак, алкоголь или конверт с деньгами: если он их примет, это будет нарушением. Есть три способа благодарности, которые действительно могут принести ему пользу: внимательно заполнить анкету удовлетворённости, написать благодарственное письмо с его именем или подарить благодарственный вымпел, прийти на повторное обследование по назначению врача.

Затраты

Китай — исходная версия. Без денежных затрат. Написать благодарственное письмо или один раз заполнить анкету на платформе оценки удовлетворённости — чуть больше десяти минут.

Выгода

Китай — исходная версия. Пункт 7 «Девяти правил добросовестной профессиональной деятельности работников медицинских учреждений (医疗机构工作人员廉洁从业九项准则)» (国卫医发〔2021〕41 号): «Поддерживать порядок диагностики и лечения, не нарушать равенство доступа к медицинской помощи. Соблюдать принцип равенства, совместно создавать условия равного доступа к медицинской помощи. Строго запрещено использовать такие медицинские ресурсы, как места на приём, больничные койки, дефицитные лекарства и расходные материалы, либо организацию обследований, операций и других диагностических и лечебных мероприятий для получения выгод и личного обогащения в ущерб общественным интересам». Пункт 8:

«Совместно строить гармоничные отношения, не принимать от пациентов и представляющих их лиц “конверты с деньгами”. Соблюдать медицинскую этику и строгую самодисциплину». В том же пункте также сказано: «Строго запрещено требовать или принимать от пациентов, их родственников и друзей подарки, денежные подарки, потребительские карты, ценные бумаги, доли участия, другие финансовые продукты и прочее имущество». Это относится и к застольям и развлечениям за счёт пациентов и представляющих их лиц: «Строго запрещено участвовать в организованных, устроенных или оплаченных ими застольях либо туристических поездках, занятиях фитнесом, развлечениях и других подобных мероприятиях». Документ также требует от медицинских учреждений выполнять обязанности основного ответственного лица, проводить проверки и «решительно расследовать нарушения и принимать меры по ним». Оценка удовлетворённости включена в оценку эффективности государственных больниц третьего уровня. Основание — «Рекомендации Канцелярии Государственного совета об усилении работы по оценке эффективности государственных больниц третьего уровня (国务院办公厅关于加强三级公立医院绩效考核工作的意见)» (国办发〔2019〕4 号). В документе сказано: «Система показателей оценки эффективности государственных больниц третьего уровня состоит из показателей по 4 направлениям: качество медицинской помощи, эффективность работы, устойчивое развитие, оценка удовлетворённости». Также прямо указано: «Удовлетворённость больницей состоит из двух частей: удовлетворённости пациентов и удовлетворённости медицинских работников…». Далее говорится, что нужно «через оценку удовлетворённости амбулаторных пациентов, стационарных пациентов и медицинских работников измерять ощущаемую пациентами пользу и активность медицинских работников». Для этой оценки в Китае есть и единая общенациональная платформа: «Государство создаёт систему управления удовлетворённостью государственными больницами…». Сроки указаны так: «До конца марта 2019 года все государственные больницы третьего уровня по всей стране должны быть включены в платформу опросов удовлетворённости Государственного комитета по здравоохранению (国家卫生健康委). На местах необходимо использовать платформу опросов удовлетворённости Государственного комитета по здравоохранению (国家卫生健康委) и включать результаты опросов в оценку эффективности государственных больниц третьего уровня». Больницы также обязаны работать с жалобами. Основание — статья 2 «Правил работы с жалобами в медицинских учреждениях (医疗机构投诉管理办法)» (приказ Государственного комитета по здравоохранению (国家卫生健康委) № 3, вступил в силу в 2019 году). Работа с жалобами касается случаев, когда пациенты по вопросам оказания медицинских услуг, управления медицинской деятельностью, качества и безопасности медицинской помощи «высказывают мнения, предложения или подают жалобы». Больница должна отвечать за расследование, рассмотрение и обратную связь. «Медицинские учреждения второго уровня и выше должны создать отдел по отношениям между врачами и пациентами либо назначить подразделение (далее совместно именуемые подразделением по работе с жалобами), которое централизованно отвечает за работу с жалобами». Обязанности этого подразделения включают «централизованный приём жалоб, расследование и проверку изложенных в них обстоятельств, подготовку предложений по их разрешению, своевременный ответ пациентам». Медицинские учреждения «должны поощрять работников к инициативному сбору мнений и предложений пациентов по вопросам медицинских услуг, качества и безопасности медицинской помощи» (по всей стране в Китае)

Примечания

Китай — исходная версия. Кому это выгодно: вам самим и человеку, который вас спас. Желание поблагодарить после того, как вас всю ночь спасали, естественно. Благодарить можно, изменить нужно только форму. Конверт с деньгами, табак и алкоголь перекладывают риск на получателя. Благодарственное письмо, благодарственный вымпел и оценка удовлетворённости — признанные системой способы. Если вы уже передали подарок, а его вернули, не считайте, что он показался слишком маленьким или что врач важничает: по правилам он обязан так поступить. Кроме того, различайте две вещи: в Китае передача врачу конверта с деньгами

регулируется отраслевыми дисциплинарными правилами и больницей, а передача имущества сотрудникам, ведущим дела или обеспечивающим исполнение закона, — это уголовное преступление, дача взятки. Это вещи разного масштаба; о втором случае см. раздел 8, пункт 40. Больницы обычно принимают благодарственные письма и вымпелы, но утверждение, что «это внесут в записи о конкретном сотруднике и отделении», основано на опыте: документами это не предусмотрено. Документальное основание есть у положения о включении результатов опросов удовлетворённости в оценку эффективности государственных больниц третьего уровня. Если есть вопросы к самой диагностике или лечению в Китае, сразу потребуйте опечатать медицинскую документацию (см. пункт 6 этого раздела, опечатывание медицинской документации) и сохраните медицинскую документацию и снимки (пункт 5, храните у себя копию медицинской документации и снимков)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家卫生健康委、国家医保局、国家中医药局 (2021). 关于印发医疗机构工作人员廉洁从业九项准则的通知（国卫医发〔2021〕41 号）. 国务院公报 www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5678098.htm
2. 国务院办公厅 (2019). 关于加强三级公立医院绩效考核工作的意见（国办发〔2019〕4 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-01/30/content_5362266.htm
3. 国家卫生健康委 (2019). 医疗机构投诉管理办法（委令第 3 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-10/08/content_5436976.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. Перед установкой зубного импланта в Китае уточните, что входит в фиксированную общую цену, отдавайте предпочтение учреждениям, обязавшимся участвовать в регулировании цен, и не верьте рекламе низких цен

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. После централизованного снижения цен в Китае в 2023 году общая стоимость установки одного обычного зубного импланта снизилась в среднем с 15 тыс. юаней

до 6000–7000 юаней. В государственных больницах третьего уровня плата за услуги по установке одного импланта, как правило, не должна превышать 4500 юаней. Сам имплант и коронка оплачиваются отдельно. Медицинская страховка в Китае не покрывает имплантацию, зубное протезирование и ортодонтическое лечение, но такие процедуры, как пломбирование и удаление зубов, обычно покрываются в разных регионах.

Россия. В России тоже стоит заранее проверить, какие услуги входят в договор и сколько каждая из них стоит. В договоре должны быть указаны перечень платных услуг, их стоимость, сроки и порядок оплаты. Условия и сроки оказания услуг также фиксируются в договоре.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Перед визитом к стоматологу один раз проверьте список учреждений, обязавшихся участвовать в регулировании цен, в официальном аккаунте Государственного управления медицинского страхования (国家医保局) в WeChat, а на месте уточните все цены. Это займёт десять с лишним минут.

Россия. Цены на имплантацию и стоимость такой проверки в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В объявлении Государственного управления медицинского страхования (国家医保局) за январь 2024 года сказано, что стоимость обычной имплантации одного зуба состоит из трёх частей. Первая — плата за медицинские услуги по фиксированной общей цене. В неё входят «осмотры и консультации на всех этапах имплантации, биохимические анализы и исследования с получением изображений, установка импланта, установка коронки, сканирование, проектирование и моделирование; не входят удаление зуба, профессиональная чистка тканей пародонта, лечение корневых каналов, костная пластика и пересадка мягких тканей». «В государственных больницах третьего уровня в разных регионах плата за медицинские услуги по обычной имплантации одного зуба, как правило, не должна превышать 4500 юаней». Согласно уведомлению о специальном регулировании за 2022 год, в экономически развитых регионах Китая этот предел можно повысить не более чем на 20%. Вторая часть — сам имплант. В январе 2023 года в Китае прошла общенациональная централизованная закупка: «цены отобранных предложений составили от 548 до 1855 юаней, средняя цена — чуть больше 900 юаней». Управление медицинского страхования провинции Сычуань (四川省医保局), руководившее закупкой, сообщило, что у дорогих импортных брендов цена снизилась с медианной закупочной цены 5000 юаней примерно до 1850 юаней, а у нескольких наиболее широко используемых брендов — примерно с 1500 юаней до примерно 770 юаней. Третья часть — коронка: «цены составили от 100 до 656 юаней, средняя цена — чуть больше 300 юаней». На пресс-конференции Государственного управления медицинского страхования (国家医保局) во второй половине 2023 года сообщили, что все региональные меры регулирования были введены к концу апреля — началу мая: «общая стоимость имплантации зуба снизилась в среднем с 15 тыс. юаней примерно до 6000–7000 юаней». Покрывает ли это медицинская страховка: документ Министерства труда и социального обеспечения (劳动保障部) и других ведомств за 1999 год относит «зубные протезы» (искусственные зубы) и «косметические и корректирующие операции, не направленные на восстановление функций» к тому, что базовая медицинская страховка не оплачивает. В 2019 году, отвечая на предложение Народного политического консультативного совета Китая (政协), Государственное управление медицинского страхования (国家医保局) заявило: «Диагностические и лечебные процедуры косметического характера (включая восстановление отсутствующих зубов, коррекцию и т. п.) не входят в перечень того, что оплачивается из фонда медицинского страхования. Однако диагностические и лечебные процедуры, относящиеся к лечению зубов, на общенациональном уровне не исключены, и в

разных регионах они, как правило, включены в перечень оплачиваемого медицинской страховкой» (по всему Китаю, по состоянию на октябрь 2026 года)

Россия. Можно до лечения увидеть состав услуг, общую стоимость, порядок оплаты и сроки.

Примечания

Китай — исходная версия. Предел в 4500 юаней в Китае касается только государственных больниц. Частные учреждения устанавливают цены сами, но уведомление о специальном регулировании запрещает им привлекать пациентов ложными или вводящими в заблуждение «субсидиями» и «низкими ценами». Низкая цена в рекламе часто относится только к самому импланту. Доплаты возникают за процедуры вне фиксированной общей цены, например удаление зуба и костную пластику, поэтому перед подписанием нужно получить список с чётко указанной ценой каждой позиции. Список учреждений, обязавшихся участвовать в регулировании цен, Государственное управление медицинского страхования (国家医保局) публикует в своём официальном аккаунте в WeChat. Если не хватает одного-двух зубов, имплантация не обязательно нужна: несъёмные и съёмные протезы тоже позволяют восстановить зубы. Их цены вслед за этим не изменились. Спросите врача, какой вариант подходит вам. Единого для всего Китая ответа на вопрос, можно ли оплатить имплантацию с личного счёта медицинского страхования работников, нет. Уточните в местном ведомстве медицинского страхования; о том, как использовать личный счёт для членов семьи, см. раздел 5, пункт 13 (совместное использование средств семьёй). О том, почему нужно восстанавливать отсутствующие зубы, см. раздел 2, пункт 10 (своевременное восстановление отсутствующих зубов). Размер выгоды оценён как средний: снижение цен обеспечено государственной политикой, а этот шаг самого читателя позволяет сэкономить главным образом на доплатах сверх фиксированной общей цены и на разнице с ценами дорогих учреждений — несколько тысяч юаней за один зуб

Россия. В выдержках нет российского списка клиник, участвующих в регулировании цен, и нет подтверждения предельной цены на имплантацию. Также не указано, какие стоматологические процедуры покрываются медицинским страхованием.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家医疗保障局 (2024). 关于发布“承诺参与口腔种植价格治理医疗机构名单”等信息的公告（2024 年 1 月 12 日）. www.nhsa.gov.cn/art/2024/1/12/art_109_11954.html
2. 国家医疗保障局 (2022). 关于开展口腔种植医疗服务收费和耗材价格专项治理的通知（医保发〔2022〕27 号，第四、六条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-09/08/content_5709065.htm
3. 国家医疗保障局 (2023). 国家医保局举行 2023 年下半年例行新闻发布会（2023 年 9 月 22 日）. www.nhsa.gov.cn/art/2023/9/22/art_14_11321.html
4. 四川省医疗保障局 (2023). 口腔种植体系统集中带量采购拟中选结果（2023 年 1 月 11 日）. ylbzj.sc.gov.cn/scsybj/nc020100/2023/1/11/ac5565c7e0454890be086a2bc…
5. 劳动和社会保障部等 (1999). 关于印发城镇职工基本医疗保险诊疗项目管理、医疗服务设施范围和支付标准意见的通知（劳社部发〔1999〕22 号，附件一）. policy.mofcom.gov.cn/claw/clawContent.shtml?id=39317
6. 国家医疗保障局 (2019). 关于政协十三届全国委员会第二次会议第 4043 号提案答复的函. www.nhsa.gov.cn/art/2019/12/3/art_26_2096.html

Россия — источники

1. Договор о предоставлении платных медицинских услуг.. Проверено 08.10.2026. 60.rospotrebnadzor.ru/content/договор-о-предоставлении-платных-меди…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

25. Что нужно сделать после смерти человека

Ракурс: деньги. В этом разделе речь только о том, как оформить документы и получить деньги: что делать сразу после смерти человека и какие расходы можно сверить с перечнем. А ещё — с каких счетов можно получить деньги и какие дела вправе решать близкие родственники. Первые пять пунктов идут в порядке событий: действия на месте, свидетельство о смерти, тело и кремация, действия при несогласии с причиной смерти, снятие с регистрационного учёта. Остальные пункты расположены по соотношению выгоды и затрат. Что пожилому человеку стоит устроить при жизни — например, опеку по предварительному соглашению, завещание, счета, — см. в разделе 17. О трёх выплатах в случае смерти в связи с работой см. в разделе 19.

Часть о похоронах опирается на новую редакцию «Положения об управлении похоронным делом (殡葬管理条例)», которая вступает в силу 30 марта 2026 года. Размер пособия на погребение и выплат оставшимся членам семьи по пенсионному страхованию отдельно устанавливают органы по кадровым ресурсам и социальному обеспечению (人力资源社会保障部门). В этот раз не удалось получить оригинал, с которым можно сверить текст слово в слово, поэтому в основном тексте конкретные суммы не указаны.

1. Если человек умер дома или вне дома в Китае, сначала выясните, была ли смерть естественной или неестественной: при несчастном случае, неизвестной причине смерти или если жившего в одиночестве человека нашли лишь спустя долгое время, немедленно сообщите в полицию, не перемещайте тело и ничего не трогайте на месте

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если человек умер из-за несчастного случая, причина смерти неизвестна или он жил один и его нашли лишь спустя долгое время, свидетельство о смерти могут выдать только органы общественной безопасности (公安). Если на месте что-то трогали, разобраться будет трудно, и выдать свидетельство тоже будет непросто. Без этой бумаги

застопорятся и кремация, и снятие с регистрационного учёта, и страховая выплата. Если не можете определить, какая это смерть, в Китае сначала звоните 110. Полиция приедет, всё проверит и всё равно выдаст вам свидетельство.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Достаточно одного звонка.

Выгода

Китай — исходная версия. Часть 2 статьи 8 Положения о регистрации населения (户口登记条例): «Если гражданин умер в результате несчастного случая или причина смерти неизвестна, глава домохозяйства и человек, обнаруживший умершего, должны немедленно сообщить об этом в местное отделение органов общественной безопасности (公安派出所) либо в народный комитет волости или посёлка (乡、镇人民委员会)». Это значит: если произошёл несчастный случай или неизвестно, как человек умер, глава домохозяйства и тот, кто его обнаружил, должны сразу сообщить в отделение органов общественной безопасности (公安派出所) либо в правительство волости или посёлка (乡镇政府). Статья 23 Положения об управлении похоронным делом (殡葬管理条例): «При естественной смерти физического лица медицинское учреждение должно своевременно выдать свидетельство о смерти. Если неестественная смерть относится к делу или происшествию, которым в соответствии с законом занимаются органы общественной безопасности (公安机关), и умершему не оказывали медицинскую помощь в медицинском учреждении, свидетельство о смерти выдают органы общественной безопасности (公安机关)». Это значит: если человек умер естественной смертью от болезни, свидетельство о смерти выдаёт медицинское учреждение, которое его лечило. Если медицинскую помощь в больнице ему не оказывали, а случаем занимаются органы общественной безопасности (公安), свидетельство выдают они. При неестественной смерти свидетельство о смерти могут выдать только органы общественной безопасности (公安). Если на месте что-то трогали, будет трудно и разобраться, и выдать свидетельство. Дальнейшая кремация, снятие с регистрационного учёта и страховая выплата — всё упирается в эту одну бумагу

Примечания

Китай — исходная версия. Если человек долго был прикован к постели и умер дома, это считается естественной смертью. За свидетельством можно обратиться в учреждение, которое лечило его при жизни, либо в местный центр медицинского обслуживания населения (社区卫生服务中心) или медицинское учреждение волости или посёлка (乡镇卫生院). Свидетельство о смерти выдаёт тот, кто оказывал медицинскую помощь, см. пункт 2 (свидетельство о смерти). Если не можете определить, какая это смерть, действуйте как при неестественной смерти: в Китае сначала звоните 110. Полиция приедет, проведёт проверку и всё равно сможет выдать свидетельство. Если сначала всё уберёте на месте, а потом сообщите в полицию, никто не сможет вам помочь. Не переносите тело самостоятельно, не обтирайте и не переодевайте умершего, не убирайте флаконы с лекарствами и записки.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (1958). 中华人民共和国户口登记条例（第八条）. www.gd.gov.cn/zwgk/wjk/zcfgk/content/mpost_2531969.html（广东省人民政府门户网站刊登）
2. 国务院 (2026). 殡葬管理条例（国务院令第 824 号，自 2026 年 3 月 30 日起施行，第二十三条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202601/content_7054169.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Свидетельство о смерти в Китае — ключ ко всем дальнейшим делам: выдает тот, кто оказывал медицинскую помощь; при естественной смерти дома обращайтесь в организацию медицинского обслуживания по месту жительства (社区卫生服务机构), выдача — в течение одного дня

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если человек умер в больнице, за свидетельством о смерти обращайтесь в ту, которая оказывала ему медицинскую помощь. Если человек умер дома естественной смертью, обращайтесь в организацию медицинского обслуживания по месту жительства (社区卫生服务机构) или медицинский центр поселка или волости (乡镇卫生院), обслуживающий ваш район. Если причина смерти ясна, свидетельство выдадут в течение одного дня. Снятие с регистрационного учета, кремация, получение средств из жилищного накопительного фонда, получение выплат по социальному страхованию, страхового возмещения, оформление наследства — для всего этого оно понадобится. Получив его, сразу сделайте несколько копий.

Россия. В России медицинское свидетельство о смерти — основной документ: специальную справку оформляют, только если выдать его невозможно. Для участников СВО и других указанных лиц действуют отдельные правила оформления и обращения.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно.

Россия. Стоимость в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. В «Правилах регистрации и учета сведений о смерти населения (пробное применение) (人口死亡信息登记管理规范（试行）)» сказано: если человек умер в медицинской организации, свидетельство «выдает медицинская организация, отвечавшая за оказание медицинской помощи». Если человек умер в больнице или медицинском центре, обращайтесь в медицинскую организацию, которая оказывала ему медицинскую помощь. При естественной смерти дома или в другом месте свидетельство «выдает организация медицинского обслуживания по месту жительства (社区卫生服务机构) или медицинский центр поселка, волости или городского подрайона (乡镇（街道）卫生院), обслуживающий эту территорию». Обращайтесь в центр медицинского обслуживания по месту жительства (社区卫生服务中心), медицинский центр поселка, волости или городского подрайона (乡镇或街道卫生院), обслуживающий ваш район. Если органы общественной безопасности или юстиции Китая определили смерть как неестественную, оформление проводят эти органы по действующим правилам и процедурам. В уведомлении пяти ведомств Китая за 2026 год сказано: у «Свидетельства о смерти (死亡证明)» «бумажная версия и электронный документ имеют одинаковую юридическую силу». Электронный документ действует так же, как бумажный. При естественной смерти с уже установленной причиной свидетельство должно быть выдано в течение одного дня после наступления смерти. Если свидетельство потеряно, можно один раз обратиться за повторной выдачей в организацию, которая выдала его первоначально. Если в основных сведениях есть ошибка, можно один раз подать заявление о выдаче нового свидетельства, предоставив подтверждающие материалы

Россия. В отдельных случаях справку можно получить через военный комиссариат или по обращению в Минобороны России.

Примечания

Китай — исходная версия. Снятие с регистрационного учета, кремация, получение средств из жилищного накопительного фонда, получение выплат по социальному страхованию, страхового возмещения, оформление наследства — для всего этого оно понадобится. Получив его, сразу сделайте несколько копий. Если можно оформить и электронный документ, подайте заявление и на него. В Китае повторная выдача возможна только один раз, не теряйте оригинал. Ошибки в имени или номере удостоверения личности нужно исправить на месте: если обнаружить их только при оформлении наследства, придется заново обойти все окна приема.

Россия. Общий порядок выдачи медицинского свидетельства, его сроки и действия при естественной смерти дома в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家卫生计生委办公厅 (2014). 人口死亡信息登记管理规范（试行）（国卫办规划发〔2014〕68 号，第九条）. mzj.sz.gov.cn/szmz/pc/zwgk/jcxxgk/zcfg/byfw/content/post_2952215.html（深圳市民政局转发）

2. 国家卫生健康委、公安部、民政部、国家中医药局、国家疾控局 (2026). 关于加强居民死亡医学证明信息登记和电子证照管理工作的通知（国卫规划发〔2026〕5 号）. wjw.fujian.gov.cn/xxgk/fgwj/gjwj/202602/t20260228_7102810.htm（福建省卫生健康委员会转发）

Россия — источники

1. Правила выдачи справки об обстоятельствах исчезновения.... Проверено 08.10.2026. nko-sarmat-oryol-r54.gosweb.gosuslugi.ru/novosti-i-sobytiya/news/pr…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. В Китае перевозить, хранить и кремировать тело можно только через похоронное учреждение; больничный морг не оказывает похоронных услуг, хранение обычно не превышает 3 дней

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Перевозкой, хранением, бальзамированием, восстановлением внешнего вида и кремацией тела может заниматься только похоронное учреждение. Больничный морг не занимается похоронами, там можно лишь временно оставить тело. В похоронном учреждении тело обычно хранят не более 3 дней. Если нужно хранить дольше, надо оформить продление. Для кремации нужны свидетельство о смерти и документ о подтверждении кремации. Выданное после кремации свидетельство о кремации ещё понадобится для оформления наследства и урегулирования страхового требования.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 25 Положения об управлении похоронным делом (殡葬管理条例): «Услуги по перевозке, хранению, бальзамированию, восстановлению внешнего вида и кремации тела предоставляются исключительно похоронными учреждениями». Другие организации не могут этим заниматься. Статья 24: «Морги медицинских учреждений не могут передаваться на обслуживание сторонним организациям и не могут оказывать похоронные услуги; они могут предоставлять услуги, обеспечивающие временное хранение тела». В больничном морге тело можно лишь временно оставить, организовывать похороны там нельзя. Статья 27: «Хранение тела в похоронном учреждении обычно не превышает 3 дней. Если требуется продлить хранение, родственники умершего или сторона, передающая тело, должны оформить продление хранения в похоронном учреждении». Если нужно хранить тело ещё несколько дней, надо оформить продление в похоронном учреждении. Статья 28: «Похоронное учреждение должно кремировать тело на основании свидетельства о смерти и документа о подтверждении кремации и выдать свидетельство о кремации». Нужны оба документа, ни один из них нельзя пропустить. После кремации вам выдадут свидетельство о кремации. Статья 29: «В районах, где применяется кремация, тело должно быть кремировано на месте, в ближайшем похоронном учреждении». Нужно найти ближайшее похоронное учреждение там, где человек умер, и провести кремацию

Примечания

Китай — исходная версия. Те, кто после смерти человека в больнице подходят с предложением «всех услуг под ключ», чаще всего не являются сотрудниками похоронного учреждения. В Китае сама перевозка относится к базовым услугам, на неё установлена цена. См. пункт 6 (перечень базовых услуг). Сохраните свидетельство о кремации: оно понадобится для оформления наследства, страховки и переноса праха. Где применяется кремация, а где — захоронение тела, определяет правительство провинциального уровня в Китае. Похоронные обычаи национальных меньшинств защищены статьёй 9 Положения. Если тело, которое должно быть кремировано, захоронят в земле либо захоронение или сооружение могилы проведут за пределами кладбищ и зон экологического захоронения, органы гражданской администрации в Китае предписывают устранить нарушение в установленный срок (исправить сделанное в установленный срок).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2026). 殡葬管理条例（国务院令第 824 号，自 2026 年 3 月 30 日起施行，第八、九、二十四、二十五、二十七、二十八、二十九条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202601/content_7054169.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Если вы не согласны с причиной смерти, потребуйте вскрытие в течение 48 часов и одновременно потребуйте опечатать медицинскую документацию (порядок для Китая)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег

- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если есть сомнения в причине смерти, нужно потребовать вскрытие в течение 48 часов после смерти человека. Если в больнице есть условия для замораживания тела, срок можно продлить до 7 суток. Для вскрытия также нужно письменное согласие близких родственников с их подписью. Если не подписать согласие или затянуть дело до истечения срока, ответственность за то, что причину смерти не удалось установить, ложится на сторону, которая затягивала. Одновременно с требованием вскрытия потребуйте опечатать медицинскую документацию. После кремации тела вскрытие уже невозможно.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Труднее всего в такой момент не забыть об этом попросить.

Выгода

Китай — исходная версия. Срок проведения вскрытия указан в статье 26 Положения о предотвращении и урегулировании медицинских споров (医疗纠纷预防和处理条例). В оригинале сказано: «Если пациент умер и медицинская организация и сторона пациента не согласны относительно причины смерти, вскрытие должно быть проведено в течение 48 часов после смерти пациента; при наличии условий для замораживания тела срок может быть продлён до 7 суток». Поэтому, чтобы выяснить причину смерти, вскрытие нужно провести в течение 48 часов после смерти человека. Если в больнице есть условия для замораживания тела, срок можно продлить максимум до 7 дней. В той же статье сказано: «Вскрытие должно проводиться с согласия близких родственников умершего, подтверждённого их подписью. Отказ поставить подпись считается несогласием близких родственников умершего на проведение вскрытия». Если родственники не подписывают согласие, это считается отказом. Там также сказано: «Если несогласие на вскрытие или затягивание его проведения привело к превышению установленного срока и повлияло на установление причины смерти, ответственность несёт сторона, которая не согласилась на вскрытие или затягивала его проведение». Кто не согласился или затянул дело до истечения срока, тот и отвечает за то, что впоследствии причину смерти не удалось установить. Статья 24: опечатывание и вскрытие опечатанной медицинской документации «должны проводиться в присутствии обеих сторон — медицинской организации и стороны пациента». При опечатывании и вскрытии упаковки с медицинской документацией должны присутствовать и вы, и представители больницы

Примечания

Китай — исходная версия. Если после истечения этого срока сказать «мы с самого начала чувствовали, что что-то не так», ответственность, наоборот, ляжет на сторону, которая затягивала. После кремации тела вскрытие уже невозможно, поэтому этот вопрос нужно решить до обращения в похоронное бюро. О том, как опечатать медицинскую документацию, см. раздел 24.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2018). 医疗纠纷预防和处理条例（国务院令第 701 号，第二十四、二十六条）. www.gov.cn/zhengce/content/2018-08/31/content_5318057.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах..." — minzdrav.gov.ru
- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах..." — minzdrav.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Законом Китая установлены сроки снятия умершего с регистрационного учёта: в городе — до погребения, в сельской местности — в течение одного месяца

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В городе нужно снять умершего с регистрационного учёта до погребения, в сельской местности — в течение одного месяца. Для этого нужно прийти в отделение полиции (派出所) со свидетельством о смерти и книгой регистрации домохозяйства.

Если откладывать, оформление перехода имущества по наследству, получение выплат и расторжение договора страхования застопорятся из-за статуса в регистрационном учёте.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Возьмите свидетельство о смерти и книгу регистрации домохозяйства и сходите в отделение полиции (派出所).

Выгода

Китай — исходная версия. Часть 1 статьи 8 Положения о регистрации населения (户口登记条例): «В случае смерти гражданина глава домохозяйства, родственник, лицо, содержавшее умершего, или сосед должны заявить о смерти в орган регистрации населения для регистрации смерти и снятия умершего с регистрационного учёта: в городе — до погребения, в сельской местности — в течение одного месяца. Если гражданин умер по месту временного проживания, орган регистрации населения по месту временного проживания уведомляет орган регистрации населения по месту постоянного проживания о необходимости снять умершего с регистрационного учёта». Это значит: в городе всё оформляют до погребения, в сельской местности — в течение одного месяца. Глава домохозяйства, родственник, лицо, содержавшее умершего, или сосед могут обратиться в орган регистрации населения — отделение полиции (派出所), — чтобы заявить о смерти и снять умершего с регистрационного учёта. Если человек умер, временно проживая в другом месте, отделение полиции (派出所) по месту временного проживания уведомляет отделение полиции (派出所) по месту регистрации о необходимости снять его с регистрационного учёта

Примечания

Китай — исходная версия. Если в Китае умерший продолжает числиться в регистрационном учёте, оформление перехода имущества по наследству, получение выплат и расторжение договора страхования застопорятся: во всех этих службах проверяют регистрационный статус. Если пенсия продолжает поступать, её получение незаконно, и рано или поздно деньги придётся вернуть. Когда пойдёте в отделение полиции (派出所), заодно уточните: как прекратить выплаты и льготы по социальному и медицинскому страхованию, как подать заявление на пособие на погребение. Об этих суммах см. пункт 9 (остаток средств в фонде жилищных накоплений (公积金), выплаты и льготы по социальному страхованию).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (1958). 中华人民共和国户口登记条例（第八条）. www.gd.gov.cn/zwgk/wjk/zcfgk/content/mpost_2531969.html（广东省人民政府门户网站刊登）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Ритуальные услуги в Китае делятся на базовые и небазовые; для базовых есть перечень, а плата устанавливается по закону

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Перевозка и хранение тела, прощание, кремация, хранение праха и экологичное захоронение — всё это входит в государственный перечень базовых услуг. Захоронение праха в нишах, которое предлагают государственные учреждения, тоже входит в него. Цены на эти услуги устанавливаются по правилам. Нельзя вводить дополнительные услуги вне перечня и брать за них деньги. Перед поездкой сначала выясните, какие услуги считаются базовыми и каковы местные тарифы, а потом обсуждайте остальное.

Россия. В России тоже есть гарантированный перечень услуг по погребению. Можно выбрать получение этих услуг и оформить соответствующую выписку. Заявления принимает Социальный фонд России.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Перед поездкой потратьте несколько минут на просмотр перечня.

Россия. Стоимость и условия оплаты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Перевозка тела, хранение тела, прощание с телом, кремация тела, хранение праха и экологичное захоронение — всё это входит в государственный перечень базовых услуг. Захоронение праха в нишах, которое предлагают ритуальные учреждения, созданные органами власти, тоже входит в перечень. Тарифы на эти услуги устанавливаются по закону, цены определяются по правилам, а не по усмотрению самого похоронного учреждения. Перечень небазовых услуг определяют органы по гражданским делам городов, разделённых на районы, и более высокого уровня (民政部门) (органы по гражданским делам городов окружного уровня и выше)

Россия. Можно выбрать услуги из гарантированного перечня, но их состав и размер выгоды в источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Провинции, автономные районы и города центрального подчинения могут добавлять услуги к государственному перечню. Сначала выясните, какие услуги относятся к базовым и каковы местные тарифы, а потом обсуждайте остальное. Цены на услуги из перечня фиксируются по правилам, а услуги вне перечня выбираются по желанию. Нужно различать эти две категории — только тогда будет основание обсуждать ту часть платы, которую с вас взяли сверх положенного. В желании достойно проводить близкого человека нет ничего плохого. Вас не призывают ограничиваться скромными похоронами: на что потратить деньги, решаете вы сами.

Россия. Указанный порядок действует с 1 января 2025 года.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2026). 殡葬管理条例（国务院令第 824 号，2025 年 11 月 14 日国务院第 72 次常务会议修订通过，「自2026年3月30日起施行」）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202601/content_7054169.htm 第五条：「殡葬服务分为基础项目和非基础项目，收费政策由国务院发展改革部门、财政部门会同国务院民政等部门制定。」「国家制定殡葬服务基础项目清单，将遗体接运、遗体存放、遗体告别、遗体火化、骨灰寄存、生态安葬以及政府举办的殡葬服务机构提供的骨灰格位安葬等纳入清单范围」
2. 第五十条「殡葬服务实行清单化管理并动态调整，禁止在清单之外设立项目、收取费用。」

Россия — источники

1. О новом порядке выплаты социального пособия на погребение.... Проверено 08.10.2026. sfr.gov.ru/branches/altai/info~2026/09/29/12136?info_category=1

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Если при оказании похоронных услуг в Китае навязывают покупки в комплекте, требуют доплату сверх указанной цены или разбивают одну услугу на несколько платных, зафиксируйте это и подайте жалобу

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Всё это — нарушения правил ценообразования, прямо перечисленные в китайском положении о похоронных услугах: не вывешивать прейскурант, брать деньги сверх указанной цены, принудительно продавать похоронные принадлежности в комплекте, заставлять вас принимать платные услуги другой организации. Разбивать одну услугу на несколько платных тоже считается скрытым повышением цены. Сначала попросите прейскурант на месте, сохраните платёжные документы и переписку. Подать жалобу позже тоже не поздно. По вопросам цен обращайтесь в органы рыночного надзора (市场监管), по вопросам похоронных услуг — в органы гражданской администрации (民政).

Россия. В России тоже нельзя ставить покупку одной услуги в зависимость от обязательной покупки другой. С 1 сентября 2025 года запрещено навязывать дополнительные товары, работы и услуги за плату, а автоматическое согласие потребителя не допускается. Исполнитель должен сообщать перечень и цены услуг, материалов и порядок оплаты.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не потребуется. Трудно именно в тот момент всё же захотеть настоять на своём.

Россия. Стоимость подачи жалобы и другие затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В китайском положении перечислены пять видов нарушений правил ценообразования. Ниже речь идёт о четырёх из них. Не вывешивать прейскурант или брать больше указанной цены — это нарушение обязанности открыто указывать цены либо взимание доплаты сверх указанной цены. Отказывать в одной услуге, пока вы не купите что-то другое, — это принудительная продажа в комплекте либо с дополнительными необоснованными условиями. Навязывать вам платные услуги другой организации — это прямое или скрытое принуждение к получению платных услуг третьей стороны. Брать больше денег под другим названием — это скрытое повышение тарифов. Кроме того, запрещено «скрыто повышать тарифы путём разделения услуг, расширения объёма того, за что взимается плата, и другими подобными способами». Разбивать одну услугу на несколько и брать плату за каждую отдельно либо расширять круг того, за что взимается плата, — всё это входит в число запрещённых действий

Россия. Условия договора, ущемляющие права потребителя, ничтожны. За отсутствие обязательной информации о ритуальных услугах предпринимателя привлекли к административной ответственности в виде предупреждения.

Примечания

Китай — исходная версия. Выявлением нарушений правил ценообразования и принятием мер по ним занимаются органы рыночного надзора (市场监管部门), самими похоронными услугами — органы гражданской администрации (民政部门). Сначала попросите на месте прейскурант, сохраните все платёжные документы и переписку. Подать жалобу позже тоже не поздно.

Россия. В выдержках не указаны порядок подачи жалобы и правила о разделении одной услуги на несколько платных.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2026). 殡葬管理条例（国务院令第 824 号，2025 年 11 月 14 日国务院第 72 次常务会议修订通过，「自2026年3月30日起施行」）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202601/content_7054169.htm 第四十二条：「殡葬服务机构不得违反有关规定擅自设立收费项目，或者采取分解项目、扩大范围收费等形式变相提高收费标准。」第四十三条列举的价格违法行为含「（一）不按规定明码标价，或者在标价之外加价或者收取未标明的费用」「（三）采取捆绑、附加不合理条件或者不合理限制等方式，强制或者变相强制销售丧葬用品、提供殡葬相关服务并收取费用」「（四）强制或者变相强制丧属接受第三方的有偿服务，或者利用相关服务网点重复收取费用」
2. 第五十一条要求民政部门与政务服务便民热线建立信息共享监督机制，「对丧属反映的殡葬服务问题，应当会同有关部门及时予以处理并将处理结果告知丧属」

Россия — источники

1. Нарушение прав потребителей при оказании ритуальных услуг.... Проверено 08.10.2026. 12.rospotrebnadzor.ru/bytag3/-/asset_publisher/qK7Z/content/нарушен…
2. О навязывании дополнительных услуг и товаров при заключении.... Проверено 08.10.2026. 73.rospotrebnadzor.ru/content/111/78004

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Такие посредники, как похоронные агенты, закупщики ритуальных товаров, организаторы и ведущие церемоний, должны встать на учёт в органах гражданской администрации уездного уровня (县级民政) в Китае

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Такие посредники, как похоронные агенты, закупщики ритуальных товаров, организаторы и ведущие церемоний, консультанты, должны встать на учёт в органах гражданской администрации уездного уровня (县级民政部门). Те, кто не встал на учёт, не попадают в информационную систему похоронных услуг этих органов. Можно ли проверить это самостоятельно — зависит от местности. Надёжнее всего позвонить в орган гражданской администрации уездного уровня (县级民政部门) и спросить. К тем, кто обманом взимает неправомерные платежи или перепродаёт сведения об умерших, будут применены меры по закону.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Просто спросите, стоят ли они на учёте.

Выгода

Китай — исходная версия. Посредников, не вставших на учёт, нет в информационной системе похоронных услуг, которую ведут органы гражданской администрации (民政部门). К тем, кто обманом взимает платежи с нарушением правил, подталкивает к пышным и масштабным похоронам, принуждает принимать услуги или перепродаёт сведения об умерших, будут применены меры по закону. Кроме того, об этом сделают отметку в системе и сообщат публично — увидеть сможет любой

Примечания

Китай — исходная версия. «Перепродажа сведений об умерших» — самая распространённая ловушка в этой сфере. Если сразу после оформления документов поступает множество рекламных звонков, скорее всего, сведения перепродали. Платформы для онлайн-поминания тоже подлежат контролю. Статья 45 положения, регулирующего похоронную сферу в Китае, запрещает им подталкивать к тратам и незаконно обрабатывать сведения об умерших.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2026). 殡葬管理条例（国务院令第 824 号，2025 年 11 月 14 日国务院第 72 次常务会议修订通过，「自2026年3月30日起施行」）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202601/content_7054169.htm 第四十一条：「除殡葬服务机构外，从事殡葬服务代理、用品代购、策划主持、信息咨询等殡葬相关服务活动的组织和个人，应当向县级人民政府民政部门备案。」「对存在以欺骗等手段违规收费、诱导大操大办、强迫接受服务、倒卖逝者信息等损害丧属权益行为的依法处置，并在殡葬服务信息系统中进行标注，向社会公开。」

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Деньги в разных местах нужно получать по отдельности после смерти человека в Китае: остаток в фонде жилищных накоплений (公积金), выплаты по социальному страхованию, выплаты при производственных травмах

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Наследники могут получить остаток в фонде жилищных накоплений. Эти деньги не на банковском счёте, поэтому их легче всего упустить. Остаток на индивидуальном счёте пенсионного страхования тоже можно унаследовать. Если человек умер от болезни, родственники отдельно получают пособие на погребение и пособие в связи со смертью в размере от 3 до 24 месячных сумм. Если смерть связана с работой, положены ещё те три выплаты по страхованию от производственных травм.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег это не стоит, но придётся обратиться в несколько окон обслуживания. Перед этим подготовьте свидетельство о смерти и документы, подтверждающие родство.

Выгода

Китай — исходная версия. Остаток на счёте в фонде жилищных накоплений (деньги, которые ещё остались на его счёте в этом фонде) могут получить наследники и лица, которым имущество завещано. Лицо, которому имущество завещано, — это человек, указанный в завещании как тот, кому нужно оставить имущество. Если смерть связана с работой, положены ещё три выплаты: пособие на погребение, пособие родственникам, находившимся на иждивении, и единовременное пособие в связи со смертью на производстве. Закон о социальном страховании (社会保险法) в Китае прямо предусматривает, что остаток на индивидуальном счёте пенсионного страхования можно унаследовать. Если участник пенсионного страхования работников умер от болезни или по причине, не связанной с работой, родственники также могут получить пособие на погребение и пособие в связи со смертью. Вместе они называются выплатами членам семьи умершего. Для работников предприятий формула расчёта едина по всему Китаю. Пособие на погребение равно 2 средним месячным располагаемым доходам на одного городского жителя этой провинции за предыдущий год. Пособие в связи со смертью рассчитывается на основе этого месячного дохода и составляет от 3 до 24 месячных сумм в

зависимости от срока уплаты взносов: менее 5 лет — 3 месячные суммы, от 5 до 10 лет — 6 месячных сумм, от 10 до 15 лет — 9 месячных сумм. Свыше 15 лет за каждый дополнительный 1 год добавляется 1 месячная сумма, максимум — 24 месячные суммы. Для тех, кто уже вышел на пенсию, за каждый 1 год получения пенсии вычитается 1 месячная сумма, минимум — 9 месячных сумм

Примечания

Китай — исходная версия. О деньгах в фонде жилищных накоплений забывают чаще всего, потому что они не на банковском счёте и автоматически не включаются в распределение наследства. Остаток на индивидуальном счёте пенсионного страхования и выплаты членам семьи умершего рассчитываются и выплачиваются отдельно. Для оформления и того и другого нужно обратиться в окно обслуживания социального страхования по месту участия в страховании. В разных местах в Китае требуют разные документы. Если взносы уплачивались менее 5 лет, общая сумма выплат членам семьи умершего не превышает сумму взносов, внесённых им самим. Эта формула взята из китайских правил пенсионного страхования работников предприятий. О выплатах членам семьи умершего по пенсионному страхованию работников государственных органов и бюджетных учреждений, а также городских и сельских жителей нужно спросить в окне обслуживания. Требования к форме завещания и оформлению наследования см. в разделе 17.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2026). 住房公积金管理条例（国务院令第 844 号修改，2026 年 9 月 20 日起施行）第二十四条末款. www.gov.cn/gongbao/2026/issue_12946/202608/content_7079363.html：「职工死亡或者被宣告死亡的，职工的继承人、受遗赠人可以提取职工住房公积金账户内的存储余额；无继承人也无受遗赠人的，职工住房公积金账户内的存储余额纳入住房公积金的增值收益。」
2. 工伤保险条例第三十九条的三笔待遇见第 19 节. www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm
3. 全国人大常委会 (2018 修正). 社会保险法（第十四、十七条）：「个人死亡的，个人账户余额可以继承」「参加基本养老保险的个人，因病或者非因工死亡的，其遗属可以领取丧葬补助金和抚恤金」. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f210989b9179a（国家法律法规数据库）
4. 人力资源社会保障部、财政部 (2021). 企业职工基本养老保险遗属待遇暂行办法（人社部发〔2021〕18 号，2021 年 9 月 1 日起施行，第四、五条），原件未公开挂网，条文按广州市花都区人民政府行政复议决定书（花都府行复〔2022〕226 号）的逐字引用核对：「丧葬补助金的标准，按照参保人员死亡时本省……上一年度城镇居民月人均可支配收入的2倍计算」「缴费年限不满5年的，发放月数为3个月……缴费年限30年以上的，按照30年计算，发放月数最高为24个月」. www.huadu.gov.cn/xxgk/xzfy/content/post_8672730.html
5. 福建省人力资源和社会保障厅. 常见问题：「每领取1年基本养老金减少1个月，发放月数最低为9个月」「累计缴费年限不足5年的，其遗属待遇（含丧葬补助金和抚恤金）标准不得超过其个人缴费之和」. rst.fujian.gov.cn/wz/cjwt/czzgly/202311/t20231113_6294929.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Выплата правопреемникам умерших застрахованных лиц — sfr.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Аккаунты и личная информация умершего: в Китае близкие родственники могут требовать доступа, копирования, исправления и удаления

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 09.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. После смерти человека близкие родственники в Китае ради своих законных и правомерных интересов могут требовать от платформы доступа к его личной информации, её копирования, исправления и удаления. Если платформа отказывает, она должна объяснить причины. Вы также можете обратиться в суд. Есть одно исключение: если при жизни человек распорядился иначе, например назначил наследника аккаунта или ясно выразил свою волю, нужно следовать его распоряжениям.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Подавать жалобу или обращаться в суд в Китае нужно только в том случае, если платформа отказывается сотрудничать.

Выгода

Китай — исходная версия. В китайском законе прямо написано: если физическое лицо умерло, близкие родственники ради своих законных и правомерных интересов могут осуществлять права на доступ, копирование, исправление, удаление и другие права в отношении соответствующей личной информации умершего. Близкие родственники могут требовать от платформы показать его информацию, предоставить копию, исправить ошибки, удалить её

Примечания

Китай — исходная версия. В статье китайского закона есть фраза «за исключением случаев, когда умерший при жизни распорядился иначе». Если при жизни он назначил наследника аккаунта или ясно выразил свою волю, нужно следовать оставленным им распоряжениям. Поэтому, пока человек способен ясно мыслить, стоит записать, кому должны достаться аккаунты и пароли, см. раздел 17. Закрытие аккаунта и удаление личной информации — две разные вещи, см. раздел 14.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2021). 个人信息保护法. 中国人大网. www.npc.gov.cn/npc/c2/c30834/202108/t20210820_313088.html 第四十九条：「自然人死亡的，其近亲属为了自身的合法、正当利益，可以对死者的相关个人信息行使本章规定的查阅、复制、更正、删除等权利；死者生前另有安排的除外。」
2. 第五十条「个人信息处理者应当建立便捷的个人行使权利的申请受理和处理机制。拒绝个人行使权利的请求的，应当说明理由」「个人可以依法向人民法院提起诉讼」

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

26. Создать сайт или платформу: разрешения, регистрационный учёт и серверы

Вы хотите создать сайт или приложение. В этом разделе разбираются четыре вопроса: каким видом бизнеса это считается по закону, какое разрешение нужно получить, где разместить серверы и кто отвечает за то, что пользователи публикуют на платформе, и за полученные деньги. Всё рассматривается с точки зрения личной свободы и денег. Пункты идут в таком порядке: сначала — то, за что можно попасть в тюрьму, затем — то, для чего сначала нужно получить разрешение, потом — ежедневные обязанности платформы. Последний пункт — опыт выбора серверов: там можно дать только оценку, но не цифры. Если вы наёмный технический специалист, о красных линиях см. раздел 11. Как зарегистрировать компанию и подавать налоговую отчётность — см. раздел 12. Здесь это не повторяется. Сравнительную таблицу разных разрешений и таблицу для выбора серверов см. в docs/Какие разрешения нужны для платформы.md (docs/做平台要办哪些证.md).

1. В Китае платформа не должна сама принимать деньги и затем переводить их продавцу: расчёты должны идти напрямую через лицензированную платёжную организацию

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если деньги покупателя сначала поступают на ваш счёт, а потом вы переводите их продавцу, это уже платёжная деятельность. Для такого бизнеса нужно одобрение Народного банка Китая (中国人民银行), а ещё нужно реально внести 100 млн юаней капитала. Если работать без одобрения, деятельность прекратят, заработанные деньги конфискуют и назначат штраф. Руководителя и исполнителя оштрафуют отдельно. В серьёзных случаях грозит ещё и лишение свободы. Надёжный вариант только один: деньги не должны поступать на ваш счёт.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Нужно потратить немного времени на подключение продукта лицензированной платёжной организации. Это компания, получившая платёжную лицензию центрального банка Китая. Используйте её функцию распределения платежей или гарантированной сделки: деньги покупателя поступают напрямую продавцу, а не на собственный счёт платформы

Выгода

Китай — исходная версия. По нормативным актам Китая платёжная деятельность — это «перевод денежных средств на основании электронных платёжных распоряжений, поданных получателем или плательщиком». Проще говоря, это перевод денег за других по их распоряжениям. Чтобы вести такой бизнес, «необходимо получить одобрение Народного банка Китая (中国人民银行) и разрешение на платёжную деятельность». Минимальный уставный капитал — 100 млн юаней, причём это должен быть фактически внесённый денежный капитал. Эти 100 млн юаней нужно действительно перечислить на счёт компании. «Если без одобрения, полученного в установленном законом порядке, самовольно создаётся небанковская платёжная организация, ведётся платёжная деятельность или деятельность, фактически являющаяся платёжной, Народный банк Китая (中国人民银行) в соответствии с законом прекращает такую деятельность и конфискует незаконно полученный доход». Если заниматься этим без одобрения, деятельность сразу прекратят, а заработанные деньги конфискуют. Если незаконный доход составляет 500 тыс. юаней или больше, дополнительно назначат штраф в размере от 1 до 5 сумм незаконного дохода. Если незаконного дохода нет или он меньше 500 тыс. юаней, штраф составит от 500 тыс. до 2 млн юаней. Законного представителя и непосредственно ответственных лиц отдельно оштрафуют на сумму от 100 тыс. до 500 тыс. юаней. Уголовный кодекс (刑法) также относит «незаконное осуществление платёжно-расчётных операций с денежными средствами» к незаконной предпринимательской деятельности. При серьёзных обстоятельствах назначают лишение свободы на срок не более 5 лет, при особо серьёзных — на срок от 5 лет. Что считается «серьёзными обстоятельствами», определено в разъяснении Верховного народного суда (最高人民法院) и Верховной народной прокуратуры (最高人民检察院). Этот порог — объём незаконной предпринимательской деятельности в 5 млн юаней или больше либо незаконный доход в 100 тыс. юаней или больше (по всему Китаю, с мая 2024 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Нужно выстроить схему так, чтобы деньги не поступали на ваш счёт. Это единственный надёжный вариант. На рынке такой приём и перечисление денег за других называют «вторичными расчётами (二清)», но в официальных документах Китая этого термина нет. В Правилах применения (实施细则) используется формулировка «деятельность, фактически являющаяся платёжной»: это означает перевод денег за других по распоряжениям пользователей без одобрения. В том разъяснении Верховного народного суда (最高人民法院) и Верховной народной прокуратуры (最高人民检察院) перечислены только три ситуации: обналичивание через фиктивные сделки, обналичивание через счета организаций и обналичивание с помощью чеков. Приём и перечисление денег платформой за других там прямо не названы, поэтому нельзя утверждать, что такая деятельность платформы «обязательно образует состав преступления»

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2023). 非银行支付机构监督管理条例（国务院令第 768 号，第二、六、八、二十七、四十七条）. www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11086/202401/content_6924970.html
2. 中国人民银行 (2024). 非银行支付机构监督管理条例实施细则（中国人民银行令〔2024〕第 4 号，第六十八条）. www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11546/202408/content_6970979.html
3. 全国人大 (1997). 刑法（第二百二十五条第三项）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
4. 最高人民法院、最高人民检察院 (2019). 关于办理非法从事资金支付结算业务、非法买卖外汇刑事案件适用法律若干问题的解释（第一、三、四条）. www.spp.gov.cn/xwfbh/wsfbt/201901/t20190131_407161.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. В Китае большинству платных сайтов нужна лицензия; если вы сами продаёте товары и не допускаете других продавцов, она не нужна; для посредничества в сделках нужна лицензия другого типа, а бесплатным сайтам достаточно регистрации

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- много денег
- каждый день
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Большинству сайтов в Китае, которые берут деньги с пользователей, сначала нужно получить лицензию на оказание дополнительных телекоммуникационных услуг (增值电信业务经营许可证). Физическое лицо получить её не может. Если вы продаёте товары только на своём сайте или в своём приложении и не допускаете других продавцов к открытию магазинов, лицензия не нужна. Если вы открываете только мини-программу в WeChat (微信), Alipay (支付宝) или интернет-магазин, она тоже не нужна. Если лицензия требуется, но вы открыли сайт и берёте деньги без неё, доход конфискуют и дополнительно назначат штраф, а в серьёзных случаях сайт закроют.

Затраты

Китай — исходная версия. Регистрация бесплатна. Лицензия на оказание дополнительных телекоммуникационных услуг (增值电信业务经营许可证) требует затрат. Она определяет, «можно ли открыть сайт, который берёт деньги с пользователей». Чтобы получить эту лицензию, сначала нужно иметь компанию. Для работы только в пределах одной провинции уставный капитал должен быть не ниже 1000000 юаней. Для работы в нескольких провинциях — не ниже 10000000 юаней. Срок рассмотрения — 60 дней, срок действия лицензии — 5 лет

Выгода

Китай — исходная версия. Дословно в нормативном акте сказано: «Государство устанавливает разрешительный порядок для коммерческих информационных услуг в интернете и регистрационный порядок для некоммерческих информационных услуг в интернете. Без получения разрешения или прохождения регистрации оказывать информационные услуги в интернете запрещено». Если вы берёте деньги, сначала нужна лицензия; если не берёте — сначала нужна регистрация. Без того и другого открывать сайт нельзя. Что значит «коммерческие»? В нормативном акте сказано: «Деятельность по платному предоставлению пользователям интернета информации, услуг по созданию веб-страниц и других услуг через интернет». Проще говоря, это взимание денег с пользователей. Категория, связанная с посредничеством в сделках, называется услугами по онлайн-обработке данных и обработке сделок, в отрасли сокращённо — EDI. В нормативном акте она определяется так: «Деятельность по предоставлению пользователям услуг онлайн-обработки данных и обработки сделок/операций через сети связи общего пользования или интернет с использованием различных прикладных платформ обработки данных и сделок/операций, подключённых к сетям связи общего пользования или интернету». Она также «включает услуги по обработке сделок, электронному обмену данными и обработке данных сетевого/электронного оборудования». Речь о том, что сайт обрабатывает данные пользователей онлайн либо помогает покупателям и продавцам заключать сделки и обрабатывает эти сделки. Если работать без лицензии или выходить за пределы разрешённой деятельности, незаконный доход конфискуют и дополнительно назначат штраф в размере от 3 до 5 сумм незаконного дохода. Выход за пределы разрешённой деятельности означает, что лицензия есть, но фактическая деятельность выходит за указанные в ней рамки. Если незаконного дохода нет или он составляет менее 50000 юаней, штраф — от 100000 до 1000000 юаней. В серьёзных случаях предписывают закрыть сайт (правило действует по всему Китаю). Взимание денег не означает, что лицензия обязательно нужна. В ответах на вопросы, опубликованных Управлением связи провинции Гуандун (广东省通信管理局) в октябре 2025 года, сказано, что по требованиям Министерства промышленности и информатизации КНР (工信部) в следующих трёх случаях эта лицензия не нужна. Первый: компания на своём сайте или в своём приложении «напрямую продаёт товары или услуги своей либо других компаний в рамках собственной торговли», и при этом другие организации или физические лица не открывают там магазины. Второй: компания на своём сайте или в своём приложении публикует только собственную информацию и не предоставляет другим площадку для публикации информации. Третий: компания ведёт бизнес только через мини-программы, публичные аккаунты, видеоканалы и интернет-магазины на таких платформах, как WeChat (微信) и Alipay (支付宝), «и не имеет других самостоятельно управляемых платформ». И наоборот: если вы допускаете других продавцов к открытию магазинов или позволяете пользователям публиковать у вас информацию, это уже не относится к этим трём случаям

Примечания

Китай — исходная версия. Относится ли то, чем вы собираетесь заниматься, к категории EDI, нужно самостоятельно определить по формулировке из китайского «Каталога классификации телекоммуникационных услуг (电信业务分类目录)». Ни в одном официальном тексте прямо не сказано: «Платформа электронной торговли с посредничеством в сделках и обработкой денежных средств обязана получить лицензию EDI». В руководстве по оформлению от Министерства промышленности и информатизации КНР (工信部) сказано только: «Подавать заявление на соответствующую лицензию на оказание телекоммуникационных услуг в соответствии с определением вида деятельности». Поэтому решить, нужна ли лицензия, можно только самостоятельно, сопоставив свою деятельность с определением. Ещё один момент: физическое лицо получить эту лицензию не может, заявителем должна быть компания, созданная в установленном законом порядке. Три случая, когда для собственной торговли лицензия не нужна, взяты из ответов на вопросы Управления связи провинции Гуандун (广东省通信管理局). Там прямо указано, что это соответствует требованиям Министерства промышленности и информатизации КНР (工信部), но аналогичных общедоступных формулировок для других провинций найти не удалось. Если вы не уверены, сначала позвоните в местное управление связи. В этих ответах также напоминают: для получения лицензии не нужно обращаться к посредникам, документы подаются только через «Комплексную информационную систему управления рынком телекоммуникационных услуг (电信业务市场综合管理信息系统)» Министерства промышленности и информатизации КНР (工信部), официальная плата не взимается

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 广东省通信管理局 (2025). 关于办理增值电信业务经营许可证的常见问题解答（2025 年 10 月 17 日，第一项）. gdca.miit.gov.cn/bsfw/bszn/jyxk/tzgg/art/2025/art_6bcbfa4f041247868…
2. 国务院 (2000). 互联网信息服务管理办法（国务院令第 292 号，2024 年 12 月 6 日第二次修订，第三、四、七、十九条）. www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1860864.htm
3. 国务院 (2024). 关于修改和废止部分行政法规的决定（国务院令第 797 号，第十八项）. www.gov.cn/gongbao/2025/issue_11786/202501/content_6997034.html
4. 国务院 (2000). 电信条例（2016 年第二次修订，第七、九、十三、六十九条）. www.gov.cn/gongbao/content/2016/content_5139478.htm
5. 工业和信息化部 (2017). 电信业务经营许可管理办法（工信部令第 42 号，第六、九、十一、十四条）. www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5240090.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Для прямых трансляций в Китае нужна лицензия на коммерческую деятельность в сфере интернет-культуры, а лицензию на аудиовизуальные программы частным компаниям практически не получить

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия

- для свободы
- много денег
- каждый день
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Для прямых трансляций и комментирования игр нужна лицензия на коммерческую деятельность в сфере интернет-культуры (网络文化经营许可证), выданная органом управления культурой провинциального уровня. В перечне разрешенных видов деятельности в лицензии должны быть прямо указаны интернет-выступления. Решение принимают в течение 20 дней после принятия заявления, лицензия действует 3 года. Видео прошедших трансляций нужно самостоятельно хранить полные 60 дней. Если начать работу без лицензии в Китае, потребуют прекратить деятельность, вынесут предупреждение, а также назначат штраф не более 30 тыс. юаней. Если не прекратить работу, внесут в черный список.

Затраты

Китай — исходная версия. Лицензию на коммерческую деятельность в сфере интернет-культуры (网络文化经营许可证) обычно называют лицензией на интернет-культуру (网文证). Она определяет, «можно ли зарабатывать на таких интернет-выступлениях, как прямые трансляции и комментирование игр». Ее выдает орган управления культурой провинциального уровня. Решение принимают в течение 20 дней после принятия заявления, срок действия — 3 года, продлевать нужно за 30 дней до истечения срока. Лицензия на аудиовизуальные программы определяет, «можно ли размещать программы в интернете». Для ее получения заявитель должен быть организацией, полностью принадлежащей государству или находящейся под государственным контролем

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае организации, занимающиеся интернет-выступлениями, должны сначала получить лицензию. Дословно в нормативном акте сказано: «Следует в соответствии с Временными положениями об управлении интернет-культурой (互联网文化管理暂行规定) обратиться в орган управления культурой провинциального уровня за получением Лицензии на коммерческую деятельность в сфере интернет-культуры (网络文化经营许可证); перечень разрешенных видов деятельности в лицензии должен прямо включать интернет-выступления». На тех, кто показывает другим свою игру или комментирует ее, распространяется тот же порядок. Дословно в нормативном акте сказано: «Регулирование осуществляется по аналогии с настоящими Правилами». Для всех видеоматериалов интернет-выступлений «срок хранения должен составлять не менее 60 дней». Видео прошедших трансляций вы должны самостоятельно хранить полные 60 дней. В Китае за коммерческую деятельность в сфере интернет-культуры без разрешения предписывают прекратить деятельность, выносят предупреждение, а также назначают штраф не более 30 тыс. юаней. Тех, кто не прекращает работу после такого требования, вносят в черный список рынка культуры. Для размещения

программ в интернете нужна другая лицензия: «Следует получить Лицензию на распространение аудиовизуальных программ через информационные сети (信息网络传播视听节目许可证)». Заявитель должен «иметь статус юридического лица и быть организацией, полностью принадлежащей государству или находящейся под государственным контролем». Организация обязательно должна полностью принадлежать государству или находиться под его контролем, частным компаниям такую лицензию практически не получить. За работу без этой лицензии выносят предупреждение и предписывают устранить нарушение, также могут назначить штраф не более 30 тыс. юаней. При серьезных обстоятельствах нарушения наказание назначают по Положению об управлении радио- и телевещанием (广播电视管理条例) (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Какому виду деятельности какая лицензия нужна, яснее всего написано в документе семи китайских ведомств. Платформам, зарабатывающим на прямых трансляциях, нужны лицензия на интернет-культуру (网文证) и регистрация ICP. Регистрация ICP — это процедура регистрации сайта в Министерстве промышленности и информатизации (工信部). Для размещения программ в интернете нужна лицензия на аудиовизуальные программы либо прохождение регистрации. Для публикации новостей нужна Лицензия на предоставление новостной информации в интернете (互联网新闻信息服务许可证). Кроме того, Временные положения об управлении интернет-культурой (互联网文化管理暂行规定), перепубликованные на сайте правительства Китая (中国政府网) в 2025 году, приведены в исходной редакции 2011 года без изменений. При цитировании нужно опираться на действующий текст Министерства культуры и туризма (文化和旅游部)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 文化部 (2016). 网络表演经营活动管理办法（文市发〔2016〕33 号，第二、四、六、十三、二十条）. zwgk.mct.gov.cn/zfxxgkml/scgl/202012/t20201206_918194.html
2. 文化部 (2011). 互联网文化管理暂行规定（文化部令第 51 号，2017 年经文化部令第 57 号修订，第七、八、九、十六、二十一、二十八条）. zwgk.mct.gov.cn/zfxxgkml/zcfg/bmgz/202012/t20201204_905340.html
3. 广电总局、信息产业部 (2007). 互联网视听节目服务管理规定（第 56 号令，2015 年修订，第二、七、八、二十四条）. www.gov.cn/zhengce/2022-08/23/content_5722664.htm
4. 国家网信办等七部门 (2021). 关于加强网络直播规范管理工作的指导意见（国信办发文〔2021〕3 号，第 9 项）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-02/10/content_5586472.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Если сервер размещён в Китае, нужна регистрация сайта, а провайдер доступа должен сам иметь лицензию на телекоммуникационные услуги с добавленной стоимостью

- Выгодность исходной версии: обычная

- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если сервер размещён в Китае, зарегистрировать сайт нужно до его запуска. Регистрация бесплатна, заявку подают через провайдера при размещении сервера. Обычно это занимает от нескольких дней до нескольких недель. Без регистрации обяжут устранить нарушение в установленный срок и оштрафуют на 10 тыс. юаней. Если нарушение не устранить, сайт закроют. Если на главной странице нет регистрационного номера, дополнительно оштрафуют на сумму от 5000 юаней до 50 тыс. юаней.

Затраты

Китай — исходная версия. Регистрация бесплатна. Заявку подают через провайдера при размещении сервера. Обычно нужно ждать от нескольких дней до нескольких недель. Чтобы проверить, есть ли у провайдера нужные разрешения, достаточно десяти минут

Выгода

Китай — исходная версия. Дословно в нормативном акте сказано: «Без регистрации запрещается предоставлять некоммерческие информационные интернет-услуги на территории Китайской Народной Республики». Даже если сайт не берёт денег с пользователей, его нужно сначала зарегистрировать, если он размещён в Китае. Без регистрации обяжут устранить нарушение в установленный срок и оштрафуют на 10 тыс. юаней. При отказе устранить нарушение сайт закроют. Провайдер, который подключает ваш сервер к интернету, тоже подпадает под регулирование: ему «запрещается предоставлять услуги доступа к интернету организациям или физическим лицам, предоставляющим некоммерческие информационные интернет-услуги без регистрации». То же касается провайдера, который принимает платежи за вас. В нормативном акте сказано, что таким провайдерам «запрещается предоставлять услуги доступа, приёма платежей от чужого имени и другие подобные услуги организациям или физическим лицам, которые не получили в установленном законом порядке лицензию на ведение деятельности либо не прошли регистрацию для предоставления некоммерческих информационных интернет-услуг». То есть добросовестным провайдерам запрещено подключать сайты, у которых нет ни лицензии, ни регистрации. Кроме того, размещение оборудования в дата-центре и облачные серверы в нормативных актах называются услугами интернет-центров обработки данных, а широкополосное подключение — услугами доступа к интернету. Оба вида услуг сами по себе требуют лицензии, поэтому провайдер сначала должен получить её сам. Если на главной странице сайта не указан регистрационный номер, обяжут устранить нарушение и оштрафуют на сумму от 5000 юаней до 50 тыс. юаней (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Прежде чем обсуждать цену, проверьте, есть ли у провайдера лицензия. Для проверки используйте Комплексную информационную систему управления рынком телекоммуникационных услуг Министерства промышленности и информатизации КНР (工信部电信业务市场综合管理信息系统) tsm.miit.gov.cn. Ищите по полному названию компании или номеру лицензии. Регистрацию сайта проверяйте через beian.miit.gov.cn. Если у «дата-центра» нет соответствующей лицензии, при возникновении проблем вы даже не будете знать, к кому обращаться с жалобой. Размещение сервера за пределами Китая действительно позволяет обойти регистрацию. Но если пользователи находятся в Китае и деньги — в Китае, ни одна из обязанностей, описанных в пунктах с 5 по 10 этого раздела, не исчезнет. К ним добавятся ещё и затраты на передачу данных за границу

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 信息产业部 (2005). 非经营性互联网信息服务备案管理办法（信产部令第 33 号，2024 年经工信部令第 68 号修订，第五、十三、十八、二十二条）. www.miit.gov.cn/gyhxxhb/jgsj/cyzcyfgs/bmgz/xxtxl/art/2024/art_84a0c…
2. 工业和信息化部 (2017). 电信业务经营许可管理办法（工信部令第 42 号，第二十、二十四条）. www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5240090.htm
3. 工业和信息化部 (2015). 电信业务分类目录（2015 年版，B11、B14、B21、B25）. www.miit.gov.cn/zwgk/zcwj/wjfb/tg/art/2020/art_e98406cd89844f7e92ea…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Если вы допускаете пользователей на платформу для продажи товаров в Китае, нужно проверять и регистрировать продавцов, передавать сведения и хранить данные три года

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- каждый день
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вы позволяете другим продавать товары на вашей платформе в Китае, сначала нужно проверить личность продавца, его адрес, контактные данные и разрешения, а затем зарегистрировать его и завести досье. После этого нужно повторять проверку не реже одного раза в шесть месяцев. Сведения о том, кто продавец, нужно передавать органам надзора за рынком, а сведения об уплате налогов — каждый квартал налоговым органам. Информацию о товарах и записи о сделках нужно хранить три года. Если не выполнить хотя бы одно из требований, сначала обяжут устранить нарушение. Если его не устранить, штраф составит от 20 тыс. до 100 тыс. юаней.

Россия. В России закон о защите прав потребителей распространяется на владельцев электронных площадок, которые собирают информацию о товарах и услугах. Для них определены правовой статус и обязанности. На сайте нужно размещать информацию о себе и продавце, включая его наименование и место нахождения.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Нужно проверять данные и разрешения продавцов в системе платформы, а также заводить регистрационное досье. Раз в квартал передавать сведения, связанные с налогообложением, и хранить данные о сделках три года. Сложность в том, что это постоянная работа, а не разовое дело

Россия. Денежные затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В китайском законе есть ряд требований к платформам. Дословно: «Необходимо требовать от предпринимателей, подающих заявку на продажу товаров или оказание услуг на платформе, предоставления достоверных сведений об их личности, адресе, контактных данных, административных разрешениях и других сведений, проверять и регистрировать их, создавать регистрационные досье, а также регулярно проверять и обновлять сведения». До допуска на платформу продавец должен предоставить сведения о своей личности, адресе, контактных данных и разрешениях, которые ему положено получить. Вы должны всё проверить, зарегистрировать и завести досье, а затем через определённые промежутки времени проводить повторную проверку. Как часто означает «регулярно»? Ведомственные правила уточняют: «Проверять и обновлять сведения не реже одного раза в шесть месяцев». Вы также должны передавать органам надзора за рынком сведения о личности предпринимателей, работающих на платформе. Налоговым органам тоже нужно передавать сведения. Дословно: «В соответствии с положениями законов и административных нормативных актов об исчислении и взимании налогов передавать налоговым органам сведения о личности предпринимателей, работающих на платформе, и сведения, связанные с уплатой налогов». То есть сведения о том, кто продавец, нужно передавать органам надзора за рынком, а сведения о его личности и уплате налогов — налоговым органам. Для информации о товарах и услугах, а также о сделках «срок хранения составляет не менее трёх лет со дня завершения сделки». Отсчёт идёт со дня завершения каждой сделки, и данные нужно хранить не менее трёх лет. При невыполнении любого из перечисленных требований обяжут устранить нарушение в установленный срок. Если не устранить его в срок, штраф составит от 20 тыс. до 100 тыс. юаней. При серьёзных обстоятельствах обяжут приостановить деятельность для устранения нарушений и дополнительно оштрафуют на сумму от 100 тыс. до 500 тыс. юаней. Сведения, связанные с налогообложением, нужно передавать «в течение месяца, следующего за окончанием квартала», то есть в следующем месяце после завершения каждого квартала. За непредставление сведений в срок предусмотрены такие же санкции (по всему Китаю)

Россия. Выгода в этих источниках не указана.

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае сам продавец тоже должен пройти регистрацию в качестве участника рынка. Закон перечисляет несколько случаев, когда она не нужна: «Продажа физическими лицами сельскохозяйственной продукции собственного производства и продукции домашнего ремесленного производства, оказание физическими лицами с использованием собственных навыков бытовых услуг, для которых по закону не требуется разрешение, а также совершение эпизодических сделок на небольшие суммы». Для «эпизодических сделок на небольшие суммы» есть конкретная цифра: статья 8 Правил надзора и управления торговлей в интернете (网络交易监督管理办法) устанавливает годовой объём сделок в 100 тыс. юаней. У платформы есть ещё две обязанности: отдельно обозначать зарегистрированных и незарегистрированных продавцов, а также не удалять отзывы потребителей

Россия. Требования о проверке и регистрации продавцов, передаче налоговых сведений и хранении данных в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2018). 电子商务法（第十、二十七、二十八、三十一、八十条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf8af050b81
2. 市场监管总局 (2021). 网络交易监督管理办法（市场监管总局令第 37 号，第八、二十四、二十五、三十一条）. www.gov.cn/gongbao/content/2021/content_5602020.htm
3. 国务院 (2025). 互联网平台企业涉税信息报送规定（国务院令第 810 号，第二、三、四、十条）. www.gov.cn/gongbao/2025/issue_12146/202507/content_7030983.html
4. 国家税务总局 (2025). 关于互联网平台企业报送涉税信息有关事项的公告（税务总局公告 2025 年第 15 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202506/content_7029727.htm

Россия — источники

1. Ответственность владельцев агрегаторов за нарушение прав.... Проверено 08.10.2026. 77.rospotrebnadzor.ru/index.php/napravlenie/zpp/7028-otvetstvennost…
2. Закон о защите прав потребителей теперь распространяется на.... Проверено 08.10.2026. 79.rospotrebnadzor.ru/osnovnye-napravleniya-deyatelnosti/zashchita-…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. По законодательству Китая вы должны следить за тем, что публикуют пользователи: механизм проверки, кнопка жалобы, немедленное прекращение распространения незаконной информации и сообщение о ней

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- немного денег

- каждый день
- много силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если из-за публикаций пользователей возникнут проблемы, отвечать будет платформа. Вы должны выстроить систему: регистрация, проверка публикаций, проверка комментариев, ежедневный контроль, порядок действий при проблемах. На видном месте страницы разместите кнопку жалобы. Увидели незаконную информацию — сразу остановите её распространение, сохраните записи и сообщите в уполномоченный орган Китая. За невыполнение — штраф от 50 тыс. до 500 тыс. юаней, в серьёзных случаях — больше.

Затраты

Китай — исходная версия. Нужно тратить деньги на сотрудников, которые проверяют контент. Это самая большая постоянная статья расходов платформы. Нужно сохранять следы работы канала для жалоб и записи о каждом принятом решении. Сложность в том, что кто-то должен следить за этим каждый день. Даже один день перерыва может привести к проблемам

Выгода

Китай — исходная версия. Нормативные акты Китая говорят, что платформа «должна нести основную ответственность за управление информационным контентом». Следить за тем, что публикуют пользователи, должна сама платформа. В частности, нужно «совершенствовать правила регистрации пользователей, управления учётными записями, проверки публикуемой информации, проверки комментариев к публикациям, управления информационной средой разделов и страниц, контроля в реальном времени, экстренного реагирования, обработки интернет-слухов и информации, связанной с цепочками нелегального бизнеса, и другие правила». От регистрации, публикаций и комментариев до повседневного контроля и действий при проблемах — на каждом этапе должны быть письменные правила. Также платформа «должна разместить на видном месте удобный канал для подачи жалоб и сообщений о нарушениях». Кнопка жалобы должна находиться там, где пользователь сразу её увидит и сможет нажать. При обнаружении незаконной информации платформа «должна немедленно принять меры в соответствии с законом, сохранить соответствующие записи и сообщить в соответствующие уполномоченные органы». Закон о кибербезопасности (网络安全法) говорит об этом более конкретно. Дословно: «При обнаружении информации, публикация или передача которой запрещена законами и административными нормативными актами, необходимо немедленно прекратить передачу этой информации, принять меры по её удалению и другие меры, предотвратить её дальнейшее распространение, сохранить соответствующие записи и сообщить в соответствующие уполномоченные органы». За невыполнение предписывают устранить нарушения, выносят предупреждение и публикуют официальное уведомление о нарушении. Дополнительно могут оштрафовать на сумму от 50 тыс. до 500 тыс. юаней. При отказе устранить нарушения или при серьёзных обстоятельствах — штраф от 500 тыс. до 2 млн юаней. Также могут предписать приостановить деятельность для устранения нарушений, закрыть сайт или приложение, отозвать разрешение или лицензию на ведение деятельности.

Непосредственно ответственных лиц отдельно штрафуют на сумму от 50 тыс. до 200 тыс. юаней (по всей стране в Китае)

Примечания

Китай — исходная версия. Правила проверки не нужно придумывать самим, достаточно скопировать. Какие девять категорий контента нельзя публиковать, чётко перечислено в статье 15 Правил управления информационными услугами в интернете Китая (互联网信息服务管理办法). Для тех, кто ведёт прямые эфиры, есть ещё три требования: нужно «создать платформу проверки контента прямых эфиров», иметь возможность в любой момент прервать идущий эфир — в законе это называется «немедленная блокировка», — а также хранить контент прямых эфиров и журналы 60 дней. Видеоматериалы онлайн-выступлений тоже нужно хранить не менее 60 дней

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家互联网信息办公室 (2019). 网络信息内容生态治理规定（网信办令第 5 号，第八、九、十、十六、三十七条）. www.cac.gov.cn/2019-12/20/c_1578375159509309.htm
2. 全国人大常委会 (2025). 网络安全法（2025 年修正，2026 年 1 月 1 日施行，第四十九、六十九条）. www.cac.gov.cn/2025-12/29/c_1768735112911946.htm
3. 国务院 (2000). 互联网信息服务管理办法（第十五、十六、二十三条）. www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1860864.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. В Китае при предоставлении услуг публикации информации и обмена мгновенными сообщениями необходимо требовать от пользователей достоверные сведения об их личности

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если на вашем сайте можно публиковать посты или общаться в чате, при подключении пользователя к сервису нужно запросить у него достоверные сведения о его личности. Если он их не предоставит, нельзя давать ему пользоваться сервисом. Делается это так: настоящее имя хранится во внутренней системе, а какой никнейм показывать на странице, пользователь решает сам. Для проверки достаточно номера мобильного телефона. Если в Китае проверка личности не проводится, сначала предписывают устранить нарушение. Если нарушение не устранено, штраф составляет от 50 тыс. до 500 тыс. юаней. Кроме того, сайт могут закрыть.

Затраты

Китай — исходная версия. Нужно подключить один канал проверки личности. Такие каналы берут плату за каждую проверку. Продукт нужно спроектировать по принципу «на внутренней стороне — настоящее имя, на публичной — по желанию»: настоящее имя хранится во внутренней системе, а на странице отображается никнейм

Выгода

Китай — исходная версия. Дословно в законе сказано: «Когда сетевой оператор оформляет для пользователей услуги доступа к сети, регистрации доменных имён, подключение стационарных и мобильных телефонов и другие подключения к сети либо предоставляет пользователям услуги публикации информации, обмена мгновенными сообщениями и другие услуги, при заключении соглашения с пользователем или подтверждении предоставления услуг он обязан требовать от пользователя достоверные сведения о его личности. Если пользователь не предоставляет достоверные сведения о своей личности, сетевой оператор не вправе предоставлять ему соответствующие услуги». Если вы не запросили сведения о личности либо пользователь не предоставил достоверные сведения, а вы всё равно дали ему пользоваться сервисом, предписывают устранить нарушение. При отказе устранить нарушение либо при серьёзных обстоятельствах нарушения штраф составляет от 50 тыс. до 500 тыс. юаней. Кроме того, могут предписать приостановить соответствующую деятельность, прекратить работу для устранения нарушений, закрыть сайт или приложение, отозвать разрешение либо лицензию на ведение хозяйственной деятельности. Лицам, непосредственно ответственным за нарушение, дополнительно назначают штраф от 10 тыс. до 100 тыс. юаней. Для сервисов прямых трансляций по принципу «на внутренней стороне — настоящее имя, на публичной — по желанию» проводится «проверка достоверных сведений о личности на основе номера мобильного телефона и с помощью других способов». Это означает, что настоящее имя пользователя хранится во внутренней системе платформы, а какой никнейм показывать на странице, пользователь решает сам. Проверка проводится с помощью номера мобильного телефона и подобных способов. Для продаж через прямые трансляции требования строже: это «проверка достоверных сведений о личности на основе данных удостоверяющих личность документов, единого кода социального кредита и других сведений». Единый код социального кредита — это та последовательность символов в лицензии на ведение хозяйственной деятельности (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Номера статей изменились. Закон КНР о кибербезопасности (网络安全法) был изменён в 2025 году, изменения вступили в силу 1 января 2026 года. Статья о проверке личности переместилась со статьи 24 на статью 26, а положения о наказаниях — со

статьи 61 на статью 64. Текст статей не изменился. Если в ваших материалах ещё указаны старые номера статей, их нужно исправить

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025). 网络安全法（2025 年修正，2026 年 1 月 1 日施行，第二十六、六十四条；2016 年文本为第二十四、六十一条）. www.cac.gov.cn/2025-12/29/c_1768735112911946.htm
2. 国家互联网信息办公室 (2016). 互联网直播服务管理规定（第十二、十六条）. www.cac.gov.cn/2016-11/04/c_1119847629.htm
3. 国家网信办等七部门 (2021). 网络直播营销管理办法（试行）（国信办发文〔2021〕5 号，第八条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-04/23/content_5601682.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Роскомнадзор - ТАСС: Роскомнадзор в октябре изъял более 2 тыс. — rkn.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Не разрешайте людям младше 16 лет вести прямые трансляции, а денежные подарки обрабатывайте по возрастным группам (правила Китая)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 09.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Люди младше 16 лет не могут зарегистрировать у вас аккаунт для ведения трансляций. У тех, кому исполнилось 16 лет, нужно проверить личность и получить согласие родителей или другого опекуна. Для денежных подарков есть три возрастные группы: до 8 лет отправлять их нельзя, от 8 до 16 лет нужно согласие опекуна, от 16 лет нужно согласие

опекуна или проверка документов о доходах. Если ребёнок отправил денежные подарки втайне от опекуна, а опекун требует вернуть деньги, суд постановит их вернуть.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. На этапах регистрации и оплаты добавьте по одной процедуре: сначала определить возраст, затем подтвердить, что опекун дал согласие

Выгода

Китай — исходная версия. Дословно в законе сказано: «Поставщики услуг прямых интернет-трансляций не вправе предоставлять несовершеннолетним младше шестнадцати лет услуги регистрации аккаунтов для ведения прямых интернет-трансляций; при предоставлении таких услуг несовершеннолетним, достигшим шестнадцати лет, необходимо проверить сведения об их личности и получить согласие их родителей или других опекунов». Положение также требует «создать механизм динамической проверки сведений о реальной личности тех, кто ведёт прямые интернет-трансляции»: вы должны иметь возможность в любой момент повторно проверить личность человека, который ведёт трансляцию. Кроме того, нужно «установить разумные ограничения на сумму разовых расходов и общую сумму расходов за день для несовершеннолетних разных возрастных групп при использовании услуг», то есть установить для несовершеннолетних лимиты расходов за один раз и за день в зависимости от возраста. Денежные подарки теперь разделены на три возрастные группы: «Запрещается предоставлять услуги отправки денежных подарков несовершеннолетним младше восьми лет. При предоставлении таких услуг несовершеннолетним от восьми до шестнадцати лет необходимо получить согласие их опекунов. При предоставлении таких услуг несовершеннолетним от шестнадцати лет необходимо получить согласие их опекунов или проверить документы, подтверждающие их доходы». Есть ещё одно правило: если человек с ограниченной гражданской дееспособностью отправил денежный подарок без согласия опекуна, а опекун требует вернуть деньги, суд должен поддержать это требование, и деньги можно вернуть. Здесь люди с ограниченной гражданской дееспособностью — это несовершеннолетние, которые по закону ещё не могут полностью самостоятельно принимать решения (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Если действительно возник спор о возврате денег, его нужно решать наиболее благоприятным для несовершеннолетнего образом. Формулировки по этому вопросу менялись. В рекомендациях четырёх ведомств 2022 года и в уведомлении Государственного управления радио и телевидения (广电总局) 2020 года говорилось, что всем несовершеннолетним без исключения запрещено отправлять денежные подарки. Новое уведомление от апреля 2026 года ввело возрастные группы с границами в 8 и 16 лет, но прямо не указало, что два предыдущих документа утратили силу. Официальных разъяснений о том, как соотносятся прежние и новые правила, тоже не было. Поэтому фраза «всем несовершеннолетним без исключения запрещено отправлять денежные подарки» теперь неточна

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2020). 未成年人保护法（第七十四、七十六条）. www.cac.gov.cn/2020-10/22/c_1604928959588622.htm

2. 国务院 (2023). 未成年人网络保护条例（国务院令第 766 号，第三十一、四十四条）. www.gov.cn/gongbao/2023/issue_10806/202311/content_6913813.html
3. 中央网信办秘书局 (2026). 关于加强网络直播打赏规范管理的通知（第 7 项）. www.cac.gov.cn/2026-04/13/c_1777815804150225.htm
4. 最高人民法院 (2020). 关于依法妥善审理涉新冠肺炎疫情民事案件若干问题的指导意见（二）（法发〔2020〕17 号，第九条）. www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/230181.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. На платформе электронной коммерции в Китае уведомление о нарушении интеллектуальных прав нужно обрабатывать своевременно; если после пересылки заявления продавца правообладателю 15 дней нет ответа о подаче жалобы или иска, всё нужно восстановить

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае, если кто-то прислал уведомление о нарушении прав и приложил предварительные доказательства, вы должны своевременно удалить материал, заблокировать его или отключить ссылку, а также переслать уведомление продавцу. Если тянуть с этим, дополнительные убытки придётся возмещать вместе с продавцом. Если продавец представил возражения, перешлите их другой стороне и подождите 15 дней. Если другая сторона не подала ни жалобу, ни иск, восстановите материал.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Нужно наладить постоянный порядок действий: получить уведомление, переслать продавцу, получить возражения продавца, опубликовать результат. Каждый шаг нужно документировать

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае правообладатель «вправе уведомить оператора платформы электронной коммерции о необходимости принять такие меры, как удаление, блокировка,

отключение ссылок, прекращение сделок и оказания услуг. Уведомление должно содержать предварительные доказательства нарушения прав». Правообладатель — это владелец прав на товарный знак, авторских, патентных и других подобных прав. Просто прислать одну фразу недостаточно: нужно приложить предварительные доказательства. После получения уведомления платформа «должна своевременно принять необходимые меры и переслать уведомление оператору, работающему на платформе; если необходимые меры не приняты своевременно, платформа несёт солидарную ответственность с оператором, работающим на платформе, за увеличение ущерба». Если вы тянете с обработкой уведомления, дополнительные убытки вам придётся возмещать вместе с продавцом. После возражений продавца платформа, «если в течение пятнадцати дней после получения правообладателем интеллектуальной собственности пересланного заявления не поступило уведомление о том, что правообладатель уже подал жалобу или иск, должна своевременно отменить принятые меры». Это значит, что нужно переслать возражения продавца правообладателю и подождать 15 дней. Если другая сторона не подала ни жалобу, ни иск, удалённое или снятое с продажи нужно восстановить. Если платформа знает или должна знать о нарушении прав, но ничего не делает, она несёт солидарную ответственность с нарушителем. Органы Китая по вопросам интеллектуальной собственности также могут обязать вас устранить нарушение в установленный срок. Если не устранить его в срок, штраф составит от 50000 до 500000 юаней, а при серьёзных обстоятельствах — от 500000 до 2000000 юаней. И наоборот: «За злонамеренную отправку ошибочного уведомления, повлекшую убытки продавца на платформе, предусмотрено возмещение убытков в двойном размере» (по всей стране в Китае)

Примечания

Китай — исходная версия. Если вы не платформа электронной коммерции, а обычный сайт, нужно применять правила об уведомлении и удалении из Гражданского кодекса КНР (民法典). Разница в том, сколько нужно ждать после возражений другой стороны: Закон об электронной коммерции (电商法) устанавливает чёткий срок в 15 дней, а Гражданский кодекс (民法典) говорит лишь о «разумном сроке». Кроме того, публикация полученного уведомления, возражений продавца и результата вашей обработки — прямое требование статьи 44 Закона об электронной коммерции (电商法). Если платформа сама организует загрузку пиратских материалов или заведомо знает о нарушении прав, но ничего не делает, правило «удалять после получения уведомления» её не защитит. См. раздел 9, пункт 24 (перевод комиксов на китайский, перезалив фильмов и сериалов)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2018). 电子商务法（第四十二、四十三、四十四、四十五、八十四条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf8af050b81
2. 全国人大 (2020). 民法典（第一千一百九十五、一千一百九十六、一千一百九十七条）. www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/233181.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Не отправляйте информацию о пользователях за границу без раздумий: для передачи за границу есть законные

условия и пороги по числу людей (Китай)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Передача информации о пользователях внутри страны на компьютеры за границей и называется передачей за границу. Если сервер находится за границей, это не значит, что данные не передавались за границу. Для такой передачи нужно пройти по одному из четырёх путей: оценка безопасности в органах по вопросам киберпространства (网信部门), сертификация в специализированной организации, заключение стандартного договора или иной путь, предусмотренный законом. Ещё нужно сообщить пользователю, кто за границей получит информацию и для чего её будут использовать, и отдельно спросить его согласие именно на это.

Россия. В России трансграничная передача тоже регулируется. О намерении передавать данные можно уведомить через Госуслуги, заполнив электронную форму; бумажная копия не нужна. Для стран без адекватной защиты передача запрещена до истечения 10 рабочих дней после уведомления, кроме случаев защиты жизненно важных интересов.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Самый простой способ — оставить данные пользователей внутри страны. Если действительно нужно передать их за границу, оформите стандартный договор или пройдите сертификацию

Россия. Стоимость в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Передать информацию о пользователях внутри страны зарубежной компании или сохранить её на компьютерах за границей — на языке закона это называется предоставлением персональной информации за границу. При этом «должно быть выполнено» одно из четырёх условий. Первое — пройти оценку безопасности, организованную органами по вопросам киберпространства (网信部门). Второе — пройти сертификацию защиты персональной информации в специализированной организации. Третье — заключить с зарубежным получателем стандартный договор, разработанный органами по вопросам киберпространства (网信部门). Четвёртое — выполнить другие условия, предусмотренные законами и административными регламентами. При этом вы должны сообщить пользователю

следующее: название зарубежного получателя, его контактные данные, цель и способ обработки, виды персональной информации, а также то, как пользователь может осуществлять свои права. Кроме того, нужно «получить отдельное согласие физического лица»: отдельно спросить пользователя именно об этом. Конкретные пороги разделены по общему числу людей. Обычные компании в нормативных актах называются обработчиками данных, не являющимися операторами критической информационной инфраструктуры. Для таких компаний есть порог освобождения от процедур. Точная формулировка: «с 1 января текущего года совокупно предоставившие за границу персональную информацию менее чем о 100000 человек (не включая чувствительную персональную информацию)». Если этот порог не достигнут, не нужно ни подавать заявку на оценку, ни заключать стандартный договор, ни проходить сертификацию. При числе людей от 100000 включительно до менее чем 1000000 нужно заключить стандартный договор или пройти сертификацию. При числе людей от 1000000 включительно либо при передаче чувствительной персональной информации о 10000 или более человек нужно подать заявку на оценку безопасности (по всему Китаю, с марта 2024 года)

Россия. Уведомление можно подать электронно и затем проверить статус его рассмотрения.

Примечания

Китай — исходная версия. Размещение сервера за границей не означает, что «данные не передавались за границу». Пользователь регистрируется внутри страны, а вы передаёте его информацию на компьютер за границей — это и есть передача за границу. Есть категория случаев в Китае, когда не нужно проходить ни оценку безопасности, ни сертификацию, ни заключать стандартный договор: трансграничные покупки, международная доставка отправлений, бронирование авиабилетов и гостиниц, если передача действительно необходима «для заключения и исполнения договора, одной из сторон которого является физическое лицо». Ещё нужно учитывать, как подсчитывается число людей: «совокупно с 1 января текущего года», а не за двенадцать месяцев назад от сегодняшнего дня

Россия. Для подачи через Госуслуги нужна подтверждённая учётная запись, а при подаче за организацию она должна быть к ней привязана.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2021). 个人信息保护法（第三十八、三十九、四十条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202108/t20210820_527244.shtml
2. 国家互联网信息办公室 (2024). 促进和规范数据跨境流动规定（网信办令第 16 号，第三、四、五、七、八条）. www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11366/202405/content_6954192.html
3. 国家互联网信息办公室 (2022). 数据出境安全评估办法（网信办令第 11 号，第四条）. www.cac.gov.cn/2022-07/07/c_1658811536396503.htm

Россия — источники

1. Портал персональных данных - Уведомление о намерении.... Проверено 08.10.2026. pd.rkn.gov.ru/cross-border-transmission/form2
2. Портал персональных данных - Трансграничная передача. Проверено 08.10.2026. pd.rkn.gov.ru/cross-border-transmission

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. При выборе сервера сначала оцените, терпимы ли простои, затем — есть ли кому его обслуживать, и только потом сравнивайте цены

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Эти три варианта различаются не ценой, а тем, что будет в вашем распоряжении в день сбоя. Крупные провайдеры в Китае помогают оформить регистрацию сайта, открыто публикуют разрешительные документы, сообщают о сбоях, предусматривают условия компенсации, и у них можно найти человека для связи. Небольшой провайдер вдвое дешевле, но если он продаст больше ресурсов, чем у него есть, исчезнет или будет отключён вышестоящим провайдером, вы даже не будете знать, к кому обратиться. Для статического сайта без пользовательских данных достаточно VPS за несколько десятков юаней.

Затраты

Китай — исходная версия. Облачный сервер у крупного облачного провайдера стоит от нескольких сотен до нескольких тысяч юаней в месяц. VPS у небольшого провайдера — от нескольких десятков юаней в месяц. VPS — это небольшой виртуальный сервер. Размещение собственного выделенного сервера в дата-центре стоит от нескольких тысяч юаней в год, а оборудование нужно покупать самостоятельно

Цена в России (ориентир)

аренда VPS: 1 виртуальный сервер VPS/VDS на 1 месяц стоит от 200 до 660 ₽; в месяц расход — около 1 уп., то есть примерно от 200 до 660 ₽ (расчёт: для аренды одного сервера на месяц нужна одна единица услуги — один сервер-месяц); облачный сервер: аренда одного виртуального облачного сервера на 1 месяц; конфигурации: MClouds S4 — 4 vCPU, 8 ГБ RAM, 60 ГБ SSD; RUVDS Windows 3 — 4 CPU, 8 ГБ RAM, 80 ГБ SSD, 1 IP; Cloud4Y «Стандарт» — 4 vCPU, 8 ГБ RAM, 160 ГБ SSD стоит от 2 490 до 6 399 ₽; в месяц расход — около 1 уп., то есть примерно от 2 490 до 6 399 ₽ (расчёт: для использования одного сервера в течение месяца нужна одна единица услуги — месяц аренды); размещение сервера в дата-центре (colocation): одна единица продажи: 1 месяц размещения одного сервера высотой 1U с питанием и подключением к интернету в пределах выбранного тарифа стоит от 3 600 до 5 775 ₽; в год расход — около 12 уп., то есть примерно от 43 200 до 69 300 ₽ (расчёт: для непрерывного размещения одного сервера в течение года нужны 12 месячных единиц услуги: 12 месяцев / 1 месяц = 12). Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Эти три варианта различаются не ценой, а тем, что будет в вашем распоряжении в день сбоя. Крупные облачные провайдеры в Китае помогают оформить регистрацию сайта, открыто публикуют разрешительные документы, сообщают о сбоях, включают в договор условия компенсации, и при проблемах у них можно найти человека для связи. У небольшого провайдера цена может быть вдвое ниже, но если он продаст больше ресурсов, чем у него есть, исчезнет или будет отключён вышестоящим провайдером, жаловаться будет некому. Поэтому, прежде чем обсуждать цену, проверьте в системе Министерства промышленности и информатизации (工信部), есть ли у него лицензия на оказание дополнительных телекоммуникационных услуг. Размещение собственного выделенного сервера в дата-центре выгодно только при соблюдении обоих условий: пропускная способность канала или оборудование обходятся заметно дешевле, и у вас есть свои люди для технического обслуживания. Как выбрать: для статического сайта без пользовательских данных достаточно самого дешёвого VPS. Если есть регистрация пользователей и сделки, выбирайте облачный сервер с гибким наращиванием ресурсов и резервным копированием через снимки состояния. Храните резервные копии как минимум в двух местах

Примечания

Китай — исходная версия. Выше приведены суждения на основе опыта, без доказательств из литературы. Реально проверить можно только одно: лицензию провайдера в Китае. Если хотите сэкономить, экономьте на конфигурации и пропускной способности канала, а не на разрешительных документах

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 作者经验，无直接文献
2. 服务商资质与备案的法定要求见本节第 4 条，日志留存 6 个月和等级保护义务见第 11 节第 16 条

Россия — источники цен

1. rusonyx.ru — аренда VPS: 200 ₽. Проверено 06.10.2026. www.rusonyx.ru/hosting/vps
2. Цены в России: selectel.ru — аренда VPS: 200 ₽. Проверено 06.10.2026. selectel.ru/services/cloud/vps-vds
3. Цены в России: itsoft.ru — аренда VPS: 350 ₽. Проверено 06.10.2026. itsoft.ru/data-center/vds
4. Цены в России: ihc.ru — аренда VPS: 660 ₽. Проверено 06.10.2026. www.ihc.ru/kvmvds.html
5. Цены в России: mclouds.ru — облачный сервер: 2 490 ₽. Проверено 06.10.2026. mclouds.ru/pricing/cloud-server
6. Цены в России: cloud4y.ru — облачный сервер: 6 399 ₽. Проверено 06.10.2026. www.cloud4y.ru/cloud-hosting/v1
7. Цены в России: cantep.ru — размещение сервера в дата-центре (colocation): 3 600 ₽. Проверено 06.10.2026. www.cantep.ru/colocation
8. Цены в России: datahouse.ru — размещение сервера в дата-центре (colocation): 5 400 ₽. Проверено 06.10.2026. datahouse.ru/colocation

9. Цены в России: procloud.ru — размещение сервера в дата-центре (colocation): 5 775 ₽. Проверено 06.10.2026. procloud.ru/products/co-location

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

27. Беременность и роды: от обнаружения беременности до выписки и оформления документов

В первой половине этого раздела речь о риске смерти беременной женщины и плода. Во второй — о деньгах и времени на хождение по инстанциям. Эти два вида затрат не пересчитываются друг в друга. Здесь говорится только о том, «когда что делать». Питание во время беременности, воспитание ребёнка до рождения и подобные вещи, для которых нет убедительных доказательств или эффект которых очень мал, здесь не рассматриваются. О пособии по беременности и родам, отпуске по беременности и родам и расходах на воспитание ребёнка см. раздел 18, об уходе за ребёнком после рождения — раздел 20, о неотложных состояниях — раздел 13.

Цифры Всемирной организации здравоохранения: в 2023 году во всём мире около 260 тыс. женщин умерли из-за беременности и родов. Примерно 75% этих смертей были вызваны пятью группами причин: сильным послеродовым кровотечением, инфекциями, гипертензивными расстройствами при беременности (группой заболеваний, при которых после наступления беременности повышается артериальное давление, включая преэклампсию и эклампсию), осложнениями во время родов, небезопасным искусственным прерыванием беременности. Всемирная организация здравоохранения также говорит: «Большинство случаев материнской смерти можно предотвратить, поскольку медицинские методы профилактики и лечения осложнений известны». Самые действенные пункты этого раздела как раз помогают заранее предотвратить эти группы проблем.

1. Как только начнёте готовиться к беременности, принимайте каждый день 0.4 миллиграмма фолиевой кислоты для снижения риска дефектов нервной трубки у ребёнка и продолжайте до конца первых 3 месяцев беременности

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если каждый день принимать по одной таблетке фолиевой кислоты до и после наступления беременности, вероятность дефектов нервной трубки у ребёнка можно снизить примерно на 70%. Дефекты нервной трубки — это такие врождённые пороки, как анэнцефалия и расщепление позвоночника. У тех, кто уже родил ребёнка с таким дефектом, вероятность той же проблемы у следующего ребёнка снижается примерно до одной трети от исходной.

Россия. В России при планировании беременности рекомендуют фолиевую кислоту: за 2–3 месяца до зачатия и в первые 12 недель беременности. Доза — 400–800 мкг в день. Для беременных указана доза 400 мкг в день в первые 12 недель.

Затраты

Китай — исходная версия. Несколько десятков юаней за флакон. В Китае женщинам в сельской местности платить не нужно: фолиевую кислоту выдают по государственной программе бесплатного дополнительного приёма фолиевой кислоты. Принимать по одной таблетке в день, трудность — не забывать об этом каждый день

Россия. Цена и возможность бесплатного получения в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

фолиевая кислота 400 мкг (за флакон): от 690 до 704 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В систематическом обзоре Cochrane объединили данные 5 испытаний и 6708 родов. Качество доказательств оценили как высокое. При ежедневном дополнительном приёме фолиевой кислоты до и после наступления беременности риск дефектов нервной трубки у плода составил RR 0.31 (95% CI от 0.17 до 0.58, доверительный интервал), то есть снизился примерно на 70%. У тех, кто уже родил ребёнка с дефектом нервной трубки, риск повторения проблемы у следующего ребёнка составил RR 0.34 (95% CI от 0.18 до 0.64), то есть снизился примерно до одной трети от исходного. При анализе по группам населения различий в эффекте между дозой 0.4 миллиграмма и более высокими дозами не было. Между приёмом только фолиевой кислоты и приёмом поливитаминов различий в эффекте тоже не было

Россия. Приём фолиевой кислоты снижает риск дефектов нервной трубки у ребёнка, например анэнцефалии или расщепления позвоночника.

Примечания

Китай — исходная версия. Главное — «начать приём ещё до беременности». Нервная трубка плода замыкается в течение 28 дней после зачатия. Если вы начнёте приём только после того, как тест покажет беременность, большая часть этого срока уже пройдёт. Поэтому, если планируете ребёнка, начните приём за 3 месяца до зачатия. В том же обзоре у фолиевой кислоты не выявили явного эффекта в отношении расщелины губы и нёба, врождённых пороков сердца и выкидышей. Не рассчитывайте, что она лечит что-то ещё

Россия. Российские рекомендации отличаются от исходного текста сроком начала приёма: за 2–3 месяца до беременности. Доза зависит от риска, а точную дозировку назначает специалист.

Фолиевую кислоту можно принимать отдельно или в составе поливитаминов.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. De-Regil LM, Peña-Rosas JP, Fernández-Gaxiola AC, Rayco-Solon P (2015). Effects and safety of periconceptional oral folate supplementation for preventing birth defects. Cochrane Database of Systematic Reviews, (12), CD007950. doi.org/10.1002/14651858.CD007950.pub3

Россия — источники

1. Термины и определения. Проверено 08.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=288_2
2. Нормальная беременность. Проверено 08.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=288_1
3. Витамин B9: почему фолиевая кислота необходима организму?. Проверено 08.10.2026. cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/vitamin-v9-poch…

Россия — источники цен

1. eapteka.ru — фолиевая кислота 400 мкг: 704 ₽. Проверено 06.10.2026. www.eapteka.ru/goods/id217995
2. Цены в России: tabletka.ru — фолиевая кислота 400 мкг: 690 ₽. Проверено 06.10.2026. tabletka.ru/product/neyches-baunti-folievaya-k-ta-tab-100-62367

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. В Китае: до 13-й недели беременности обратитесь в центр медицинского обслуживания по месту жительства (社区卫生服务中心), чтобы оформить «Справочник здоровья матери и ребёнка» (母子健康手册) и использовать положенные бесплатные обследования

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Как минимум пять обследований во время беременности, а также посещение на дому после родов и обследование через 42 дня после родов оплачивает государство. Чтобы их получить, нужно до 13-й недели беременности оформить по месту жительства «Справочник здоровья матери и ребёнка» (母子健康手册). Если его не оформить, эти бесплатные обследования просто будут упущены.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно, это входит в государственную программу базовых услуг общественного здравоохранения. Нужно будет прийти несколько раз в зависимости от срока беременности

Выгода

Китай — исходная версия. В «Нормах государственных базовых услуг общественного здравоохранения (третье издание)» (国家基本公共卫生服务规范（第三版）) предусмотрены услуги по наблюдению за здоровьем беременных и женщин после родов. Их могут получить беременные и женщины после родов, постоянно проживающие на обслуживаемой территории. Обследование на раннем сроке беременности — 1 раз, в середине беременности — 2 раза, на позднем сроке — 2 раза, посещение после родов — 1 раз, обследование через 42 дня после родов — 1 раз. До 13-й недели беременности нужно оформить справочник и одновременно пройти 1-е обследование до родов. Два обследования в середине беременности проводятся на сроках от 16 до 20 недель и от 21 до 24 недель. Два обследования на позднем сроке — на сроках от 28 до 36 недель и от 37 до 40 недель. В опубликованные на местах перечни услуг также входят полный набор анализов при первом обследовании и скрининг на послеродовую депрессию

Примечания

Китай — исходная версия. Эти 5 обследований — минимальное число бесплатных обследований, а не все обследования во время беременности. В зависимости от ситуации больница назначит дополнительные УЗИ, анализы на сахар в крови и мониторинг сердцебиения плода. За них нужно платить самостоятельно. Чем раньше оформлен справочник, тем раньше будет определена категория риска беременности. Это распределение беременных по категориям в зависимости от уровня риска. Выявление высокого риска позволяет раньше направить женщину в больницу, которая сможет оказать нужную помощь. Если вы живёте в другом районе, оформляйте справочник по нынешнему месту жительства. Возвращаться по месту регистрации не нужно

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家卫生计生委 (2017). 国家基本公共卫生服务规范（第三版）. www.nhc.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2017/04/20170417104506514.pdf
2. 靖江市人民政府. 国家基本公共卫生服务项目——孕产妇健康管理服务（地方服务清单公开）. www.jingjiang.gov.cn/xxgk/zdlyxxgk/wsjk/art/2023/art_383017a2e77948…

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Женская консультация начала свою работу в Унечской — minzdrav.gov.ru
- Новая женская консультация открылась в Видном — minzdrav.gov.ru
- Женская консультация — med-b-kurskaya-gorodskaya-3-r38.gosweb.gosuslugi.ru
- Диспансеризация — med-rd-lpc2-lugansk-r181.gosweb.gosuslugi.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Уже на первом осмотре во время беременности сдайте анализы на ВИЧ, сифилис и гепатит B. Если что-то выявят, профилактика передачи ребёнку тоже бесплатна (в Китае)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Уже на первом осмотре во время беременности сдайте анализы на ВИЧ, сифилис и гепатит B. За тестирование не нужно платить из своего кармана. Даже если инфекцию действительно выявят, это не тупик. В Китае государство бесплатно предоставляет лекарства и схему профилактики, чтобы перекрыть путь передачи болезни от матери ребёнку. Это называется профилактикой передачи инфекции от матери ребёнку.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Программа профилактики передачи инфекций от матери ребёнку предоставляет бесплатное тестирование

Выгода

Китай — исходная версия. Передача от матери ребёнку — это когда болезнь передаётся от матери ребёнку. В «Нормах работы по профилактике передачи ВИЧ, сифилиса и гепатита B от матери ребёнку (редакция 2020 года) (预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播工作规范（2020 年版）)» установлены требования. На раннем сроке беременности или при первом осмотре до родов больница должна сообщить соответствующую информацию и «предоставить подходящее

бесплатное тестирование в соответствии с установленными нормами». За эти три анализа не нужно платить из своего кармана. Затем, в зависимости от результатов, должны предоставить консультацию после тестирования или направление в другое медицинское учреждение. Положительный результат — тоже не тупик. Статья 44 «Положения о профилактике и лечении СПИДа (艾滋病防治条例)» предусматривает для беременных и женщин после родов с ВИЧ «бесплатное предоставление лечения и консультаций для профилактики передачи ВИЧ от матери ребёнку». Статья 43 требует предоставлять профилактику передачи инфекции (чтобы болезнь не передалась ребёнку), лечение, посещения после родов, последующее наблюдение за младенцем, тестирование и другие услуги. Если у матери положительный результат на поверхностный антиген вируса гепатита B, новорождённому при рождении нужно одновременно ввести вакцину против гепатита B и иммуноглобулин против гепатита B (см. раздел 20, пункт 2)

Примечания

Китай — исходная версия. Чем раньше сдать эти три анализа, тем больше от них пользы, потому что и профилактика передачи инфекции, и лечение требуют времени. В статье 3 «Положения о профилактике и лечении СПИДа (艾滋病防治条例)» также прямо указано: «Никакие организации и отдельные лица не вправе дискриминировать людей с ВИЧ, больных СПИДом и членов их семей». Законные права на вступление в брак, трудоустройство, медицинскую помощь и образование защищены законом. О повседневной профилактике и тестировании см. раздел 1. О профилактике после контакта при поведении с высоким риском заражения см. раздел 13

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家卫生健康委办公厅 (2020). 预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播工作规范（2020 年版）. wjw.xinjiang.gov.cn/hfpc/zhgl6/202012/08b7de496f0b40e586d4b99d00cf7…（新疆维吾尔自治区卫生健康委员会转载）
2. 国务院 (2006). 艾滋病防治条例（第四十三、四十四条）. wjw.beijing.gov.cn/zwgk_20040/zcwj2022/flfg/202304/t20230408_299298…（北京市卫生健康委员会转载）

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- 19 эффективность в лечении венерической лимфогранулемы в форме проктита… — apicr.minzdrav.gov.ru
- ВИЧ - инфекция у беременных — apicr.minzdrav.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. За всю беременность — ни одной сигареты, ни глотка

алкоголя; родным тоже не следует курить дома

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Курение во время беременности повышает вероятность того, что ребёнок родится раньше срока, будет слишком маленьким при рождении или с расщелиной губы или нёба. Риск аномального кровотечения во время беременности и родов увеличивается вдвое. Риск внезапной смерти младенца тоже выше. Если родные курят дома, это тоже считается. Бросить курить не поздно на любом сроке.

Затраты

Никаких расходов, ещё и экономия на сигаретах и алкоголе. Трудность в том, чтобы живущие вместе с вами тоже отказались от них

Выгода

По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний США (美国疾病控制与预防中心), курение во время беременности может привести к тому, что ребёнок «даже при рождении в срок может быть слишком маленьким» или «может родиться раньше срока». Оно «удваивает риск аномального кровотечения во время беременности и родов». Оно повышает риск врождённых дефектов, в том числе расщелины губы и нёба. Оно также «повреждает развивающиеся лёгкие и мозг плода, и эти повреждения могут сохраняться в детстве». У младенцев, чьи матери курили во время беременности, а также у младенцев, подвергающихся воздействию табачного дыма после рождения, выше риск синдрома внезапной детской смерти. Официальная рекомендация: «лучше всего бросить курить ещё до беременности, но если беременность уже наступила, отказ от курения всё равно полезен» и «бросить никогда не поздно»

Примечания

Если другие курят дома, пассивное курение беременной тоже влияет на плод. Поэтому родным, которые живут вместе с вами, тоже не следует курить дома. С алкоголем то же самое: нет такого количества алкоголя, которое было бы признано безопасным, поэтому во время беременности проще всего не пить ни глотка. О том, во что курение и алкоголь обходятся самим взрослым, см. раздел 2

Источники

Источники исходной версии

1. Centers for Disease Control and Prevention. Smoking During Pregnancy. www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/pregnancy.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. При высоком риске преэклампсии после 12 недель беременности начните принимать по одной таблетке аспирина в низкой дозе каждый день

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Преэклампсия — это заболевание с повышенным давлением во время беременности. К группе высокого риска относятся те, у кого она была при предыдущей беременности, кто вынашивает нескольких детей, у кого есть хроническая гипертония, диабет ещё до беременности, заболевание почек или аутоиммунное заболевание. У людей с высоким риском при приёме одной таблетки аспирина в низкой дозе ежедневно с 12 недель беременности риск преэклампсии снижается примерно на 15%, а риск преждевременных родов и смерти ребёнка незадолго до или после родов — примерно на 20%. Остальным не следует принимать его самостоятельно.

Россия. В России подход похож: ацетилсалициловую кислоту рекомендуют беременным из группы высокого риска преэклампсии. Отличаются доза и срок окончания: 150 мг в день с 12-й до 36-й недели беременности. Есть данные о преимуществах вечернего приёма перед сном.

Затраты

Китай — исходная версия. Несколько десятков юаней. По одной таблетке каждый день до родов. Трудность — не забывать каждый день

Россия. Цена в этих источниках не указана. Условие приёма — 150 мг каждый день до 36-й недели беременности.

Выгода

Китай — исходная версия. Рабочая группа США по профилактическим услугам (美国预防服务工作组) даёт рекомендацию уровня B: людям с высоким риском преэклампсии начинать приём аспирина в низкой дозе (81 мг/день) после 12 недель беременности для профилактики. Преэклампсия — это заболевание с повышенным давлением во время беременности. При объединении результатов нескольких исследований получаются следующие данные; 95% CI — это доверительный интервал. Преэклампсия: RR 0.85 (95% CI от 0.75 до 0.95, 16 исследований), риск ниже примерно на 15%. Преждевременные роды: RR 0.80 (95% CI от 0.67 до 0.95, 13 исследований), риск ниже примерно на 20%. Перинатальная смерть: RR 0.79 (95% CI от 0.66 до 0.96, 11 исследований), риск ниже примерно на 21%; перинатальная смерть — это смерть в период незадолго до или после родов. Рождение ребёнка малого для срока беременности／задержка внутриутробного роста: RR 0.82 (95% CI от 0.68 до 0.99, 16 исследований), риск ниже примерно на 18%; речь о том, что плод по размеру меньше, чем обычно на той же неделе беременности

Россия. Есть надёжные доказательства эффективности для женщин с высоким риском преэклампсии и связанных с ней плацентарных нарушений. Размер снижения риска в этих источниках не указан.

Примечания

Китай — исходная версия. К группе высокого риска относятся те, у кого была преэклампсия при предыдущей беременности, кто вынашивает двойню или нескольких детей, у кого есть хроническая гипертония. Также те, у кого ещё до беременности был диабет 1 или 2 типа, у кого есть заболевание почек или аутоиммунное заболевание, например системная красная волчанка или антифосфолипидный синдром. Если вы не относитесь к этим группам, не принимайте препарат самостоятельно. Для этого лекарства в Китае нужен рецепт врача. На осмотре во время беременности подробно расскажите о своей истории болезней, чтобы врач мог принять решение. В Китае чаще продаются таблетки по 100 мг с кишечнорастворимой оболочкой; принимайте по назначению врача

Россия. Российская рекомендация имеет уровень убедительности B и уровень достоверности доказательств 2. В источниках говорится о назначении препарата беременной пациентке, а не о самостоятельном начале приёма.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US Preventive Services Task Force (2021). Aspirin Use to Prevent Preeclampsia and Related Morbidity and Mortality: Preventive Medication. www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/low-dos…

Россия — источники

1. Microsoft Word - @5M:;0<?A8O_22.07.2024. Проверено 08.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=637_2

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. На сроке 24 недели беременности и позже пройдите один скрининг на гестационный диабет: не считайте питьё сладкой воды лишней хлопотой

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. Гестационный диабет — это повышенный сахар в крови, который появляется только после наступления беременности. После 24 недель беременности достаточно потратить половину утра, один раз выпить сладкую воду и несколько раз сдать кровь, чтобы его выявить. Если не проверяться и ничего не делать, повышаются риски слишком крупного плода, трудных родов, операции, преэклампсии и низкого сахара в крови у новорождённого.

Затраты

Исходная версия. От нескольких десятков до ста с лишним юаней. Нужно прийти натощак, несколько раз сдать кровь. На это уйдёт половина утра

Цена в России (ориентир)

глюкозотолерантный тест при беременности (за исследование): от 780 до 1 360 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. Рекомендация уровня B Рабочей группы США по профилактическим услугам: беременным без симптомов (которые сами не замечают недомогания) проходить скрининг на гестационный диабет на сроке 24 недели и позже. Гестационный диабет — это повышенный сахар в крови, который появляется только после наступления беременности. Если скрининг проводится лишь один раз, его нужно пройти на сроке 24 недели и позже. Полезно ли проходить скрининг до 24 недель беременности? Вывод рабочей группы: имеющихся доказательств недостаточно, чтобы оценить пользу и вред (уровень I). Если ничего не делать с гестационным диабетом, повышаются риски следующих осложнений: макросомии (слишком крупного плода), трудных родов, кесарева сечения, преэклампсии и низкого сахара в крови у новорождённого

Примечания

Исходная версия. Большинство тех, у кого выявляют гестационный диабет, могут контролировать сахар в крови с помощью изменений в питании и физической активности. Инъекции инсулина нужны меньшинству. Не пропускайте этот скрининг из страха, что после

выявления диабета придётся делать уколы. После родов нужно снова проверить сахар в крови: у тех, кто перенёс гестационный диабет, риск в дальнейшем заболеть диабетом 2 типа заметно выше

Источники

Исходная версия — источники

1. US Preventive Services Task Force (2021). Gestational Diabetes: Screening. www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/gestati…

Россия — источники цен

1. analizi.spb.ru — глюкозотолерантный тест при беременности: 780 ₽. Проверено 06.10.2026. analizi.spb.ru/specialization/biohimicheskie-analizy-krovi/gljukozo…
2. Цены в России: helix.ru — глюкозотолерантный тест при беременности: 1 085 ₽. Проверено 06.10.2026. helix.ru/catalog/item/06-259
3. Цены в России: dnkom.ru — глюкозотолерантный тест при беременности: 1 360 ₽. Проверено 06.10.2026. dnkom.ru/analizy-i-tseny/biokhimiya-krov/test-tolerantnosti-k-glyuk…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Выучите этот список «немедленно в больницу»: он действует во время беременности и в течение года после родов

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если появился любой из этих признаков, в тот же день езжайте в больницу, не ждите дома до утра. Головная боль не проходит или усиливается, зрение меняется, температура поднимается до 38 ℃. Сильно отекают руки или лицо, не хватает воздуха, болит грудь или сердце бьётся быстро. Сильная боль в животе не проходит, шевеления плода прекратились или заметно уменьшились, из влагалища идёт кровь или вытекает жидкость. Одна рука или нога одновременно отекла и болит, хочется причинить вред себе или ребёнку. Это относится и к периоду в течение года после родов.

Затраты

Бесплатно. Потратьте пять минут, чтобы запомнить. Лучше, чтобы об этом знали и те, кто живёт с вами

Выгода

Центры по контролю и профилактике заболеваний США перечисляют следующие признаки, требующие неотложной помощи во время беременности и после родов: головная боль не проходит или усиливается, кружится голова или происходит обморок, зрение меняется, температура достигает 38 ℃ или выше; сильно отекают руки или лицо, появляются мысли о причинении вреда себе или ребёнку, трудно дышать, болит грудь или сердце бьётся слишком быстро; сильная тошнота и рвота, сильная боль в животе, которая не проходит, шевеления плода во время беременности прекращаются или заметно уменьшаются; во время беременности из влагалища идёт кровь или вытекает жидкость, после родов возникает вагинальное кровотечение или ненормальные выделения; одна рука или одна нога сильно отекает, краснеет или болит. Эти проблемы могут возникнуть в течение года после родов. Нельзя считать, что «первый месяц после родов прошёл — и всё в порядке»

Примечания

Этот список помогает отличить «можно ещё потерпеть» от «нужно немедленно ехать». Головная боль вместе с расплывчатым зрением и болью в верхней части живота указывает на преэклампсию (заболевание с повышенным давлением во время беременности). Если одна голень одновременно отекла и болит, это указывает на тромбоз глубоких вен (см. раздел 13). По данным Всемирной организации здравоохранения, сильное кровотечение после родов может за несколько часов унести жизнь здоровой женщины. При появлении любого из этих признаков сразу езжайте в больницу, не ждите сначала дома до утра

Источники

Источники исходной версии

1. Centers for Disease Control and Prevention. Hear Her — Urgent Maternal Warning Signs. www.cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs/index.html
2. World Health Organization. Maternal mortality fact sheet. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Если отошли воды, сразу лягте, приподнимите таз и звоните 120 (номер скорой помощи в Китае). Не ходите и не мойтесь

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если отошли воды, нельзя неспешно собирать вещи и только потом ехать. Правильно — лечь на месте, подложить что-нибудь под ягодицы и позвонить 120. Если стоять и ходить, околоплодные воды вытекают быстрее, а вместе с ними может выпасть пуповина. Это неотложное состояние, которое может стоить ребёнку жизни.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно

Выгода

Китай — исходная версия. Пекинская комиссия по здравоохранению (北京市卫生健康委员会) рекомендует такой порядок действий: когда отошли воды, «сразу найдите место и лягте, чтобы не дать околоплодным водам вытекать», «не ходите без необходимости» и «немедленно позвоните в скорую помощь по номеру 120». Пока ждёте машину, попросите родных привезти вещи и встретиться с вами в больнице. В просветительских материалах медицинских учреждений подробнее объясняется почему: когда женщина стоит, околоплодные воды вытекают быстрее, а вместе с ними может выпасть пуповина плода. Это называется выпадением пуповины и является неотложным состоянием, угрожающим жизни плода. Поэтому нужно лечь и подложить что-нибудь под ягодицы, чтобы приподнять таз. Можно лечь на левый бок

Примечания

Китай — исходная версия. Три признака приближающихся родов — регулярные схватки, кровянистые выделения и отхождение вод. При первых двух можно спокойно собрать вещи. Отхождение вод — единственный из этих признаков, при котором нужно «лечь на месте и вызвать машину». Мыться, сидеть на корточках в туалете или самостоятельно вести машину после отхождения вод — типичные ошибки. Запишите время отхождения вод и их цвет, сообщите врачу. Жёлто-зелёные воды или частицы мекония в них указывают на дистресс плода (нехватку кислорода у плода в матке). Если одновременно есть регулярные схватки, заметно уменьшились шевеления плода или появились высокая температура и озноб, тем более нужно подчеркнуть врачу, что это неотложная ситуация

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 北京市卫生健康委员会. 每周急救话题：准妈妈羊水早破怎样办？ wjw.beijing.gov.cn/bmfw_20143/jkzs/jzjj/202001/t20200115_1575632.html
2. 北京市顺义区妇幼保健院. 孕晚期在家破水怎么办？ www.bch-syfy.cn/Html/News/Articles/9453.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Если хотите обезболивание родов, прямо скажите об этом: оно не повышает риск кесарева сечения

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Обезболивание родов — это укол анестетика в поясницу, который уменьшает боль при рождении ребёнка. Оно действует лучше других способов обезболивания и не повышает вероятность того, что вам придётся делать операцию. Утверждение «после обезболивания поясница будет болеть всю жизнь» тоже не имеет оснований. Теперь в Китае для него есть отдельная позиция в перечне платных услуг, и больницы охотнее его проводят.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае: От нескольких сотен до более тысячи юаней, цены в разных местах отличаются. Нужно заранее спросить в больнице и отделении анестезиологии, могут ли это сделать. Трудность в том, что нужно самим об этом попросить

Выгода

Китай — исходная версия. Вывод систематического обзора Cochrane таков: эпидуральное обезболивание эффективнее методов без эпидурального обезболивания снижает боль при родах и повышает удовлетворённость рожениц обезболиванием. Для обезболивания родов используют именно эпидуральное обезболивание. В том же обзоре сказано: «Эпидуральное обезболивание не влияет на риск кесарева сечения и длительную боль в пояснице». Увеличения частоты инструментального родовспоможения (когда ребёнку помогают родиться с помощью инструментов) в исследованиях после 2005 года уже не наблюдается. С 2024 года в Руководстве по формированию перечня ценовых позиций медицинских услуг в акушерстве (产科类医疗服务价格项目立项指南) Государственного управления медицинского страхования Китая (国家医保局) были выделены отдельные позиции «Обезболивание родов», «Сопровождение родов доулой» и «Присутствие близких при родах». Причина именно в том, что раньше отдельной ценовой позиции не было, и это снижало заинтересованность больниц в предоставлении обезболивания родов

Примечания

Китай — исходная версия. Два самых распространённых утверждения — «после обезболивания поясница будет болеть всю жизнь» и «обезболивание вызовет трудные роды, и придётся делать операцию» — не имеют оснований. Cochrane обобщил исследования, сравнивавшие эпидуральное обезболивание с другими способами обезболивания. Вывод: оно не влияет ни на риск кесарева сечения, ни на длительную боль в пояснице. Реальные побочные эффекты такие: пониженное давление, повышение температуры, слабость в ногах, невозможность помочиться, а также удлинение первого и второго периодов родов и более высокая вероятность применения окситоцина. Решать, делать ли обезболивание, вам, но не отказывайтесь из-за слухов. Возможность его проведения зависит ещё и от того, есть ли в больнице анестезиолог, присутствующий круглосуточно, 24 часа в сутки. Уточните это ещё во время осмотров при беременности

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Anim-Somuah M, Smyth RMD, Cyna AM, Cuthbert A (2018). Epidural versus non-epidural or no analgesia for pain management in labour. Cochrane Database of Systematic Reviews, (5), CD000331. doi.org/10.1002/14651858.CD000331.pub4
2. 国家医疗保障局 (2024). 重构产科服务价格项目 助力构建生育友好型社会. www.gov.cn/zhengce/202406/content_6957553.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Медицинская помощь матери при установленном — apicr.minzdrav.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Без медицинских показаний не просите о кесаревом сечении и не идите на операцию ради выбора даты

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

По данным Всемирной организации здравоохранения, когда доля кесаревых сечений в какой-либо местности превышает 10%, смертность матерей и новорождённых больше не снижается.

Если кесарево сечение необходимо, его обязательно нужно делать. Делать его ради выбора даты или из страха перед болью — значит лишь зря перенести серьёзную операцию на брюшной полости.

Затраты

Денег не требует. Трудно не поддаться уговорам родных

Выгода

Заявление Всемирной организации здравоохранения 2015 года: когда доля кесаревых сечений в популяции растёт примерно до 10%, число смертей среди беременных, рожениц, родильниц и новорождённых снижается. После превышения 10% нет доказательств того, что смертность может снижаться и дальше. Всемирная организация здравоохранения также подчёркивает: нужно приложить все усилия, чтобы обеспечить кесарево сечение тем роженицам, которым оно необходимо, а не стремиться достичь определённой доли таких операций

Примечания

Когда кесарево сечение действительно необходимо по медицинским показаниям, это операция, спасающая жизнь. Если нужно — делайте, не пытайтесь терпеть любой ценой. Избегать нужно операций без медицинской необходимости: например, из страха перед болью, ради выбора благоприятного времени или расчёта возраста ребёнка к поступлению в школу. Кесарево сечение — серьёзная операция на брюшной полости. Восстановление после неё идёт медленнее, а при следующей беременности выше риск предлежания плаценты, врастания плаценты и разрыва матки. Это напрямую влияет на то, захотите ли вы родить второго ребёнка

Источники

Источники исходной версии

1. World Health Organization (2015). WHO Statement on Caesarean Section Rates（WHO/RHR/15.02）. www.who.int/publications/i/item/WHO-RHR-15.02

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Ещё до беременности проверьте свой статус в системе страхования материнства в Китае: супруг или супруга без работы тоже может получить возмещение медицинских расходов на роды

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если работодатель платит взносы на страхование материнства, медицинские расходы на роды и пособие за время отпуска по беременности и родам оплачиваются из этого фонда. Если супруг не работает, медицинские расходы тоже можно возместить. Достаточно ли месяцев участия в страховании, нужно ли заранее зарегистрировать роды в другом регионе — всё это надо выяснить заранее. Задним числом исправить не получится.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Один звонок в консультационную службу социального или медицинского страхования

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 54 «Закона КНР о социальном страховании (社会保险法)»: если работодатель уплатил взносы на страхование материнства, его сотрудники имеют право на выплаты по этому страхованию. Неработающий супруг сотрудника имеет право на оплату медицинских расходов на роды в соответствии с государственными правилами. Необходимые средства выплачиваются из фонда страхования материнства. Проще говоря, если работодатель платит взносы на страхование материнства, сам сотрудник имеет право на выплаты, а медицинские расходы на роды у его неработающего супруга тоже могут оплачиваться из этого фонда. Выплаты по страхованию материнства делятся на две части: первая — медицинские расходы на роды, то есть расходы на медицинскую помощь, связанную с самими родами; вторая — пособие по беременности и родам, то есть деньги, которые вам выплачивают во время соответствующего отпуска. В статье 56 перечислены три случая, когда можно получать это пособие: сотрудница пользуется отпуском по беременности и родам в связи с рождением ребёнка; предоставлен отпуск в связи с операцией по планированию семьи; другие случаи, предусмотренные законами и нормативными актами. Пособие по беременности и родам «рассчитывается и выплачивается исходя из среднемесячной заработной платы сотрудников работодателя за предыдущий год». В расчёт берётся среднемесячная зарплата сотрудников вашей организации за прошлый год, а не ваша собственная зарплата

Примечания

Китай — исходная версия. Две вещи надо выяснить заранее, потому что задним числом исправить не получится. Во-первых, достаточно ли месяцев непрерывного участия в страховании: в каждом регионе Китая установлен минимальный срок, и если его не набрать, права на выплаты не будет. Во-вторых, если роды будут не по месту участия в страховании, нужно ли заранее зарегистрировать роды в другом регионе: без регистрации, возможно, придётся сначала заплатить самим, а по возвращении оформить возмещение вручную. Возможно, возместить расходы вообще не получится. Как рассчитываются продолжительность отпуска по беременности и родам и размер пособия, см. раздел 18, пункт 2

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2010). 中华人民共和国社会保险法（第五十四、五十六条）. guangdong.chinatax.gov.cn/gdsw/qysw_gkwj/2020-02/12/content_8e8c485…（国家税务总局广东省税务局转载）

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Единое пособие родителям детей от 0 до 17 лет — sfr.gov.ru
- Единое пособие — sfr.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. В Китае: оформите «Медицинское свидетельство о рождении (出生医学证明)» до выписки, заранее выберите имя и не ошибитесь в иероглифах

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Это свидетельство нужно, чтобы зарегистрировать ребёнка в реестре населения, оформить страховку и записать его в школу. Впервые выдать его может только учреждение, где принимали роды. Если после выписки вернуться за свидетельством, придётся пройти другую процедуру и подать дополнительные документы. Заранее убедитесь, что иероглифы в имени можно ввести в систему регистрации населения.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Можно оформить заодно с документами на выписку

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 23 «Закона КНР об охране здоровья матери и ребёнка (母婴保健法)»: медицинские учреждения и лица, принимающие роды на дому, в соответствии с правилами органа Государственного совета, ведающего здравоохранением, выдают медицинские свидетельства о рождении новорождённых единого образца. Это свидетельство — обязательное условие для всех последующих действий: регистрации в реестре населения, оформления страховки, получения карты медицинского страхования, поступления в детский сад и школу. При этом впервые выдать его может только учреждение, где принимали роды. Если после выписки вернуться за свидетельством, придётся пройти другую процедуру, а также предоставить дополнительные подтверждающие документы

Примечания

Китай — исходная версия. Перед заполнением сверьте имена родителей, номера их удостоверений личности и имя ребёнка, проверяя каждый знак. Иероглифы в именах должны вводиться в систему регистрации населения: редкие иероглифы в дальнейшем сильно осложнят оформление документов. И смена имени, и исправление свидетельства требуют процедуры повторной выдачи или замены — это гораздо хлопотнее, чем проверить всё на месте. Получив свидетельство, сразу уберите его на хранение отдельно: оно так же важно, как книга регистрации домохозяйства (семейный документ о регистрации по месту жительства) и удостоверение личности

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (1994, 2017 修正). 中华人民共和国母婴保健法（第二十三条）. www.gov.cn/guoqing/2021-10/29/content_5647619.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Федеральный закон от 15 ноября 1997 года № 143-ФЗ лОб актах — admomsk.gosuslugi.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Не отказывайтесь ни от скрининга по крови из пятки новорождённого, ни от проверки слуха

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Один забор крови из пятки и одна проверка слуха позволяют выявить гипотиреоз, фенилкетонурию и нарушения слуха, когда ребёнок выглядит совершенно здоровым. Когда появятся симптомы, ущерб интеллектуальному развитию уже нельзя будет исправить.

Затраты

Китай — исходная версия. В большинстве регионов Китая бесплатно или несколько десятков юаней. Некоторые дополнительные исследования нужно оплачивать самостоятельно. После рождения ребёнку один раз прокалывают пятку

Цена в России (ориентир)

аудиологический скрининг новорождённого (за исследование): от 1 000 до 1 800 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 3 действующих в Китае «Правил организации скрининга заболеваний новорождённых (新生儿疾病筛查管理办法)»: «По всей стране скрининг заболеваний новорождённых включает врождённый гипотиреоз, фенилкетонурию и другие наследственные болезни обмена веществ у новорождённых, а также нарушения слуха». У этих двух групп заболеваний есть общая черта: на раннем этапе никаких отклонений не видно, а когда симптомы становятся явными, ущерб интеллектуальному развитию уже необратим. При этом раннее выявление и ранняя помощь дают очень хороший результат. Используют приём тироксина, кормление специальной молочной смесью, слуховые аппараты или установку кохлеарного импланта. Статья 10 устанавливает, что при положительном результате скрининга учреждение должно своевременно уведомить законного представителя о необходимости обследования для подтверждения диагноза

Примечания

Китай — исходная версия. Статья 11 этих китайских правил требует до скрининга достоверно сообщить законному представителю о перечне исследований, условиях, способах проведения, чувствительности (сколько случаев удаётся выявить) и стоимости, а также получить согласие с подписью. Поэтому вы получите бланк информированного согласия. Перед подписанием внимательно прочитайте: какие заболевания входят в установленный государством в Китае перечень, а какие исследования добавлены за ваш счёт. Положительный результат первичного скрининга не означает подтверждённый диагноз. В подавляющем большинстве случаев одного повторного обследования достаточно, чтобы его исключить. Не впадайте в отчаяние уже на этом этапе. Если ребёнок не прошёл первичную проверку слуха, нужно прийти на повторную по полученному уведомлению. Не решайте самостоятельно: «Ребёнок слышит, и ладно»

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 卫生部 (2009). 新生儿疾病筛查管理办法（卫生部令第 64 号，第三、十、十一条）. www.gov.cn/gongbao/content/2009/content_1371363.htm

Россия — источники цен

1. dobdocchel.ru — аудиологический скрининг новорождённого: 1 000 ₽. Проверено 06.10.2026. dobdocchel.ru/articles/20986
2. Цены в России: mcavicenna.ru — аудиологический скрининг новорождённого: 1 400 ₽. Проверено 06.10.2026. mcavicenna.ru/services/audiologicheskij-skrining-novorozhdennyh-oto…
3. Цены в России: auris-nnov.ru — аудиологический скрининг новорождённого: 1 500 ₽. Проверено 06.10.2026. auris-nnov.ru/otdel-surdologii
4. Цены в России: orelsluh.ru — аудиологический скрининг новорождённого: 1 500 ₽. Проверено 06.10.2026. orelsluh.ru/services
5. Цены в России: medyunion.ru — аудиологический скрининг новорождённого: 1 800 ₽. Проверено 06.10.2026. www.medyunion.ru/kids/uslugi-i-ceny/otoakusticheskaya-emissiya-skri…

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- 16 Уровень убедительности рекомендаций С (уровень достоверности доказательств – 5) Комментарии: осмотр… — apicr.minzdrav.gov.ru
- Союз педиатров россии — apicr.minzdrav.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Как только получите медицинское свидетельство о рождении (出生医学证明), оформите ребёнку медицинскую страховку для жителей (居民医保) в Китае, не ждите регистрации по месту жительства

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Получив свидетельство о рождении, можно оформить ребёнку страховку онлайн, не дожидаясь регистрации по месту жительства. Если страховка оформлена, расходы на стационарное лечение можно возместить сразу при выписке. Лечение новорождённого в стационаре стоит недёшево, и разница между наличием и отсутствием страховки очень большая.

Затраты

Китай — исходная версия. Взнос за медицинскую страховку для жителей раз в год, несколько сотен юаней

Выгода

Китай — исходная версия. Согласно формулировке на сайте правительства Китая (中国政府网) за 2024 год: «Новорождённому можно оформить страховку онлайн по медицинскому свидетельству о рождении», предварительная регистрация по месту жительства не нужна. «После выписки новорождённого можно сразу получить возмещение медицинских расходов». Раньше страховку можно было оформить только после регистрации по месту жительства, а расходы на стационарное лечение приходилось сначала полностью оплачивать самостоятельно и лишь потом получать возмещение. Среднее время оформления страховки и уплаты взноса также сократилось с 28.7 рабочего дня в начале года до 6.4 рабочего дня

Примечания

Китай — исходная версия. Недоношенность, лечение желтухи синим светом, пневмония новорождённых — частые причины госпитализации новорождённых. Расходы нередко превышают 10000 юаней, и разница между наличием и отсутствием страховки очень большая. Правила о том, в течение скольких дней после рождения нужно оформить страховку, чтобы покрытие действовало со дня рождения, в Китае не везде одинаковы. Конкретный порядок определяется местным ведомством медицинского страхования. Проще всего перед выпиской в Китае позвонить на 12393 и уточнить

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国政府网 (2024). 健全基本医疗保险参保长效机制国务院政策例行吹风会. www.gov.cn/zhengce/202409/content_6973567.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. В течение одного месяца после рождения ребёнка подайте заявление о регистрации рождения в полицейский участок

(派出所) — требование законодательства Китая

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Закон даёт один месяц, а не «когда будет время». Без регистрации по месту жительства нельзя перейти к следующим шагам: прививкам, устройству в детский сад и школу, оформлению удостоверения личности. Чем дольше откладывать, тем больше документов придётся предоставлять дополнительно.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Один поход в окно регистрации по месту жительства в полицейском участке (派出所)

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 7 «Положения о регистрации населения (户口登记条例)»: «В течение одного месяца после рождения младенца глава домохозяйства, родственник, лицо, на попечении которого находится младенец, или сосед должен заявить о регистрации рождения в орган регистрации населения (户口登记机关) по месту постоянного проживания младенца». Это установленный законом срок, а не рекомендация. Регистрация по месту жительства — предварительное условие для следующих шагов: прививок, устройства в детский сад и школу, оформления удостоверения личности. Чем дольше откладывать, тем больше документов придётся предоставлять дополнительно

Примечания

Китай — исходная версия. Возьмите все эти документы: медицинское свидетельство о рождении (出生医学证明), удостоверения личности (身份证) и книги регистрации домохозяйства (户口本) обоих родителей, свидетельство о браке (结婚证). Можно самостоятельно выбрать, зарегистрировать ребёнка по месту жительства отца или матери, но правила в этих двух местах различаются. Выбор влияет и на школьный округ, и на место оформления страхования. Обдумайте это до похода: менять потом хлопотно. Рождение ребёнка, родившегося вне брака, также можно зарегистрировать

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (1958). 中华人民共和国户口登记条例（第七条）. www.gd.gov.cn/zwgk/wjk/zcfgk/content/post_2531969.html（广东省人民政府转载）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Не пропускайте осмотр через 42 дня после родов: на нём также проверяют, нет ли послеродовой депрессии

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Этот осмотр бесплатный. Он включает общий анализ крови, анализ влагалищных выделений и одну проверку на послеродовую депрессию. Серьёзные проблемы могут возникнуть в течение всего первого года после родов. Не думайте, что после первого месяца восстановления опасность уже позади.

Россия. В России повторный приём акушера-гинеколога рекомендован через 30–45 дней после родов. Его цель — профилактика и выявление послеродовых осложнений. При результате ≥10 баллов по Эдинбургской шкале пациентку направляют к медицинскому психологу.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае бесплатно, входит в базовые услуги общественного здравоохранения. Займёт полдня. Трудность в том, что после первого месяца восстановления после родов не хочется никуда идти

Россия. Стоимость и длительность приёма в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В разделе о ведении здоровья беременных и рожениц «Национального стандарта базовых услуг общественного здравоохранения (третье издание) (国

家基本公共卫生服务规范（第三版）)» предусмотрены 1 посещение на дому после родов и 1 медицинский осмотр через 42 дня после родов. В опубликованных местных перечнях услуг в Китае этот осмотр включает анализы (общий анализ крови, анализ влагалищных выделений) и 1 проверку на послеродовую депрессию. Тяжёлые осложнения могут возникнуть в течение всего первого года после родов. В списке «немедленно в больницу» в пункте 7 к послеродовому периоду относятся и «мысли о том, чтобы навредить себе или ребёнку», и «влагалищное кровотечение или необычные выделения после родов», и «сильный отёк и боль в конечности с одной стороны»

Россия. Осмотр помогает выявлять послеродовые осложнения. Опросник позволяет определить, когда нужна консультация медицинского психолога.

Примечания

Китай — исходная версия. Послеродовая депрессия — не каприз. Совет домашних «смотрите на вещи проще» её тоже не решит. Для её выявления есть специальные опросники, есть лечение, можно восстановиться. Что делать при мыслях о самоубийстве, см. в разделе 1. Законные выходы из ситуации, когда после рождения ребёнка действительно нет возможности его растить, см. в пункте 20 раздела 9. На этом осмотре также проверят, как заживает рана, как восстанавливается матка и как работают мышцы тазового дна. Тогда же обсуждают способ контрацепции: отсутствие месячных после родов не означает, что нельзя забеременеть

Россия. В отличие от китайской записи, российские источники не указывают, что на этом приёме делают общий анализ крови или анализ выделений. Общий анализ крови рекомендован отдельно на 2–3-е сутки после родов.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家卫生计生委 (2017). 国家基本公共卫生服务规范（第三版）. www.nhc.gov.cn/ewebeditor/uploadfile/2017/04/20170417104506514.pdf
2. 靖江市人民政府. 国家基本公共卫生服务项目——孕产妇健康管理服务（地方服务清单公开）. www.jingjiang.gov.cn/xxgk/zdlyxxgk/wsjk/art/2023/art_383017a2e77948…

Россия — источники

1. Microsoft Word - >@<0;L=K9 ?>A;5@>4>2K9 ?5@8>4_26.09.2024. Проверено 08.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=799_1

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

28. Не портите здоровье ради внешности

В этом разделе речь о нескольких способах «что-то делать с телом ради изменения внешности»: голодать, принимать лекарства, делать уколы, ложиться под нож. Такие решения чаще всего принимают после сравнения себя с другими, но вся цена ложится на вас, и немалую часть последствий уже не исправить.

В этом разделе не оценивается, как кто-то хочет выглядеть: это личное дело каждого. К одной и той же цели можно идти путём «по рецепту, у квалифицированного специалиста, с повторными обследованиями», а можно — путём «покупки в интернете, салон красоты, самостоятельное увеличение дозы». Здесь сравнивается только то, насколько различаются риски этих двух подходов. При подсчёте прежде всего учитывается, что на самом деле случилось с организмом, например потеря зрения, госпитализация, смерть. Два пункта о медицинских косметических процедурах также затрагивают уголовную ответственность за незаконную медицинскую деятельность.

1. Не контролируйте вес с помощью жёстких диет, голодания или вызванной рвоты: если хотите похудеть, делайте это за счёт физической активности

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей с нервной анорексией вероятность смерти примерно в 5.9 раза выше, чем у их сверстников. Если наблюдать за 1000 человек один год, умрут 5.1 человека. Среди умерших каждый пятый погибает в результате самоубийства. А путь к этому расстройству начинается с диет: за учениками 44 средних школ наблюдали три года. У девочек, жёстко ограничивавших питание, вероятность развития расстройства пищевого поведения была в 18 раз выше, чем у тех, кто не ограничивал питание. Если хотите контролировать вес, больше двигайтесь, а не сокращайте еду настолько, чтобы голодать.

Затраты

Бесплатно. Наоборот, ещё и сэкономите деньги на средствах для похудения.

Выгода

Объединили результаты 36 исследований. Суммарная длительность наблюдения за людьми с нервной анорексией составила 166642 человеко-года (сумма лет наблюдения за каждым

человеком). Их стандартизованное отношение смертности составило 5.86, то есть вероятность смерти была примерно в 5.9 раза выше, чем у сверстников. На каждые 1000 человеко-лет приходилось 5.1 случая смерти. Это значит, что при наблюдении за 1000 человек в течение одного года умирают 5.1 человека. Около 1/5 умерших погибли в результате самоубийства. При булимии стандартизованное отношение смертности составило 1.93, при других расстройствах пищевого поведения — 1.92, то есть в обоих случаях примерно в 1.9 раза выше, чем у сверстников. Другое исследование провели в 44 средних школах австралийского штата Виктория. За учениками 14–15 лет наблюдали 3 года. За эти три года одну и ту же группу учеников обследовали в 6 этапов. Частота новых случаев расстройств пищевого поведения у девочек составила 21.8/1000 человеко-лет. То есть при наблюдении за 1000 девочек в течение одного года возникало 21.8 нового случая. У девочек, жёстко ограничивавших питание, риск развития расстройства был в 18 раз выше, чем у тех, кто не ограничивал питание, а у умеренно ограничивавших — в 5 раз выше. Затем внесли поправки на прежнее ограничение питания и психические симптомы, убрав влияние того, что «питание ограничивали и раньше» и «психические симптомы уже были». После этого BMI (показатель соотношения веса и роста, который рассчитывают, разделив вес на квадрат роста), объём физической активности и пол больше не позволяли прогнозировать новые случаи расстройств пищевого поведения. Авторы пришли к выводу: «У подростков, которые контролируют вес с помощью физической активности, а не ограничения питания, риск развития расстройств пищевого поведения, по-видимому, ниже»

Примечания

Здесь под «жёстким ограничением питания» понимается длительное сокращение количества еды до уровня намного ниже потребностей организма, а не пропуск одного приёма пищи или отказ от еды на ночь. Если вы уже вызываете у себя рвоту, вините себя после приступов переедания или постоянно взвешиваетесь и не можете остановиться, обратитесь к психиатру или в отделение клинической психологии многопрофильной больницы. Это заболевание, для которого существуют стандартные методы лечения, а не проблема силы воли. О связи BMI со смертностью см. раздел 2, пункт 32. Там речь идёт о диапазоне веса в долгосрочной перспективе, а не о способах похудения.

Источники

Источники исходной версии

1. Arcelus J et al. (2011). Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders. A meta-analysis of 36 studies. Arch Gen Psychiatry. doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.74
2. Patton GC et al. (1999). Onset of adolescent eating disorders: population based cohort study over 3 years. BMJ. doi.org/10.1136/bmj.318.7186.765

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Перед уколами, введением нитей или операцией в рамках медицинской косметологии в Китае проверьте две вещи: есть ли в лицензии учреждения «медицинская косметология» и является ли тот, кто проводит процедуру, ответственным за неё врачом

- Выгодность исходной версии: очень высокая

- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (KHP)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае, если используются иглы, скальпель или медицинские изделия, которые нарушают целостность кожи или проникают внутрь тела, это считается медицинской помощью. Делать это можно только в учреждении, в лицензии которого указана «медицинская косметология». Проводить процедуру должен зарегистрированный врач с правом на медицинскую практику. Проведение таких процедур в салоне красоты, студии или гостиничном номере — незаконная медицинская практика. При серьёзных обстоятельствах тому, кто проводит процедуру, грозит лишение свободы на срок не более 3 лет, при причинении вреда человеку — от 3 до 10 лет, при причинении смерти — не менее 10 лет.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Проверка этих двух документов занимает всего несколько минут. Учреждение должно вывесить «Лицензию на медицинскую деятельность медицинского учреждения (医疗机构执业许可证)» в холле. Квалификацию врача можно проверить через поиск практикующих врачей на ресурсах китайских органов здравоохранения.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 2 «Правил управления услугами медицинской косметологии (医疗美容服务管理办法)» даёт определение медицинской косметологии. В оригинале сказано: «Восстановление и изменение внешности человека и формы различных частей его тела с применением хирургических операций, лекарственных средств, медицинских инструментов и других травматичных или инвазивных медицинских методов». Проще говоря, если нарушается целостность кожи, вводится игла или происходит проникновение внутрь тела, это считается медицинской помощью. Статьи 8 и 24 требуют сначала получить «Лицензию на медицинскую деятельность медицинского учреждения (医疗机构执业许可证)», а также получить одобрение регистрирующего органа на оказание помощи по профилю медицинской косметологии. Только после этого можно начинать работу. Если в лицензии нет пункта «медицинская косметология», проводить такие процедуры нельзя. Статья 11 требует, чтобы ответственный за процедуру врач (тот, кто её проводит) имел квалификацию практикующего врача и был зарегистрирован. Для работы в косметической хирургии также нужен опыт клинической работы по соответствующей специальности не менее 6 лет, в косметической стоматологии — не менее 5 лет, в косметологии методами традиционной китайской медицины и косметической дерматологии — не менее 3 лет в каждой из этих областей. Статья 20 требует до процедуры письменно сообщить о показаниях и противопоказаниях (в каких случаях процедура подходит, а в каких её делать нельзя), медицинских рисках и мерах предосторожности, а также получить согласие с подписью. Статья

336 «Уголовного кодекса (刑法)» касается незаконной медицинской практики. Незаконная медицинская практика — это когда человек без квалификации, дающей право работать врачом, делает другим уколы, проводит операции или оказывает медицинскую помощь. При серьёзных обстоятельствах наказание — лишение свободы на срок не более 3 лет, краткосрочный арест или надзор, а также штраф либо только штраф. При серьёзном вреде здоровью пациента наказание — лишение свободы на срок от 3 до 10 лет и штраф. При причинении смерти пациенту наказание — лишение свободы на срок не менее 10 лет и штраф

Примечания

Китай — исходная версия. Статья 16 тех же правил также устанавливает, что процедуры медицинской косметологии можно проводить только в косметологических медицинских учреждениях либо в больницах и клиниках, где есть отделение медицинской косметологии. Поэтому уколы на дому и неофициальные процедуры в студии уже не соответствуют правилам даже по месту проведения. Статья 20 прямо указывает: если медицинскую косметологическую процедуру хотят пройти несовершеннолетние или другие люди, которые ещё не могут самостоятельно принимать решения, необходимо согласие законного представителя и подпись родителя. Уход за лицом, массаж и маникюр относятся к бытовым косметическим услугам, и эти правила на них не распространяются. Но если используются иглы и скальпель, это уже медицинская косметология.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 卫生部 (2002). 医疗美容服务管理办法（卫生部令第 19 号，第二条、第八条、第十一条、第十六条、第二十条、第二十四条）. www.gov.cn/gongbao/content/2003/content_62198.htm
2. 全国人大 (1997). 刑法（第三百三十六条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. При введении филлеров избегайте спинки носа, межбровья и лба, и тем более не обращайтесь ради экономии за инъекциями вне официальных медицинских учреждений, чтобы снизить риск потери зрения

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Среди людей, ослепших после введения филлеров, больше половины получили инъекцию в область носа. Далее идут межбровье, лоб и носогубные складки. Более чем в восьми случаях из десяти использовалась гиалуроновая кислота. Зрение полностью восстановилось лишь у двух из десяти ослепших, частично — чуть более чем у одного из десяти. Почти у двух из десяти пострадал ещё и мозг. Сейчас нет ни одного способа экстренной помощи, который стабильно работает. Остаётся только заранее избегать этих участков.

Затраты

Китай — исходная версия. Никаких расходов. Просто выбрать другое место для инъекции или отказаться от процедуры.

Выгода

Китай — исходная версия. Расчёты сделаны по совокупности случаев, описанных в журналах по всему миру. С января 2015 года по сентябрь 2018 года было описано ещё 48 случаев частичной или полной потери зрения после введения филлеров. Чаще всего проблемы возникали после инъекций в область носа — 56.3%. Далее идут межбровье — 27.1%, лоб — 18.8%, носогубная складка (борозда между носом и уголком рта) — 14.6%. В 81.3% случаев филлером была гиалуроновая кислота. В 43.8% случаев появились изменения кожи. В 18.8% возникли осложнения со стороны центральной нервной системы (проблемы с мозгом). В 10 случаях (20.8%) зрение восстановилось полностью, в 8 случаях (16.7%) — частично, в остальных не восстановилось. Авторы заключили, что подходы к оказанию помощи сильно различались и ни один метод лечения не доказал, что даёт устойчивый результат

Примечания

Китай — исходная версия. Эти цифры получены путём подсчёта каждого случая, описанного в журналах. Здесь есть только число пострадавших, но нет общего числа людей, получивших инъекции. Поэтому нельзя рассчитать «какова вероятность ослепнуть от одной инъекции». Видно лишь, в каких местах чаще возникали проблемы и что после этого зрение в основном уже не удавалось спасти. По этой же причине доказательствам присвоен уровень B. В официальных медицинских учреждениях меры снижения риска и так входят в обычную практику: сначала выяснить, как проходят сосуды под местом будущей инъекции, использовать иглу с тупым, а не острым концом, вводить препарат малыми порциями при выведении иглы, заранее подготовить гиалуронидазу. Всё это должен делать врач, прошедший обучение. Это ещё одна причина не обращаться за такими услугами по неофициальным каналам. Перед процедурой в Китае проверьте всё по пункту 2 этого раздела (проверка лицензии учреждения и врача, который будет проводить процедуру).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Beleznay K et al. (2019). Update on Avoiding and Treating Blindness From Fillers: A Recent Review of the World Literature. Aesthet Surg J. doi.org/10.1093/asj/sjz053

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Не покупайте препараты для похудения, кофе для похудения, конфеты для стройности и сливы с ферментами, которые обещают «быстрое похудение»

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Чаще всего в таких продуктах находят тайно добавленный сибутрамин. Раньше он был препаратом для похудения, но в 2010 году в Китае его применение прекратили. Люди с лишним весом и болезнью сердца или диабетом принимали его больше трёх лет. У них нефатальные инфаркты случались примерно на 30% чаще, а инсульты — примерно на 36% чаще. При этом они сбросили всего на 1.7 кг больше. Когда выборочная проверка обнаружит добавку, вы уже успеете её съесть.

Россия. В России тоже находили кофе для похудения со скрытым сибутрамином. Этот компонент включён в список сильнодействующих веществ. Другие виды таких продуктов в выдержках не упомянуты.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег тратить не нужно. Наоборот, вы ещё сэкономите на покупке этих продуктов. Трудно принять, что «сбросить несколько полкилограммов за неделю» не получится.

Россия. Цена и возможная экономия в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В исследование SCOUT набрали 9804 человека. Все они были старше 55 лет, с лишним весом или ожирением, а также с сердечно-сосудистыми заболеваниями или диабетом 2 типа. По жребию их разделили на две группы: одна принимала препарат, другая — нет. Лечение длилось в среднем 3.4 года. Основная конечная точка — это несколько неблагоприятных событий, которые заранее решили подсчитывать: нефатальный инфаркт, нефатальный инсульт, остановка сердца с успешным оживлением и смерть от сердечно-сосудистых причин. Частота этих событий составила 11.4% vs 10.0%. HR 1.16 (95% CI 1.03–1.31, P=0.02): у принимавших препарат вероятность таких событий была примерно на 16% выше.

Истинное значение, вероятно, находится в пределах повышения от 3% до 31%. Нефатальный инфаркт: 4.1% vs 3.2%, HR 1.28 (1.04–1.57), примерно на 30% чаще. Нефатальный инсульт: 2.6% vs 1.9%, HR 1.36 (1.04–1.77), примерно на 36% чаще. Смертность от сердечно-сосудистых причин и от всех причин не увеличилась. «От всех причин» означает, что учитываются все причины вместе. После распределения по жребию группа сибутрамина в среднем сбросила на 1.7 kg больше. Бывшее Государственное управление по надзору за пищевыми продуктами и лекарственными средствами Китая (原国家食品药品监督管理局) на основании оценки безопасности пришло к выводу, что «риски лечения для снижения веса превышают пользу». В октябре 2010 года оно выпустило уведомление о прекращении производства, продажи и применения препаратов сибутрамина и сибутрамина как фармацевтической субстанции. В Китае сибутрамин и фенолфталеин запрещено добавлять в пищевые продукты, включая пищевые продукты для поддержания здоровья

Россия. Польза от отказа и данные о снижении риска в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. В SCOUT набирали людей высокого риска, у которых уже были болезни сердца или диабет. Это исследование не доказало, что у здоровых молодых людей при приёме препарата тоже будут такие же неблагоприятные события. Но именно потому, что нельзя чётко определить, кто относится к группе высокого риска, китайский регулятор решил полностью убрать его с рынка. Ещё один компонент, который часто добавляют тайно, — фенолфталеин. Изначально это слабительное. Если долго принимать его в больших количествах, можно нарушить баланс электролитов в организме и спровоцировать аритмию. Как определить в Китае: настоящие препараты для похудения отпускаются по рецепту, а в аптеках и больницах можно проверить номер разрешения на их применение. Если продукт продают под видом «кофе», «конфет», «слив» или «заменителя еды» и обещают за неделю сбросить несколько полкилограммов, он по определению не должен действовать как лекарство. Если действует, значит, в него что-то добавили. Оригинал документа № 432 за 2010 год (国食药监办〔2010〕432号) находится на сайте Национального управления по надзору за лекарственными средствами (国家药监局). При открытии на этом компьютере постоянно появлялась ошибка 412, поэтому вместо него приведена ссылка на страницу китайского провинциального надзорного органа с пересказом. Фразы «риски превышают пользу» и «в октябре 2010 года прекращены производство, продажа и применение» можно там сверить слово в слово.

Россия. В выдержках описаны зафиксированные МВД случаи распространения такого кофе в розничной торговле. Условия продажи и последствия употребления не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. James WPT et al. (2010). Effect of sibutramine on cardiovascular outcomes in overweight and obese subjects. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMoa1003114
2. 天津市市场监督管理委员会. 警惕部分食品中违法添加「盐酸西布曲明」和「酚酞」. scjg.tj.gov.cn/tjsscjdglwyh_52651/hdpt/cjwtyxfts/202007/t20200720_2…

Россия — источники

1. 75.rospotrebnadzor.ru/press/relises/25564. Проверено 08.10.2026. 75.rospotrebnadzor.ru/press/relises/25564

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Не используйте анаболические стероиды («уколы для роста мышц», «таблетки»), чтобы нарастить мышцы

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У мужчин с положительным результатом допинг-теста в спортзале риск смерти в 3 раза выше, чем у их ровесников. За год они обращаются в больницу более чем вдвое чаще. Акне, увеличение грудных желез у мужчин, нарушение эрекции — каждое из этих состояний возникает как минимум у одного из десяти пользователей. В Китае эти препараты отпускаются по рецепту. Канал, через который их могут продать вам, уже сам по себе нарушает закон.

Затраты

Китай — исходная версия. Не нужно тратить деньги, а на препаратах можно сэкономить. Трудно принять то, что мышцы растут медленно.

Выгода

Китай — исходная версия. В Дании изучили архивные данные и каждому пользователю препаратов подобрали ровесников для сравнения. В группу пользователей вошли 545 мужчин, у которых с 2006-01-03 по 2018-03-01 допинг-тесты в спортзалах дали положительный результат на андрогенные стероиды. Для сравнения подобрали 5450 мужчин. Затем результаты перепроверили на 644 мужчинах, отказавшихся от тестирования, и 6440 мужчинах в группе сравнения. Результат: смертность пользователей была в 3 раза выше, чем в группе сравнения, HR 3.0 (95% CI 1.3–7.0). Реальное соотношение — примерно от 1.3 до 7. Медианное число госпитализаций или обращений к врачу за год составило 0.81 vs 0.36 (P<0.0001). Медиана — это число, выше которого показатель у половины людей, а ниже — у другой половины. Это значение P указывает, что такое различие почти не могло возникнуть случайно. Акне (прыщи), увеличение грудных желез у мужчин и нарушение эрекции затронули каждое более 10% пользователей. То есть каждое из этих состояний возникло как минимум у одного из десяти пользователей. Все они встречались заметно чаще, чем в группе сравнения (P<0.0001). Результаты повторной проверки совпали. Статья 7 китайского «Положения о противодействии допингу (反兴奋剂条

例)»: государство осуществляет строгий контроль за запрещёнными веществами, включёнными в перечень допинговых средств. Никаким организациям и физическим лицам нельзя незаконно производить, продавать, импортировать или экспортировать их. То же положение устанавливает рецептурный отпуск анаболических препаратов и пептидных гормонов. То есть купить их можно только по рецепту врача. «Анаболические препараты (蛋白同化制剂)» — так эти средства называются в нормативных актах

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Это исследование, в котором за группой людей наблюдали и оценивали результаты, а не испытание со случайным распределением по группам. Люди, принимающие препараты, могут и в других сферах чаще рисковать. Нельзя целиком приписать препаратам это трёхкратное повышение. Реальное соотношение может быть всего 1.3, а может достигать 7.0. Диапазон очень широкий. Но «акне, увеличение грудных желез у мужчин и нарушение эрекции, каждое из которых возникает более чем у одной десятой пользователей» — это видимые побочные эффекты. Такое смещение влияет на них меньше. В китайских нормативных актах эти средства обозначены как «анаболические препараты (蛋白同化制剂)». Если видите эти четыре иероглифа, речь именно о них. Обычный протеиновый порошок и креатин не входят в рамки этого пункта. Проблема в том, что в продукты, которые «обещают особенно быстрый рост мышц», могут тайно добавлять вещества. Способ проверки тот же, что в пункте о средствах для похудения (пункт 4, не покупайте препараты для похудения, обещающие быстрое снижение веса): настоящие лекарства в Китае отпускаются по рецепту и имеют регистрационный номер, который можно проверить. Если средство продают под видом «порошка для роста мышц» или «пищевой добавки» и обещают эффект за несколько недель, то, если оно действительно работает, в него что-то добавили.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Horwitz H et al. (2019). Health consequences of androgenic anabolic steroid use. J Intern Med. doi.org/10.1111/joim.12850
2. 国务院 (2004). 反兴奋剂条例（国务院令第 398 号，第七条、第九条）. www.gov.cn/gongbao/content/2004/content_63129.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Если собираетесь принимать лекарства для похудения, получите рецепт в больнице, а не покупайте в интернет-магазинах, которые отправляют лекарства без рецепта

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае рецептурные лекарства должны продаваться только по рецепту. При продаже через интернет тоже нужен подлинный рецепт, а покупатель должен указать свои настоящие данные. Если не проводят консультацию, не требуют рецепт и отправляют товар сразу после заказа, то либо продают не то лекарство, которое заявлено, либо магазин нарушает правила. Если что-то случится, никто не будет отвечать за вашу дозировку и противопоказания. Один приём за несколько десятков юаней — и врач проверит всё это за вас.

Затраты

Китай — исходная версия. Одна запись на приём и поездка туда и обратно. Несколько десятков юаней, полдня.

Цена в России (ориентир)

консультация врача по приёму препаратов для похудения (за приём): от 3 650 до 3 850 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае «Правила надзора и управления качеством при продаже и использовании лекарственных средств (药品经营和使用质量监督管理办法)» устанавливают, что предприятия розничной торговли лекарствами должны соблюдать систему раздельного регулирования рецептурных и безрецептурных лекарств. Эта система делит лекарства на две категории: одни можно купить только по рецепту врача, другие — самостоятельно. Аптеки должны продавать рецептурные лекарства по рецептам в соответствии с правилами и хранить рецепты не менее пяти лет. Когда фармацевта или другого специалиста с фармацевтической подготовкой нет на рабочем месте, об этом нужно сообщить на табличке. Без их проверки продавать рецептурные лекарства нельзя. Рецептурные лекарства нельзя продавать в открытом доступе: их нельзя выставлять на полки, откуда покупатели могут брать их сами. Статья 9 «Правил надзора и управления продажей лекарственных средств через интернет (药品网络销售监督管理办法)» устанавливает, что при продаже рецептурных лекарств физическим лицам через интернет необходимо обеспечивать подлинность и надёжность источника рецепта и проверять настоящие данные покупателя. Статья 10 требует размещать заметное предупреждение о рисках внизу каждой страницы с описанием лекарства. До одобрения рецепта после проверки нельзя показывать инструкцию по применению или предоставлять возможность покупки. Пока рецепт не проверен и не одобрен, на странице не должно быть даже кнопки покупки. Статья 8 устанавливает, что лекарства, в отношении которых государство применяет особый режим регулирования, нельзя продавать через интернет. К ним относятся вакцины, препараты крови, наркотические лекарственные средства, психотропные лекарственные средства, токсичные лекарственные средства для медицинского применения, радиофармацевтические препараты и лекарственные химические вещества, которые могут использоваться для изготовления наркотиков

Примечания

Китай — исходная версия. Текст статей можно проверить слово в слово, но никто не проводил количественного исследования того, «насколько меньше проблем возникает при приёме по рецепту, чем при самостоятельной покупке и приёме». Поэтому присвоен уровень B по критерию «трудно оценить количественно». На стероиды и половые гормоны, о которых говорится в пунктах 5 и 7 этого раздела, распространяются те же правила. Если действительно дошло до того, что для снижения веса нужны лекарства, врач сначала оценит индекс массы тела, наличие других заболеваний и противопоказаний к лекарствам. Потом решит, принимать ли лекарства и какие именно. Такую оценку просто покупкой лекарства не получить.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家市场监督管理总局 (2023). 药品经营和使用质量监督管理办法（总局令第 84 号）. www.gov.cn/gongbao/2023/issue_10846/202311/content_6917322.html
2. 国家市场监督管理总局 (2022). 药品网络销售监督管理办法（总局令第 58 号，第八条至第十条）. www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5717002.htm

Россия — источники цен

1. medcentr-tula.ru — консультация врача по приёму препаратов для похудения: 3 650 ₽. Проверено 06.10.2026. www.medcentr-tula.ru/services/endocrinology/ozhirenie
2. Цены в России: imma.ru — консультация врача по приёму препаратов для похудения: 3 850 ₽. Проверено 06.10.2026. www.imma.ru/uslugi/poliklinika/endokrinologiya/lechenie-ozhirenija

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Препараты половых гормонов используйте только по назначению врача и при регулярных контрольных обследованиях, не покупайте их в интернете и не увеличивайте дозу самостоятельно

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Этот пункт не о том, стоит ли применять эти препараты, а только о том, как их применять. У трансгендерных женщин, принимающих эстрогены, сгустки крови в сосудах образуются заметно чаще, чем у их ровесников: на каждую тысячу человек за два года примерно на 4 случая больше, за восемь лет — примерно на 17. За такими рисками нужно следить с помощью регулярных контрольных обследований. Если вы покупаете препараты в интернете и сами меняете дозу, никто не проверяет это за вас.

Затраты

Китай — исходная версия. Регулярные записи на прием, а также контрольные анализы крови. В Китае Несколько сотен юаней в год и несколько раз по полдня.

Выгода

Китай — исходная версия. Исследователи наблюдали за группой людей по электронным медицинским картам медицинской группы Kaiser Permanente. Среди них были 2842 трансгендерные женщины и 2118 трансгендерных мужчин. Средний срок наблюдения составил 4.0 года и 3.6 года. Для каждого человека подобрали примерно в 10 раз больше цисгендерных участников контрольной группы (людей, чья гендерная идентичность совпадает с полом, определённым при рождении), сопоставимых по году рождения, расе, месту получения медицинской помощи и времени включения в исследование. Всего — 48686 цисгендерных мужчин и 48775 цисгендерных женщин. У трансгендерных женщин венозная тромбоэмболия (образование сгустков крови в сосудах, которые их закупоривают) встречалась чаще, чем в контрольных группах. По сравнению с цисгендерными мужчинами за 2 года было на 4.1 случая больше на каждые 1000 человек (95% CI 1.6–6.7). За 8 лет — на 16.7 случая больше (6.4–27.5). То есть среди 1000 человек за два года было на 4.1 случая больше, за восемь лет — на 16.7 случая больше. По сравнению с цисгендерными женщинами эти два показателя составили 3.4 (1.1–5.6) и 13.7 (4.1–22.7). Частота ишемического инсульта (того вида инсульта, при котором закупоривается сосуд) и инфаркта миокарда в целом была близкой во всех группах. Но у трансгендерных женщин, которые начали гормональную терапию только в период наблюдения, различия по венозным тромбозам и ишемическим инсультам были заметнее. По трансгендерным мужчинам доказательств недостаточно, сделать вывод нельзя. Вывод авторов: «Эти результаты могут указывать на необходимость длительной настороженности в отношении побочных эффектов эстрогенов для сосудов при гормональной терапии трансгендерных людей».

Примечания

Китай — исходная версия. Исследователи сами указали на недостатки этой работы: они не могли выяснить, сколько людей самостоятельно покупали препараты вне этой медицинской системы. Поэтому четко разделить тех, кто «принимал препараты», и тех, кто «не принимал», изначально было невозможно. Тем более важно принимать препараты в рамках регулярного медицинского наблюдения. Это исследование рассматривало только то, возникали ли проблемы с сосудами. Оно не отвечает на вопросы, стоит ли применять гормональную терапию и какую пользу она приносит: для этого нужны другие доказательства. То же относится ко всем случаям применения половых гормонов, включая противозачаточные препараты, гормональную терапию в период менопаузы и восполнение тестостерона. Если человек сам покупает препараты в интернете, меняет дозу по советам из интернет-публикаций и никогда не проверяется на тромбозы и не сдает анализы на показатели работы печени и почек, риск связан именно с тем, что «никто не следит», независимо от причины приема препаратов. В Китае официальный путь — обратиться в отделение эндокринологии или к соответствующему специалисту официального

медицинского учреждения, пройти оценку состояния, получить рецепт и проходить контрольные обследования.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Getahun D et al. (2018). Cross-sex Hormones and Acute Cardiovascular Events in Transgender Persons: A Cohort Study. Ann Intern Med. doi.org/10.7326/M17-2785
2. 国家市场监督管理总局 (2022). 药品网络销售监督管理办法（总局令第 58 号，第九条）. www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5717002.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Если ощущение «я некрасив(а)» уже заставляет вас снова и снова смотреться в зеркало и думать, что изменить, сначала пройдите оценку восприятия своего тела, а потом обсуждайте операцию

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Среди тех, кто идёт на пластическую операцию, примерно у 15% есть телесное дисморфическое расстройство. Это когда недостатки, которые другие почти не замечают, кажутся настолько большими, что мешают жить. Среди тех, кто обращается к дерматологу ради улучшения внешности, таких примерно 13%. В обеих группах более 70% — женщины. Такие люди после исправления одного участка переключаются на следующий. Операция этого не решает. Сначала запишитесь на один приём, чтобы проверить, не ваш ли это случай, а потом решайте, делать ли операцию.

Затраты

Китай — исходная версия. Записаться на один приём в отделение психиатрии или клинической психологии в Китае — несколько десятков юаней. Самое трудное — сходить туда до того, как назначите операцию.

Цена в России (ориентир)

приём психиатра или клинического психолога (за приём): от 2 500 до 4 000 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. По правилам собрали все 33 исследования и объединили их результаты для расчёта. Среди пациентов пластических хирургов распространённость телесного дисморфического расстройства (когда недостатки, которые другие почти не замечают, кажутся настолько большими, что мешают жить) составила 15.04%. В отдельных исследованиях она была в пределах 2.21%–56.67%. Если пересчитать в число людей, примерно 15 из каждых 100 человек, идущих на пластическую операцию, соответствуют критериям этого расстройства. В отдельных исследованиях — от 2 до 57 человек. Средний возраст этой группы — 34.54±12.41 года. Второе число — величина отклонения в большую или меньшую сторону. 74.38% — женщины. Среди пациентов дерматологов распространённость составила 12.65%, в отдельных исследованиях — 4.52%–35.16%. Средний возраст — 27.79±9.03 года, 76.09% — женщины. Авторы рекомендуют пластическим хирургам и дерматологам по собственной инициативе проводить оценку, выявлять людей с высоким риском и организовывать совместное ведение пациентов несколькими отделениями

Примечания

Китай — исходная версия. Доли, полученные в отдельных исследованиях, составляют от 2.21% до 56.67%. Разница огромна. Причина в том, что использовались разные опросники и обследовались разные группы людей. Поэтому можно сделать лишь вывод: «доля немаленькая, стоит сначала пройти скрининг». Нельзя считать 15.04% точным числом. По этой же причине присвоен уровень B. У подавляющего большинства людей, которые хотят пройти эстетические медицинские процедуры, нет психологических проблем. Этот пункт касается небольшой части людей, у которых это «повторяется, не прекращается и уже мешает работе и общению». Операция не решает их проблем. Вот несколько признаков: человек подолгу в течение дня рассматривает или скрывает какой-то участок тела, из-за этого избегает общения или фотографирования, а после исправления одного участка переключается на следующий.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Ribeiro RVE (2017). Prevalence of Body Dysmorphic Disorder in Plastic Surgery and Dermatology Patients: A Systematic Review with Meta-Analysis. Aesthetic Plast Surg. doi.org/10.1007/s00266-017-0869-0

Россия — источники цен

1. euromed-plus.ru — приём психиатра или клинического психолога: 2 500 ₽. Проверено 06.10.2026. euromed-plus.ru/price
2. Цены в России: sofyadrobinskaya.ru — приём психиатра или клинического психолога: 3 500 ₽. Проверено 06.10.2026. sofyadrobinskaya.ru
3. Цены в России: rgnkc.ru — приём психиатра или клинического психолога: 4 000 ₽. Проверено 06.10.2026. rgnkc.ru/platnye-categorii/priem-vracha-psihiatra

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Для выравнивания зубов обратитесь к врачу с квалификацией в ортодонтии для очного осмотра, вовремя приходите на повторные приёмы, не покупайте элайнеры в интернете, чтобы носить их дома самостоятельно

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае прозрачные элайнеры относятся к медицинским изделиям класса II. Инструкция требует носить их под руководством врача с квалификацией в ортодонтии и регулярно приходить на повторные приёмы. Американский орган надзора за лекарствами сообщает, что не разрешал продажу элайнеров напрямую частным лицам без назначения стоматолога. Без очного осмотра прикус может стать неправильным, зубы могут сместиться не туда, могут возникнуть боль и даже потеря зубов.

Затраты

Китай — исходная версия. По сравнению с покупкой в интернете добавляются расходы на запись к врачу и повторные приёмы. Через определённые промежутки времени нужно посещать клинику. Сложность в том, что лечение часто длится год-два, и нужно всё это время приходить на повторные приёмы.

Выгода

Китай — исходная версия. В «Руководящих принципах рассмотрения заявок на регистрацию ортодонтических аппаратов без брекетов (无托槽矫治器注册审查指导原则)», выпущенных в 2022 году Центром технической экспертизы медицинских изделий Государственного управления по контролю лекарственных средств (国家药监局医疗器械技术审评中心), сказано, что у таких элайнеров «класс регулирования — Ⅱ». Документ требует указать в инструкции, что «во время лечения носить аппарат необходимо под руководством врача с профессиональной квалификацией в ортодонтии», а также изложить «требования к приёму пищи, чистке зубов и регулярным повторным приёмам». В название изделия «не рекомендуется включать такие лишённые конкретного содержания или предположительные понятия, как “невидимый”».

Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США (美国食品药品监督管理局, FDA) сообщает: «FDA не разрешало прозрачные элайнеры, которые продаются напрямую потребителям без назначения и наблюдения стоматолога или ортодонта». Это

означает, что оно не разрешало ни одного прозрачного элайнера, продаваемого напрямую частным лицам без назначения и наблюдения стоматолога. FDA также сообщает: «Очный осмотр у стоматолога или ортодонта может помочь снизить риски неправильного прикуса, непредусмотренного перемещения зубов, боли и потери зубов». То есть очный осмотр у стоматолога может снизить риск неправильного прикуса, смещения зубов, боли и потери зубов. После начала ношения нужны регулярные очные повторные приёмы: только так можно подтвердить, что зубы перемещаются безопасно и по плану. Оба документа выпущены регулирующими органами и не приводят долю случаев, когда возникают проблемы

Примечания

Китай — исходная версия. Масштаб выгоды оценён как небольшой, поскольку не удалось найти долю случаев, когда возникают проблемы, и судить можно только по последствиям. Не удалось найти предупреждения китайских органов надзора за лекарствами и органов здравоохранения о рисках «покупки элайнеров в интернете для самостоятельного ношения дома», поэтому этот пункт опирается главным образом на требования к регистрации и заявления FDA. Ортодонтия относится к медицинской деятельности. В Китае, если исправление прикуса проводится как медицинская косметологическая процедура, в лицензии учреждения должно быть указано соответствующее направление, а врач, выполняющий процедуру, должен иметь нужную квалификацию. Как это проверить, см. в пункте 2 этого раздела (лицензия учреждения, ведущий врач). Уведомление четырёх ведомств КНР об оказании стоматологической помощи за 2023 год также прямо требует строго наказывать учреждения без лицензии и тех, кто нанимает для лечения зубов работников без медицинской квалификации. В Китае ортодонтия не покрывается медицинским страхованием, см. раздел 24, пункт 12 (перед установкой имплантов уточните полную фиксированную цену)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家药品监督管理局医疗器械技术审评中心 (2022). 无托槽矫治器注册审查指导原则（2022 年第 41 号）. www.cmde.org.cn/flfg/zdyz/zdyzwbk/20230103095116100.html
2. 国家卫生健康委办公厅等 (2023). 关于进一步推进口腔医疗服务和保障管理工作的通知（国卫办医政发〔2023〕11 号，第五条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202309/content_6903786.htm
3. U.S. Food and Drug Administration (2026). Clear Dental Aligners（页面 2026 年 9 月 9 日更新）. www.fda.gov/medical-devices/dental-devices/clear-dental-aligners

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

29. После тяжёлого потрясения

Смерть близкого, известие о тяжёлой болезни, потеря работы, развод. В исследованиях у этих событий есть общая черта: страдает не только настроение, но и тело. Самый высокий риск приходится на период от первых нескольких недель до первого года. Этот раздел не о том, как «пережить это», а только о том, за чем в это время кто-то обязательно должен следить, какие решения обязательно нужно отложить и когда стоит записаться к врачу. В большинстве пунктов рассчитывается вероятность смерти. В четырёх пунктах о расходах и положенной поддержке считаются денежные суммы: не стоит сразу тратиться на консультации по переживанию утраты (пункт 9), звонок на 12356 и запись на приём по вопросам психического здоровья (пункт 11), отсрочка важных необратимых решений (пункт 12), не стоит считать смерть способом погасить долги (пункт 13). Эти два вида чисел не пересчитываются друг в друга. Если нет ни близких, ни друзей, к которым можно обратиться, о том, как выполнить совет «найдите кого-то, кто будет следить за вашим состоянием», см. пункт 6.

О формальностях сразу после смерти близкого, о теле умершего и деньгах, которые нужно получить, см. раздел 25. Об опеке над пожилым человеком при его жизни и о завещании см. раздел 17. О том, какие выплаты можно получить при потере работы, см. раздел 7. О физической активности и свете при подавленном настроении см. раздел 3 и раздел 22. О том, что при мыслях о самоубийстве нужно сначала позвонить на 12356, см. пункт 25 раздела 1; о том, сколько времени длятся такие мысли, см. пункт 32 раздела 1; о последствиях после спасения жизни см. пункт 33 раздела 1. В этом разделе всё это не повторяется.

1. В первые дни после смерти близкого не оставайтесь одни. Если у вас болезнь сердца, гипертония или диабет, принимайте лекарства как обычно. При давящей боли в груди звоните 120 (номер скорой помощи в Китае)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В первые сутки после смерти близкого вероятность инфаркта в 21.1 раза выше обычной, затем она снижается с каждым днем. У людей от 60 до 89 лет в течение 30 дней после смерти партнера доля случаев инфаркта или инсульта примерно удваивается, а через месяц снижается. Если у вас уже есть сердечно-сосудистое заболевание, в эти дни не

прекращайте прием лекарств. При давящей боли в груди, нехватке воздуха, слабости в руке и ноге с одной стороны немедленно звоните 120 (номер скорой помощи в Китае).

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. В эти дни не оставайтесь одни, принимайте лекарства как обычно.

Выгода

Китай — исходная версия. 1985 пациентов с острым инфарктом. У каждого сравнивали разные периоды до и после начала болезни — человека сравнивали с ним самим. Из них 270 человек (13.6%) потеряли важного для них человека в течение 6 месяцев до инфаркта, а 19 человек — в течение 1 суток до инфаркта. В течение 24 часов после смерти важного человека частота острых инфарктов повышалась в 21.1 раза (95% CI 13.1–34.1, истинное увеличение — примерно от 13 до 34 раз). Затем она снижалась с каждым днем. В пересчете на число людей: среди людей с десятилетним риском инфаркта 5% на каждые 1394 человека, недавно потерявших близкого, приходился 1 дополнительный случай. Среди людей с риском 20% — 1 дополнительный случай на каждые 320 человек. В другом исследовании в Великобритании сравнили 30447 овдовевших людей в возрасте от 60 до 89 лет и 83588 человек из сопоставимой контрольной группы. В течение 30 дней после смерти супруга инфаркт или инсульт произошел у 50 человек (0.16%) в группе овдовевших. В контрольной группе — у 67 человек (0.08%). IRR 2.20 (1.52–3.15), то есть вероятность такого события была примерно в 2.2 раза выше, чем в контрольной группе. Для инфаркта — 2.14 (1.20–3.81), примерно в 2.1 раза. Для инсульта — 2.40 (1.22–4.71), примерно в 2.4 раза. После 30 дней повышение становилось меньше. В течение 90 дней также рассматривали два вида заболеваний. Один — острый коронарный синдром без инфаркта (острое нарушение кровоснабжения сердца, которое еще не соответствует критериям инфаркта), IRR 2.20 (1.12–4.29). Другой — тромбоэмболия легочной артерии (кровяной сгусток закупоривает сосуд в легких), IRR 2.37 (1.18–4.75)

Примечания

Китай — исходная версия. Передайте коробку с лекарствами другому человеку, чтобы он следил за приемом. Не полагайтесь на свою память. В эти дни не садитесь за руль для дальних поездок. Не пытайтесь пережить это с помощью алкоголя, о его цене см. раздел 2. Как распознать инфаркт и инсульт и как вызвать скорую помощь — см. раздел 13. Оба исследования ретроспективные: в них анализировали уже собранные данные о людях. По ним нельзя определить, у скольких людей болезнь и так должна была начаться. Но направление результатов и временные периоды в обоих исследованиях совпадают. Если некому передать коробку с лекарствами и в эти дни вам неизбежно придется быть дома одним, см. пункт 6 этого раздела.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Mostofsky E, et al. (2012). Risk of acute myocardial infarction after the death of a significant person in one's life: the Determinants of Myocardial Infarction Onset Study. Circulation. doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.111.061770
2. Carey IM, et al. (2014). Increased risk of acute cardiovascular events after partner bereavement: a matched cohort study. JAMA Internal Medicine. doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.14558

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. В ту неделю, когда вам сообщают о тяжёлом диагнозе, не ходите за результатами обследования в одиночку, а решения, не связанные с лечением, отложите

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

В первую неделю после постановки диагноза рака вероятность самоубийства в 12.6 раза выше, чем у людей без такого диагноза, а вероятность смерти от сердечно-сосудистых заболеваний — в 5.6 раза выше. В первый год относительный риск самоубийства снижается до 3.1. Чем труднее лечить рак, тем заметнее повышение риска. Поэтому в день получения результатов возьмите с собой кого-нибудь, а дома не оставайтесь в одиночестве. Такие вопросы, как увольнение или продажа жилья, оставьте до следующего приёма у врача.

Затраты

Денег не нужно. Найдите человека, который пойдёт с вами за результатами обследования. Отложите важные решения, не связанные с лечением, на несколько дней.

Выгода

По данным общенациональных реестров Швеции отслеживали более 6070000 человек (6,073,240 человек) с 1991 по 2006 год. По сравнению с людьми без диагноза рака относительный риск самоубийства в первую неделю после постановки диагноза составил 12.6 (95% CI 8.6–17.8), то есть был примерно в 12.6 раза выше. Истинное соотношение рисков находится примерно между 8.6 и 17.8. Частота случаев за эту неделю составила 2.50/1000 человеко-лет, то есть 2.5 случая на 1000 человек при наблюдении в течение года. В первый год относительный риск снизился до 3.1 (2.7–3.5, 0.60/1000 человеко-лет), то есть был примерно в 3.1 раза выше. Для смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в первую неделю он составил 5.6 (5.2–5.9, 116.80/1000 человеко-лет), то есть был примерно в 5.6 раза выше. В первые 4 недели — 3.3 (3.1–3.4, 65.81/1000 человеко-лет). Повышенный риск быстро снижался в течение первого года после постановки диагноза. Чем труднее лечить данный вид рака и чем ниже вероятность выжить, тем заметнее было повышение риска. Сравнение одних и тех же пациентов с самими собой в разные периоды дало тот же вывод

Примечания

Это данные о людях с раком. Для других тяжёлых диагнозов нет исходного исследования такой же доказательной силы. На самом деле такие случаи очень редки: частота самоубийств в первую неделю — 2.50/1000 человеко-лет, то есть 2.5 случая на 1000 человек при наблюдении в течение года. Это написано не для того, чтобы напугать, а чтобы объяснить: в первые несколько дней

после получения диагноза рядом должен кто-то быть. О долгосрочном ведении после постановки диагноза, возмещении расходов и контрольных обследованиях см. раздел 16 и раздел 24. Если не удаётся найти сопровождающего, см. пункт 6 этого раздела (для поиска сопровождающего используйте список соседей и контактов местного сообщества).

Источники

Источники исходной версии

1. Fang F, et al. (2012). Suicide and cardiovascular death after a cancer diagnosis. New England Journal of Medicine. doi.org/10.1056/NEJMoa1110307

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. После потери работы сначала наладьте режим дня, медицинское страхование и регулярный поиск работы, не сидите целыми днями дома

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У безработных вероятность умереть в дальнейшем примерно на 60% выше, чем у работающих. У мужчин и людей не слишком старшего возраста это заметнее, а в первые десять лет риск самый высокий. Если исключить влияние курения и употребления алкоголя, рост риска уменьшается примерно на четверть. Эту часть вы можете контролировать сами. Сначала зарегистрируйтесь как безработный и оформите пособие по безработице. В Китае, пока вы его получаете, взносы на медицинское страхование оплачиваются за счёт страхования на случай безработицы.

Россия. В России безработным признают человека без работы и заработка, если он зарегистрирован в службе занятости для поиска работы, ищет её и готов приступить к ней. Служба занятости помогает искать подходящую работу и может присвоить статус безработного с выплатой пособия. Нужно сообщать о результатах переговоров с работодателями по предложенным вариантам работы.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Сначала зарегистрируйтесь как безработный в Китае и оформите пособие по безработице, затем включите поиск работы в постоянное расписание. Труднее всего вставать вовремя, когда никто вас не подгоняет.

Россия. В этих источниках актуальные затраты и размер пособия не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединены данные 42 исследований, 235 оценок риска смерти и более 20 млн человек. После учёта влияния возраста и других факторов средний HR риска смерти от всех причин у безработных составил 1.63 — примерно на 60% выше, чем у работающих. У мужчин он выше, чем у женщин. Влияние заметно у людей на раннем и среднем этапах карьеры, а на позднем этапе оно меньше. Риск самый высокий в первые 10 лет наблюдения, затем снижается. В той части исследований, где также учитывали такие связанные со здоровьем привычки, как курение и употребление алкоголя, средний HR был ниже на 24%, то есть рассчитанный рост риска уменьшался примерно на четверть

Россия. Можно получить помощь в поиске подходящей работы и пособие после присвоения статуса безработного.

Примечания

Китай — исходная версия. Это исследования, в которых анализировали прошлые данные о группах населения. По ним нельзя определить, что причина, а что следствие. Люди с изначально плохим здоровьем тоже чаще теряют работу. Но вывод «после исключения влияния образа жизни эффект был ниже на 24%» указывает, с чего можно начать. О том, что можно получать при безработице в Китае, куда за этим обращаться и как продолжить социальное страхование, см. раздел 7. О том, какая компенсация положена в Китае, если вас уволили, и почему не стоит подписывать заявление об увольнении по собственному желанию, см. раздел 19.

Россия. В выдержках не сказано, что во время получения пособия государство оплачивает медицинское страхование. Условия режима дня и влияние безработицы на здоровье также не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Roelfs DJ, et al. (2011). Losing life and livelihood: a systematic review and meta-analysis of unemployment and all-cause mortality. Social Science & Medicine. doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.01.005

Россия — источники

1. Информирование о положениях законодательства. Проверено 08.10.2026. trudvsem.ru/information-pages/info_legislation_citizens_assistance
2. Федеральный закон №1032-I от 19 апреля 1991... | Минтруд России. Проверено 08.10.2026. mintrud.gov.ru/docs/laws/89
3. Содействие в поиске подходящей работы по месту постоянной.... Проверено 08.10.2026. trudvsem.ru/information-pages/info_job_search_with_payments

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Если близкий человек погиб в результате самоубийства, несчастного случая или убийства, не рассчитывайте справиться только силой воли, сами обращайтесь за профессиональной помощью

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У людей, чей супруг умер в результате самоубийства, вероятность выявления психического расстройства в течение пяти лет примерно на 80% выше у мужчин и на 70% выше у женщин, чем у населения в целом. По сравнению с теми, чей супруг умер по другим причинам, она тоже выше на 70–100%. Люди, пережившие такую утрату, чаще чувствуют, что окружающие от них отдаляются, и испытывают стыд. Именно поэтому нужно самим обращаться за помощью, а не ждать, пока вам станет лучше.

Россия. В России тоже советуют обратиться к психологу очно, если не получается разобраться самостоятельно. Для экстренной помощи можно позвонить на региональный телефон доверия или горячую линию. Ситуацию также можно подробно разобрать с психологом через личный кабинет на сайте службы.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае звонок на 12356 бесплатный. Если нужно обратиться к врачу, приём в кабинете психологической помощи стоит столько же, сколько обычный амбулаторный приём. Труднее всего самому попросить о помощи.

Россия. Стоимость помощи и условия оплаты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. По общенациональным реестрам Дании проследили за 6700000 взрослых с 1980 по 2014 год. Всего — более 136000000 человеко-лет (сумма лет наблюдения за всеми людьми). У людей, потерявших супруга в результате самоубийства, риск впервые выявленного психического расстройства в течение 5 лет по сравнению с населением в целом составил: у мужчин IRR 1.8 (95% CI 1.6–2.0), то есть примерно на 80% выше. У женщин — 1.7

(1.6–1.8), то есть примерно на 70% выше. По сравнению с людьми, потерявшими супруга по другим причинам, IRR у мужчин — 1.7 (1.5–1.9), у женщин — 2.0 (1.9–2.2), то есть риск выше на 70–100%. В этой группе также были выше частота суицидального поведения, смертность и доля нуждающихся в муниципальной помощи. Риск физических заболеваний, таких как цирроз печени и нарушения сна, тоже был выше. Кроме того, результаты 57 исследований обобщили по отдельности, без объединения численных данных. Утрата близкого в результате самоубийства связана со следующими четырьмя обстоятельствами. Первое — повышенный риск самоубийства у партнёра. Второе — повышенный риск госпитализации родителей в психиатрическое отделение после самоубийства ребёнка. Третье — повышенный риск самоубийства у матери после самоубийства взрослого ребёнка. Четвёртое — повышенный риск депрессии у детей после самоубийства родителя. По сравнению с людьми, потерявшими близкого из-за других видов насильственной смерти, люди, потерявшие близкого в результате самоубийства, чаще говорят, что окружающие от них отдаляются, и испытывают стыд

Россия. Можно получить очную или экстренную психологическую помощь, а также обратиться к психологу через сайт.

Примечания

Китай — исходная версия. Под внезапной, насильственной смертью здесь понимается смерть из-за несчастного случая, убийства или бедствия. После такой смерти посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия и состояние, когда человек застревает в горе, встречаются чаще, чем после смерти от болезни. Восстановление тоже идёт медленнее. Что делать, если у вас самих появились мысли о самоубийстве, см. в разделе 1, пункте 25.

Россия. В выдержках нет отдельных рекомендаций для людей, потерявших близкого из-за самоубийства, несчастного случая или убийства. Приведены только общие способы обращения за психологической помощью в России.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Erlangsen A, et al. (2017). Association Between Spousal Suicide and Mental, Physical, and Social Health Outcomes: A Longitudinal and Nationwide Register-Based Study. JAMA Psychiatry. doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0226
2. Pitman A, et al. (2014). Effects of suicide bereavement on mental health and suicide risk. The Lancet Psychiatry. doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70224-X
3. Kristensen P 等 (2012). Bereavement and mental health after sudden and violent losses: a review. Psychiatry. doi.org/10.1521/psyc.2012.75.1.76（备注里那份综述）

Россия — источники

1. Интернет-служба экстренной психологической помощи. Проверено 08.10.2026. psi.mchs.gov.ru/appeals/76248

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. В первые полгода после смерти супруга или супруги поручите одному конкретному человеку следить за вашим

трёхразовым питанием, сном, приёмом лекарств от хронических болезней и повторными обследованиями

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

В первые неполные полгода после смерти супруга или супруги вероятность умереть за тот же период примерно на 40% выше, чем у тех, кто не потерял супруга или супругу. После полугода превышение снижается примерно до 15%. У мужчин оно составляет около 23%, а у женщин разница настолько мала, что может быть просто случайностью. Эту разницу нельзя преодолеть, просто стараясь смотреть на всё спокойнее. Нужно поручить конкретному человеку следить за лекарствами, едой и повторными обследованиями, а не надеяться, что вы сами всё запомните.

Затраты

Денег не нужно. Найдите конкретного человека: подойдут дети, братья, сёстры или друзья. Попросите его регулярно приходить или звонить. Труднее всего — решиться попросить и поручить это кому-то.

Выгода

Объединены данные 15 исследований, в которых участников сначала регистрировали, а затем наблюдали, — всего 2263888 человек. В первые неполные 6 месяцев после смерти супруга или супруги RR смерти составил 1.41 (95% CI 1.26–1.57), то есть вероятность умереть за тот же период была примерно на 40% выше, чем у тех, кто не потерял супруга или супругу. После 6 месяцев — 1.14 (1.10–1.18), то есть превышение снизилось примерно до 15%. У мужчин RR 1.23 (1.18–1.28), примерно на 23% выше. У женщин — 1.04 (1.00–1.08, статистически незначимо, то есть эта небольшая разница может быть просто случайностью). Между людьми младше 65 лет и людьми от 65 лет и старше явной разницы не выявили. Другой анализ объединил 123 публикации, 1377 оценок риска и более 500 млн человек. После поправки на различия в условиях HR составил 1.23 (1.19–1.28), то есть в целом риск был примерно на 23% выше. У мужчин он был выше, чем у женщин. У мужчин — 1.27 (1.19–1.35), на 27% выше. У женщин — 1.15 (1.08–1.22), на 15% выше

Примечания

Это исследования, в которых анализировали уже собранные данные о людях; влияние других факторов полностью исключить нельзя. У супругов и без того часто похожи образ жизни и болезни. Но закономерность «в первые полгода риск гораздо выше, чем позже» одинакова в двух независимых сводных анализах. Поэтому этот период стоит считать временем, когда нужен присмотр. У мужчин риск выше, и они реже обращаются за помощью. Если в семье есть

пожилой человек, потерявший супруга или супругу, разберитесь заодно со счетами, опекой и завещанием по разделу 17. Если такого помощника найти не удаётся (человек живёт один, потерял единственного ребёнка или детей уже нет в живых), поручите это местному сообществу и мобильному телефону, см. пункт 6 этого раздела.

Источники

Источники исходной версии

1. Moon JR, et al. (2011). Widowhood and mortality: a meta-analysis. PLoS ONE. doi.org/10.1371/journal.pone.0023465
2. Shor E, et al. (2012). Widowhood and mortality: a meta-analysis and meta-regression. Demography. doi.org/10.1007/s13524-012-0096-x

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Если нет ни родных, ни друзей, замените «того, кто за вами присматривает» тремя вещами: соседом, который может войти к вам домой, списком посещений в вашем районе и экстренным контактом в телефоне

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Когда нет ни родных, ни друзей, нужно позаботиться о двух вещах: чтобы вас обнаружили, если что-то случится, и чтобы каждый день вовремя принимать лекарства и есть. Лекарства и еда — ваша задача. Составьте список, поставьте будильники, не полагайтесь на память. Чтобы вас обнаружили, нужны три вещи: оставить соседу запасной ключ, спросить в комитете жителей (居民委员会), можно ли включить вас в список тех, кого посещают и о ком заботятся, настроить в телефоне экстренный контакт и не выключать телефон.

Россия. В России вместо комитета жителей можно обратиться за социальным обслуживанием на дому. Оно может включать помощь с едой, систематическое наблюдение за состоянием здоровья и содействие в получении лекарств. Про запасной ключ соседу и экстренный контакт в телефоне в этих источниках не сказано.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Трудность в том, чтобы самим заговорить и сказать соседу и комитету жителей (местному органу самоуправления в Китае; 居民委员会): «Я живу один, у меня в семье только что случилась беда».

Россия. Покупка и доставка продуктов выполняются за счет получателя социальных услуг. Другие цены и условия оплаты в источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. 44573 амбулаторных пациента, у всех был риск атеротромбоза или он уже был в анамнезе — это такие заболевания, при которых в сосудах образуются бляшки и сосуды легко закупориваются тромбами. Врачи из разных стран зарегистрировали их для наблюдения в международном проекте REACH. Набор проходил с декабря 2003 года по декабрь 2004 года, наблюдение длилось 4 года. Из них 8594 человека (19%) жили одни. За 4 года общая смертность среди живших в одиночку составила 14.1%, среди живших с кем-то — 11.1%. Смертность от сердечно-сосудистых причин — 8.6% против 6.8%. Для обоих показателей log-rank P<0.01: маловероятно, что разница случайна. В разных возрастных группах разница была неодинаковой (P для взаимодействия=0.03). В возрасте от 45 до 65 лет смертность среди живших одни и живших с кем-то составила 7.7% против 5.7%. После поправки на другие условия HR 1.24 (95% CI 1.01–1.51), то есть примерно на 24% выше. В возрасте от 66 до 80 лет — 13.2% против 12.3%, HR 1.12 (1.01–1.26), примерно на 10% выше. Старше 80 лет — 24.6% против 28.4%, HR 0.92 (0.79–1.06): напротив, повышения не наблюдалось. Рекомендации 2022 года Министерства гражданской администрации Китая (民政部) и других ведомств, всего десяти, предусматривают организацию посещений и заботы в Китае. Они предназначены для пожилых людей, живущих одни, живущих отдельно от детей, оставшихся дома после отъезда семьи, утративших способность обслуживать себя, имеющих тяжёлую инвалидность, относящихся к особым категориям семей в рамках политики планирования рождаемости, и других. Формы обслуживания — «регулярные посещения на дому, телефонные и видеозвонки, дистанционный мониторинг». Администрации волостей и посёлков (乡镇) и уличные администрации (街道) выявляют таких людей, а комитеты жителей деревень и городских кварталов (村（居）民委员会) помогают им. Собирают основные сведения и выясняют «желание получать услуги посещения и заботы», включают людей в местную систему управления по территориальным ячейкам. То есть распределяют по участкам и закрепляют за ними людей, которые будут присматривать. К концу 2025 года нужно «обеспечить, чтобы ежемесячными посещениями были охвачены 100% пожилых людей, находящихся в особо трудном положении», а «пожилых людей, находящихся в особо трудном положении и утративших способность обслуживать себя, посещать и обеспечивать заботой не реже одного раза в месяц». Документ также рекомендует устанавливать дома умные системы вызова помощи, умные счётчики электричества и воды, устройства для контроля здоровья и наблюдения за пожилыми людьми, «чтобы при обнаружении отклонений можно было своевременно подать предупреждение и одновременно отправить уведомление экстренному контактному лицу». Если обслуживающий персонал обнаруживает экстренную проблему, он «должен немедленно помочь позвонить по номеру экстренной помощи»

Россия. Социальное обслуживание на дому помогает с приготовлением и приемом пищи, наблюдением за здоровьем и получением лекарств по заключению врачей.

Примечания

Китай — исходная версия. Как именно устроить эти три вещи. Первое: отдайте запасной ключ или временный код дверного замка одному из соседей либо сотруднику управляющей компании и скажите: «В эти дни я живу один». Близкие отношения не нужны. Нужно лишь, чтобы кто-то знал, что вы дома. Второе: обратитесь в местный комитет жителей в Китае (社区居委会), объясните, что живёте одни, и спросите, можно ли включить вас в список посещений и заботы. Пожилые люди, живущие одни, живущие без детей или потерявшие единственного ребёнка, прямо отнесены к официальным получателям этих услуг. Заодно спросите, есть ли у вас на месте устройства вроде умной кнопки вызова помощи или умного водомера, которые устанавливают бесплатно. Третье: настройте в телефоне экстренные контакты и медицинскую карту для экстренных случаев. В эти дни не включайте беззвучный режим и не выключайте телефон. Причин для оценки B две. Первая: связь между проживанием в одиночку и смертностью получена в исследовании с ретроспективным анализом данных группы людей. Оно не позволяет исключить обратное объяснение: «люди, у которых изначально хуже здоровье и условия жизни, чаще живут одни». В самой исходной статье тоже написано, что этот результат требует подтверждения. Вторая: документ о посещениях и заботе в Китае распространяется только на пожилых людей. Для тех, кому ещё нет 60 лет, соответствующей специальной системы нет. Рассчитывать можно на один пункт документа: он требует от сотрудников территориальных ячеек и социальных работников «своевременно выявлять риски психологического кризиса, связанные с семейными потрясениями, потерей работы, прекращением учёбы и тому подобным» (см. пункт 11 этого раздела: если нужен человек, с которым можно поговорить, в Китае звоните 12356). Почему так важно, чтобы «дома кто-то был», см. раздел 13, пункт 1 (надавливания на грудную клетку). Из остановок сердца вне больницы 79.2% происходят дома. Если рядом есть человек, который делает надавливания, живыми выписываются из больницы 16.1%, если никого нет — лишь 3.9%. Если дома никого нет, вы попадаете в группу с низким показателем. Ещё два дела, которые можно сделать заодно. Организация похорон в Китае сама по себе требует посещения нескольких мест: похоронного учреждения (殡仪馆), учреждения медицинского обслуживания населения по месту жительства (社区卫生服务机构), органов общественной безопасности (公安), службы жилищного накопительного фонда (公积金) (см. раздел 25). Составьте из этих дел постоянное расписание с одним выходом из дома в день — и план выходов на ближайшие дни уже готов. На горячую линию можно звонить повторно, а не только один раз (см. пункт 11 этого раздела: если нужен человек, с которым можно поговорить, в Китае звоните 12356). Само по себе «проживание в одиночку» — ещё и долгосрочный фактор риска. Отношение шансов смерти у живущих одни составляет 1.32, примерно на 30% выше, см. раздел 22, пункт 9 (считайте регулярные встречи с людьми расходами на здоровье). Но здесь речь только о ближайших днях, долгосрочный расчёт — отдельно.

Россия. Социальные услуги ориентируются на индивидуальные потребности. Кто именно может получить перечисленную помощь и как ее оформить, в этих источниках не указано.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Udell JA, et al. (2012). Living alone and cardiovascular risk in outpatients at risk of or with atherothrombosis. Archives of Internal Medicine. doi.org/10.1001/archinternmed.2012.2782
2. 民政部等十部门 (2022). 关于开展特殊困难老年人探访关爱服务的指导意见（民发〔2022〕73 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-10/13/content_5718017.htm

Россия — источники

1. Федеральный закон №122-ФЗ от 2 августа 1995 г. | Минтруд России. Проверено 08.10.2026. mintrud.gov.ru/docs/laws/76
2. Социальное обслуживание на дому. Проверено 08.10.2026. uszn-sovetskij-vrn.gosuslugi.ru/napravleniya-deyatelnosti/sotsialno…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. После смерти родителя скажите ребёнку правду, дайте ему участвовать в прощании, не отправляйте его в другое место «сменить обстановку»

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У детей, потерявших отца или мать до 18 лет, вероятность умереть в начале взрослой жизни примерно на 50% выше, чем у детей, не переживших такой потери. Если родитель погиб из-за несчастного случая или самоубийства, она выше примерно на 80%, если умер от болезни — примерно на 30%. Семья может сказать ребёнку правду, дать ему участвовать в прощании, не прерывать учёбу и не отправлять его к родственникам, чтобы сменить обстановку.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Трудность в том, что вам тоже тяжело, а с ребёнком нужно поговорить понятно и прямо.

Выгода

Китай — исходная версия. В исследование включили всех, кто родился в Дании с 1968 по 2008 год и в Швеции с 1973 по 2006 год. Также включили выборку из 89.3% родившихся в Финляндии с 1987 по 2007 год. Всего более 7300000 человек. Из них 189094 потеряли родителя до 18 лет. Общая смертность у этих детей была на 50% выше, чем у тех, кто не потерял родителя (отношение показателей смертности 1.50, 95% CI 1.43–1.58, то есть примерно в 1.5 раза). При смерти родителя от неестественных причин, таких как несчастный случай или самоубийство, отношение составляло 1.84 (1.71–2.00), то есть смертность была выше примерно на 80%. При смерти от естественных причин, таких как болезнь, — 1.33 (1.24–1.41), то есть выше примерно на 30%. Самый высокий показатель был тогда, когда причины смерти ребёнка и родителя относились к одной категории

Примечания

Китай — исходная версия. Разговаривая с ребёнком, не выдумывайте, что родитель «уехал далеко». Договорённости об опеке и содержании ребёнка нужно оформить письменно. Оценка B дана не потому, что цифры ненадёжны. Это исследование с наблюдением за всем населением трёх стран, и сами цифры соответствуют уровню A. Оценка B дана потому, что нет прямых экспериментальных доказательств, связывающих эти цифры с конкретными действиями: как говорить с ребёнком и нужно ли ему участвовать в прощании. Авторы также прямо указали, что нет данных об отношениях между родителями и детьми и об образе жизни детей после потери родителя. В повышении смертности есть вклад как врождённых особенностей организма, так и долгосрочных последствий потери родителя. О назначении опекуна и распоряжении имуществом см. раздел 17. О содержании ребёнка и учёбе см. раздел 18.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Li J, et al. (2014). Mortality after parental death in childhood: a nationwide cohort study from three Nordic countries. PLoS Medicine. doi.org/10.1371/journal.pmed.1001679

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Если после смерти близкого прошло полгода, а горе не отпускает и жить дальше не получается, запишитесь к психиатру или в отделение клинической психологии

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Примерно один из десяти взрослых, потерявших близкого, застревает в горе: больше полугода тоска по умершему остаётся настолько сильной, что не получается есть, работать, заботиться о детях. Человек ничего не чувствует, жизнь кажется бессмысленной. Это не недостаток стойкости. Для этого состояния есть диагностические критерии и специальное лечение. Лечение, направленное именно на это состояние, помогает в 51% случаев, обычная психотерапия — в 28%. Эффект тоже наступает быстрее.

Россия. В России тяжелую реакцию на стресс, которая мешает работе, общению и обычной жизни, считают поводом обратиться к психологу, психотерапевту или психиатру. Связанные со

стрессом расстройства обычно лечат амбулаторно. В выдержках нет отдельного описания расстройства затяжного горя.

Затраты

Китай — исходная версия. Плата за запись на приём и за лечение. Такое лечение проводят курсом: в испытании было 16 сеансов в среднем за 19 недель. Самое трудное — самому сделать шаг и записаться на этот приём.

Россия. Цена приёма и лечения в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединили результаты 14 исследований среди взрослых, чьи близкие умерли не от насилия и которые сами не обращались к психиатру. Распространённость расстройства затяжного горя составила 9.8% (95% CI 6.8–14.0), то есть примерно 10 из каждых 100 взрослых, потерявших близкого. Чем старше возраст, тем выше доля. В другом исследовании проверяли точность этих диагностических критериев. В нём участвовал 291 человек, потерявший близкого. С ними провели три интервью: через 0–6, 6–12 и 12–24 месяца после утраты. Главный признак для постановки диагноза — сильная тоска по умершему. К нему должны добавляться хотя бы пять из следующих девяти признаков. Первые пять — эмоциональное онемение, потрясение, ощущение бессмысленности жизни, недоверие к другим людям, страдание из-за этой утраты. Остальные четыре — трудность с принятием утраты, непонимание того, кем теперь быть, избегание реальности, неспособность продолжать жить. Эти проявления должны возникать каждый день или быть настолько тяжёлыми, что не получается заниматься делами. Кроме того, они должны сохраняться как минимум через 6 месяцев после смерти близкого и по-прежнему мешать повседневной жизни. Ещё было испытание с 95 участниками, которых по жребию разделили на две группы. Провели 16 сеансов лечения в среднем за 19 недель. Лечение осложнённого горя помогло в 51% случаев. Обычная межличностная психотерапия — в 28% (P=0.02, разница вряд ли была случайной). Первое лечение также давало эффект быстрее. Число пациентов, которых необходимо лечить для одного дополнительного улучшения, — 4.3. То есть в среднем на каждые 4.3 человека, прошедших лечение, приходится одно дополнительное улучшение

Россия. Своевременное лечение помогает не допустить перехода болезненного состояния в хроническое.

Примечания

Китай — исходная версия. Не ориентируйтесь самостоятельно только на число месяцев. Настоящий критерий — «мешает есть, спать, работать, заботиться о детях». Если это про вас, записывайтесь на приём. Отделение называется психиатрическим, психологическим или отделением клинической психологии. Такие отделения есть во всех государственных специализированных психиатрических больницах Китая. В разных источниках этот диагноз называют осложнённым горем или расстройством затяжного горя. Требования к длительности состояния тоже различаются: в одних критериях указано 6 месяцев, в других — 12 месяцев. Показатель 9.8% получен из 14 исследований, методы которых заметно различались. Авторы также предупреждают, что его не обязательно можно напрямую переносить на другие группы людей.

Россия. Длительность курса, точные сроки обращения после утраты и результативность лечения в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Lundorff M, et al. (2017). Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders. doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.030
2. Prigerson HG, et al. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. PLoS Medicine. doi.org/10.1371/journal.pmed.1000121
3. Shear MK, et al. (2005). Treatment of complicated grief: a randomized controlled trial. JAMA. doi.org/10.1001/jama.293.21.2601

Россия — источники

1. Расстройство адаптации. Проверено 08.10.2026. lrkpnb.gosuslugi.ru/novosti/rasstroystvo-adaptatsii.html
2. Российское общество психиатров. Проверено 08.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=397_2
3. Оглавление. Проверено 08.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=753_1

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Не спешите тратить деньги на консультации по поводу горя. Сначала проверьте, действительно ли вы застряли в горе (по симптомам из пункта 8)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если направлять на психологические консультации всех, кто потерял близкого, польза будет очень небольшой, а через некоторое время её уже не будет видно. Ведь большинство людей и так постепенно оправятся сами. Но для тех, кто уже явно не справляется с утратой, лечение так же эффективно, как при других психологических проблемах. Поэтому сначала сверьтесь с пунктом 8 (если застряли в горе, обратитесь к психиатру). Тратьте эти деньги, только если симптомы совпадают.

Затраты

Никаких расходов, наоборот, можно сэкономить на консультациях.

Выгода

Объединены результаты 61 исследования с контрольными группами. Если психологическую помощь оказывают всем, кто потерял близкого, сразу после окончания терапии польза очень небольшая, а спустя некоторое время её уже не видно. Если в программы помощи включают только тех, кто «уже явно не справляется с утратой», результат так же хорош, как у психотерапии при других психологических проблемах. В исследованиях без предварительного отбора результаты плохие, потому что люди в группе без вмешательства и так постепенно оправлялись сами. Ещё объединены результаты 14 испытаний с распределением по группам по жребию: лечение людей, у которых уже появились проблемы, давало явно лучшие результаты, чем в контрольной группе, и после лечения, и при последующих проверках. Через некоторое время эффект становился ещё сильнее. Профилактические вмешательства для всех, у кого ещё нет проблем, неэффективны. Ещё в одном исследовании за 205 людьми наблюдали с периода до смерти супруга или супруги и до 6 и 18 месяцев после утраты. В этом исследовании выделили пять вариантов развития состояния: обычное горе, длительное горе, длительная депрессия, улучшение состояния в период утраты близкого и устойчивость (способность выдержать). При этом устойчивость встречалась чаще всего, а обычное горе — относительно редко

Примечания

Смысл в том, что «не всем это нужно», а не в том, что «никому не нужно». Люди с высоким риском после утраты, как в пункте 4 (близкий умер в результате самоубийства, несчастного случая или убийства), и те, кто уже застрял в горе, как в пункте 8 (если застряли в горе, обратитесь к психиатру), — именно те, для кого необходимость помощи подтверждается данными. В одном обзоре Lancet вывод такой же: горе — не болезнь, большинству людей не нужна профессиональная помощь. Усилия нужно направлять на людей с высоким риском. А также на тех, у кого уже появились осложнённое горе, депрессия после утраты близкого и стрессовые расстройства.

Источники

Источники исходной версии

1. Currier JM, et al. (2008). The effectiveness of psychotherapeutic interventions for bereaved persons: a comprehensive quantitative review. Psychological Bulletin. doi.org/10.1037/0033-2909.134.5.648
2. Wittouck C, et al. (2011). The prevention and treatment of complicated grief: a meta-analysis. Clinical Psychology Review. doi.org/10.1016/j.cpr.2010.09.005
3. Bonanno GA, et al. (2002). Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18-months postloss. Journal of Personality and Social Psychology. doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1150
4. Stroebe M 等 (2007). Health outcomes of bereavement. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61816-9（备注里那份综述）

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. После разъезда или развода не прерывайте медицинскую страховку и не держитесь за счёт алкоголя

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия

- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У людей, которые живут раздельно или развелись, вероятность ранней смерти заметно выше, чем у тех, кто остаётся в браке. У мужчин и более молодых людей она растёт сильнее. Это не обязательно вызвано разводом: у тех, кто разводится, здоровье и доходы могли отличаться изначально. Под вашим контролем две вещи: не прерывать медицинскую страховку и обследования, не держаться за счёт табака и алкоголя.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Продлите медицинскую страховку, откажитесь от алкоголя. Трудность в том, что в этот период легко начать держаться за счёт алкоголя.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединённый анализ 32 исследований, в которых участников сначала регистрировали, а затем наблюдали за ними, охватил более 6.5 млн человек, 160 тыс. смертей, более 755 тыс. разводов и 11 стран. По сравнению с теми, кто остаётся в браке, у взрослых, которые живут раздельно или развелись, риск ранней смерти заметно выше. У мужчин и более молодых людей рост заметнее, чем у женщин и людей старшего возраста. Авторы обсудили четыре возможных пути. Первый — социальный отбор: люди, у которых изначально отличаются здоровье или условия жизни, чаще приходят к разводу. Второй — потеря ресурсов: прекращаются доходы и социальная защита. Третий — изменение привычек, связанных со здоровьем: ухудшается ситуация с курением, алкоголем и режимом дня. Четвёртый — хронический психологический стресс (длительное напряжение)

Примечания

Китай — исходная версия. В оригинале сказано лишь «заметно выше» и приведено сравнение групп, но нет кратности повышения риска, которую можно было бы процитировать, поэтому здесь не указаны конкретные числа. Масштаб выгоды оценён как средний по критерию «направление известно, но нет величины снижения, к которой можно применить порог». Об имуществе, долгах и брачных дарах семье невесты при разводе см. раздел 8 и раздел 10. Об условиях воспитания и содержания детей см. раздел 18.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Sbarra DA, et al. (2011). Divorce and Death: A Meta-Analysis and Research Agenda for Clinical, Social, and Health Psychology. Perspectives on Psychological Science. doi.org/10.1177/1745691611414724

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Если нужно, чтобы кто-то поговорил с вами, звоните 12356; несовершеннолетним и молодёжи — 12355; если нужен врач, запишитесь на амбулаторный приём по вопросам психического здоровья (в Китае)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если хочется с кем-то поговорить, звоните 12356. Это общенациональная горячая линия психологической помощи Китая (全国心理援助热线), она бесплатная. Для несовершеннолетних и молодёжи также есть комплексная платформа обслуживания молодёжи 12355 (12355 青少年综合服务平台). Если нужен врач, запишитесь на амбулаторный приём по вопросам психического здоровья в отделении психиатрии, психологии или клинической психологии. Работники, отвечающие за отдельные участки местного сообщества, и социальные работники и так должны сами выявлять случаи тяжёлых перемен в семье, потери работы или прекращения учёбы.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Обе горячие линии бесплатные. На амбулаторный приём по вопросам психического здоровья записываются как на обычный амбулаторный приём.

Выгода

Китай — исходная версия. План 2026 года, принятый 25 ведомствами, включая Государственную комиссию по здравоохранению КНР (国家卫生健康委), требует совершенствовать порядок работы горячей линии психологической помощи 12356 (12356 心理援助热线). Нужно обеспечить её стабильную работу и повысить долю звонков, на которые отвечают. Нужно содействовать созданию информационных платформ 12356 на уровне провинций. Нужно укреплять механизмы взаимодействия с сервисными горячими линиями, в

том числе 110. Также нужно укреплять и эффективно использовать комплексную платформу обслуживания молодёжи 12355 (12355 青少年综合服务平台), обеспечивать её взаимодействие и совместную работу с 12356. К 2030 году поставлены три цели. Первая — не менее чем в 80% административных деревень и городских сообществ должны быть кабинеты психологического консультирования или социальной работы, предоставляющие психологические услуги. Вторая — государственные специализированные психиатрические больницы всех уровней и как минимум 1 больница в каждом уезде (районе) должны предоставлять амбулаторный приём по вопросам психического здоровья. Третья — в каждой провинции должна быть создана провинциальная платформа психологической помощи 12356. Команды по вмешательству при психологических кризисах и оказанию психологической помощи состоят из врачей-психиатров, специалистов по психотерапии, психологических консультантов, специалистов по социальной работе и добровольцев. План также требует, чтобы три категории людей обращали на это внимание в повседневной работе и выявляли проблемы раньше. Это работники, отвечающие за отдельные участки местного сообщества, специалисты по социальной работе и добровольцы. Они должны своевременно выявлять риски психологического кризиса, связанные с тяжёлыми переменами в семье, потерей работы, прекращением учёбы и другими обстоятельствами (по всему Китаю, выпущен в марте 2026 года).

Примечания

Китай — исходная версия. Оценка B дана потому, что в Китае консультационные кабинеты в деревнях и местных сообществах, а также амбулаторный приём по вопросам психического здоровья на уровне уездов — это цели, которые должны быть достигнуты лишь к 2030 году. Сейчас они есть не везде. А на 12356 и 12355 можно звонить уже сейчас. О времени запуска 12356 и продолжительности ежедневного приёма звонков см. раздел 1, пункт 25. Психологическое консультирование и психотерапия — не одно и то же. Ставить диагноз и назначать лекарства должен врач-психиатр, а лечение должно проводиться в медицинской организации с необходимой квалификацией. Предлагаемые на рынке «исцеление» и «духовные консультации» с почасовой оплатой в эту систему не входят.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家卫生健康委等 25 部门 (2026). 关于印发健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案的通知（国卫医政发〔2026〕8 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065035.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. В первые три месяца после тяжёлых перемен откладывайте все важные необратимые решения

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В это время вы хуже всего оцениваете всевозможные «возможности». К вам будут обращаться те, кто обещает связаться с умершим, вернуть потерянные деньги, советует уволиться и начать всё заново в другом месте или зовёт стать партнёром по бизнесу. Всё, что связано с суммой больше месячного дохода или с высокой ценой отмены решения, откладывайте на три месяца. Сначала расскажите об этом человеку, который никак не заинтересован в этом деле. Не принимайте окончательное решение в тот же день.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно, достаточно отложить решение. Из-за этого можно упустить некоторые возможности. Трудность в том, что в тот момент кажется: возможности ждать не будут.

Выгода

Китай — исходная версия. Можно избежать необратимых решений о распоряжении имуществом в период сразу после потрясения, когда способность здраво судить хуже всего. Сюда относятся продажа жилья, увольнение, вложение всей суммы пособия в связи со смертью или компенсации за один раз, поспешный повторный брак, поручительство за другого человека. Масштаб таких решений обычно составляет от нескольких десятков тысяч юаней до стоимости одного жилья, поэтому выгода оценена как средняя. Официальные документы Китая также относят «тяжёлые перемены в семье, потерю работы, прекращение учёбы» к факторам риска психологического кризиса, которые службы по месту жительства должны активно выявлять. Состояние человека в этот период уже само по себе считается таким, при котором нужна помощь со стороны

Примечания

Китай — исходная версия. Если рядом нет такого незаинтересованного человека, в Китае позвоните по номеру 12356 и расскажите всё один раз (см. пункт 11 этого раздела: если нужен человек, с которым можно поговорить, звоните 12356). Или запишите всё сами и перечитайте через три дня. «Три месяца» — срок, который автор установил сам. В литературе нет подтверждения именно такой длительности, поэтому указан уровень C. О распространённых мошеннических схемах, направленных на потерявших близких и пожилых людей, см. раздел 17 (инвестиции для обеспечения старости, обеспечение старости за счёт жилья) и раздел 6 (гадание). О ловушках поручительства и долговых расписок см. раздел 8. В Китае есть несколько выплат, которые нужно активно оформлять и которые не следует «откладывать»: остаток средств в жилищном накопительном фонде (公积金), выплаты по социальному страхованию, три выплаты в связи со смертью на производстве. См. раздел 25 и раздел 19.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 作者经验，无直接文献
2. 「家庭变故、失业、失学」作为心理危机风险的表述见国家卫生健康委等 25 部门 (2026). 健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案（国卫医政发〔2026〕8 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065035.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Не пытайтесь расплатиться с долгами ценой смерти: в Китае в первые 2 года страхование жизни не покрывает самоубийство, производственной травмой его не признают, а долги всё равно сначала вычтут из наследства

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При самоубийстве в первые 2 года действия договора страхования жизни страховую сумму не выплачивают. Возвращают только ту небольшую сумму, которую можно вернуть по полису. Производственной травмой это тоже не признают, поэтому ни одной из трёх выплат в связи со смертью на производстве не будет. Долги сначала вычтут из оставленного вами наследства, а семье достанется только остаток. Близким также придётся расплачиваться здоровьем, как описано в пункте 4 этого раздела (потеря близкого из-за самоубийства или насильственной смерти).

Россия. В России к наследникам переходят имущественные права и обязанности умершего. С 1 сентября 2025 года банки и микрофинансовые организации не начисляют неустойку, пени и штрафы на долги умершего, пока родственники оформляют наследство. Обычно запрет действует 6 месяцев и распространяется также на ипотечные кредиты.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Нужно лишь разобраться в этом расчёте.

Россия. Затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 44 Закона о страховании (保险法) касается договоров, по которым страховая выплата производится при смерти застрахованного. Если застрахованный совершает самоубийство в течение 2 лет со дня заключения договора или возобновления его действия, страховщик не обязан выплачивать страховую сумму. Исключение — если в момент самоубийства застрахованный был недееспособным, то есть по закону не мог отвечать за свои действия. В таком случае страховая компания должна вернуть выкупную стоимость полиса согласно условиям договора: только ту небольшую сумму, которую можно вернуть по полису, а не страховую сумму. Страховая сумма по страхованию жизни обычно составляет несколько сотен тысяч юаней, поэтому выгода оценена как большая. Подпункт 3 статьи 16 Положения о страховании от производственных травм (工伤保险条例) устанавливает: самоповреждение или самоубийство нельзя признавать производственной травмой или приравнивать к ней. Поэтому все три выплаты в связи со смертью на производстве, предусмотренные статьёй 39, не полагаются. Первая — пособие на погребение в размере средней месячной зарплаты работников в данной местности за предыдущий год, умноженной на 6 месяцев. Вторая — пособие родственникам, находившимся на иждивении. Третья — единовременное пособие в связи со смертью на производстве, равное 20-кратному размеру среднедушевого располагаемого дохода городских жителей по всему Китаю за предыдущий год. Статья 1159 Гражданского кодекса (民法典) устанавливает: при разделе наследства нужно погасить налоги и долги, которые наследодатель обязан был уплатить по закону. То есть сначала из наследства платят налоги и долги, а делят только остаток. Статья 1161 устанавливает: наследник погашает их только в пределах фактической стоимости полученного наследства. Иными словами, на погашение идёт только унаследованная часть, доплачивать из своих денег не нужно. При отказе от наследства можно не нести ответственности за погашение

Россия. Можно избежать штрафных санкций по долгам умершего на время оформления наследства.

Примечания

Китай — исходная версия. Здесь учитывается только денежная сторона. Другие пункты этого раздела и раздела 1 — о том, как не дойти до такого шага. Статья 44 Закона о страховании (保险法) касается только первых 2 лет. Это указано, чтобы передать содержание статьи полностью, а не чтобы обозначить сроки. О последствиях для здоровья близких см. пункт 4 этого раздела (у людей, чей супруг умер в результате самоубийства, риск впервые возникших психических расстройств в течение 5 лет выше на 70–80%). Что делать, когда появляются такие мысли, см. в пунктах 25, 32 раздела 1. О последствиях после спасения — в пункте 33 раздела 1. Размеры трёх выплат в связи со смертью на производстве см. в пункте 15 раздела 19. Конкретные процедуры, связанные с наследством и долгами, см. в пункте 9 раздела 25 (поочерёдно получить средства жилищного накопительного фонда и выплаты по социальному страхованию)

Россия. Условия выплаты страхования жизни при самоубийстве и признания случая производственной травмой в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2015 修正). 中华人民共和国保险法第四十四条. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7c4060811

2. 国务院 (2010 修订). 工伤保险条例（国务院令第 586 号）第十六条、第三十九条. www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm
3. 全国人大 (2020). 中华人民共和国民法典第一千一百五十九条、第一千一百六十一条. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf

Россия — источники

1. Постановление N 9 Пленума Верховного Суда Российской.... Проверено 08.10.2026. www.vsrf.ru/files/13933
2. Наследников на полгода освободят от штрафных санкций за.... Проверено 08.10.2026. cbr.ru/press/event/?id=25752

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

30. Дети, которые уже пошли в школу

В разделе 20 речь идёт о первом году после рождения ребёнка. В разделе 18 подсчитано, сколько денег и времени нужно на воспитание ребёнка. Годы между 3 и 18 описаны в этом разделе. Пункт о правилах использования экранов по возрасту начинается с 0 лет, потому что официально выделены именно три группы: 0〜3 года, 3〜6 лет и ученики начальной и средней школы. Если разбить этот пункт, пользоваться им будет менее удобно. Этот раздел отвечает на вопрос: что нельзя откладывать, когда «лишь бы не мешало учёбе» вступает в конфликт со здоровьем? Для этих действий есть временные окна. Если их упустить, наверстать уже не получится. Стоит ли учёба такой жёсткой гонки — здесь не обсуждается. Здесь даны только временные окна и цифры.

В первых восьми пунктах, пункте 12 (проверка рефракции после расширения зрачков), пункте 13 (герметизация фиссур зубов) и пунктах с 15 по 18 речь идёт о смерти и реальном ущербе физическому и психическому здоровью. При этом пункты 16 и 17 посвящены тому, как воспитывать ребёнка дома: не бить, не ругать, посещать занятия для родителей, где учат конкретным приёмам. В пункте 18 говорится о том, что не следует отправлять ребёнка в школы закрытого типа для избавления от интернет-зависимости. Пункт 9 (не покупать продукты, которые обещают «вылечить близорукость») — о деньгах. Пункт 10 (письменно закреплённые правила о сне, домашних заданиях, физкультуре и рейтингах успеваемости), пункт 11 (перерыв в учёбе с сохранением статуса учащегося) и пункт 14 (ребёнок любит видеоигры) — о времени. Об утоплении, дорожном движении, шлемах и вакцине против HPV см. раздел 1. О младенцах и маленьких детях — раздел 20. О том, как детей обманывают, и о платежах в играх — раздел 5. О границах, которые самим несовершеннолетним нельзя переступать, — раздел 9. О том, как распознать неотложное состояние и вызвать скорую помощь, — раздел 13. О детях после смерти родителей — раздел 29. Всё это здесь не повторяется.

1. Если ребенок говорит о внезапной сильной боли, которая все усиливается, сразу езжайте в больницу, не заставляйте его терпеть до конца уроков

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При некоторых болезнях счет идет на часы. Внезапная сильная боль с одной стороны мошонки у мальчика — это перекрут яичка. То есть сосуд, соединенный с

яичком, перекрутился, и кровоснабжение прекратилось. Если принять меры в течение 6 часов, доля случаев, когда яичко удается сохранить, составляет 97.2%. Если затянуть до 19–24 часов, остается лишь 42.5%. С такой болью нельзя ждать ни конца уроков, ни конца экзамена.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Возьмите отгул на полдня и отведите ребенка в отделение неотложной помощи.

Выгода

Китай — исходная версия. По установленным правилам собрали все 30 серий описаний клинических случаев, включавших 2116 пациентов с перекрутом яичка, и рассмотрели их вместе. Для 1283 случаев данные были разбиты на интервалы по 6 часов. С момента появления боли доля случаев, когда яичко удалось сохранить, составила: от 0 до 6 часов — 97.2%. От 7 до 12 часов — 79.3%. От 13 до 18 часов — 61.3%. От 19 до 24 часов — 42.5%. От 25 до 48 часов — 24.4%. Более 48 часов — 7.4%. Если объединить данные в более крупные интервалы: в пределах 12 часов — 90.4%, от 13 до 24 часов — 54.0%, более 24 часов — 18.1%. Вывод авторов: время, в течение которого яичко еще можно сохранить, может быть дольше обычно называемых 6–8 часов. Поэтому, даже если боль длится уже долго, все равно нужно обращаться за помощью, а не отказываться от нее потому, что «все равно уже поздно»

Примечания

Китай — исходная версия. Заранее скажите мальчику: если внизу вдруг сильно заболит, сразу скажи, не нужно стесняться. Перекрут яичка чаще встречается у мальчиков в подростковом возрасте. Многие терпят через силу, потому что им трудно об этом говорить. Счет на часы идет также при остром аппендиците (если затянуть, может произойти перфорация), диабетическом кетоацидозе и менингите. Для этих болезней в данном разделе не проверялось по отдельности, «насколько ухудшается состояние за несколько часов промедления». Общие тревожные признаки у них такие: внезапное начало, постоянное ухудшение, ничего похожего раньше не было. Как распознать неотложное состояние и вызвать скорую, см. раздел 13.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Mellick LB, et al. (2019). A Systematic Review of Testicle Survival Time After a Torsion Event. Pediatric Emergency Care. doi.org/10.1097/PEC.0000000000001287

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Не откладывайте нужное лечение, чтобы «дождаться конца экзаменов»: сроки для некоторых видов лечения зависят от костного возраста, а не от расписания экзаменов

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом

- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сколиоз — это искривление позвоночника вбок. Корсет — это жёсткий жилет, который надевают на тело, чтобы поддерживать позвоночник. Если носить его, пока кости ещё растут, у 75% детей искривление не достигает степени, требующей операции. Среди тех, за кем только наблюдают и кто не носит корсет, таких лишь 42%. Срок, когда можно носить корсет, зависит от завершения роста костей, а не от экзаменов для поступления в старшую школу или вступительных экзаменов в вуз в Китае. Если ждать конца экзаменов, часто остаётся только операция.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется, нужно лишь решить, делать раньше или позже. Отсутствие на занятиях и повторные визиты к врачу займут время, расходы на само лечение считаются отдельно. Трудность в том, что корсет нужно носить не менее 18 часов в день, и ребёнку приходится всё это время терпеть.

Выгода

Китай — исходная версия. В испытании, которое проводили совместно несколько больниц, участвовали 242 пациента с подростковым идиопатическим сколиозом, подходившие для лечения корсетом. Из них 116 распределили по группам по жребию, а 126 сами выбрали, носить корсет или нет. Критерии успеха и неудачи определили заранее: если угол искривления достигает 50 градусов или больше, лечение считается неудачным; если к завершению роста костей угол ещё не достиг этой величины, лечение считается успешным. Результаты считали по первоначальному распределению по группам, независимо от того, носили ли потом корсет действительно достаточно долго. В группе, которой по жребию назначили корсет, доля успешного лечения составила 75%, а в группе, которой по жребию назначили только наблюдение, — 42% (OR 4.11, 95% CI 1.85–9.16). Шансы на успех были примерно в 4 раза выше, чем при одном наблюдении. Если объединить тех, кого распределили по жребию, и тех, кто выбирал сам, получается 72% против 48% (после поправки на исходные различия между этими двумя группами OR 1.93, 1.08–3.46, то есть всё ещё примерно в 1.9 раза). Чем больше часов в день носили корсет, тем выше была доля успешного лечения ($P<0.001$, такая связь вряд ли случайна). Испытание остановили досрочно, поскольку корсет действительно оказался эффективным

Примечания

Китай — исходная версия. Здесь сколиоз взят как пример, потому что для него есть испытание с распределением по группам по жребию, есть чёткий срок для лечения, и как раз его проверяют в Китае в числе основных пунктов медосмотра школьников (см. пункт 7). К подобным случаям относятся также косоглазие, амблиопия, кариес и операции при врождённых пороках сердца, для которых можно выбирать время проведения. Общее у них то, что чем позже лечить, тем

хуже результат или тем выше затраты. Конкретные сроки уточняйте у профильного врача. В Китае, если есть опасения, что лечение помешает занятиям, на этапе обязательного образования можно оформить перерыв в учёбе максимум на 1 год, сохранив статус учащегося, см. пункт 11 о перерыве в учёбе.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Weinstein SL, et al. (2013). Effects of bracing in adolescents with idiopathic scoliosis. New England Journal of Medicine. doi.org/10.1056/NEJMoa1307337

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Если ребёнка травят, нужно в тот же день сообщить в школу и потребовать оформить разбирательство письменно, а если его бьют, отбирают деньги или распространяют слухи — сразу сообщить в полицию

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У детей, которых травят сверстники, вероятность появления мыслей о самоубийстве примерно в 2.2 раза выше, чем у тех, кого не травят, а вероятность того, что у них были суицидальные действия, — примерно в 2.6 раза выше. В Китае, получив сообщение, школа должна немедленно провести расследование. Если происходящее признают травлей, нужно применить меры взыскания. Серьёзные случаи нельзя скрывать, о них обязательно нужно сообщать в органы общественной безопасности (公安机关). Поэтому нужно сообщить в тот же день, потребовать официально установить, является ли происходящее травлей, и сохранить письменную запись.

Россия. В России агрессию, физическое насилие, унижение и издевательства над учеником со стороны других учеников или учителей называют буллингом. При этом отдельного определения буллинга в российском законодательстве нет. Действия, из которых состоит травля, могут подпадать под КоАП РФ или УК РФ.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Нужно обратиться к классному руководителю, а также в школьную группу по противодействию травле учеников. Чтобы сообщить в полицию в Китае, нужно позвонить по номеру 110. Трудность в том, чтобы не поддаться уговорам вроде «не раздувайте эту историю».

Россия. Стоимость обращения в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединены данные 34 исследований с участием 284375 детей и подростков. Травля со стороны сверстников связана с появлением мыслей о самоубийстве, OR 2.23 (95% CI 2.10–2.37). Вероятность появления таких мыслей примерно в 2.2 раза выше, чем у тех, кого не травят. Ещё 9 исследований с участием 70102 человек показали связь травли с попытками самоубийства, OR 2.55 (1.95–3.34), — вероятность попыток самоубийства примерно в 2.6 раза выше, чем у тех, кого не травят. При различиях в поле, возрасте и качестве самих исследований результаты были одинаковыми. Связь интернет-травли с мыслями о самоубийстве сильнее, чем связь с травлей вне интернета. Статья 21 «Правил защиты несовершеннолетних в школах (未成年人学校保护规定)» перечисляет пять видов действий: избиение, удары ногами, пощёчины, царапание и укусы, толчки и столкновения, хватание и дёрганье; оскорбления, насмешки, присвоение унизительных прозвищ; отбирание имущества, принуждение к его передаче или намеренное повреждение; злонамеренное исключение из группы и изоляция; выдумывание фактов с целью клеветы или распространение слухов через интернет. Эта статья также устанавливает: если сторона, имеющая преимущество в возрасте, физической силе или численности, совершает такие действия намеренно или злонамеренно и причиняет вред здоровью, имущественный ущерб или душевные страдания, происходящее можно признать травлей. Статья 22 требует, чтобы учителя и другие сотрудники школы, заметив необычное эмоциональное состояние или телесные повреждения у ученика, своевременно выяснили обстоятельства и сообщили об этом. Статья 23 требует, чтобы школа, получив сообщение, немедленно провела расследование, передала дело школьной группе по противодействию травле для установления факта травли и принятия мер, а также уведомила родителей, чтобы они приняли участие. Если происходящее признано травлей, нужно применить меры воспитательного воздействия или дисциплинарного взыскания. Серьёзные случаи травли, нарушающие правила охраны общественного порядка или содержащие признаки преступления, нельзя скрывать. О них нужно своевременно сообщать в органы общественной безопасности (公安机关) и органы управления образованием (教育行政部门) (по всему Китаю, действует с 1 сентября 2021 года)

Россия. Результаты и сроки обращения в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Если у ребёнка появляются травмы непонятного происхождения, он вдруг отказывается идти в школу или у него постоянно пропадают вещи, сначала нужно расспросить его, ориентируясь на эти признаки из статьи 22. Этот анализ, объединяющий несколько исследований, основан лишь на наблюдении и регистрации данных, без разделения на группы для сравнения. Поэтому он не доказывает, что одна лишь травля приводит к самоубийству, но направление и величина риска ясны. «План усиления комплексного противодействия травле среди учащихся начальных и средних школ (加强中小学生欺凌综合治理方案)» дополнительно требует строго отличать травлю от шутливой возни и игр между

учениками. Поэтому школа обязана установить, является ли происходящее травлей, а не отделываться фразой «дети просто играют».

Россия. В выдержках не указано, что нужно сообщить в школу в тот же день, требовать письменного разбирательства или сразу обращаться в полицию.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. van Geel M, et al. (2014). Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: a meta-analysis. JAMA Pediatrics. doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.4143
2. 教育部 (2021). 未成年人学校保护规定（教育部令第 50 号，第二十一、二十二、二十三条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-06/02/content_5614946.htm

Россия — источники

1. Пермский край. Проверено 08.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_59/activity/legal-education/explain/e564…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Пусть ребёнок проводит на улице полные 2 часа каждый день: сейчас это единственный способ профилактики близорукости, подтверждённый рандомизированными испытаниями

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в первом классе каждый день добавлять 40 минут занятий на улице, через три года доля детей, у которых появилась близорукость, снижается примерно с 40% до 30%. Комиссия по делам здравоохранения (卫健委) рекомендует проводить на улице в светлое время суток не менее 2 часов ежедневно или суммарно 14 часов в неделю. Пасмурные дни тоже считаются. Просто постоять на улице на перемене тоже считается.

Россия. В России также советуют оставлять между школой и домашними заданиями перерыв. Он должен длиться не меньше двух с половиной часов, а большую часть этого времени рекомендуют отводить прогулкам и играм на воздухе. Однако эти источники не называют прогулки способом профилактики близорукости и не устанавливают ежедневную норму пребывания на улице.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Но каждый день нужно выделять время, скорее всего за счёт домашних заданий и онлайн-занятий. Трудность в том, что это нужно делать ежедневно, а не всего несколько раз.

Россия. Цена в этих источниках не указана. Нужно предусмотреть время на прогулку в перерыве между школой и домашними заданиями.

Выгода

Китай — исходная версия. Первоклассников из 12 начальных школ Гуанчжоу распределили по группам жеребьёвкой, причём распределяли целые школы, а не отдельных учеников (952 ребёнка в школах с вмешательством, 951 ребёнок в контрольных школах, средний возраст 6.6 года). Вмешательство состояло в том, что каждый учебный день добавляли 1 занятие на улице продолжительностью 40 минут, а родителей призывали чаще выводить детей на улицу вне занятий. За 3 года близорукость появилась у 30.4% детей в группе вмешательства: 259 случаев среди 853 детей, соответствовавших критериям; в контрольной группе — у 39.5%: 287 случаев среди 726 детей. Разница между группами составила -9.1 процентного пункта (95% CI от -14.1 до -4.1, P<0.001). Реальная разница — примерно на 4–14 процентных пунктов меньше. Изменение рефракции за 3 года (изменение сферического эквивалента) составило -1.42 D против -1.59 D, разница — 0.17 D (P=0.04). В группе вмешательства близорукость усилилась немного меньше. D — единица измерения рефракции. В увеличении длины оси глаза (расстояния от передней до задней части глазного яблока) различия между группами не выявлены (P=0.07). «Десять ключевых положений о профилактике и контроле близорукости у детей и подростков (防控儿童青少年近视核心知识十条)» требуют, чтобы дети и подростки проводили на улице в светлое время суток не менее 2 часов ежедневно или суммарно 14 часов в неделю. В документе отмечено, что пребывание на улице имеет защитный эффект даже в пасмурную погоду, и требуется избегать послеполуденных часов с высокой температурой и сильным солнцем

Россия. Польза для зрения и снижение риска близорукости в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Это испытание длилось только 3 года, и все участвовавшие дети начинали с 6-летнего возраста. Разница в доле детей с близорукостью между двумя группами составила 9.1 процентного пункта. Это позволяет предотвратить близорукость лишь у части детей, но не гарантирует, что она не появится. В тех же десяти ключевых положениях приведены ещё несколько рекомендаций. При чтении и письме нужно соблюдать правило «один китайский фут, один кулак, один китайский дюйм», однако в этом пункте не поясняется, какие расстояния имеются в виду. После 20 минут работы глазами на близком расстоянии нужно смотреть вдаль не менее 20 секунд. Ученикам начальной и средней школы при использовании электронных экранов не для учёбы следует ограничивать время до 15 минут за один раз и до 1 часа суммарно за день. «Находиться на улице» и «заниматься на уроке физкультуры» — не одно и то же. Просто постоять на улице на перемене тоже считается.

Россия. На домашние задания у младших школьников уходит от полутора до двух часов, у учеников средних классов — от двух до трёх часов, у старшеклассников — три-четыре часа.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. He M, et al. (2015). Effect of Time Spent Outdoors at School on the Development of Myopia Among Children in China: A Randomized Clinical Trial. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2015.10803
2. 国家卫生健康委办公厅 (2023). 防控儿童青少年近视核心知识十条（国卫办妇幼函〔2023〕278 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6894284.htm

Россия — источники

1. Рекомендации по режиму дня школьника. Проверено 08.10.2026. 44.rospotrebnadzor.ru/osnovnye_napravlenij/sanitarnyj_nadzor/3706

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. В возрасте от 0 до 3 лет не давать пользоваться экранами, от 3 до 6 лет по возможности не давать, школьникам — не больше 1 часа в день не для учёбы (для профилактики близорукости)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Государственная комиссия по вопросам здравоохранения (国家卫健委) требует не давать детям от 0 до 3 лет пользоваться экранами, от 3 до 6 лет — по возможности избегать их использования. Школьникам, если это не для учёбы, — не больше 15 минут за один раз и не больше 1 часа в день. Причина в том, что длительная зрительная нагрузка на близком расстоянии способствует более раннему появлению близорукости. Доказательства связи экранов с близорукостью не настолько убедительны. То, что действительно показало эффект в испытаниях, — 2 часа на улице каждый день.

Россия. В России тоже советуют дозировать время с гаджетами, делать гимнастику для глаз и правильно организовать рабочее место. Долгая работа с экраном может вызывать усталость и дискомфорт в глазах, головную боль, напряжение шеи и спины. Но единого обязательного лимита домашнего досугового экранного времени российские требования не устанавливают.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Трудно забрать экран у ребёнка, а родителям — самим меньше смотреть в экран при ребёнке.

Россия. Стоимость таких мер в источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. В пункте 4 документа «Десять основных положений о профилактике и контроле близорукости у детей и подростков (防控儿童青少年近视核心知识十条)» дословно сказано: «Дети в возрасте 0〜3 лет не должны пользоваться телефонами, планшетами, компьютерами и другими электронными устройствами с экранами; для детей в возрасте 3〜6 лет следует по возможности избегать контакта с телефонами, планшетами, компьютерами и другими электронными устройствами с экранами и их использования; школьникам не рекомендуется пользоваться электронными экранами не для учёбы дольше 15 минут за один раз и в общей сложности дольше 1 часа в день». В том же пункте указано: «Длительное использование электронных устройств с экранами на близком расстоянии легко истощает запас дальнозоркости у детей и является важной причиной раннего появления и высокой распространённости близорукости у детей и подростков». В плане реализации, выпущенном в 2018 году восемью ведомствами, включая Министерство образования (教育部), требования к родителям такие же. Там также добавлено: «Чем младше ребёнок, тем короче должно быть время непрерывного использования электронных устройств». Научные доказательства гораздо слабее: в один систематический обзор вошли 33 исследования, из них 11 включили в объединённый расчёт. Возраст участников — от 3 месяцев до 33 лет. Если учитывать только телефоны и планшеты, отношение шансов близорукости составляет 1.26 (95% CI от 1.00 до 1.60, I^2=77%). Если учитывать их вместе с компьютерами — 1.77 (от 1.28 до 2.45, I^2=87%). В выводах авторы написали лишь «возможна связь» и прямо указали, что ни в одном из 33 исследований не было надёжного измерения времени использования экранов

Россия. Снижается нагрузка на зрение; использование гаджетов не должно отнимать время у сна, прогулок, движения, общения и учёбы.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B выбран потому, что официальные требования в Китае — это правила по возрастным группам, а не цифры, полученные в испытаниях. Нижняя граница отношения шансов в исследованиях приходится ровно на 1.00, и авторы решились сказать только «возможна связь». Поэтому достаточно воспринимать это как удобное для соблюдения семейное правило, а не как «если не смотреть в экран, близорукости не будет». Испытания со случайным распределением участников действительно подтверждают пункт 4 (2 часа на улице). До школы тоже нужно проверять зрение: в том же китайском документе указано, что в возрасте 1〜3 лет, 4〜6 лет и после 7 лет нужно регулярно проверять рефракцию, чтобы узнать, сколько запаса дальнозоркости осталось. Способ проверки описан в пункте 12 (проверка рефракции с расширением зрачков). Связь экранов с речевыми навыками детей тоже изучали в метаанализе: 42 исследования, 18905 человек. Чем больше времени перед экраном, тем слабее речевые навыки (r=−0.14, 95% CI от −0.18 до −0.10). Но совместный просмотр и просмотр передач с

образовательным содержанием, наоборот, связаны с ними положительно (r=0.16 и 0.13). Это связь, а не причинно-следственная зависимость. Из этого можно сделать лишь вывод, что заменять разговоры с ребёнком экраном невыгодно.

Россия. Для электронных средств обучения действуют возрастные ограничения и требования к непрерывной работе, рабочему месту, освещению и профилактике. Конкретные домашние лимиты по возрастам в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家卫生健康委办公厅 (2023). 防控儿童青少年近视核心知识十条（国卫办妇幼函〔2023〕278 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6894284.htm
2. 教育部等八部门 (2018). 综合防控儿童青少年近视实施方案（教体艺〔2018〕3 号）. www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/s3285/201808/t20180830_346672.html
3. Foreman J, Salim AT, Praveen A, et al. (2021). Association between digital smart device use and myopia: a systematic review and meta-analysis. The Lancet Digital Health, 3(12), e806-e818. doi.org/10.1016/S2589-7500(21)00135-7
4. Madigan S, McArthur BA, Anhorn C, Eirich R, Christakis DA (2020). Associations between screen use and child language skills: a systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatrics, 174(7), 665-675. doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327

Россия — источники

1. Рекомендации Роспотребнадзора по работе с гаджетами для.... Проверено 08.10.2026. www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=…
2. Какое экранное время оптимально для детей и взрослых при.... Проверено 08.10.2026. 41.rospotrebnadzor.ru/content/kakoe-ekrannoe-vremya-optimalno-dlya-…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Считайте близорукость повреждением, которое останется: чем она сильнее, тем чаще в будущем возникают отслойка сетчатки, поражения макулы и глаукома

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Близорукость не пройдёт сама, и диоптрии обратно не уменьшатся. Это не просто вопрос «носить очки». По сравнению с людьми без близорукости вероятность миопического поражения

макулы при слабой близорукости выше в десять с лишним раз, а при близорукости от 6 D — в несколько сотен раз. Вероятность отслойки сетчатки при слабой близорукости выше примерно в 3 раза, а при близорукости от 6 D — примерно в 13 раз. Поэтому чем раньше у ребёнка начинается близорукость и чем быстрее она усиливается, тем больше рисков ему предстоит в будущем.

Затраты

Бесплатно. Само по себе это не требует никаких действий. Что нужно делать, описано в пунктах 4 и 5 (2 часа на улице, контроль времени перед экраном с учётом возраста).

Выгода

Один систематический обзор и метаанализ объединил исследования, проведённые до июня 2019 года. Близорукость разделили по диоптриям на три степени: слабую (от −0.5 до −3.00 D), среднюю (от −3.00 до −6.00 D) и высокую (≤−6.00 D, близорукость от 6 D). По сравнению с людьми без близорукости отношение шансов миопической дегенерации макулы составило соответственно 13.57 (95% CI от 6.18 до 29.79), 72.74 (от 33.18 до 159.48), 845.08 (от 230.05 до 3104.34). Для отслойки сетчатки — соответственно 3.15 (от 1.92 до 5.17), 8.74 (от 7.28 до 10.50), 12.62 (от 6.65 до 23.94). Для задней субкапсулярной катаракты — соответственно 1.56 (от 1.32 до 1.84), 2.55 (от 1.98 до 3.28), 4.55 (от 2.66 до 7.75). Для открытоугольной глаукомы при слабой близорукости — 1.59 (от 1.33 до 1.91), а при средней и высокой вместе — 2.92 (от 1.89 до 4.52). Отношение шансов нарушения зрения в возрасте старше 60 лет для трёх степеней составило соответственно 1.71 (от 1.07 до 2.74), 5.54 (от 3.12 до 9.85), 87.63 (от 34.50 до 222.58). В документе «Десять основных положений о профилактике и контроле близорукости у детей и подростков (防控儿童青少年近视核心知识十条)» говорится то же самое: близорукость от 6 D считается высокой. В этой группе заболеваемость катарактой, открытоугольной глаукомой, миопическим поражением макулы, отслойкой сетчатки, миопическим поражением зрительного нерва и другими глазными болезнями, ведущими к слепоте, заметно выше, чем в других группах. При этом «близорукость можно предотвращать и контролировать, но она необратима»

Примечания

Все включённые исследования были наблюдательными, а отношения шансов необычно велики. Для дегенерации макулы при высокой близорукости доверительный интервал составляет от 230 до 3104. Это говорит о больших различиях между отдельными исследованиями. Эти числа показывают лишь порядок величины, их нельзя использовать как точные значения. Большинство этих осложнений проявляется только в среднем и пожилом возрасте. Сама по себе близорукость — не инвалидность. У подавляющего большинства людей после коррекции очками зрение нормальное. Но при близорукости недостаточно просто подобрать очки. Стоит приложить усилия, чтобы отсрочить её появление и контролировать её. Как проходить повторные обследования после установления диагноза — см. пункт 12 (проверка рефракции с расширением зрачков). Не покупайте средства, которые якобы могут её вылечить, — см. пункт 9 (излечение близорукости).

Источники

Источники исходной версии

1. Haarman AEG, Enthoven CA, Tideman JWL, Tedja MS, Verhoeven VJM, Klaver CCW (2020). The complications of myopia: a review and meta-analysis. Investigative Ophthalmology & Visual Science, 61(4), 49. doi.org/10.1167/iovs.61.4.49

2. 国家卫生健康委办公厅 (2023). 防控儿童青少年近视核心知识十条（国卫办妇幼函〔2023〕278 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6894284.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Каждый год сами просматривайте отчёт о школьном медосмотре, а при отклонениях в том же году отведите ребёнка в больницу на проверку

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Начальные и средние школы в Китае каждый год организуют медосмотр учеников. В отчёте главное — избыточный вес, ожирение, недостаточное питание, нарушения изгиба позвоночника, сниженное зрение и кариес. Именно эти проблемы легче всего оставить без внимания. Не убирайте отчёт, лишь мельком взглянув на рост и вес. Если по этим пунктам есть отклонения, в том же году отведите ребёнка к профильному специалисту, чтобы разобраться.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. На этапе обязательного образования медосмотры оплачиваются из средств школы на текущие расходы, родителям не нужно платить отдельно.

Выгода

Китай — исходная версия. «Правила проведения медицинских осмотров учащихся начальных и средних школ (редакция 2021 года) (中小学生健康体检管理办法（2021 年版）)» предусматривают, что начальные и средние школы ежегодно организуют 1 медосмотр своих учеников. Хирургический осмотр включает голову, шею, грудную клетку, позвоночник, конечности, кожу и лимфоузлы. Офтальмологический осмотр включает внешний осмотр глаз, проверку остроты зрения вдаль и рефракции (степени близорукости или дальнозоркости). Индивидуальный отчёт должен включать результаты обследования, общую оценку и рекомендации по здоровью. Особое внимание в рекомендациях должно уделяться избыточному весу, ожирению, недостаточному питанию, нарушениям изгиба позвоночника, сниженному зрению и кариесу (разрушению зубов). Органы управления образованием должны заводить дела на учеников, у которых выявлены проблемы со здоровьем, и вести последующее наблюдение

(записывать, а затем отслеживать). На этапе обязательного образования медосмотры учеников оплачиваются из средств школы на текущие расходы, родители отдельно не платят (на всей территории Китая, документ издан в сентябре 2021 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B дан потому, что это документ, предписывающий школам порядок действий, а не исследование эффективности. Он гарантирует «проверять каждый год, проверять эти показатели, при выявлении отклонений вести дальнейшее наблюдение», но не гарантирует, что выявленной проблемой кто-то займётся. Медосмотр — лишь первичная проверка, а не окончательный диагноз. При сниженном зрении нужно обратиться к офтальмологу для проверки рефракции с расширением зрачка (пункт 12). При нарушениях изгиба позвоночника нужно обратиться к ортопеду или хирургу по заболеваниям позвоночника (пункт 2, не откладывайте лечение ради ожидания окончания экзаменов). В обоих случаях родителям нужно самим отвести ребёнка к специалисту.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家卫生健康委、教育部 (2021). 中小学生健康体检管理办法（2021 年版）（国卫医发〔2021〕29 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-10/21/content_5644100.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Детям от 12 до 18 лет нужно один раз пройти скрининг на депрессию; не принимайте школьное психологическое тестирование за диагноз

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Американские рекомендации по профилактике советуют проводить детям от 12 до 18 лет скрининг на большую депрессию. Для детей 11 лет и младше доказательств недостаточно. Самоубийство — вторая по частоте причина смерти среди детей от 10 до 19 лет. Ежегодное психологическое тестирование в школе в Китае — лишь массовое обследование, а не диагноз. Если ребёнок говорит, что ему плохо, или у него резко меняются

питание, сон, интересы, успеваемость, сразу запишитесь к психиатру или в отделение клинической психологии.

Затраты

Китай — исходная версия. От 0 до нескольких десятков юаней: заполнить скрининговую анкету в местном медицинском центре или на амбулаторном приёме в больнице. В Китае звонки на обе горячие линии, 12355 и 12356, бесплатны.

Выгода

Китай — исходная версия. Рабочая группа США по профилактическим услугам в 2022 году опубликовала заявление с рекомендациями. В нём рекомендуется проводить подросткам от 12 до 18 лет скрининг на большое депрессивное расстройство (рекомендация категории B). Категория B означает умеренную уверенность в доказательствах и умеренную пользу с учётом вреда: это стоит делать. Для скрининга на большую депрессию у детей 11 лет и младше доказательств недостаточно (заявление I: доказательств не хватает, поэтому дать рекомендацию нельзя). Для отдельного скрининга риска самоубийства у детей и подростков недостаточно доказательств как пользы, так и вреда (заявление I). В документе указано, что самоубийство — вторая по частоте причина смерти среди людей от 10 до 19 лет. Также в нём отмечается, что большая депрессия у детей и подростков тесно связана со многими последующими проблемами. Среди них — повторные эпизоды депрессии во взрослом возрасте, другие психические расстройства, а также повышенный риск суицидальных мыслей, попыток самоубийства и смерти в результате самоубийства. Документ «Десять мер по дальнейшему усилению работы в области психического здоровья учащихся начальной и средней школы (进一步加强中小学生心理健康工作十条措施)» требует создать трёхуровневую систему помощи: классные руководители, преподаватели по вопросам психического здоровья, работающие на полной ставке или по совместительству, и психиатры. Каждый учащийся проходит психологическое тестирование каждый учебный год, как правило, не более 1 раза. Документ также требует развивать механизмы направления за медицинской помощью при психических заболеваниях и возвращения к учёбе после выздоровления. Он требует задействовать службу помощи молодёжи 12355 (12355 青少年服务台) и горячую линию психологической помощи 12356 (12356 心理援助热线) (по всей стране, опубликован в октябре 2025 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Оценка B дана потому, что в исходном документе оценивается сила рекомендации, а не эффект, который можно выразить числом. Это всё же американская рекомендация; в Китае соответствующей официальной рекомендации по скринингу нет. Положительный результат скрининга означает лишь, что нужна ещё одна оценка, а не то, что диагноз подтверждён. Что делать при суицидальных мыслях — см. раздел 1, пункт 25. Как действовать дома — см. раздел 29.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US Preventive Services Task Force (2022). Screening for Depression and Suicide Risk in Children and Adolescents: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2022.16946

2. 教育部办公厅 (2025). 进一步加强中小学生心理健康工作十条措施（教基厅〔2025〕2号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202510/content_7045528.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Эпилепсия и эпилептический статус у взрослых — apicr.minzdrav.gov.ru
- Клинические рекомендации Когнитивные расстройства у лиц пожилого и старческого возраста Кодирование по… — static-0.minzdrav.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Не покупать продукты и услуги, которые якобы могут «вылечить близорукость» или «снизить диоптрии»

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Государственное управление по регулированию рынка (市场监管总局) прямо заявляет: «При нынешнем уровне медицинских технологий близорукость нельзя вылечить». Рекламу с формулировками вроде «восстановление», «снижение диоптрий», «излечение близорукости», «восстановление диоптрий» нужно строго пресекать. Увидев такие слова, сразу исключайте этот вариант, даже не сравнивайте цены. Аппараты для защиты зрения в Китае относятся к медицинским изделиям, и торговые интернет-платформы обязаны проверять, имеет ли продавец право их продавать.

Затраты

Китай — исходная версия. Ничего не тратите и, наоборот, экономите эти деньги.

Выгода

Китай — исходная версия. В уведомлении Канцелярии Государственного управления по регулированию рынка (市场监管总局办公厅) о специальной кампании по пресечению

нарушений с ноября 2021 года по март 2022 года прямо сказано: «При нынешнем уровне медицинских технологий близорукость нельзя вылечить». Уведомление требует в соответствии с законом строго пресекать продвижение продуктов для профилактики и контроля близорукости у детей и подростков с использованием вводящих в заблуждение формулировок: «реабилитация», «восстановление», «снижение диоптрий», «излечение близорукости», «гроза близорукости», «восстановление диоптрий» и других. Уведомление требует усилить борьбу с нарушениями. Речь идёт об обмане потребителей в маркетинге и рекламе под неправомерным прикрытием традиционной китайской медицины либо под предлогом использования её теории и методов. Уведомление также требует строго пресекать два вида ложной и незаконной рекламы: использование имени или изображения пациента для сравнения результатов до и после диагностики и лечения, а также обещания, гарантирующие безопасность или эффективность диагностики и лечения. Уведомление требует от торговых интернет-платформ строго выполнять обязанность по проверке права продавцов торговать медицинскими изделиями, в том числе аппаратами для защиты зрения, и соответствующими товарами особых категорий (проверять, имеет ли продавец право их продавать) (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B присвоен потому, что основанием служат критерии, которыми китайские регулирующие органы руководствуются при выявлении и пресечении нарушений, а не результаты сравнительных испытаний продуктов. Но в отношении утверждения «близорукость нельзя вылечить» органы здравоохранения и регулирующие органы единодушны: в документе «Десять основных сведений о профилактике и контроле близорукости у детей и подростков (防控儿童青少年近视核心知识十条)» сказано: «Близорукость можно предотвращать и контролировать, но она необратима». Две меры, для которых действительно есть доказательства, приведены в пункте 4 (на свежем воздухе) и пункте 12 (проверка рефракции, подбор очков и повторные осмотры по стандартам). Об очках с фильтром синего света см. раздел 6.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 市场监管总局办公厅 (2021). 关于开展儿童青少年近视防控产品违法违规商业营销宣传专项整治行动的通知. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-11/12/content_5650400.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Сон, домашние задания, физическая активность и рейтинги — всё прописано в документах в Китае; если школа не соблюдает правила, об этом можно сообщить

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В документах Китая указано: ученики начальной школы должны спать 10 часов в сутки, средней школы — 9 часов, старшей школы — 8 часов. Уроки в начальной школе обычно должны начинаться не раньше 8:20, в средней и старшей школе — не раньше 8:00. В 2025 году также установили, что физическая активность должна занимать не менее 2 часов в день, а ранжировать учеников по результатам экзаменов нельзя. Если ребёнок постоянно недосыпает, сначала проверьте соблюдение этих правил, а не обвиняйте его сразу в медлительности.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Достаточно знать положения документов и при необходимости сообщить о проблеме школе или местному органу управления образованием в Китае. Трудность в том, чтобы решиться заговорить об этом.

Выгода

Китай — исходная версия. «Уведомление о дальнейшем усилении работы по обеспечению сна учащихся начальной и средней школы (关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知)» устанавливает: ученики начальной школы должны спать 10 часов в сутки, средней школы — 9 часов, старшей школы — 8 часов. Утренние занятия в начальной школе обычно должны начинаться не раньше 8:20, в средней и старшей школе — обычно не раньше 8:00. Школам запрещено требовать, чтобы ученики приходили раньше для участия в общих учебных и воспитательных мероприятиях. Ученики начальной школы обычно должны ложиться спать не позже 21:20, средней школы — не позже 22:00, старшей школы — не позже 23:00. Занятия в организациях дополнительного обучения вне школы должны заканчиваться не позже 20:30, онлайн-занятия в прямом эфире — не позже 21:00. Ежедневно с 22:00 до 8:00 следующего дня запрещено предоставлять несовершеннолетним доступ к игровым сервисам (по всему Китаю, документ выпущен в марте 2021 года). В документе «Десять мер по дальнейшему усилению работы в области психического здоровья учащихся начальной и средней школы (进一步加强中小学生心理健康工作十条措施)» есть ещё несколько положений: повсеместно обеспечить учащимся начальной, средней и старшей школы суммарно не менее 2 часов физической активности в день, поощрять введение «15-минутных перемен». Он также запрещает ранжировать учеников по результатам экзаменов, строго запрещает задавать механически повторяющиеся задания и задания в качестве наказания, поощряет введение одного «дня без домашних заданий» в неделю (по всему Китаю, документ выпущен в октябре 2025 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Оба документа выпущены профильными ведомствами Китая. Степень их соблюдения сильно различается между регионами и школами, поэтому этому пункту присвоен уровень B. Их польза в том, что вы будете знать, что школа и так обязана делать, и сможете опираться на документы при разговоре. О сне взрослых см. разделы 2, 3.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 教育部办公厅 (2021). 关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知（教基厅函〔2021〕11 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-04/02/content_5597443.htm
2. 教育部办公厅 (2025). 进一步加强中小学生心理健康工作十条措施（教基厅〔2025〕2 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202510/content_7045528.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Если ребёнок больше не справляется, в Китае можно оформить перерыв в учёбе: школа обязана сохранить за ним статус учащегося, максимум на 1 год

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Для перерыва в учёбе в Китае есть официальная процедура. Родители или другие опекуны подают заявление, школа подтверждает его и передаёт на утверждение вышестоящему органу. Один перерыв — максимум 1 год. Если после окончания срока нужен ещё один перерыв, заявление подают заново. На время перерыва школа должна сохранить за ребёнком статус учащегося, а при возвращении он продолжает учиться. Конкретные правила устанавливает каждая провинция. Уточните их в учебной части школы или местном управлении образования (教育局).

Россия. В России академический отпуск оформляют по заявлению обучающегося или законного представителя несовершеннолетнего. К заявлению нужны документы, подтверждающие основание. Один отпуск обычно длится не больше 12 календарных месяцев, но оформлять его можно неограниченное число раз.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Заявление в школу подают родители или другие законные опекуны. Трудность в том, чтобы сначала принять, что ребёнок на какое-то время перестанет учиться.

Россия. Стоимость в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 16 «Правил учёта статуса учащихся начальных и средних школ (中小学生学籍管理办法)» устанавливает порядок оформления перерыва в учёбе. Заявление подают родители учащегося или другие законные опекуны. После подтверждения школа передаёт его на утверждение вышестоящему органу, отвечающему за учёт статуса учащихся. При возвращении к учёбе школа должна своевременно оформить необходимые документы. Срок перерыва по одному заявлению не превышает 1 года. Если по окончании срока действительно необходимо продолжить перерыв, нужно заново подать заявление и оформить его. На время перерыва школа должна сохранить за учащимся его статус (сохранить статус учащегося и место). Конкретные правила перерыва в учёбе и возвращения к ней устанавливают органы управления образованием провинциального уровня (по всему Китаю, документ выпущен в январе 2025 года). «Десять мер по дальнейшему усилению работы по охране психического здоровья учащихся начальных и средних школ (进一步加强中小学生心理健康工作十条措施)» требуют развивать механизмы направления за медицинской помощью при психических заболеваниях и возвращения к учёбе после выздоровления, помогать школам разрабатывать планы действий при внезапных психологических кризисах на территории школы

Россия. Можно официально прервать обучение на срок до 12 календарных месяцев. Для отпуска по медицинским показаниям или из-за военной службы срок может достигать 2 лет.

Примечания

Китай — исходная версия. Прежде чем оформлять перерыв, уточните три вещи: какая медицинская справка нужна, как статус учащегося будет отмечен в системе на время перерыва, вернётся ли ребёнок в прежний класс или в класс на год ниже. Уровень B дан потому, что условия перерыва, перечень документов и порядок возвращения к учёбе самостоятельно устанавливают органы образования провинциального уровня Китая. На общенациональном уровне заданы только общие рамки. «Правила защиты несовершеннолетних в школах (未成年人学校保护规定)» также требуют от школ обязательного образования регистрировать и ставить на учёт учащихся, бросивших учёбу, оформивших перерыв или получивших длительное разрешение на отсутствие. Поэтому перерыв в учёбе — процедура, которую школы уже проводили, а не исключение лично для вас.

Россия. В отличие от описанного порядка в Китае, в выдержках не сказано, сохраняются ли в России статус учащегося и место. Также не указано, кто и как оформляет возвращение к учёбе.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 教育部 (2025). 中小学生学籍管理办法（教基〔2025〕1 号，第十六条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202502/content_7002620.htm
2. 教育部办公厅 (2025). 进一步加强中小学生心理健康工作十条措施（教基厅〔2025〕2 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202510/content_7045528.htm

Россия — источники

1. Студентам. Проверено 08.10.2026. iatirk.gosuslugi.ru/studentam

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. Если выявлено снижение зрения, обратитесь в больницу для проверки рефракции с расширением зрачков, затем проходите повторные проверки с интервалом, назначенным врачом

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При проверке рефракции с расширением зрачков сначала закапывают глазные капли, которые расслабляют мышцу, отвечающую за фокусировку, а затем определяют нужное число диоптрий. Это делают в больнице. Это самый точный способ диагностики близорукости. Комитет по вопросам здравоохранения (卫健委) прямо указывает, что такие капли не повреждают здоровые глаза, а после прекращения их применения всё возвращается к норме. Не считайте однократную компьютерную проверку зрения в магазине оптики диагнозом и не отказывайте ребёнку в очках из-за «страха, что число диоптрий вырастет».

Затраты

Китай — исходная версия. От нескольких десятков до нескольких сотен юаней за обследование и подбор очков. После расширения зрачков у ребёнка появится чувствительность к свету, а вблизи он будет видеть нечётко. Это пройдёт за время от половины дня до одного-двух дней.

Цена в России (ориентир)

Проверка рефракции с расширением зрачков и подбор очков (за обследование и подбор очков): от 900 до 3 000 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В документе «Десять основных положений о профилактике и контроле близорукости у детей и подростков (防控儿童青少年近视核心知识十条)» объясняется, что такое проверка рефракции с расширением зрачков. Сначала применяют средство, временно

парализующее ресничную мышцу, затем проверяют рефракцию. Такое средство — это глазные капли, расслабляющие мышцу внутри глаза, которая отвечает за фокусировку. Проверка рефракции с расширением зрачков — это медицинское обследование, которое проводят в больнице. Оно считается «золотым стандартом» диагностики близорукости (самым точным способом). Препараты для расширения зрачков не повреждают здоровые глаза. После их применения на короткое время могут появиться чувствительность к свету и нечёткость зрения вблизи. После прекращения применения зрение может вернуться к норме. Как только близорукость подтверждена, нужно своевременно принимать научно обоснованные меры и корректировать зрение с помощью очков и других средств. Правильно подобранные очки позволяют эффективно устранить нечёткость зрения и замедлить прогрессирование близорукости. Если зрение в очках нормальное, дошкольникам и ученикам начальной школы нужно проходить повторную проверку раз в 3–6 месяцев, ученикам средней и старшей школы — раз в 6–12 месяцев. Необходимость замены очков определяют с учётом конкретной ситуации. Детям в возрасте от 1 до 3 лет, от 4 до 6 лет и после 7 лет следует регулярно проходить скрининг рефракции (проверку числа диоптрий), чтобы отслеживать запас дальнозоркости (по всему Китаю, выпущено в июле 2023 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B присвоен потому, что это рекомендации из официального научно-популярного документа, а не первичное исследование с конкретными числовыми данными. Высокая степень близорукости может привести к таким проблемам, как отслойка сетчатки, поэтому повторные проверки нужны не только для замены очков. «Снижение зрения», выявленное при медицинском осмотре школьников, — лишь результат предварительного скрининга. После этого ещё нужно пройти полное обследование глаз в больнице, см. пункт 7.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家卫生健康委办公厅 (2023). 防控儿童青少年近视核心知识十条（国卫办妇幼函〔2023〕278 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202307/content_6894284.htm

Россия — источники цен

1. novoezrenie.ru — Проверка рефракции с расширением зрачков и подбор очков: 900 ₽. Проверено 06.10.2026. www.novoezrenie.ru/prays-list
2. Цены в России: glazakyshtym.ru — Проверка рефракции с расширением зрачков и подбор очков: 1 700 ₽. Проверено 06.10.2026. glazakyshtym.ru/price
3. Цены в России: optika-m.ru — Проверка рефракции с расширением зрачков и подбор очков: 2 500 ₽. Проверено 06.10.2026. www.optika-m.ru/prays
4. Цены в России: eyenur.riamed.ru — Проверка рефракции с расширением зрачков и подбор очков: 3 000 ₽. Проверено 06.10.2026. eyenur.riamed.ru/clinic/price

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- При объективном измерении рефракции выявляется миопическая рефракция в естественных условиях и в условиях… — apicr.minzdrav.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Герметизация фиссур после прорезывания постоянных коренных зубов

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Герметизация фиссур — это заполнение бороздок на жевательной поверхности коренных зубов смолой, чтобы туда не забивались остатки пищи. Через два года после процедуры вероятность кариеса составляет примерно одну восьмую от вероятности без герметизации. Без герметизации кариес появляется на 16% поверхностей зубов, а после неё — только примерно на 5%. Через четыре года эффект всё ещё сохраняется.

Россия. В России герметизацию фиссур тоже используют для профилактики кариеса у детей. Фиссуры запечатывают герметиком при необходимости. Процедуру проводит стоматолог после уточнения диагноза.

Затраты

Китай — исходная версия. От нескольких десятков до 100–200 юаней за зуб. Без обезболивающего укола и без обтачивания зуба, процедура занимает несколько минут. Во многих местах Китая есть бесплатные программы для детей подходящего возраста.

Россия. Стоимость в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

герметизация фиссур постоянного зуба (за зуб): от 1 500 до 3 350 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. 38 испытаний, 7924 ребёнка в возрасте от 5 до 16 лет. Cochrane собрал все испытания по установленным правилам и объединил их результаты. Сравнивали герметики на основе смолы с отсутствием герметизации. Для первых постоянных коренных зубов у детей от 5 до 10 лет через 24 месяца после процедуры OR развития кариеса составило 0.12 (95% CI 0.08–0.19). Вероятность кариеса была примерно в восемь раз ниже, чем без

герметизации. Этот результат получен из 7 испытаний: 1548 детей распределили по группам случайным образом, 1322 прошли итоговый осмотр. Качество доказательств среднее. Если в контрольной группе за 24 месяца кариес появлялся на 16% поверхностей зубов, то после герметизации — на 5.2% (3.13%–7.37%). При 40% в контрольной группе — на 6.25% (3.84%–9.63%). При 70% в контрольной группе — на 19% (12.3%–27.2%). Через 48–54 месяца после процедуры OR составило 0.21 (0.16–0.28): вероятность по-прежнему была примерно в пять раз ниже, чем без герметизации. Авторы пришли к выводу, что через 24 месяца при использовании герметиков на основе смолы кариеса было на 11%–51% меньше, чем без герметизации. В 4 испытаниях, где регистрировали нежелательные реакции, таких реакций не было. Доказательств недостаточно, чтобы сказать, какие из других материалов для герметизации, например стеклоиономерных, лучше

Россия. Насколько герметизация снижает риск кариеса, в этих источниках не указано.

Примечания

Китай — исходная версия. Первый постоянный коренной зуб (тот большой зуб, который больше не сменится) обычно прорезывается примерно в 6 лет, второй — примерно в 12 лет. Герметизацию нужно делать, когда зуб только прорезался и ещё не повреждён. Если кариес уже появился, остаётся только поставить пломбу. Во многих районах Китая герметизация фиссур для детей подходящего возраста включена в бесплатные программы. Спросите в местном центре профилактики и контроля заболеваний (疾控中心) или центре медицинского обслуживания населения по месту жительства (社区卫生服务中心). Для этого раздела не удалось найти общенациональный документ КНР, который можно было бы сверить слово в слово, поэтому здесь не указаны охват программы и возрастные группы. Кариес также входит в число вопросов, которым уделяется особое внимание в китайских рекомендациях по медицинским осмотрам учащихся, см. пункт 7.

Россия. В детской стоматологии основной упор делают на предотвращение кариеса, герметизацию фиссур и обучение гигиене.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Ahovuo-Saloranta A, et al. (2017). Pit and fissure sealants for preventing dental decay in permanent teeth. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD001830.pub5

Россия — источники

1. Клинические рекомендации. Проверено 08.10.2026. alstoma.gosuslugi.ru/netcat_files/8/9/Karies.pdf
2. Стоматология детская. Проверено 08.10.2026. med-b-rajonnaya-irkutsk-r138.gosweb.gosuslugi.ru/informatsiya-dlya-…

Россия — источники цен

1. niso-dental.ru — герметизация фиссур постоянного зуба: 1 500 ₽. Проверено 06.10.2026. niso-dental.ru/services/germetizatsiya-fissur
2. Цены в России: rinisodent.ru — герметизация фиссур постоянного зуба: 2 800 ₽. Проверено 06.10.2026. rinisodent.ru/services/terapiya/germetizatsiya-fissur

3. Цены в России: prior-m.ru — герметизация фиссур постоянного зуба: 3 030 ₽. Проверено 06.10.2026. www.prior-m.ru/germetizacii_fissur
4. Цены в России: velskstom.ru — герметизация фиссур постоянного зуба: 3 350 ₽. Проверено 06.10.2026. www.velskstom.ru/services/germetizaciya-fissur

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Ребёнок любит видеоигры: сначала проверьте, не вытесняют ли они сон, домашние задания и занятия на улице, а не следите только за временем игры

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Примерно у двух-трёх человек из ста действительно есть «расстройство, связанное с видеоиграми». Если в анкете задан низкий порог и для опроса специально выбирают подростков, доля окажется завышенной. Реальные записи игровых компаний показывают: сколько человек играет, почти не связано с тем, хорошее у него настроение или плохое. По правилам в Китае несовершеннолетним можно играть только по пятницам, субботам, воскресеньям и в праздники с 8 до 9 вечера.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Раз в неделю обращайте внимание, во сколько ребёнок ложится спать, сданы ли домашние задания и занимается ли он чем-нибудь на улице.

Выгода

Китай — исходная версия. Один метаанализ объединил 53 исследования из 17 стран с участием 226247 человек. Распространённость расстройства, связанного с видеоиграми, составила 3.05% (95% CI 2.38–3.91 — это доверительный интервал). Если учитывать только исследования с более строгим отбором участников, показатель составляет 1.96%. Результаты исследований сильно различаются, и 77% этих различий связаны с тем, какая анкета использовалась. Выборка из подростков, низкий пороговый балл и небольшая выборка — всё это завышает долю. В другом исследовании получили данные 7 игровых компаний и сопоставили реальное время игры 38935 игроков за шесть недель с их собственными оценками ощущения счастья в анкетах. Доказательств того, что время игры влияет на ощущение счастья,

почти не нашли. Государственное управление по делам печати и публикаций Китая (国家新闻出版署) установило, что игровые компании могут предоставлять несовершеннолетним услуги только по пятницам, субботам, воскресеньям и в официальные праздничные дни, по 1 часу в день, с 20 до 21 часа (по Китаю / международные данные, с 2021 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Оценка B дана потому, что распространённость слишком сильно меняется в зависимости от анкеты, а исследование ощущения счастья длилось всего шесть недель. Самая частая цена игр — вытеснение сна и времени на улице. Чётко сформулированные китайские требования ко сну см. в пункте 10 этого раздела (сон, домашние задания, физкультура), к времени на улице — в пункте 4 этого раздела (ежедневно 2 часа на улице), к экранному времени — в пункте 5 этого раздела (не более 1 часа в день для целей, не связанных с учёбой). О пополнении счёта и возврате денег см. пункт 9 раздела 5 (ребёнок пополняет счёт и отправляет денежные подарки с телефона). Если одновременно ухудшаются оценки, сон и отношения с семьёй, а уговоры не помогают прекратить играть, отведите ребёнка к психиатру или специалисту по детской психологии. Не отправляйте его в школы закрытого типа для избавления от интернет-зависимости, см. пункт 18 этого раздела (школы для избавления от интернет-зависимости). Кому это выгодно: детям.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Stevens MW, Dorstyn D, Delfabbro PH, King DL. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 55(6), 553–568. doi.org/10.1177/0004867420962851
2. Vuorre M, Johannes N, Magnusson K, Przybylski AK. (2022). Time spent playing video games is unlikely to impact well-being. Royal Society Open Science, 9(7), 220411. doi.org/10.1098/rsos.220411
3. 国家新闻出版署 (2021). 关于进一步严格管理切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知（国新出发〔2021〕14 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-09/01/content_5634661.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Министерство здравоохранения российской федерации — static-0.minzdrav.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Ребёнок говорит, что ему нравятся люди своего пола: не ругайте, не выгоняйте из дома, не отправляйте на «исправление». Отношение семьи связано с тем, совершит ли он самоубийство

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия

- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Среди школьников средних и старших классов в Китае дети, которым нравятся люди своего пола или обоих полов, за год пытались покончить с собой примерно в 3–5.5 раза чаще остальных. Зарубежные исследования показали: дети, которых семья сильно отвергала в подростковом возрасте, впоследствии гораздо чаще пытались покончить с собой. Чаще всего такие попытки были у тех, кого родители отправляли на «исправление».

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Трудность в том, что родителям нужно сначала справиться со своими эмоциями и не говорить жестоких слов в этот момент.

Выгода

Китай — исходная версия. Один опрос в Китае охватил 506 средних школ в 7 провинциях, всего 150822 учащихся — от первого года средней школы до третьего года старшей школы. За последний год пытались покончить с собой 2.2% мальчиков, которым нравился только противоположный пол, 6.9% тех, которым нравился только свой пол, и 12.2% тех, которым нравились оба пола. У девочек соответствующие показатели — 3.1%, 8.9%, 10.9%. Получается примерно в 3–5.5 раза чаще, чем у учащихся, которым нравился только противоположный пол. Исследователи учли влияние возраста, учебного стресса, материального положения семьи и травли. После этого у двух этих групп мальчиков OR составили 3.13 (95% CI 2.28–4.28) и 3.83 (2.85–5.14), то есть примерно в два-три раза выше. Метаанализ, объединивший 35 исследований, показал, что у подростков из сексуальных меньшинств OR попыток самоубийства составляло 3.50 (2.98–4.12). В одном американском исследовании опросили 224 молодых людей с гомосексуальной и бисексуальной ориентацией в возрасте от 21 до 25 лет и попросили их вспомнить реакцию семьи в подростковом возрасте. По сравнению с ровесниками, которых семья почти не отвергала, у тех, кого семья сильно отвергала, OR попыток самоубийства составляло 8.4. В другом исследовании, если родители сами пытались изменить сексуальную ориентацию ребёнка, OR попыток самоубийства у ребёнка составляло 3.08 (1.39–6.83). Если родители ещё и отправляли ребёнка к терапевтам или религиозным деятелям, оно составляло 5.07 (2.38–10.79) (Китай / несколько стран / США)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B дан потому, что всё это разовые опросы, а степень отвержения семьёй оценивалась по воспоминаниям уже взрослых людей. Это позволяет говорить только о связи, но не о том, что было причиной чего. Родителям не обязательно сразу

соглашаться. Для начала не делайте того, что вредит ребёнку. По закону в Китае родители не вправе жестоко обращаться с ребёнком, оставлять его без попечения или применять к нему домашнее насилие. Постоянные оскорбления и угрозы тоже считаются домашним насилием. Если ребёнок подавлен и говорит, что не хочет жить, в Китае сначала позвоните по номеру 12356, см. раздел 1, пункт 25 (при мыслях о самоубийстве звоните 12356). Можно также обратиться к психиатру, как указано в пункте 8 этого раздела (один раз пройти скрининг на депрессию в возрасте от 12 до 18 лет). Почему не стоит прибегать к «исправлению», см. раздел 6, пункт 28 (не прибегайте к коррекции сексуальной ориентации). Кому это выгодно: ребёнку и вам самим.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Huang Y, Li P, Guo L, et al. (2018). Sexual minority status and suicidal behaviour among Chinese adolescents: a nationally representative cross-sectional study. BMJ Open, 8(8), e020969. doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020969
2. di Giacomo E, Krausz M, Colmegna F, Aspesi F, Clerici M. (2018). Estimating the Risk of Attempted Suicide Among Sexual Minority Youths: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatrics, 172(12), 1145–1152. doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.2731
3. Ryan C, Huebner D, Diaz RM, Sanchez J. (2009). Family rejection as a predictor of negative health outcomes in white and Latino lesbian, gay, and bisexual young adults. Pediatrics, 123(1), 346–352. doi.org/10.1542/peds.2007-3524
4. Ryan C, Toomey RB, Diaz RM, Russell ST. (2020). Parent-Initiated Sexual Orientation Change Efforts With LGBT Adolescents: Implications for Young Adult Mental Health and Adjustment. Journal of Homosexuality, 67(2), 159–173. doi.org/10.1080/00918369.2018.1538407
5. 全国人大常委会 (2024 年修正). 未成年人保护法（第十七条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081818f197cf001905e567af635a0
6. 全国人大常委会 (2015). 反家庭暴力法（第二条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7f9d60889

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Воспитывая детей, не бейте их, не кричите, не ругайте и не называйте глупыми: у детей, которых часто бьют и ругают, больше проблем с поведением и эмоциями

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Частично Китай
- Спорно
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У детей, которых часто бьют, больше агрессии и психологических проблем. Они дальше от родителей и чаще подвергаются более сильным ударам. Данные не позволяют ясно сказать, заставляют ли удары ребёнка слушаться сразу. У детей, на которых в 13 лет часто кричат и которых называют глупыми, потом больше проступков и депрессии. Даже обычная теплота родителей этого не компенсирует.

Россия. В России родители обязаны заботиться о физическом и психическом развитии ребёнка и обеспечивать его безопасность. Побои и систематическое унижение достоинства относятся к жестокому обращению. За неисполнение обязанностей по воспитанию, соединённое с жестоким обращением, предусмотрена ответственность.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Трудность в том, чтобы остановить руки и сдержать слова в тот миг, когда закипает злость. Ещё нужно перейти на воспитание без ударов и ругани. Чем их заменить, см. пункт 17 этого раздела (курсы для родителей, где учат конкретным приёмам).

Россия. Затраты на воспитание без ударов и унижений в этих источниках не указаны. За ненадлежащее исполнение родительских обязанностей предусмотрены предупреждение или штраф от 100 до 500 рублей.

Выгода

Китай — исходная версия. Сначала об ударах. Один метаанализ учитывал только «удары открытой ладонью по ягодицам, рукам или ногам». Он объединил 75 исследований и 111 величин эффекта, всего 160927 детей. Из 17 показателей 13 были явно связаны с ударами, и все связи были в неблагоприятную сторону. d — величина эффекта: 0.2 считается малой, 0.5 — средней. Агрессивность в детстве: d = 0.37 (95% CI 0.13–0.61, доверительный диапазон). Внешне проявляющиеся проблемы — 0.41: например, ребёнок бьёт других или нарушает правила. Внутренние проблемы — 0.24: например, тревога и депрессия. Проблемы с психическим здоровьем — 0.53, плохие отношения с родителями — 0.51, низкая самооценка — 0.15, сниженные познавательные способности — 0.17. Физическое насилие со стороны родителей — 0.64. Антисоциальное поведение во взрослом возрасте — 0.36, проблемы с психическим здоровьем — 0.24. Все 111 величин эффекта вместе дали d = 0.33 (0.29–0.38). Выраженной связи между ударами и тем, слушается ли ребёнок сразу, не было (d = 0.14, −0.19–0.47). По этому показателю было только 5 величин эффекта. Другой обзор рассматривал только исследования с наблюдением во времени, всего 69. Телесные наказания устойчиво предсказывали рост последующих проблем с поведением у детей. Связи с какими-либо хорошими долгосрочными результатами не обнаружили. В 7 из этих исследований учитывали частоту ударов. В 5 выяснилось: чем чаще били, тем серьёзнее были проблемы. Теперь о криках и ругани. В одном исследовании в США наблюдали за 976 семьями с обоими родителями. Если в 13 лет родители часто кричали, употребляли бранные слова, называли ребёнка глупым или ленивым, то между 13 и 14 годами у ребёнка становилось больше проступков и симптомов депрессии. Теплота родителей в обычной жизни не компенсировала эту связь. Обратное тоже было верно: детей, у которых в 13 лет было больше проступков, потом чаще ругали. По закону КНР родители не вправе совершать домашнее насилие в отношении детей. Статья 2 Закона о противодействии домашнему насилию (反家庭暴力法) перечисляет его формы: избиение, связывание, причинение увечий, ограничение личной свободы, а также регулярные оскорбления и запугивание. Статья 12 этого закона требует, чтобы опекуны воспитывали детей в семье цивилизованными способами. Если родители нарушают права и интересы ребёнка, комитеты

жителей (居委会) и сельские комитеты (村委会) должны увещевать их и пресекать нарушения, а в серьёзных случаях сообщать в полицию Китая — органы общественной безопасности (公安). Если это обнаруживают органы общественной безопасности (公安), прокуратура (检察院) или суд (法院), они должны сделать родителям официальное предупреждение и могут обязать их получить наставления по семейному воспитанию (по всей стране)

Россия. Польза для поведения, эмоционального состояния и отношений с родителями в этих источниках не указана.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Почти все эти исследования лишь наблюдали и фиксировали происходящее, без сравнения отдельных групп. Они не позволяют установить, что было причиной, а что следствием. В метаанализе об ударах по ягодицам 72% исследований лишь проверяли, встречаются ли два явления вместе, или опирались на воспоминания задним числом. Другой метаанализ включал только исследования с наблюдением во времени. После учёта исходного поведения ребёнка связь ударов по ягодицам с внешне проявляющимися проблемами составила всего 0.07, а с внутренними проблемами — всего 0.10. Авторы того анализа считали влияние очень небольшим. Ещё один метаанализ показал, что «удары при определённых условиях» лучше снижали непослушание и антисоциальное поведение, чем 10 из 13 других способов воспитания. Он также показал: если удары слишком сильные или становятся основным способом воспитания, результат хуже, чем при других способах. Поэтому противоположная сторона может обосновать следующее: редкие удары при определённых условиях не обязательно хуже других способов воспитания. Сильные удары, частое битьё и ругань обе стороны считают худшим вариантом. Закон КНР прямо не говорит, что если иногда ударить или окрикнуть, это уже является домашним насилием. Он прямо называет избиение и регулярные оскорбления и запугивание. Кому это выгодно: прежде всего детям. Если ребёнка бьёт кто-то другой в семье, об обращении в полицию и подаче заявления на защитное предписание в Китае см. пункт 43 раздела 8 (предписание о защите личной безопасности). Если видно, что в другой семье ребёнка бьют длительное время, любой человек вправе попытаться остановить это или сообщить в органы общественной безопасности (公安), органы гражданской администрации (民政) или органы образования (教育部门). В Китае, если речь о семье незнакомых людей, достаточно позвонить по номеру 110 или сообщить в комитет жителей (居委会). Не идите сами к ним домой разнимать.

Россия. Российские выдержки дополняют исходный совет правовой стороной: родители обязаны защищать ребёнка, а побои и систематическое унижение могут считаться жестоким обращением.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Gershoff ET, Grogan-Kaylor A. (2016). Spanking and child outcomes: Old controversies and new meta-analyses. Journal of Family Psychology, 30(4), 453–469. doi.org/10.1037/fam0000191
2. Heilmann A, Mehay A, Watt RG, et al. (2021). Physical punishment and child outcomes: a narrative review of prospective studies. Lancet, 398(10297), 355–364. doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00582-1
3. Wang MT, Kenny S. (2014). Longitudinal links between fathers' and mothers' harsh verbal discipline and adolescents' conduct problems and depressive symptoms. Child Development, 85(3), 908–923. doi.org/10.1111/cdev.12143

4. Ferguson CJ. (2013). Spanking, corporal punishment and negative long-term outcomes: a meta-analytic review of longitudinal studies. Clinical Psychology Review, 33(1), 196–208. doi.org/10.1016/j.cpr.2012.11.002
5. Larzelere RE, Kuhn BR. (2005). Comparing child outcomes of physical punishment and alternative disciplinary tactics: a meta-analysis. Clinical Child and Family Psychology Review, 8(1), 1–37. doi.org/10.1007/s10567-005-2340-z
6. 全国人大常委会 (2015). 反家庭暴力法（第二、十二条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7f9d60889
7. 全国人大常委会 (2024 年修正). 未成年人保护法（第十一、十七、一百一十八条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081818f197cf001905e567af635a0
8. 全国人大常委会 (2021). 家庭教育促进法（第二十三、五十三条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817cac3b2d017cac5a6c6f0109

Россия — источники

1. Оренбургская область. Проверено 08.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_56/activity/legal-education/explain/e558594

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Если с ребёнком трудно справиться и вы постоянно не можете удержаться от побоев и ругани, пройдите курс для родителей, где учат конкретным приёмам

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В испытаниях, где участников распределяли по группам по жребию, после курсов, обучающих родителей конкретным приёмам воспитания, дети реже дрались и нарушали правила. Эмоциональное состояние родителей тоже улучшалось. Родители реже били и ругали детей. Сразу после курса это было заметнее всего. Через год-два эффект сохранялся, но становился намного меньше. В Шанхае такие курсы тоже испытывали, они оказались эффективными.

Россия. В России можно обратиться за бесплатной консультацией психолога и других специалистов для родителей. Поддержка бывает очной, онлайн, в виде домашних визитов и индивидуальных консультаций. Если в семье ребёнка бьют или подвергают психологическому насилию, нужно обращаться в муниципальные или краевые службы помощи.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае школы для родителей при школах, детских садах и местных сообществах работают на общественно полезной основе и не берут плату. Курсы, для которых есть доказательства эффективности, проходят раз в неделю или раз в две недели, по одному-два часа. Их продолжительность — от четырёх до двадцати четырёх недель. Дома нужно применять изученное на практике. Самое трудное — пройти курс до конца и практиковаться каждый день.

Россия. Бесплатными названы консультации специалистов в Омске. Стоимость и условия курсов для родителей в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Cochrane обобщил 13 испытаний, в 10 из них участников распределяли по группам по жребию. Всего участвовали 1078 родителей. Детям было от 3 до 12 лет, у всех были поведенческие проблемы. У детей родителей, прошедших курс, поведенческих проблем стало меньше. По оценкам самих родителей SMD составила −0.53 (95% CI от −0.72 до −0.34, доверительный диапазон), по независимым оценкам других людей — −0.44 (от −0.77 до −0.11). SMD и d — одна и та же шкала, 0.5 считается средней величиной. Психическое здоровье родителей улучшилось: −0.36 (от −0.52 до −0.20). Негативные или жёсткие приёмы воспитания стали применяться реже: по оценкам самих родителей −0.77 (от −0.96 до −0.59), по оценкам других людей −0.42 (от −0.67 до −0.16). Авторы говорят, что это краткосрочные эффекты. Для другого метаанализа отобрали 346 испытаний с распределением по группам по жребию. В 60 из них измеряли такие действия, как побои и ругань в адрес детей; эти испытания проводились в 22 странах. Сразу после курса родители реже били и ругали детей: d = −0.46 (от −0.59 до −0.33). Через 1–6 месяцев показатель составлял −0.24 (от −0.37 до −0.11). Через 7–24 месяца — −0.18 (от −0.34 до −0.02). Чем больше времени проходило, тем меньше становился эффект. Большинство этих данных получено из сообщений самих родителей. В Китае тоже проводились испытания. В Шанхае 81 родителя распределили по группам по жребию. Часть из них посещала групповой курс Triple P. После курса у детей было меньше проблем адаптации, а приёмы воспитания и эмоциональное состояние родителей были лучше, чем в группе родителей, ожидавших начала курса. Через 6 месяцев эффект сохранялся. В одном сельском детском саду участвовал 191 взрослый, ухаживающий за детьми. Часть участников самостоятельно проходила онлайн-курс и дополнительно участвовала в двух групповых обсуждениях. После двух недель занятий они сообщали о жестоком обращении с детьми примерно на 33% реже, чем участники, которым только выдали книгу для чтения (IRR 0.67). Через три месяца поведенческих проблем у детей тоже стало меньше (d = −0.40). «Закон о содействии семейному воспитанию (家庭教育促进法)» требует, чтобы родители по собственной инициативе изучали вопросы семейного воспитания. Начальные и средние школы, а также детские сады могут создавать школы для родителей и регулярно организовывать общественно полезные консультации по семейному воспитанию. Комитеты жителей (居委会) и комитеты сельских жителей (村委会) могут создавать школы для родителей в местных сообществах. Органы власти провинциального уровня и выше должны создавать общественно полезные онлайн-школы для родителей и телефонные линии помощи. Организациям, консультирующим по семейному воспитанию, запрещено проводить обучение с целью получения прибыли (на всей территории Китая, действует с 1 января 2022 года)

Россия. Источники описывают психологическую поддержку и повышение родительской компетенции, но не приводят данных об эффективности курсов для родителей.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень А присвоен потому, что есть обзор Cochrane и объединённые численные результаты нескольких испытаний с распределением по жребию. У курсов в этих испытаниях есть несколько общих черт. Ведущие учат конкретным приёмам: например, играть с ребёнком, хвалить, поощрять и приучать к дисциплине. Родители практикуются и отрабатывают приёмы на занятиях, а дома выполняют задания. Курсы, где только раздают материалы или только обсуждают вопросы, были исключены. Поэтому эти доказательства не распространяются на формат, в котором просто слушают одну лекцию. Содержание и способы преподавания в общественно полезных школах для родителей в Китае различаются от места к месту. Это не обязательно курсы такого типа. Выбирая курс, смотрите, идут ли занятия несколько недель подряд и дают ли вам практиковать конкретные приёмы. Среди названий курсов часто встречаются Triple P, Incredible Years и терапия взаимодействия родителей и ребёнка (亲子互动治疗, PCIT). Эта книга не рекомендует конкретные организации и платные продукты. Эффект снижения побоев и ругани через год-два становится меньше, поэтому после курса нужно продолжать практиковаться. Кому это выгодно: детям и вам самим. Если у ребёнка уже есть серьёзные эмоциональные проблемы, отведите его к психиатру или в отделение детской психологии, см. пункт 8 этого раздела (скрининг депрессии).

Россия. В отличие от китайского примера, выдержки не подтверждают, что в России есть общедоступный бесплатный курс с конкретными приёмами воспитания и установленным расписанием.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Furlong M, McGilloway S, Bywater T, Hutchings J, Smith SM, Donnelly M. (2012). Behavioural and cognitive-behavioural group-based parenting programmes for early-onset conduct problems in children aged 3 to 12 years. Cochrane Database of Systematic Reviews, (2), CD008225. doi.org/10.1002/14651858.CD008225.pub2
2. Backhaus S, Leijten P, Jochim J, Melendez-Torres GJ, Gardner F. (2023). Effects over time of parenting interventions to reduce physical and emotional violence against children: a systematic review and meta-analysis. eClinicalMedicine, 60, 102003. doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102003
3. Guo M, Morawska A, Sanders MR. (2016). A Randomized Controlled Trial of Group Triple P With Chinese Parents in Mainland China. Behavior Modification, 40(6), 825–851. doi.org/10.1177/0145445516644221
4. Wang W, Zhang H. (2026). A self-directed parenting program to reduce the risk of child maltreatment in rural China: A cluster randomized controlled trial. Child Abuse & Neglect, 173, 107937. doi.org/10.1016/j.chiabu.2026.107937
5. 全国人大常委会 (2021). 家庭教育促进法（第十八、二十五、三十一、三十八、四十条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817cac3b2d017cac5a6c6f0109

Россия — источники

1. Психологическая служба. Проверено 08.10.2026. 112omsk.gosuslugi.ru/psihologicheskaya-sluzhba
2. Библиотека практик Минтруда России. Проверено 08.10.2026. bp.mintrud.gov.ru/filtr/1?id=105
3. Экстренная психологическая помощь. Проверено 08.10.2026. dou52-kansk.gosuslugi.ru/nash-detskiy-sad/informatsiya-dlya-roditel…
4. Библиотека практик Минтруда России. Проверено 08.10.2026. bp.mintrud.gov.ru/filtr/1?id=36

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Не отправляйте детей в закрытые «школы избавления от интернет-зависимости» и «лагеря специальной подготовки»: закон Китая запрещает избавлять от интернет-зависимости методами, вредящими телу и психике, уже были дети, умершие в заточении

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность C · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Закон Китая прямо запрещает избавлять детей от интернет-зависимости методами, вредящими их физическому и психическому здоровью. В одной школе специальной подготовки в Хэфэе только что привезённого мальчика заковали в наручники в комнате для одиночного заключения. Примерно через 44 часа он умер. В академии (豫章书院) в Наньчане учеников держали в одиночном заключении. Нескольких руководителей осудили. Родители потребовали вернуть плату за обучение, но суд не поддержал это требование.

Россия. В России детский отдых должны организовывать только организации и предприниматели, включённые в специальный реестр. Это касается услуг по отдыху и оздоровлению детей. В выдержках нет отдельного правила о закрытых школах для лечения интернет-зависимости.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не потратите, а ещё сэкономите на плате за обучение. Труднее всего родителям удержаться и не передать ребёнка чужим людям на «воспитание в закрытом учреждении», когда он ведёт себя особенно буйно.

Россия. Цена для родителей в источниках не указана. За несанкционированный детский отдых предпринимателя оштрафовали на 500 тыс. рублей.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 68 «Закона о защите несовершеннолетних (未成年人保护法)» устанавливает, что никакие организации и отдельные лица не вправе вмешиваться в

интернет-зависимость несовершеннолетних методами, нарушающими их физическое и психическое здоровье. По обоим описанным ниже делам есть судебные решения. Первое дело произошло в Хэфэе, провинция Аньхой. В августе 2017 года родители 18-летнего юноши заключили договор со школой специальной подготовки, чтобы отправить его избавляться от интернет-зависимости. Сотрудники школы насильно увезли его, заперли в комнате для одиночного заключения и приковали обе его руки наручниками к оконной решётке. Они ограничивали ему еду, воду и отдых, а также били его. Примерно через 44 часа юноша умер. По заключению экспертизы, высокая температура, ограничение положения тела, недостаток еды и питья и травмы вызвали нарушение водно-электролитного баланса, приведшее к смерти. 31 октября 2018 года Народный суд средней ступени города Хэфэй (合肥市中级法院) вынес приговор первой инстанции. Руководителя школы признали виновным в умышленном причинении телесных повреждений и незаконном лишении свободы и приговорили к 16 годам. Четверых инструкторов приговорили к срокам от 1 года до 8 лет 6 месяцев. 28 декабря 2018 года Народный суд высшей ступени провинции Аньхой (安徽省高级法院) во второй инстанции оставил приговор без изменения. В определении второй инстанции указано, что школа не получила разрешения соответствующих ведомств, а у всех этих подсудимых не было квалификации преподавателя. Второе дело произошло в Наньчане, провинция Цзянси. Академия (豫章书院) открылась в 2013 году, а в ноябре 2017 года была снята с регистрации и прекратила работу. Во время её работы некоторых учеников помещали в «комнату избавления от тоски» для одиночного заключения и назначали специальных охранников. Каждый раз их держали там от трёх до десяти дней. 28 апреля 2023 года Народный суд района Аньюань города Пинсян (萍乡市安源区法院) при повторном рассмотрении дела в первой инстанции огласил приговор: пятеро подсудимых признаны виновными в незаконном лишении свободы. Четверых приговорили к срокам от двух лет десяти месяцев до одиннадцати месяцев, а также на определённый срок запретили им заниматься профессиями, связанными с образованием. Одного освободили от уголовного наказания. Родители потребовали возместить плату за обучение и расходы на дорогу туда и обратно, но суд не поддержал эти требования (весь Китай / Аньхой / Цзянси)

Россия. В этих источниках выгода или результат для ребёнка не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень C дан потому, что есть только отдельные случаи, а статистики о том, как часто в таких школах происходят подобные происшествия, нет. По делу в Хэфэе есть только сообщения СМИ, в которых цитируются приговор первой инстанции и определение второй инстанции. На официальном сайте суда исходный текст решения найти не удалось. О приговоре по делу академии (豫章书院) сообщило информационное агентство «Новый Китай» (新华社). Если ребёнок любит играть в компьютерные игры, сначала по пункту 14 этого раздела (ребёнок любит играть в компьютерные игры) проверьте, не вытеснили ли игры сон, домашние задания и занятия вне дома. Если одновременно ухудшились успеваемость, сон и отношения в семье, а уговоры не помогают остановиться, отведите ребёнка в психиатрическое или детское психологическое отделение: сначала врач должен поставить диагноз, затем можно начинать лечение. Если ребёнка уже отправили туда, заберите его. Если ребёнок говорит, что его запирали или били, обращайтесь в полицию Китая. Кому это выгодно: ребёнку.

Россия. Как и в Китае, безопасность детей контролируют государственные органы. Иначе то, что российские выдержки говорят об организации детского отдыха, но не подтверждают запрет методов лечения интернет-зависимости, вредящих телу или психике.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2024 年修正). 未成年人保护法（第六十八条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081818f197cf001905e567af635a0
2. 红星新闻 (2019-02-20). 追热点·18岁少年被铐着关禁闭两天死亡，戒网瘾学校5人获刑. static.cdsb.com/micropub/Articles/201902/5b98283216ea5d2e8eef7f8cb7…（网页存档 web.archive.org/web/20261005013030/https://static.cdsb.com/micropub…）
3. 新华社 (2023-04-28). 江西“豫章书院案”宣判 5名被告均服判不上诉. www.news.cn/2023-04/28/c_1129579126.htm（网页存档 web.archive.org/web/20230428212544/http://www.news.cn/2023-04/28/c_…）

Россия — источники

1. Приморский край. Проверено 08.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/proc_25/mass-media/news/main/e8547861
2. Генеральная прокуратура Российской Федерации. Проверено 08.10.2026. epp.genproc.gov.ru/ru/gprf/activity/protecting_children/faq/fed/e81360

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

31. Какие пути есть после восемнадцати лет

В этом разделе считаются деньги и время, а пункт об отказе от военной службы касается ещё и личной свободы. Это карта возможных путей, а не инструкция по одному из них. Сначала в разделе собраны установленные законом условия для каждого пути. Затем по очереди разобрано то, чем можно воспользоваться, только если об этом знать: что можно получить за службу в армии, какие ещё способы попасть в государственные структуры есть помимо экзамена на госслужбу, какие две специальности при выборе направлений поступления после единого вступительного экзамена прямо ведут к штатной должности в бюджетной сфере, можно ли позже получить недостающее образование, какую компанию искать для работы за границей, что делать с социальным страхованием тем, кто не устраивается в организацию, и можно ли без начального капитала взять кредит, по которому государство оплатит за вас часть процентов.

После восемнадцати лет доступно гораздо больше путей, чем описано в этом разделе. Здесь собраны только те, для которых есть общедоступные документы общенационального уровня и можно по пунктам проверить условия допуска и положенные выплаты и льготы. Можно также устроиться на государственное предприятие или завод, стать моряком, работать самостоятельно, продолжить учёбу в старшей школе или вузе. Но для этих путей нет единых документов, с которыми можно свериться, поэтому в этой книге условия для них не описываются по общему впечатлению.

Какой путь выбрать — ваше дело. Этот раздел даёт только две вещи: в каком документе прописаны условия допуска и какие после выбора пути есть сроки и права на участие, которые по истечении срока становятся недействительными. Как взвесить выбор между учёбой и работой и как выбрать навыки, см. раздел 23. Об оплате сверхурочных, производственных травмах и компенсации при увольнении после трудоустройства см. раздел 19. О начальном капитале для открытия магазина или компании и о прекращении бизнеса см. раздел 12. Об учёбе за границей см. раздел 32. О гарантиях после потери работы см. раздел 7. Всё это здесь не повторяется.

1. Сначала сверьте требования: возраст и образование для всех двенадцати путей работы, учёбы и предпринимательства в Китае прямо закреплены в документах

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Требования к возрасту и образованию для этих двенадцати путей прямо записаны в документах. Для работы по найму должно исполниться 16 лет. Для военной службы мужчинам должно исполниться 18 лет, для выпускников бакалавриата возрастной предел может быть повышен до 24 лет. Для поступления на государственную службу нужны возраст от 18 до 35 лет и образование не ниже уровня колледжа. Для экзаменов по программе самостоятельного получения высшего образования и регистрации индивидуального предпринимателя нет требований ни к образованию, ни к возрасту.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Потратьте десять минут, чтобы сверить требования и понять, подходите ли вы.

Выгода

Китай — исходная версия. Для военной службы смотрите Закон о воинской обязанности КНР (兵役法): «Граждане мужского пола, достигшие восемнадцати лет, подлежат призыву на действительную военную службу; не призванные в текущем году могут быть призваны до достижения двадцати двух лет. Для выпускников обычных высших учебных заведений призывной возраст может быть повышен до двадцати четырёх лет, для магистрантов и аспирантов — до двадцати шести лет». Для поступления на государственную службу в Китае смотрите статью 18 Положения о приёме на государственную службу (公务员录用规定). Условия допуска включают «возраст от восемнадцати до тридцати пяти лет включительно» и «образование не ниже уровня колледжа». Эти два требования могут быть соответствующим образом скорректированы с одобрения органа управления государственной службой провинциального или более высокого уровня. В статье 19 этого положения перечислены пять категорий лиц, которым нельзя подавать заявления. Например, лица, подвергавшиеся уголовному наказанию за преступление, уволенные с государственной службы или включённые в число лиц, к которым применяются совместные меры взыскания за утрату доверия. Для пожарных смотрите Порядок набора пожарных в государственные комплексные пожарно-спасательные подразделения (国家综合性消防救援队伍消防员招录办法). Статья 5: «возраст от 18 до 22 лет включительно», «образование не ниже полного среднего». Статья 6: «Для лиц с образованием не ниже уровня колледжа, бывших военнослужащих Народно-освободительной армии Китая (解放军) и Народной вооружённой полиции Китая (武警部队)……возрастной предел может быть повышен до 24 лет». Для гражданского персонала армии смотрите статью 9 Положения о гражданском персонале Народно-освободительной армии Китая (中国人民解放军文职人员条例), где основные условия включают «достижение 18 лет». В статье 19 этого положения указано, что максимальный возраст при первом приёме на должности низших рангов составляет 35 лет. Должности низших рангов — это должности начального уровня. Для государственных учреждений в Китае смотрите статью 8 Положения об управлении персоналом государственных учреждений (事业单位人事管理条例): «Приём новых работников в государственные учреждения должен проводиться через открытый набор среди населения». Для индивидуальных предпринимателей в Китае смотрите Положение о содействии развитию индивидуального предпринимательства (促进个体工商户发展条例): «К гражданам, способным вести предпринимательскую деятельность……и зарегистрированным в установленном законом порядке в качестве индивидуальных предпринимателей, применяется настоящее положение». Для экзаменов по программе самостоятельного получения высшего образования смотрите Временное положение об экзаменах по программе самостоятельного получения высшего

образования (高等教育自学考试暂行条例). Статья 3: «Граждане Китайской Народной Республики независимо от пола, возраста, национальности, расы и полученного образования могут участвовать в экзаменах по программе самостоятельного получения высшего образования в соответствии с настоящим положением». Статья 20: «Учащиеся очных учебных заведений всех уровней и типов не могут подавать заявления на участие в экзаменах». Для будущих учителей, обучающихся за государственный счёт, смотрите статью 2 Порядка реализации обучения будущих учителей за государственный счёт по объединённой программе бакалавриата и магистратуры в педагогических университетах прямого подчинения Министерству образования (教育部直属师范大学本研衔接师范生公费教育实施办法). Набор по этой программе ведётся только в шести педагогических университетах, подчинённых министерству. Это Пекинский педагогический университет (北京师范大学), Восточно-Китайский педагогический университет (华东师范大学), Северо-Восточный педагогический университет (东北师范大学), Центрально-Китайский педагогический университет (华中师范大学), Шэньсийский педагогический университет (陕西师范大学) и Юго-Западный университет (西南大学). Этапы бакалавриата и магистратуры составляют единую программу с отдельной аттестацией на каждом этапе: после бакалавриата обучение продолжается в магистратуре. Во время учёбы плату за обучение и проживание покрывает центральный бюджет, дополнительно выплачивается пособие на жизнь. Статья 5 этого порядка: «Приём будущих учителей на обучение за государственный счёт проводится на этапе предварительного зачисления», то есть раньше обычного этапа. Для студентов-медиков с целевым направлением в Китае смотрите Уведомление о надлежащей организации трудоустройства и контроля исполнения обязательств выпускниками программы бесплатной целевой подготовки врачей для сельской местности (关于做好农村订单定向免费培养医学生就业安置和履约管理工作的通知). В нём сказано: «После зачисления, но до получения уведомления о зачислении необходимо подписать соглашение с учебным заведением и уездными органами управления здравоохранением……трудовыми ресурсами и социальным обеспечением по месту целевого трудоустройства». Для работы за границей смотрите Положение КНР об управлении сотрудничеством в сфере трудоустройства за рубежом (对外劳务合作管理条例). Статья 5: для ведения деятельности по сотрудничеству в сфере трудоустройства за рубежом необходимо получить разрешение на эту деятельность с одобрения органа управления торговлей. Часть 4 статьи 7: «Без полученного в установленном законом порядке свидетельства о праве на ведение деятельности по сотрудничеству в сфере трудоустройства за рубежом и прохождения регистрации запрещено заниматься такой деятельностью». Если компания без этого свидетельства организует выезд людей на работу за границу, это уже само по себе незаконно. Часть 2 статьи 8: «Никаким организациям и физическим лицам не разрешается организовывать выезд работников за границу под видом деловых поездок, туризма, обучения и тому подобного». Для выполнения заказов через платформы и гибкой занятости нет установленных законом требований к образованию. Основания для самостоятельного участия в социальном страховании и защиты при производственных травмах смотрите в пунктах 11, 12 этого раздела. Закон КНР об обязательном образовании (义务教育法): «Работодателям запрещено нанимать детей и подростков школьного возраста, которые должны получать обязательное образование» (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. Даже если вы соответствуете основным требованиям, ещё нужно пройти проверку политических условий, медицинский осмотр и политическую проверку. Для этих проверок нет открытых критериев оценки, в статьях документов их не найти. О поступлении в средние профессиональные учебные заведения, училища и колледжи подготовки квалифицированных рабочих, а также на сквозные программы профессионального образования смотрите пункт 5 раздела 23. О помощи, когда семья не может оплатить учёбу, смотрите пункт 4 раздела 23. Для индивидуальных предпринимателей нет требований к образованию, но открыть

магазин непросто. О стартовом капитале, личном поручительстве и затратах на закрытие и прекращение деятельности смотрите раздел 12. Личное поручительство означает, что если компания не сможет вернуть долг, платить придётся вам самим. О том, можно ли получить на старт кредит, по которому государство Китая оплатит за вас часть процентов, смотрите пункт 16 этого раздела. Путь будущего учителя с обучением за государственный счёт и путь студента-медика с целевым направлением определяются уже в день заполнения списка предпочтений при поступлении по результатам государственного вступительного экзамена. Цена этого выбора описана в пункте 13. Для работы за границей главное требование относится не к вам, а к наличию у компании разрешения. О том, как это проверить, смотрите пункт 14. Какой путь выгоднее, здесь не сравнивается.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2021). 兵役法（第二十条）. www.mod.gov.cn/regulatory/2021-08/20/content_4892491.htm（国防部刊登）
2. 中共中央组织部 (2019). 公务员录用规定（第十八、十九条）. www.12371.cn/2020/01/08/ARTI1578447606460158.shtml（共产党员网刊登）
3. 人力资源社会保障部、应急管理部 (2021). 国家综合性消防救援队伍消防员招录办法（人社部发〔2021〕58 号，第五、六条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-08/27/content_5633684.htm
4. 国务院、中央军委 (2022). 中国人民解放军文职人员条例（第二次修订，令第 757 号，第九、十九条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181857bca5e01859ee5a6c06d62（国家法律法规数据库）
5. 国务院 (2014). 事业单位人事管理条例（国务院令第 652 号，第八条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2014-05/15/content_8810.htm
6. 国务院 (2022). 促进个体工商户发展条例（国务院令第 755 号，第二条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-10/25/content_5721592.htm
7. 国务院 (1988, 2014 修订). 高等教育自学考试暂行条例（第三、二十条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f3cbb3c016f415d64e5236d（国家法律法规数据库）
8. 全国人大常委会 (2018). 义务教育法（第十四条）. www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_zcfg/zcfg_jyfl/202110/t20211029_575949…（教育部刊登）
9. 国务院办公厅 (2024). 关于转发教育部等部门《教育部直属师范大学本研衔接师范生公费教育实施办法》的通知（国办发〔2024〕27 号，第二、五条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202406/content_6957261.htm
10. 国家卫生健康委等 7 部门 (2019). 关于做好农村订单定向免费培养医学生就业安置和履约管理工作的通知. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-11/13/content_5451684.htm
11. 国务院 (2012). 对外劳务合作管理条例（国务院令第 620 号，第五、七、八条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2012-06/11/content_1091.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. В Китае в год, когда вам исполняется 18 лет, до 31 октября нужно встать на воинский учёт; действительная служба по

призыву длится 2 года

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- каждый день
- много силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае постановка на воинский учёт — обязанность по закону, а не запись в армию. Постановка на учёт ещё не означает, что придётся служить. Мужчины, которым в текущем году исполняется 18 лет, должны завершить регистрацию в интернете до 31 октября. Если не встать на учёт, власти уезда обяжут вас исправить это в установленный срок. Если и тогда не исправить, вас принудят исполнить воинскую обязанность и оштрафуют. Если действительно пойти служить, действительная служба по призыву длится 2 года.

Россия. В России состоять на воинском учёте — обязанность гражданина. Мужчин первоначально ставят на учёт с 1 января по 31 марта в год, когда им исполняется 17 лет, независимо от даты рождения. При неявке постановка возможна в течение всего календарного года. Если повестки нет, время и место нужно самостоятельно согласовать с военкоматом.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Для постановки на учёт нужно один раз заполнить форму в интернете. Это занимает несколько минут. Если действительно пойти служить, цена — 2 года полной занятости. В эти 2 года одновременно заниматься чем-то другим не получится.

Россия. Стоимость и длительность службы в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. О постановке на учёт смотрите «Правила работы по постановке на воинский учёт (兵役登记工作规定)». Там написано: «Органы воинского учёта народных правительств уездов, автономных уездов, городов без районного деления и городских районов должны ежегодно до 31 октября организовать первичную постановку на воинский учёт граждан мужского пола, проживающих на соответствующей административной территории, которым до 31 декабря текущего года исполняется 18 лет». В тех же правилах написано: «Первичная постановка на воинский учёт проводится преимущественно через интернет. Граждане самостоятельно проходят её на интернет-платформе воинского учёта». Что будет, если не встать на учёт, смотрите в части 1 статьи 57 «Закона о воинской обязанности (兵役法)». Эта часть касается тех, кто «отказывается от постановки на воинский учёт или уклоняется от неё». Наказание: «Народное правительство уездного уровня обязывает исправить нарушение в

установленный срок; если нарушение не исправлено в срок, народное правительство уездного уровня принуждает к исполнению воинской обязанности и налагает штраф». В «Законе о воинской обязанности (兵役法)» также написано: «Срок действительной службы военнослужащих по призыву составляет 2 года». «Исходя из потребностей армии и при добровольном согласии самого гражданина, на действительную службу могут призываться граждане, которым исполнилось 17 лет, но ещё не исполнилось 18 лет». Сержантам, «прослужившим на действительной службе 12 лет или отвечающим другим установленным государством условиям, местное народное правительство уездного уровня или выше по месту обустройства предоставляет работу». Сержанты, «прослужившие на действительной службе 30 лет, достигшие 55 лет или отвечающие другим установленным государством условиям, подлежат обустройству с оформлением выхода на пенсию». Предоставление работы означает, что правительство даёт работу, а обустройство с оформлением выхода на пенсию — увольнение со службы как пенсионера. В «Положении о работе по призыву (征兵工作条例)» написано: «В приоритетном порядке обеспечивается призыв выпускников обычных высших учебных заведений и лиц, к которым предъявляются особые требования по политическим критериям, физическому состоянию или профессиональным навыкам». В этом положении также написано: «Граждане, подлежащие призыву и являющиеся студентами очной формы обучения или выпускниками текущего года обычных высших учебных заведений, могут проходить призыв по месту регистрации домохозяйства до поступления или по месту нахождения учебного заведения» (по всему Китаю)

Россия. Работающим и учащимся должны обеспечить возможность явки по повестке. В образовательных организациях первоначальную постановку проводят централизованно.

Примечания

Китай — исходная версия. Постановка на учёт и прохождение призыва — разные вещи, и цена у них сильно различается. В Китае запрет на выезд за границу в течение 2 лет и весь этот набор санкций применяются только к тем, кто передумал после прохождения призыва. См. пункт 3 (отказ от военной службы). Для женщин первичная постановка на воинский учёт не обязательна. Их призывают в зависимости от потребностей армии. Условия поступления солдат в военные учебные заведения и перевода хорошо проявивших себя солдат в офицеры (производства в офицеры) прописаны во внутренних армейских нормативных актах. За пределами армии их найти нельзя. В «Законе о воинской обязанности (兵役法)» есть только 2 положения: офицеров действительной службы отбирают и набирают в том числе из числа «отлично проявивших себя военнослужащих солдатского состава на действительной службе», а приём курсантов в военные учебные заведения не ограничивается призывным возрастом. Конкретные проходные баллы и число мест в этой книге не приводятся.

Россия. В отличие от описанного порядка в Китае, в России указан возраст 17 лет и период с 1 января по 31 марта. Возможность постановки через интернет и последствия неявки в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院办公厅、中央军委办公厅 (2025). 兵役登记工作规定（国办发〔2025〕41 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202512/content_7051363.htm
2. 全国人大常委会 (2021). 兵役法（2021 年修订，第二十、二十五、二十六、五十四、五十七条）. www.mod.gov.cn/regulatory/2021-08/20/content_4892491.htm（国防部刊登）

3. 国务院、中央军委 (2023). 征兵工作条例（国务院、中央军委令第 759 号，第五条）. www.gov.cn/gongbao/content/2023/content_5753313.htm

Россия — источники

1. Памятка допризывнику для постановки на воинский учет. Проверено 08.10.2026. sh-chexovskaya-r138.gosweb.gosuslugi.ru/bezopasnost/pamyatki-profil…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Если в Китае после записи на призыв отказаться от военной службы, на два года запретят выезд из страны, поступление и возвращение к учёбе, а на госслужбу и в госпредприятия тоже не возьмут

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если записаться, а потом отказаться идти служить, последствий будет целый ряд. На госслужбу вас принять не смогут, в государственные предприятия и учреждения — тоже. Два года нельзя будет выезжать из страны, поступать на следующую ступень образования или возвращаться в учебное заведение для продолжения учёбы. Кроме того, вас внесут в список лиц, серьёзно нарушивших обязательства в сфере обороны. Поэтому мысль «сначала запишусь, а там посмотрим; если не получится, вернусь» может дорого обойтись.

Россия. В России нужно явиться в военкомат в дату, время и место, указанные в повестке. За неявку без уважительной причины предусмотрен штраф. Последствия отличаются от описанных для Китая: в выдержках нет запрета на выезд, учёбу, госслужбу или работу в госпредприятиях.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Цена в том, что ещё до записи нужно решить, пойдёте вы служить или нет.

Россия. В 2026 году штраф составляет от 10 000 до 30 000 рублей.

Выгода

Китай — исходная версия. Подпункт 2 части 1 статьи 57 Закона КНР о воинской обязанности (兵役法) касается «граждан, подлежащих призыву, которые отказываются от призыва на действительную военную службу или уклоняются от него». Наказание также предусмотрено следующее: «Народное правительство уездного уровня предписывает исправить нарушение в установленный срок; если в этот срок нарушение не исправлено, народное правительство уездного уровня принуждает к исполнению воинской обязанности и налагает штраф». Часть 2 той же статьи: «Лица, совершившие действия, указанные в подпункте 2 предыдущей части, и отказывающиеся исправить нарушение, не могут быть приняты на государственную службу или на должности, регулируемые по аналогии с Законом Китайской Народной Республики о государственных служащих (中华人民共和国公务员法), не могут быть набраны или наняты в качестве работников государственных предприятий и учреждений; в течение двух лет им запрещены выезд из страны либо поступление на следующую ступень образования и возобновление учёбы; они включаются в список лиц, серьёзно нарушивших обязательства в сфере обороны, для применения совместных санкций». Совместные санкции означают, что несколько ведомств по одному и тому же списку вместе применяют перечисленные ограничения. Статья 58 распространяет тот же набор санкций на тех, кто уже поступил на военную службу. Если военнослужащий с целью уклониться от военной службы отказывается исполнять обязанности или покидает воинскую часть, последствия зависят от результатов разбирательства. Если его исключили из списков личного состава, лишили статуса военнослужащего или в установленном законом порядке привлекли к уголовной ответственности, наказание применяется согласно части 2 статьи 57. При этом на исключённых из списков личного состава также налагается штраф (по всему Китаю, действует с 1 октября 2021 года)

Россия. Выгода в этих источниках не указана.

Примечания

Китай — исходная версия. Здесь речь о личной свободе и праве на трудоустройство, а не о деньгах. Этот набор санкций в Китае применяется только к двум категориям людей. Первая — «граждане, подлежащие призыву, которые отказываются от призыва на действительную военную службу или уклоняются от него». Вторая — те, кого после поступления на военную службу исключили из списков личного состава, лишили статуса военнослужащего или привлекли к уголовной ответственности. Те, кто просто не прошёл воинскую регистрацию, сюда не относятся; о воинской регистрации см. пункт 2. Условие для наказания — «отказ исправить нарушение»; это устанавливает и наказание назначает народное правительство уездного уровня в КНР. Размер штрафа определяют на местах в Китае, в этой книге он не указан. Идти служить или нет, решаете вы сами, но решить нужно до записи.

Россия. Повестку могут вручить лично под расписку или направить через электронный реестр. Штраф назначает должностное лицо военкомата или суд.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2021). 兵役法（2021 年修订，第五十七、五十八条）. www.mod.gov.cn/regulatory/2021-08/20/content_4892491.htm（国防部刊登）

Россия — источники

1. ПАМЯТКА Об ответственности за неявку в военкомат по повестке. Проверено 08.10.2026. novoaltaysk.gosuslugi.ru/dlya-zhiteley/novosti-i-reportazhi/novosti…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Два самых ощутимых преимущества военной службы для студентов в Китае: компенсация платы за обучение до 20000 юаней в год, сохранение статуса студента на два года и отдельная программа поступления в магистратуру

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если студенты, выпускники текущего года и вновь поступившие идут служить, государство в Китае оплачивает за вас обучение за годы учёбы. Компенсируют фактически уплаченную сумму: студентам бакалавриата и коротких программ высшего образования — максимум 20000 юаней в год, магистрантам и аспирантам — максимум 25000 юаней в год. Если обучение изначально стоит дешевле, компенсируют только фактически уплаченную сумму. Статус студента сохраняют за вами на два года. Для поступления в магистратуру есть отдельная программа, по которой принимают только бывших военнослужащих из числа студентов и выпускников.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. После увольнения с военной службы нужно подать заявление и документы по требованиям учебного заведения. Придётся сходить туда один-два раза.

Выгода

Китай — исходная версия. В уведомлении Министерства финансов (财政部) и ещё трёх ведомств за 2024 год сказано, что студентам вузов, поступающим на военную службу, положены три вида поддержки: компенсация платы за обучение, погашение государственного образовательного кредита, взятого для оплаты обучения, и освобождение от платы за обучение или её снижение. Погашение означает, что государство выплачивает за вас этот образовательный кредит. Размеры всех трёх видов поддержки «соответственно скорректированы: для студентов бакалавриата и коротких программ высшего образования — не более 20000 юаней на человека в

год, для магистрантов и аспирантов — не более 25000 юаней на человека в год». Новые нормы действуют с осеннего семестра 2024 года. Какую именно сумму компенсируют, объясняет эта фраза: «Применяется большая из двух сумм: фактически внесённая студентом плата за обучение или полученный государственный образовательный кредит (включая основной долг и проценты, начисленные до его полного погашения)». Далее есть ещё одна фраза: «Часть суммы, превышающая установленный предел, не подлежит компенсации, погашению, освобождению от уплаты или снижению». Поэтому за каждый год предоставляют меньшую из двух величин: «большая из суммы фактической платы за обучение и суммы образовательного кредита» или установленный предел. Если обучение стоит 5000 юаней в год, компенсируют 5000 юаней. Число лет компенсации считают по годам учёбы, а не по годам службы. В «Правилах управления средствами финансовой поддержки студентов (学生资助资金管理办法)» 2019 года написано: «Установленный срок обучения, завершённый до поступления на военную службу, является сроком, за который компенсируется плата за обучение или погашается государственный образовательный кредит; установленный оставшийся срок обучения, завершённый после увольнения с военной службы и возобновления учёбы, является сроком освобождения от платы за обучение или её снижения». Если служить идёт выпускник текущего года, компенсируют плату за весь срок обучения по программе. О сохранении статуса студента смотрите «Закон о гарантиях для бывших военнослужащих (退役军人保障法)». В нём написано: «Если военнослужащие до поступления на действительную военную службу были зачислены в обычные высшие учебные заведения или учились в них, на время действительной военной службы за ними сохраняется право на зачисление или статус студента. В течение двух лет после увольнения с военной службы им разрешается начать или возобновить обучение. В соответствии с соответствующими государственными положениями они могут перевестись на другую специальность в том же учебном заведении». В этом законе также написано: «Высшие учебные заведения в соответствии с общегосударственным планированием могут принимать бывших военнослужащих через отдельно выделенные планы приёма, отдельный набор и другими способами». О поступлении в магистратуру смотрите уведомление Канцелярии Министерства образования (教育部办公厅) за 2026 год. Эта программа называется «Программа для бывших военнослужащих из числа студентов и выпускников (退役大学生士兵计划)». В уведомлении написано: «Места выделяются отдельно в пределах общего объёма общегосударственного плана приёма в магистратуру и используются только по целевому назначению. Их нельзя переводить в общий план или другие специальные планы. Принимающие учебные заведения самостоятельно устанавливают……требования к баллам первого этапа вступительных экзаменов (как правило, не выше требований к баллам первого этапа для поступающих по общему плану на соответствующее направление и специальность в этом учебном заведении)……при прочих равных условиях преимущество при зачислении имеют поступающие с более длительным сроком службы». «Выделяются отдельно» и «используются только по целевому назначению» означают, что эти места выделены в отдельную группу и могут использоваться только для приёма бывших военнослужащих из числа студентов и выпускников. В 2026 году эту программу реализуют 532 обычных высших учебных заведения по всему Китаю

Примечания

Китай — исходная версия. Есть ещё два пути. Первый — переход с короткой программы высшего образования на бакалавриат без экзаменов по общеобразовательным предметам: если студент короткой программы идёт служить, после увольнения со службы и завершения этой программы можно подать заявление на переход на бакалавриат без вступительных экзаменов. Учебное заведение проверяет профессиональные навыки и отбирает лучших. В Китае этот порядок действует начиная с набора 2022 года. Конкретные правила смотрите в уведомлении вашей провинции в Китае за соответствующий год. Второй — дополнительные 10 баллов на первом этапе вступительных экзаменов в магистратуру в Китае: если бывшие военнослужащие из числа студентов и выпускников поступают в магистратуру в течение 3 лет после увольнения со службы, к общей сумме баллов первого этапа добавляют 10 баллов. При поступлении по

специальной программе дополнительные баллы уже не начисляют. Обеими льготами одновременно воспользоваться нельзя. Если есть награда за заслуги второй степени или выше, можно подать заявление на поступление в магистратуру без первого этапа экзаменов. Список учебных заведений, принимающих по специальной программе, меняется каждый год. В 2025 году их было 523 в Китае. Пределы поддержки по плате за обучение в Китае менялись дважды: в 2019 году они составляли 8000/12000, осенью 2023 года их изменили на 16000/20000, осенью 2024 года — на 20000/25000. В кратком изложении Министерства по делам бывших военнослужащих (退役军人事务部) за 2022 год всё ещё приведён самый ранний вариант. Не переписывайте его.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 财政部、教育部、中国人民银行、金融监管总局 (2024). 关于调整完善国家助学贷款有关政策的通知（财教〔2024〕188 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202411/content_6984812.htm
2. 财政部等五部门 (2019). 学生资助资金管理办法（财科教〔2019〕19 号，第五条；入伍资助年限：「入伍前已完成规定的修业年限，即为学费补偿或国家助学贷款代偿的年限；退役复学后接续完成规定的剩余修业年限，即为学费减免的年限」，毕业生「学费补偿或国家助学贷款代偿的年限，分别按照国家规定的相应学制计算」）. www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5421553.htm
3. 全国人大常委会 (2020). 退役军人保障法（第三十四、三十五条）. www.mod.gov.cn/gfbw/fgwx/flfg/16048597.html（国防部刊登）
4. 教育部办公厅 (2025). 关于做好 2026 年退役大学生士兵专项硕士研究生招生计划招生工作的通知（教学厅〔2025〕8 号）. www.moe.gov.cn/srcsite/A15/moe_778/s3261/202512/t20251211_1423174.html
5. 退役军人事务部 (2022). 退役士兵教育培训政策 23 条：「从2022年招生起，高职（专科）毕业生及在校生（含高校新生）应征入伍，退役后完成高职（专科）学业的，申请专升本，免于参加文化课考试」（依据教学厅〔2021〕8 号）. www.mva.gov.cn/sy/xx/bnxx/202201/t20220107_55052.html
6. 教育部 (2026). 2027 年全国硕士研究生招生工作管理规定（教学〔2026〕2 号，第二十二、二十四、二十五条），研招网刊登. yz.chsi.com.cn/kyzx/jybzc/202609/20260924/2293971511.html
7. 教育部 (2024). 2025 年全国硕士研究生招生工作管理规定（教学〔2024〕4 号，第二十二条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202410/content_6978684.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. После увольнения с военной службы в Китае государство предоставляет работу только в шести случаях; при самостоятельном трудоустройстве нужно зарегистрироваться в течение 30 дней

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия

- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. «После армии всем предоставляют работу» — это уже давно не общее правило. Сейчас в Китае государство предоставляет работу только в шести случаях. Подавляющее большинство военнослужащих по призыву, увольняющихся после двух лет службы, ни под один из них не подпадают. Категория, для которой государство не предоставляет работу, называется самостоятельным трудоустройством. Для неё установлен жёсткий срок: нужно зарегистрироваться в течение 30 дней после увольнения с действительной военной службы. Если без уважительной причины превысить срок в 30 дней, будет считаться, что вы отказались от мер поддержки при обустройстве.

Россия. В России для мобилизованных, контрактников и добровольцев действует другой порядок: трудовой договор приостанавливают. Рабочее место сохраняется, а период приостановки входит в трудовой стаж. Эти источники не описывают общее трудоустройство после увольнения с военной службы.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Возьмите документ об увольнении с военной службы и сходите в ведомство по делам бывших военнослужащих (退役军人事务部门) по месту обустройства.

Россия. Стоимость и необходимые расходы в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В статье 25 «Положения об обустройстве бывших военнослужащих (退役军人安置条例)» перечислены шесть случаев, когда работу предоставляет народное правительство по месту обустройства (安置地人民政府). Вот текст: «(1) сержанты, прослужившие на действительной военной службе полных 12 лет; (2) лица, лично награждённые орденом или удостоенные почётного звания во время действительной военной службы; (3) лица, лично удостоенные награды за боевые заслуги третьей степени либо награды за заслуги второй степени или выше во время действительной военной службы; (4) лица, лично удостоенные поощрения первой категории во время действительной военной службы; (5) лица, получившие инвалидность в результате боевых действий, которым установлена степень инвалидности от 5 до 8; (6) дети лиц, признанных павшими героями». В положении также сказано: «Народное правительство по месту обустройства должно завершить предоставление работы уволенным со службы сержантам и военнослужащим по призыву в течение 6 месяцев после их приёма». Работодатель «должен в соответствии с установленными правилами заключить с ними средне- или долгосрочный договор найма либо трудовой договор сроком не

менее 3 лет. При этом предприятие, принимающее уволенного со службы сержанта с военным стажем 10 лет или более, должно заключить с ним бессрочный трудовой договор». Бессрочный означает, что в договоре не указана дата окончания. В период ожидания предоставления работы «ежемесячно выплачивается пособие на проживание в размере местной минимальной месячной заработной платы». Если приступить к работе в установленном порядке не удалось не по вашей вине, «ежемесячно выплачиваются средства на проживание в размере не ниже 80% средней заработной платы работников данной организации с аналогичными условиями, вплоть до начала работы». К случаям, когда обустройство путём предоставления работы не допускается, относятся исключение из Коммунистической партии Китая (中国共产党) и наличие уголовного наказания в прошлом. Срок для самостоятельного трудоустройства указан в статье 51: «Уволенные со службы сержанты и военнослужащие по призыву, самостоятельно трудоустраивающиеся, должны в течение 30 дней со дня утверждения их увольнения с действительной военной службы зарегистрироваться в ведомстве народного правительства по месту обустройства, ведающем делами бывших военнослужащих (安置地人民政府退役军人工作主管部门). Если без уважительной причины они не зарегистрировались в установленный срок и просрочка превысила 30 дней, считается, что они отказались от мер поддержки при обустройстве». (По всей стране в КНР, действует с 1 сентября 2024 года)

Россия. Сохраняются рабочее место и трудовой стаж за весь период приостановки трудового договора.

Примечания

Китай — исходная версия. В тот же день, когда это положение вступило в силу, было отменено «Положение об обустройстве уволенных со службы солдат (退役士兵安置条例)» 2011 года (приказ Государственного совета (国务院) и Центрального военного совета (中央军委) № 608). Многие инструкции в интернете всё ещё ссылаются на старое положение, хотя формулировки условий уже изменились. В старой версии было написано: «удостоенные награды за заслуги второй степени или выше в мирное время либо награды за заслуги третьей степени или выше в военное время». Срок в 30 дней касается только категории самостоятельного трудоустройства. При других способах обустройства нужно зарегистрироваться «в установленный срок». При регистрации выдаётся удостоверение бывшего военнослужащего на льготы (退役军人优待证). Отсюда начинается оформление последующих выплат после увольнения со службы, поддержки трудоустройства и предпринимательства, а также помощи на образование.

Россия. Срок регистрации после увольнения, условия предоставления новой работы государством и необходимые документы в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院、中央军委 (2024). 退役军人安置条例（国务院、中央军委令第 787 号，2024 年 7 月 29 日公布、9 月 1 日施行；第二十五、三十一、三十二、三十五、五十一、七十五条）. www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11526/202408/content_6969192.html
2. 全国人大常委会 (2020). 退役军人保障法（第十三、十四、十五条）. www.mod.gov.cn/gfbw/fgwx/flfg/16048597.html（国防部刊登）

Россия — источники

1. Государственная инспекция труда в Республике Коми. Проверено 08.10.2026. git11.rostrud.gov.ru/razyasneniya-i-konsultatsii/arkhiv-razyasneniy…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Три расчёта после увольнения с военной службы в Китае: единовременная выплата, военная служба в трудовом стаже, уменьшение налогов на 20000 юаней в год при работе на себя

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. После увольнения с военной службы есть три расчёта. Первый — единовременная выплата тем, кто самостоятельно устраивается на работу. Её размер зависит от числа лет действительной военной службы. За заслуги полагается надбавка. Второй — годы в армии не считаются пробелом в социальном страховании. Военная служба засчитывается в трудовой стаж, а годы уплаты взносов суммируются с годами до поступления на службу и после увольнения. Третий — налоги: если открыть свой магазин или заниматься бизнесом, в течение 3 лет можно ежегодно платить до 20000 юаней налогов меньше.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. При увольнении с военной службы армия передаёт ваши правоотношения по социальному страхованию и накопленные средства. Затем нужно оформить продолжение страхования в учреждении социального страхования по месту обустройства после увольнения (в окне, где оформляют социальное страхование).

Выгода

Китай — исходная версия. О первом расчёте говорится в «Положении об обустройстве уволенных с военной службы (退役军人安置条例)». В нём написано: «Уволенным с военной службы военнослужащим сержантского состава и военнослужащим по призыву, которые самостоятельно устраиваются на работу, предоставляется единовременная выплата в зависимости от числа лет действительной военной службы». Кто выделяет деньги: «Средства специально выделяются из центрального бюджета, конкретные размеры определяются компетентным ведомством Государственного совета по работе с уволенными с военной службы

(国务院退役军人工作主管部门), органом политической работы Центрального военного совета (中央军事委员会政治工作部门) совместно с финансовым ведомством Государственного совета (国务院财政部门)…… и своевременно корректируются». Есть пять уровней надбавки. За награждение орденом или почётным званием — надбавка 25%, за боевые заслуги первой степени или поощрение первого уровня — 20%. За боевые заслуги второй степени, заслуги первой степени или поощрение второго уровня — 15%. За боевые заслуги третьей степени или заслуги второй степени — 10%, за боевые заслуги четвёртой степени или заслуги третьей степени — 5%. В этом положении также написано: «Уволенные с военной службы, которые своевременно не трудоустроились, могут в соответствии с законом обратиться за выплатами по страхованию от безработицы в ведомство трудовых ресурсов и социального обеспечения по месту регистрации домохозяйства. Годы действительной военной службы приравниваются к годам участия в страховании и уплаты взносов. Исключение составляют уволенные с военной службы, обустроенные путём выхода на пенсию или предоставления содержания». Приравнивание к годам уплаты взносов означает, что в эти годы вы не платили взносы, но они учитываются так, будто платили. О втором расчёте говорится в «Законе о гарантиях для уволенных с военной службы (退役军人保障法)»: «Годы действительной военной службы уволенных военнослужащих засчитываются в трудовой стаж и после увольнения суммируются с годами работы в организации, где они работают». Трудовой стаж — это число лет работы. Годы службы и годы работы после увольнения последовательно складываются. В этом законе также написано, что годы действительной военной службы и годы уплаты взносов на пенсионное, медицинское страхование и страхование от безработицы до поступления на службу и после увольнения «суммируются в соответствии с законом», а «опыт действительной военной службы уволенных военнослужащих сержантского состава и военнослужащих по призыву считается опытом работы на низовом уровне». «Закон о страховании военнослужащих (军人保险法)»: «Годы действительной военной службы военнослужащих приравниваются к годам уплаты взносов на базовое медицинское страхование работников и суммируются с годами уплаты взносов на базовое медицинское страхование работников до поступления на службу и после увольнения с действительной военной службы». О третьем расчёте говорится в объявлении Министерства финансов (财政部), Государственного налогового управления (税务总局) и Министерства по делам уволенных с военной службы (退役军人事务部) № 14 за 2023 год. В объявлении описан случай, когда уволенные солдаты, самостоятельно устраивающиеся на работу, занимаются индивидуальным предпринимательством: «В течение 3 лет (36 месяцев, далее то же) в пределах 20000 юаней на один такой индивидуальный бизнес в год последовательно уменьшаются фактически подлежащие уплате за текущий год налог на добавленную стоимость, налог на содержание и строительство городов, сбор на образование, местный сбор на образование и налог на доходы физических лиц. Предельный размер может быть повышен не более чем на 20%». Уменьшение означает, что из этих налогов, подлежащих уплате за текущий год, последовательно вычитаются суммы до достижения предела. Это не деньги, которые вам выдают. Для предприятий, принимающих таких работников, «фиксированный размер составляет 6000 юаней на человека в год и может быть повышен не более чем на 50%». Срок действия — с 1 января 2023 года по 31 декабря 2027 года. Если к этой дате 3 года ещё не истекли, можно продолжать пользоваться льготой до окончания этого срока (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. В положении написано только, что размер выплаты отдельно устанавливает компетентное ведомство. Официальная цифра, которую удалось найти, приведена в статье 2020 года на официальном сайте Министерства по делам уволенных с военной службы (退役军人事务部): «За каждый полный год действительной военной службы выплачивается 4500 юаней». В той же статье написано: «Своевременно корректируется». Проценты надбавок в этой статье уже не совпадают с действующим положением, поэтому нужно руководствоваться

положением. В статье Управления по делам уволенных с военной службы провинции Гуйчжоу (贵州省退役军人事务厅), опубликованной в августе 2024 года, уже при новом положении по-прежнему написано: «Сейчас действует следующий размер: за каждый полный год действительной военной службы солдату выплачивается 4500 юаней». TODO (требует проверки: официальный документ о размере выплаты не найден; можно подтвердить только то, что в августе 2024 года ведомство провинциального уровня всё ещё указывало эту сумму). Кроме того, не путайте эту выплату с местной «единовременной денежной помощью». Это другая выплата, которую в Китае на местах самостоятельно устанавливают и выплачивают. Например, в Яньтае уволенным с военной службы в 2024 году предоставляли помощь в размере 6000 юаней за каждый год службы. У большинства новых цифр в практических руководствах нет источников, а некоторые просто смешивают эти две выплаты. Во время службы по призыву семья также может отдельно получать пособие для семей военнослужащих по призыву. В «Законе о воинской обязанности (兵役法)» написано только: «Размер устанавливается местным народным правительством, центральный бюджет предоставляет фиксированную субсидию». Конкретную сумму нужно узнать в народном правительстве уездного уровня, которое одобрило ваше поступление на военную службу. Налоговая часть — это максимальная сумма, на которую можно уменьшить налоги за год. Если бизнес не наладился, воспользоваться всем лимитом не получится. Поэтому масштаб выгоды для всего пункта оценён только как «средний». В «Положении о содействии трудоустройству и предпринимательству уволенных с военной службы (退役军人就业创业促进条例)», вступающем в силу с 1 августа 2026 года, добавлено ещё одно правило: свидетельства о профессиональной квалификации для работников с профессиональными навыками, полученные по результатам экзаменов во время службы, после увольнения действуют по всему Китаю.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院、中央军委 (2024). 退役军人安置条例（国务院、中央军委令第 787 号，第二十一、二十二、七十四、八十一、八十五条）. www.gov.cn/gongbao/2024/issue_11526/202408/content_6969192.html
2. 退役军人事务部 (2020). 关于一次性退役金的十个问题（转载《中国退役军人》2020 年第 10 期）:「基本标准。士兵服现役每满一年，发给4500元」「退役金标准适时调整」. www.mva.gov.cn/sy/zzxc/202011/t20201113_43153.html
3. 贵州省退役军人事务厅 (2024). 一次性退役金增发，重要变化！:「现在执行的标准是：士兵服现役每满一年，发给4500元」. tyjrswt.guizhou.gov.cn/zfxxgk/fdzdgknr/zdlyxx_5621158/tyaz_5621161/…
4. 烟台市牟平区人民政府 (2025). 答复中引《烟台市退役军人事务局、烟台市财政局关于调整自主就业退役士兵一次性经济补助标准的通知》:「2024年退出现役的每服役一年补助6000元」. www.muping.gov.cn/art/2025/11/10/art_105032_2960250.html
5. 全国人大常委会 (2020). 退役军人保障法（第四十二、四十四、五十条）. www.mod.gov.cn/gfbw/fgwx/flfg/16048597.html（国防部刊登）
6. 全国人大常委会 (2012). 军人保险法（第十六、二十三条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf73e160645（国家法律法规数据库）
7. 财政部、税务总局、退役军人事务部 (2023). 关于进一步扶持自主就业退役士兵创业就业有关税收政策的公告（2023 年第 14 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202308/content_6896456.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Попасть в госсектор в Китае можно не только через экзамен на госслужбу: после двух лет работы по программе службы на местном уровне можно претендовать на целевые места, составляющие 10% ежегодного плана конкурсного набора

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- каждый день
- много силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналога в России нет

Этот пункт описывает порядок, который действует только в Китае. Российского аналога у него нет.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вы хотите попасть в госсектор, экзамен на госслужбу — не единственный путь. Отработав полные два года по программе службы на местном уровне, например «Три вида поддержки и одна помощь (三支一扶)», и успешно пройдя аттестацию, можно участвовать в целевом конкурсном наборе, открытом только для таких участников. Каждая провинция в Китае ежегодно должна выделять для них около 10% мест в плане конкурсного набора на госслужбу. Если в течение трёх лет после завершения службы и успешного прохождения аттестации сдавать вступительный экзамен в магистратуру в Китае, к общей сумме баллов первого этапа добавят ещё 10 баллов. Цена в том, что эти два года выплачивается бюджетная субсидия.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Цена — два года службы в посёлках и волостях на местном уровне. В эти два года выплачивается бюджетная субсидия, а не рыночная зарплата. Трудность в том, чтобы выдержать эти два года.

Выгода

Китай — исходная версия. В уведомлении о четвёртом этапе программы «Три вида поддержки и одна помощь (三支一扶)» написано: «Срок службы составляет два года». Там также написано: «Каждая провинция (автономный район, город центрального подчинения) должна ежегодно выделять около 10% мест в плане конкурсного набора на госслужбу для целевого набора участников программы “Три вида поддержки и одна помощь (三支一扶)” и других программ службы на местном уровне. При открытом наборе в государственные учреждения уездного и

волостного уровня каждая провинция (автономный район, город центрального подчинения) должна с учётом местных условий выделять определённое число или долю вакансий для специального набора участников программы “Три вида поддержки и одна помощь (三支一扶)”, завершивших срок службы и успешно прошедших аттестацию… После приёма на работу можно не устанавливать испытательный срок». Целевой конкурсный набор и специальный набор означают, что за эти места могут конкурировать только те, кто работал по программам службы на местном уровне. Остальные подать заявку не могут. В том же уведомлении также написано: «Участникам программы “Три вида поддержки и одна помощь (三支一扶)”, завершившим срок службы и успешно прошедшим аттестацию, при участии в общенациональном вступительном экзамене в магистратуру в Китае в течение трёх лет к общей сумме баллов первого этапа добавляются 10 баллов. При прочих равных условиях они имеют преимущество при зачислении… Выпускники высших профессиональных учебных заведений (учебных заведений с кратким циклом высшего образования), завершившие срок службы и успешно прошедшие аттестацию, могут без экзаменов поступить на программу высшего образования для взрослых с получением степени бакалавра на базе диплома краткого цикла высшего образования». Поступление без экзаменов означает, что не нужно снова сдавать экзамен: можно сразу перейти с краткого цикла высшего образования на бакалавриат. В уведомлении также написано: «Лица, не имевшие опыта работы до участия в программе “Три вида поддержки и одна помощь (三支一扶)”, после завершения срока службы и успешного прохождения аттестации в течение двух лет могут на равных условиях пользоваться мерами поддержки для выпускников текущего года при конкурсном наборе (найме) в государственные органы, предприятия и учреждения, открытии собственного дела, регистрации по месту жительства, продолжении учёбы и в других вопросах. Срок службы участников программы “Три вида поддержки и одна помощь (三支一扶)” на местном уровне засчитывается в трудовой стаж, а дата начала их трудовой деятельности определяется по дню прибытия и регистрации на месте службы». Норма субсидии из центрального бюджета в Китае составляет 30 тыс. юаней на человека в год в западных регионах, 24 тыс. юаней в центральных регионах и 12 тыс. юаней в восточных регионах. В рекомендациях Главного управления ЦК КПК (中办) и Главного управления Государственного совета КНР (国办) написано: «Лица, не имевшие опыта работы до участия в программе службы на местном уровне, в течение 2 лет после завершения срока службы и успешного прохождения аттестации могут на равных условиях пользоваться мерами поддержки для выпускников вузов текущего года при конкурсном наборе (найме) в государственные органы и учреждения публичного сектора, трудоустройстве на предприятия различных типов, открытии собственного дела, регистрации по месту жительства, продолжении учёбы и в других вопросах». В этих рекомендациях также написано: «При приёме государственных служащих в органы провинциального уровня и выше, за исключением особых должностей, конкурсный набор в соответствии с установленными правилами во всех случаях проводится среди лиц с опытом работы на местном уровне не менее 2 лет». Ещё один путь — «Программа западных регионов (西部计划)». Её «совместно организуют и реализуют Центральный комитет Коммунистического союза молодёжи Китая (共青团中央), Министерство образования (教育部), Министерство финансов (财政部), Министерство трудовых ресурсов и социального обеспечения (人力资源社会保障部)». Она набирает выпускников вузов текущего года или обучающихся в магистратуре и аспирантуре для добровольческой службы «на местном уровне в западных регионах сроком на 1—3 года» (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. Четвёртый этап программы «Три вида поддержки и одна помощь (三支一扶)» охватывает период с 2021 по 2025 год. В этот раз не удалось найти документ о пятом этапе и уведомление на 2026 год. Перед подачей заявки проверьте объявление о наборе на соответствующий год. В 2025 году центральный бюджет Китая поддержал набор 34430 человек.

Исходный текст плана реализации «Программы западных регионов (西部计划)» в интернете найти не удалось, а содержание раздела о мерах поддержки на официальном сайте не открывается. Льготы после завершения срока службы по этой программе определяются тем документом Главного управления ЦК КПК (中办) и Главного управления Государственного совета КНР (国办), который распространяется на все программы службы на местном уровне. В эти два года выплачивается бюджетная субсидия, а не рыночная зарплата. Эту цену нужно оценивать вместе с возможностью целевого конкурсного набора через два года.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中共中央组织部、人力资源社会保障部等十部门 (2021). 关于实施第四轮高校毕业生「三支一扶」计划的通知（人社部发〔2021〕32 号，第七、八、九、十一、十二、十三条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-06/04/content_5615404.htm
2. 中共中央办公厅、国务院办公厅 (2017). 关于进一步引导和鼓励高校毕业生到基层工作的意见（第五、十六、十八条）. www.gov.cn/gongbao/content/2017/content_5171278.htm
3. 全国大学生志愿服务西部计划项目管理办公室 (2026). 2026—2027 年度大学生志愿服务西部计划招募协议书. xibu.youth.cn/tzgg/202604/t20260423_16623558.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Учителей на специальных должностях в Китае, которые завершили трёхлетний срок службы, успешно прошли аттестацию и хотят остаться, должны своевременно зачислить в штат

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- каждый день
- много силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. План специальных учительских должностей (特岗计划) — один из немногих путей, где прямо указано «зачисление в штат по окончании срока службы». Условия: образование не ниже бакалавриата, преимущественно по педагогическим специальностям, возраст не старше 30 полных лет и соответствующее свидетельство о квалификации учителя.

Срок службы — три года. В эти три года условия оплаты труда такие же, как у штатных учителей местных государственных школ. Тех, кто по окончании трёх лет успешно прошёл аттестацию и хочет остаться, документ требует своевременно зачислить в штат.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Цена — три года преподавания в сельской школе обязательного образования. До поступления на работу нужно ещё сдать экзамен и получить свидетельство о квалификации учителя. Трудность в том, чтобы продержаться там эти три года.

Выгода

Китай — исходная версия. В китайском уведомлении о Плане специальных учительских должностей на 2024 год условия приёма сформулированы так: «Требуется образование не ниже бакалавриата, преимущественно по педагогическим специальностям; для преподавания в начальной школе допускается в соответствующих случаях набирать выпускников педагогических учебных заведений уровня высшего специального образования». «Возраст не старше 30 полных лет». Также необходимо иметь соответствующее свидетельство о квалификации учителя. В уведомлении отдельно сказано: «При равных условиях преимущество при приёме имеют волонтёры, участвовавшие в “Плане добровольческой службы студентов в западных регионах (大学生志愿服务西部计划)” и имеющие опыт преподавания, а также выпускники педагогических учебных заведений, участвовавшие более полугода в педагогической практике для поддержки школ». «Поддерживается и поощряется преподавание в начальных и средних школах военнослужащими, уволенными со службы и отвечающими установленным условиям; с учётом срока военной службы и других факторов возрастные ограничения для них могут быть соответственно смягчены». Об оплате и зачислении в штат говорят следующие фразы. «С 1 января 2024 года повысить размер субсидии на оплату труда учителей на специальных должностях из центрального бюджета…… в центральных регионах Китая с 35.2 тыс. юаней до 38.8 тыс. юаней на человека в год, в западных регионах — с 38.2 тыс. юаней до 41.8 тыс. юаней». «При равных условиях предоставлять такие же условия, как штатным учителям местных государственных школ, в вопросах оплаты труда, присвоения профессиональных званий и назначения на соответствующие должности, признания передовыми и отличившимися работниками, ежегодной аттестации и других вопросах». «Обеспечить своевременное зачисление в штат и предоставление рабочего места учителям на специальных должностях, которые завершили трёхлетний срок службы, успешно прошли аттестацию и хотят остаться; надлежащим образом оформить переход соответствующих кадровых и зарплатных отношений и другие связанные процедуры, непрерывно учитывать трудовой и педагогический стаж, не устанавливать испытательный срок» (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. Масштаб выгоды определён как «большой», потому что зачисление в штат по окончании срока службы означает получение долгосрочной штатной работы, денежная ценность которой намного превышает 10 тыс. юаней. Самое новое уведомление, которое удалось найти, — за 2024 год; уведомления за 2025 и 2026 годы в базу нормативных документов не вошли. Конкретные должности, размеры субсидий и возрастные ограничения определяются уведомлением на соответствующий год и планом реализации в соответствующей провинции Китая. Центральные власти задают общие рамки, а подробные правила устанавливает провинция. Экзамен на свидетельство о квалификации учителя нужно сдать заранее. Получить его уже после поступления на работу нельзя.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 教育部办公厅、财政部办公厅 (2024). 关于做好 2024 年农村义务教育阶段学校教师特设岗位计划实施工作的通知（教师厅〔2024〕1 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202405/content_6950803.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Пожарные и гражданский персонал армии — ещё два направления открытого набора в Китае, где требования ниже, чем на экзаменах на госслужбу

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Ни в одном из этих двух направлений нет обязательного требования «образование не ниже среднего профессионального». В пожарные набирают людей от 18 до 22 полных лет с образованием не ниже среднего общего. Для людей с образованием не ниже среднего профессионального и бывших военнослужащих возрастной предел можно повысить до 24 полных лет. Для гражданского персонала армии требуется лишь достижение 18 полных лет, а при первом приёме на должности начального уровня максимальный возраст — 35 полных лет. Общая цена обоих вариантов — отсев на политической проверке и медосмотре.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег тратить не нужно. От подачи заявления до приёма нужно пройти медосмотр, политическую проверку, проверку физической подготовки, психологическое тестирование и собеседование. Всё это занимает несколько месяцев. Сложность в том, что на каждом из этих этапов отсеивают кандидатов.

Выгода

Китай — исходная версия. По пожарным смотрите «Правила набора пожарных в государственную комплексную пожарно-спасательную службу КНР (国家综合性消防救援队伍

消防员招录办法)». В статье 5 среди основных условий указаны «возраст от 18 до 22 полных лет» и «образование не ниже среднего общего». Статья 6: «Для лиц с образованием не ниже среднего профессионального, бывших солдат Народно-освободительной армии Китая (解放军) и Народной вооружённой полиции Китая (武警部队), штатных пожарных государственных пожарных команд и штатных бойцов государственных команд по тушению лесных пожаров с опытом реального тушения пожаров и спасательных работ не менее 2 лет возрастной предел можно повысить до 24 полных лет; для специалистов особого профиля, в которых остро нуждается пожарно-спасательная служба, с одобрения Министерства по управлению чрезвычайными ситуациями (应急管理部) возрастной предел можно повысить ещё больше, но, как правило, он не должен превышать 28 полных лет». Статья 7: «Открытый набор пожарных проводится среди населения, преимущественно среди постоянных жителей соответствующей административной единицы провинциального уровня; при необходимости набор может проводиться и в других провинциях». В статье 9 указана процедура набора: «информационная кампания и привлечение кандидатов, организация подачи заявлений, проверка соответствия требованиям, медосмотр, политическая проверка, проверка физической подготовки и пригодности к работе на должности, психологическое тестирование и собеседование, публичное объявление результатов, приём». По гражданскому персоналу армии смотрите статью 18 «Положения о гражданском персонале Народно-освободительной армии Китая (中国人民解放军文职人员条例)»: «В армии действует система набора и найма гражданского персонала, сочетающая открытый конкурсный экзамен, прямое привлечение и целевой набор». Это три направления: набор через открытые экзамены, прямое привлечение уже подготовленных специалистов и специальный набор среди определённых групп людей. В статье 9 этого положения среди основных условий указаны «достижение 18 полных лет», «соответствие политическим требованиям армии к набору и найму гражданского персонала», «соответствие требованиям должности по уровню образования, профессиональной подготовки и способности выполнять работу». Статья 19 прямо устанавливает максимальный возраст при первом наборе и найме на должности более низкого уровня — 35 полных лет. В положении также прямо указано: «При наборе и найме на должности гражданского персонала приоритет должен отдаваться бывшим военнослужащим, соответствующим требованиям» (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. В «Положении КНР о содействии трудоустройству и предпринимательству бывших военнослужащих (退役军人就业创业促进条例)», вступающем в силу с 1 августа 2026 года, отдельно закреплены ещё две меры. Первая: при наборе пожарных определённую долю мест нужно выделять специально для бывших военнослужащих сержантского состава и бывших военнослужащих по призыву. Вторая: при наборе вспомогательного персонала полиции при равных условиях приоритет отдаётся бывшим военнослужащим. Ежегодное число мест, должности и конкретные условия по этим двум направлениям определяются объявлениями соответствующего года. В этой книге приведены только закреплённые в правилах неизменные требования. Работа пожарного — служба в подразделении со строгой дисциплиной. Прежде чем поступать туда, нужно хорошо обдумать профессиональные риски.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 人力资源社会保障部、应急管理部 (2021). 国家综合性消防救援队伍消防员招录办法（人社部发〔2021〕58 号，第五、六、七、九条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-08/27/content_5633684.htm

2. 国务院、中央军委 (2022). 中国人民解放军文职人员条例（第二次修订，国务院、中央军委令第 757 号，2023 年 1 月 1 日施行；第九、十八、十九、二十条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808181857bca5e01859ee5a6c06d62（国家法律法规数据库）

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Вакансии на должность мчс в России — trudvsem.ru
- Вакансия Пожарный - ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МЧС РОССИИ ПО — trudvsem.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Образование в Китае — не разовая сделка: экзамены после самостоятельной подготовки не ограничивают ни возраст, ни уже полученный уровень образования, а вступительные экзамены для взрослых и открытые университеты тоже позволяют наверстать упущенное

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- немного денег
- каждый день
- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в восемнадцать лет не удалось получить образование, позже остаются три официальных пути: экзамены после самостоятельной подготовки, вступительные экзамены для взрослых и открытые университеты (开放大学). Для экзаменов после самостоятельной подготовки нет ограничений по возрасту, и неважно, до какого уровня вы раньше доучились. Но учащиеся очных учебных заведений не могут на них записаться. Для вступительных экзаменов для взрослых сначала нужен документ об окончании полной средней школы или короткой программы высшего образования. Все три пути медленные, но ни на одном не смотрят, как вы сдали экзамены в восемнадцать лет.

Затраты

Китай — исходная версия. Плата за регистрацию и учебники — несколько сотен юаней в год. Цена — долгое самостоятельное обучение или занятия в свободное от работы время. Переход с короткой программы высшего образования на бакалавриат без отрыва от работы занимает как минимум два с половиной года. Трудность в том, чтобы долго не бросать учёбу.

Выгода

Китай — исходная версия. Об экзаменах после самостоятельной подготовки смотрите «Временное положение об экзаменах на получение высшего образования после самостоятельной подготовки (高等教育自学考试暂行条例)». Статья 3: «Граждане Китайской Народной Республики независимо от пола, возраста, этнической принадлежности, расы и уже полученного уровня образования могут участвовать в экзаменах на получение высшего образования после самостоятельной подготовки в соответствии с настоящим Положением». Статья 20: «Учащиеся очных учебных заведений всех уровней и типов не вправе записываться на экзамены». В статье 25 указаны три условия получения диплома: сдать экзамены по всем курсам, выполнить дипломную работу или практическое задание, успешно пройти оценку идейных и нравственных качеств. Если всё это выполнено, можно получить диплом. В этой же статье написано: «Государство признаёт уровень образования лиц, получивших диплом об окончании короткой программы высшего образования (базового цикла) или бакалавриата». В статье 32 говорится об оплате труда обладателей диплома: «Для лиц, не состоявших в трудовых отношениях, после приёма на работу она такая же, как у выпускников обычных высших учебных заведений соответствующего типа». Статья 21 «Закона КНР о высшем образовании (高等教育法)»: «Государство вводит систему экзаменов на получение высшего образования после самостоятельной подготовки; успешно сдавшим экзамены выдаются соответствующие документы об уровне образования или другие документы об обучении». О вступительных экзаменах для взрослых смотрите «Правила приёма в высшие учебные заведения для взрослых по всей стране в Китае на 2025 год (2025 年全国成人高校招生办法)». Записываться могут «работающие и другие лица, кроме учащихся всех типов высших и средних учебных заведений, документы об образовании которых признаёт государство». «Поступающие на бакалавриат или короткую программу высшего образования на базе полной средней школы должны окончить старшую среднюю школу либо иметь равноценную подготовку. Поступающие на бакалавриат на базе короткой программы высшего образования должны уже иметь… диплом об окончании короткой программы высшего образования, свидетельство о завершении обучения по программе бакалавриата или документ более высокого уровня». «Минимальная продолжительность обучения с отрывом от работы: бакалавриат на базе полной средней школы — четыре года, короткая программа высшего образования на базе полной средней школы и бакалавриат на базе короткой программы — два года; минимальная продолжительность обучения без отрыва от работы: бакалавриат на базе полной средней школы — пять лет, короткая программа высшего образования на базе полной средней школы и бакалавриат на базе короткой программы — два с половиной года». С отрывом от работы — значит оставить работу и учиться в учебном заведении весь день. Без отрыва от работы — значит не оставлять работу и совмещать её с учёбой. Об открытых университетах (开放大学) смотрите «Рекомендации Министерства образования по обеспечению качественной работы открытых университетов (教育部关于办好开放大学的意见)». Там написано: «В открытых университетах действует зачисление по регистрации. Студенты, прошедшие курсы и получившие соответствующие зачётные единицы, могут получить свидетельство о прохождении курсов. Набрав установленное количество зачётных единиц и выполнив соответствующие требования, они могут получить соответствующие документы об уровне образования и документы об обучении без присвоения уровня образования. Тем, кто соответствует условиям присуждения степени, должна быть присуждена соответствующая степень» (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Есть ещё обычная программа перехода на бакалавриат для выпускников текущего года, окончивших очную короткую программу высшего образования. Общенациональный документ в открытом доступе — уведомление Министерства образования КНР (教育部) за 2007 год. В нём написано, что план приёма на такие программы не превышает 5% от числа выпускников коротких программ текущего года. С 2020 года Министерство образования (教育部) расширило приём на эти программы: в тот год он вырос на 322 тыс. человек по сравнению с предыдущим годом. Ограничение в 5% на практике уже не соблюдается. Конкретный порядок на каждый год устанавливается письмом Департамента по делам студентов вузов Министерства образования (教育部高校学生司). Например, на 2026 год это письмо № 53 〔2025〕 (教学司函〔2025〕53 号). Это письмо не публикуется в открытом доступе. Его номер можно увидеть только в документах, которыми его рассылают власти провинций Китая. Каждая провинция сама определяет, кого принимать. В основном принимают только выпускников текущего года, окончивших очные короткие программы высшего образования в этой провинции, поэтому в основном тексте условия этого пути не описаны. С осени 2025 года в Китае продолжающееся высшее образование с получением документа об уровне образования больше не называется «заочным» или «обучением в свободное от работы время». Теперь единое название — «без отрыва от работы». Продолжающееся высшее образование с получением документа об уровне образования — это как раз тот вид обучения, с помощью которого взрослые позже восполняют пробелы в образовании. К рекламе, где ещё используются старые названия, стоит относиться внимательно. Повысить уровень образования и решить, «каким навыкам выгодно учиться», — две разные задачи. О второй смотрите раздел 23. О платных предложениях «быстро получить диплом» и поддельных документах смотрите раздел 23, пункт 8.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (1988, 2014 修订). 高等教育自学考试暂行条例（第三、二十、二十五、三十二条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f3cbb3c016f415d64e5236d（国家法律法规数据库）
2. 全国人大常委会 (2018). 高等教育法（第二十一条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f20df64ec16c5（国家法律法规数据库）
3. 教育部办公厅 (2025). 关于做好 2025 年全国成人高校招生工作的通知（教学厅〔2025〕6 号）及附件《2025 年全国成人高校招生办法》. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202509/content_7040877.htm
4. 教育部 (2016). 关于办好开放大学的意见（教职成〔2016〕2 号）. www.gov.cn/gongbao/content/2016/content_5067956.htm
5. 教育部 (2007). 关于进一步做好高等学校各类招生管理工作的通知（教发〔2007〕13 号）:「普通专升本招生计划按不超过当年应届普通高职（专科）毕业生5%的比例安排」. www.moe.gov.cn/s78/A03/s7050/201006/t20100607_88782.html
6. 中国政府网 (2020). 今年扩招硕士18.9万，专升本32.2万——毕业生就业帮扶发力，教育部副部长翁铁慧：「扩大普通高校专升本的规模，同比争取增加32.2万人」. www.gov.cn/zhengce/2020-02/29/content_5484774.htm
7. 福建省教育考试院 (2026). 转发时引「教育部高校学生司《关于做好2026年普通高等学校专升本考试招生工作的通知》（教学司函〔2025〕53号）」. www.eeafj.cn/gkzsb/20260310/14437.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Если вы не работаете в организации, это гибкая занятость в Китае: пенсионное и медицинское страхование нужно оформлять самостоятельно по месту работы, ограничения по месту регистрации уже сняты

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- много денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вы не работаете в организации, это не значит, что социального страхования для вас не существует. Просто никто не платит за вас ту половину взносов. Документ требует от регионов Китая снять ограничения по месту регистрации для людей с гибкой занятостью, которые оформляют страхование по месту работы. Отдельные сверхкрупные города могут снимать их постепенно. Поэтому не стоит понимать «свободу» как возможность не заботиться о социальном страховании. Если делать перерывы в уплате взносов, пенсию и возмещение медицинских расходов будут рассчитывать по правилам, применяемым при таких перерывах.

Россия. В России у самозанятых иначе: они платят налог на профессиональный доход, а обязательные платежи на пенсионное страхование для них не предусмотрены. Пенсионные взносы можно добровольно перечислять в Социальный фонд России. Об условиях медицинского страхования в этих источниках не сказано.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае взносы на пенсионное и медицинское страхование вы полностью платите сами. Их рассчитывают по местной базе для начисления взносов, в месяц выходит больше 1000 юаней. База для начисления взносов — это исходная сумма, по которой рассчитывают страховые взносы. При гибкой занятости именно эти постоянные расходы легче всего забыть учесть. Трудность в том, что платить вовремя нужно каждый месяц.

Россия. Размер пенсионных взносов человек определяет сам с учетом установленных ограничений. Конкретные суммы в источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Об оформлении страхования см. «Руководящие рекомендации по защите трудовых прав и гарантий работников новых форм занятости (关于维护新就业形态劳动者劳动保障权益的指导意见)». В них сказано: «Все регионы должны снять ограничения по месту регистрации для людей с гибкой занятостью, участвующих в базовом пенсионном и базовом медицинском страховании по месту работы. Отдельные сверхкрупные города, которым трудно сделать это сразу, должны учитывать местные условия и активно создавать условия для постепенного снятия ограничений. Организовать участие людей с гибкой занятостью, не участвующих в базовом пенсионном и базовом медицинском страховании работников, в базовом пенсионном и базовом медицинском страховании городских и сельских жителей в соответствии с установленными правилами, чтобы охватить страхованием всех, кто должен быть застрахован. Добиваться от предприятий участия в социальном страховании в соответствии с законом. Предприятия должны направлять и поддерживать работников новых форм занятости, чьи условия работы не полностью соответствуют условиям признания трудовых отношений, в выборе соответствующего социального страхования с учётом их личной ситуации». Этот же документ делит привлечение работников на три категории: «Если условия соответствуют условиям признания трудовых отношений, предприятие должно заключить с работником трудовой договор в соответствии с законом. Если условия не полностью соответствуют условиям признания трудовых отношений, но предприятие управляет трудовой деятельностью работника……направлять предприятия и работников к заключению письменного соглашения……Если человек самостоятельно ведёт предпринимательскую деятельность через платформу, работает как независимый специалист и т. п., права и обязанности сторон регулируются гражданским законодательством» (по всей стране в Китае, с 2021 года)

Россия. Добровольные взносы позволяют увеличить страховой стаж и количество пенсионных баллов для расчета будущей пенсии.

Примечания

Китай — исходная версия. В оригинале говорится о «снятии» ограничений по месту регистрации, причём для сверхкрупных городов оставлена оговорка. Это не означает, что ограничения «уже отменены по всей стране в Китае». Насколько именно они сняты, уточняйте в том городе, где вы собираетесь оформить страхование. Масштаб выгоды определён как «большой», потому что при перерывах в уплате взносов теряются сами пенсионные и медицинские выплаты и льготы, денежная ценность которых намного превышает 10000 юаней. Но и затраты вполне реальные: при полной самостоятельной уплате взносов — больше 1000 юаней в месяц. О том, как восполнить взносы после перерыва и как суммируются периоды участия в страховании, см. раздел 7, пункт 18 (перерыв в уплате взносов на социальное страхование). Кроме того, если продавать сельскохозяйственную продукцию и товары повседневного спроса в местах и в часы, определённые органами власти Китая, или оказывать населению услуги своим трудом, для которых закон не требует разрешения, оформлять свидетельство на ведение предпринимательской деятельности не нужно. Это положение содержится в документе Канцелярии Государственного совета № 27 за 2020 год (国办发〔2020〕27 号).

Россия. Взносы нужно уплатить не позднее 31 декабря текущего календарного года. При прекращении добровольного страхования — не позднее дня подачи заявления в территориальный орган фонда.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 人力资源社会保障部等八部门 (2021). 关于维护新就业形态劳动者劳动保障权益的指导意见（人社部发〔2021〕56 号，第二、八条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-07/23/content_5626761.htm
2. 国务院办公厅 (2020). 关于支持多渠道灵活就业的意见（国办发〔2020〕27 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-07/31/content_5531613.htm

Россия — источники

1. Как у самозанятых граждан формируются пенсионные права?. Проверено 08.10.2026. sfr.gov.ru/branches/karelia/news/~2023/07/20/252406
2. Самозанятым. Проверено 08.10.2026. sfr.gov.ru/branches/kuzbass/info/~2026/06/17/14628?info_category=1

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. Если вы доставляете еду, возите пассажиров по заказам через приложение или перевозите грузы по городу, платформа платит за вас взносы на защиту от производственных травм за каждый заказ, сами вы не платите (в рамках пилотного проекта в Китае)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вы доставляете еду, возите пассажиров по заказам через приложение или перевозите грузы по городу, платформа должна платить за вас взносы на защиту от производственных травм за каждый заказ. Вы сами не платите ни копейки: каждый принятый заказ покрывается защитой. Это пока пилотный проект. Прежде чем принимать заказы, проверьте, входят ли ваша провинция в Китае и платформа в его охват. Если с платформой уже установлены трудовые отношения, применяется страхование от несчастных случаев на производстве, а не эта система.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно, эти взносы платит платформа. Вам нужно проверить, входит ли платформа, на которой вы принимаете заказы, в пилотный проект. Есть два способа: найти «Защиту от производственных травм» на странице защиты или прав в приложении либо позвонить в управление трудовых ресурсов и социального обеспечения вашей провинции (本省人社局) и спросить, заявила ли эта платформа об участии.

Выгода

Китай — исходная версия. Эта защита регулируется «Правилами защиты от производственных травм для работников новых форм занятости (в экспериментальном порядке) (新就业形态人员职业伤害保障办法（试行）)». В статье 2 написано: «Компании-платформы должны в соответствии с настоящими Правилами участвовать в системе защиты от производственных травм для работников новых форм занятости… платить взносы на защиту от производственных травм за работников новых форм занятости, которые регистрируются через платформу и принимают заказы, от имени компании-платформы выполняют работу по перевозке пассажиров, оперативной доставке, перевозке грузов по городу и другую работу и получают вознаграждение или доход, обеспечивая обязательную защиту каждого заказа и каждого человека. За работников, на которых распространяется действие Положения о страховании от несчастных случаев на производстве (工伤保险条例), предприятия должны в соответствии с законом оформлять такое страхование; настоящие Правила к ним не применяются». Статья 9: «В период экспериментального применения в сфере перевозки пассажиров взнос составляет 0.01 юаня за заказ; в сфере оперативной доставки — 0.07 юаня и 0.25 юаня за заказ; в сфере перевозки грузов по городу — 0.18 юаня за заказ». Как расширяется пилотный проект, описано в этом фрагменте: «С 1 июля 2025 года на основе уже начатого пилотного проекта в 7 провинциях и 7 компаниях-платформах… добавить 10 провинций, включая Тяньцзинь, Хэбэй, Ляонин, Чжэцзян, Аньхой, Фуцзянь, Шаньдун, Хубэй, Гуанси и Нинся… В 2026 году содействовать реализации пилотного проекта защиты от производственных травм во всех провинциях Китая (31 провинция) и в Синьцзянском производственно-строительном корпусе (新疆生产建设兵团); в целом включить компании-платформы трех отраслей — перевозки пассажиров, оперативной доставки и перевозки грузов по городу — в охват пилотного проекта защиты от производственных травм» (пилотный проект, ежегодное расширение охвата)

Примечания

Китай — исходная версия. Это пока пилотный проект, а не официальная система, действующая по всей стране в Китае. Прежде чем принимать заказы, уточните, входят ли ваша провинция и платформа в его охват. Если нет, остается только самостоятельно купить коммерческую страховку. В другом документе, «Руководящих рекомендациях по обеспечению трудовых прав и прав на социальную защиту работников новых форм занятости (关于维护新就业形态劳动者劳动保障权益的指导意见)», также изложено несколько требований. Вознаграждение, которое платформа назначает людям, работающим в обычном режиме, должно быть не ниже местной минимальной заработной платы. Его нужно выплачивать вовремя и полностью, нельзя удерживать часть суммы или задерживать выплату без причины. За работу в установленные законом праздничные дни также нужно выплачивать разумное вознаграждение. Номер этого документа — 人社部发〔2021〕56 号. В пункте о гибкой занятости он тоже упоминается, см. пункт 11. Если что-то случилось, сначала действуйте по этой системе, не договаривайтесь сразу с пунктом обслуживания в частном порядке. В Китае медицинское и пенсионное страхование

по-прежнему нужно оформлять самостоятельно. Об оформлении страхования при гибкой занятости см. пункт 11.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 人力资源社会保障部等九部门 (2025). 关于扩大新就业形态人员职业伤害保障试点的通知（人社部发〔2025〕24 号）及附件《新就业形态人员职业伤害保障办法（试行）》第二、九条. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202507/content_7031656.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Два пути в Китае, позволяющие закрепить за собой штатное место уже в день заполнения списка предпочтений для поступления по результатам вступительных экзаменов (高考): обучение педагогов за государственный счёт и целевое обучение медиков. Цена — 6 лет работы по договору

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- каждый день
- много силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В обоих случаях государство сначала платит за вас, а после выпуска вы по договору работаете 6 лет в указанном месте. На педагогические программы за государственный счёт набирают только шесть педагогических университетов, непосредственно подчинённых Министерству образования (教育部), в рамках досрочного этапа приёма. Студенты целевых медицинских программ должны подписать трёхсторонний договор ещё до получения уведомления о зачислении. За нарушение договора нужно вернуть деньги, заплатить неустойку, а сведения о нарушении попадут и в кредитную историю. Прежде чем выбирать вуз и программу, обдумайте, готовы ли вы принять эти 6 лет.

Затраты

Китай — исходная версия. Вам не нужно платить ни за обучение, ни за общежитие, а ещё можно получать пособие на проживание. Цена — после выпуска 6 лет нельзя свободно выбирать

работу. За нарушение договора нужно вернуть деньги, заплатить неустойку, а сведения о нарушении попадут в запись о благонадёжности. Трудность в том, что в эти 6 лет нельзя сменить место работы.

Выгода

Китай — исходная версия. Для педагогических программ за государственный счёт смотрите «Порядок реализации государственного финансирования непрерывного педагогического образования на уровне бакалавриата и магистратуры в педагогических университетах, непосредственно подчинённых Министерству образования (教育部直属师范大学本研衔接师范生公费教育实施办法)» (2024 год; порядок 2018 года одновременно утратил силу). Статья 2: центральный бюджет оплачивает обучение и общежитие на время учёбы и предоставляет пособие на проживание. Статья 3: подготовка ориентирована прежде всего на территории окружного уровня (округа, города, автономные округа, аймаки) и ниже в центральных и западных регионах, за пределами административных центров провинций. Там также сказано: «Не допускается целевое направление на преподавательскую работу в города центрального подчинения, города отдельного планирования или основные городские районы административных центров провинций (за исключением пяти автономных районов, провинций с сухопутной государственной границей, провинций Хайнань, Гуйчжоу и Цинхай)». Статья 9: после выпуска, как правило, нужно вернуться в провинцию, из которой студент поступил, и преподавать в начальных и средних школах целевого округа (города, автономного округа, аймака), «обязавшись работать в системе начального и среднего образования не менее 6 лет». Те, кто работает в городских школах, «должны не менее 1 года преподавать в сельских школах обязательного образования». Статья 13: если обязательства не выполнены или установленный срок работы не отработан, ответственность наступает согласно договору. Одно из последствий: «Сведения о нарушении договора включаются в кредитную историю и своевременно передаются на Национальную платформу обмена кредитной информацией (全国信用信息共享平台), а материалы, связанные с нарушением договора, включаются в личное кадровое дело». Ещё одна формулировка: «До выполнения обязательств не допускается преподавание за пределами целевого округа (города, автономного округа, аймака), а также приём (найм) на иные должности публичной службы. После выполнения обязательств соответствующие кредитные сведения исправляются». Пока не отработан весь предусмотренный договором срок, нельзя подавать заявления на другие должности публичной службы; кредитная история восстанавливается только после полной отработки. Статья 6: если после зачисления по результатам оценки установлено, что студент не подходит для преподавательской работы, в течение 1 года после поступления нужно вернуть уже полученные средства государственного финансирования обучения и перейти на непедагогическую специальность. Статья 14: если в установленный срок обучения не получены документы об образовании и степени магистра педагогики, а также свидетельство о квалификации учителя, это считается нарушением договора: нужно вернуть средства и заплатить неустойку. Статья 21: местные органы должны в пределах имеющейся общей численности штатных единиц государственных учреждений обеспечить штатные места, необходимые выпускникам педагогических программ за государственный счёт для работы в начальных и средних школах. Для бесплатного целевого обучения медиков по заказу сельских территорий в Китае действует другое уведомление. После зачисления, но до получения уведомления о зачислении, нужно подписать договор с учебным заведением и уездными органами здравоохранения, трудовых ресурсов и социального обеспечения по месту целевого трудоустройства. В договоре нужно «обязаться после выпуска работать 6 лет в указанном сельском медицинском учреждении первичного звена». Выполнить договор — значит поехать в указанное место и отработать там полный срок. После прибытия и трудоустройства по договору нужно пройти 3 года стандартизированной подготовки врачей-ординаторов по общей врачебной практике, сокращённо — стандартизированную подготовку. Это этап после выпуска, когда в больнице продолжают отрабатывать профессиональные навыки по единым стандартам. Во время подготовки прежние кадровые отношения и условия оплаты труда не меняются. Запись о

нарушении договора включается в личное кадровое дело и используется при оценке добросовестности во время открытого конкурсного приёма (найма) в медицинские и другие административные органы и государственные учреждения, набора на стандартизированную подготовку врачей-ординаторов и приёма на послевузовские программы. Сведения о тех, кто злонамеренно нарушил договор, публикуются для всей страны на сайте «Кредитный Китай (信用中国)», и к ним применяются совместные санкции за недобросовестность. Период подготовки при нарушении договора не засчитывается в срок обязательной работы. Если средства и неустойка не возвращены согласно договору, уездный орган управления здравоохранением взыскивает их в правовом порядке (по всему Китаю).

Примечания

Китай — исходная версия. Порядок 2024 года перевёл педагогическое обучение за государственный счёт в Китае на «непрерывное обучение в бакалавриате и магистратуре» (после бакалавриата продолжают учиться на магистра педагогики). Старый порядок 2018 года уже утратил силу, а всё ещё распространяемое в интернете утверждение «после бакалавриата сразу идут преподавать» устарело. Если договор подписан до опубликования нового порядка, действуют условия прежнего договора. «Есть штатное место» не означает «после поступления можно ни о чём не заботиться»: штатные единицы нужно высвободить в пределах существующей общей численности, а на конкретные должности школы-работодатели проводят специальный набор, организованный на окружном и городском уровне. Вы и школа выбираете друг друга. Студентам целевых медицинских программ можно уйти после завершения срока обязательной работы: в документе прямо сказано, что «по истечении срока обязательной работы следует дать согласие тем, кто выбирает работу самостоятельно». Для тех, кто уже нарушил договор, тоже есть способ убрать запись о нарушении. Цена — отработать ещё не менее 6 лет по первоначальному договору либо в другом сельском учреждении первичного звена в пределах провинции. Уже уплаченные средства и неустойка не возвращаются. Медикам нужно также учесть 3 года стандартизированной подготовки, поэтому весь цикл у них дольше, чем у педагогов. В провинциях Китая есть и собственные программы педагогического обучения за государственный счёт и целевого медицинского обучения. Условия устанавливает провинция. Прежде чем выбирать вуз и программу, изучите документы о приёме в вашей провинции на текущий год.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院办公厅 (2024). 关于转发教育部等部门《教育部直属师范大学本研衔接师范生公费教育实施办法》的通知（国办发〔2024〕27 号，第二、三、六、九、十三、十四、二十一条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202406/content_6957261.htm
2. 国家卫生健康委、中央编办、国家发展改革委、教育部、财政部、人力资源社会保障部、国家中医药局 (2019). 关于做好农村订单定向免费培养医学生就业安置和履约管理工作的通知. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-11/13/content_5451684.htm

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Более 200 заявлений на целевое обучение в медицинских вузах — minzdrav.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Хотите поехать работать за границу — сначала проверьте, есть ли у компании разрешение на деятельность по трудовому сотрудничеству с зарубежными странами: она не вправе брать с вас залог (по законодательству Китая)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Когда вы едете работать за границу, закон регулирует не ваши действия, а действия компании, которая организует ваш выезд. Этим могут заниматься только предприятия, получившие свидетельство о праве на деятельность по трудовому сотрудничеству с зарубежными странами (对外劳务合作经营资格证书) и прошедшие регистрацию. Если вы слышите: «Сначала поезжайте по туристической визе, а потом смените её на рабочую», — сама эта фраза уже говорит о том, что другая сторона нарушает закон. Компания также не вправе под каким-либо предлогом брать с вас залог или требовать, чтобы вы предоставили имущество в качестве обеспечения.

Россия. В России услуги по трудоустройству граждан за границей подлежат лицензированию. Это похоже на китайское правило: сначала стоит проверить, вправе ли организация оказывать такую услугу. В выдержках ничего не сказано о залоге, туристической визе и проверке договоров.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. До отъезда потратьте десять с лишним минут на проверку разрешения компании, затем прочитайте оба договора до конца.

Россия. Стоимость и время проверки в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 5 «Положения КНР об управлении трудовым сотрудничеством с зарубежными странами (对外劳务合作管理条例)»: для такой деятельности необходимо получить разрешение органа управления торговлей на уровне провинции или города, разделённого на районы. Это разрешение и есть то самое свидетельство о праве на

деятельность по трудовому сотрудничеству с зарубежными странами. Без него нельзя организовывать выезд людей на работу за границу. Статья 7: список обладателей таких свидетельств направляется в орган управления торговлей при Государственном совете КНР (国务院商务主管部门), а также доводится до сведения посольств и консульств Китая за рубежом. В этой статье также сказано: «Без полученного в установленном законом порядке свидетельства о праве на деятельность по трудовому сотрудничеству с зарубежными странами и прохождения регистрации заниматься такой деятельностью запрещено». Статья 8: «Никакие организации и физические лица не вправе организовывать выезд работников на работу за границу под видом деловых поездок, туризма, учёбы и тому подобного». Статья 9: в течение 5 рабочих дней со дня регистрации предприятие должно внести в установленный банк «резерв средств для урегулирования рисков при трудовом сотрудничестве с зарубежными странами в размере не менее 3000 тыс. юаней». Список внесших средства публикуется для всеобщего сведения. Статья 10: резерв используется для выплаты подлежащей возврату платы за услуги, оплаты труда и возмещения убытков по закону, если предприятие отказывается или не может их выплатить. Он также используется для покрытия «расходов на возвращение работников на родину или оказание им экстренной помощи в связи с чрезвычайными событиями». Статья 11: запрещено организовывать выезд работников за границу для работы, связанной с азартными играми или порнографической деятельностью. Статья 12: если обучение не организовано, организовывать выезд за границу запрещено. Статья 13: необходимо приобрести для работников страховку от несчастных случаев на время работы за границей. Статьи 21, 23: необходимо заключить отдельные письменные договоры с зарубежным работодателем и с работниками. Без заключения этих договоров организовывать выезд за границу запрещено. Статья 25: «Запрещено под каким-либо предлогом взимать с работников залог или требовать от них предоставления имущества в качестве обеспечения». Статья 26: в течение 10 рабочих дней со дня заключения договора его необходимо подать в орган управления торговлей для учёта. Статья 29: если фактически обеспеченные права и интересы работников не соответствуют договору, предприятие должно содействовать в предъявлении требований о возмещении. Если работники не получили положенного возмещения, они вправе потребовать, чтобы ответственность за возмещение приняло на себя предприятие. Статья 31: если обстановка в соответствующей стране или регионе не позволяет обеспечить личную безопасность, предприятие не вправе направлять туда работников. Статья 37: орган управления торговлей создаёт систему учёта и публикации сведений о неблагонадёжности. Санкции установлены в нескольких последующих статьях. Статья 39: деятельность по трудовому сотрудничеству с зарубежными странами без соответствующего разрешения подлежит расследованию и пресечению. Если действия образуют состав преступления, наступает уголовная ответственность. Статья 40: за организацию выезда за границу под видом деловых поездок, туризма или учёбы, передачу своего разрешения в пользование другим либо организацию работы, связанной с азартными играми или порнографией, свидетельство о праве на деятельность аннулируется. Статья 43: за организацию выезда за границу без подписания договора, со скрытием информации или предоставлением ложной информации предусмотрен штраф от 100 тыс. юаней до 200 тыс. юаней включительно. Кроме того, на основного руководителя налагается штраф от 20 тыс. юаней до 50 тыс. юаней включительно (по всей стране — Китаю)

Россия. Проверка лицензии помогает установить, законно ли организация оказывает услуги по трудоустройству за пределами России.

Примечания

Китай — исходная версия. Законный порядок в Китае таков: сначала компания заключает с зарубежным работодателем письменный договор о трудовом сотрудничестве, затем — с вами письменный договор об оказании услуг или трудовой договор. В договоре должны быть указаны содержание работы, срок, оплата, рабочее время, отпуск, социальное страхование и риски для личной безопасности. В течение 10 рабочих дней после подписания компания должна подать договор в орган управления торговлей для учёта. Компания также обязана организовать для вас

обучение рабочим навыкам, мерам безопасности, иностранному языку, местным законам и обычаям, а также приобрести для вас страховку от несчастных случаев на время работы за границей. Если другая сторона не даёт посмотреть договор, требует залог или торопит вас сначала уехать, а документы оформить потом, — такую компанию нужно обходить стороной. О мошеннических предложениях высокооплачиваемой работы за границей и комплексах, где занимаются телефонным и интернет-мошенничеством, см. раздел 21, пункт 5. Предупреждения о безопасности, которые нужно проверить до отъезда, и информация о 12308 в Китае находятся в разделе 21. Здесь они не повторяются. Положение не устанавливает требований к образованию или возрасту людей, выезжающих на работу. Требования касаются разрешения компании, а также того, выдаёт ли разрешение страна, где предстоит работать. Компания может заключать договоры только с предприятиями или организациями, одобренными этой страной, но не с зарубежными физическими лицами. Средства резерва использует уполномоченный орган, когда компания уклоняется от выплат. Вы не можете забрать их самостоятельно. Поэтому, если действительно возникнут проблемы, сначала всё равно нужно подать жалобу в орган управления торговлей. Статья 20 даёт вам это право. При направлении более 100 человек в одну и ту же страну или регион необходимо назначить сопровождающих управленческих работников и уведомить посольство или консульство Китая для учёта. В проектах с меньшим числом людей такой дополнительной защиты нет, поэтому тем более нужно самостоятельно сохранять договоры и записи о денежных переводах.

Россия. Где именно проверять лицензию и какие документы требовать у организации, в этих источниках не указано.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2012). 对外劳务合作管理条例（国务院令第 620 号，第五、七、八、九、十、十一、十二、十三、二十一、二十三、二十五、二十六、二十九、三十一、三十七、三十九、四十、四十三条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2012-06/11/content_1091.htm

Россия — источники

1. Вопросы деятельности Главного управления по вопросам миграции. Проверено 08.10.2026. media.mvd.ru/files/embed/5565633

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Если вы из дома в Китае удалённо работаете на зарубежную компанию, по налоговому законодательству эти деньги считаются доходом из источников в Китае: налог на доходы физических лиц декларируете сами, валютные поступления оформляете как «оплату труда работников»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли

- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Считаются ли эти деньги доходом из источников в Китае или за рубежом, зависит от того, где вы работаете, а не от того, откуда приходят деньги. Если вы находитесь в Китае и удалённо работаете на зарубежную компанию, это доход из источников в Китае, и налог на доходы физических лиц нужно платить в Китае. Если у зарубежной компании нет подразделения в Китае, удерживать налог за вас некому. Вы должны сами подать декларацию. Поступающие деньги оформляются по категории «оплата труда работников».

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. В Китае раз в год нужно проводить окончательный расчёт налога — с 1 марта по 30 июня следующего года. Если сумма валютных поступлений превышает годовой лимит, нужно также подготовить трудовой договор и подтверждение дохода. Сложность в том, что вы сами должны помнить о подаче декларации по этому налогу.

Выгода

Китай — исходная версия. Считаются ли эти деньги доходом из источников в Китае, смотрите в статье 3 «Положения о применении Закона о налоге на доходы физических лиц (个人所得税法实施条例)» (постановление Государственного совета (国务院令) № 707, действует с 1 января 2019 года). Там написано: «Если иное не установлено ведомствами Государственного совета (国务院), ведающими финансами и налогами, следующие доходы считаются доходами из источников в Китае независимо от того, находится ли место выплаты на территории Китая: (1) доходы от оказания услуг на территории Китая в связи с занятием должности, работой по найму, исполнением договора и тому подобным». Статья 6 того же положения определяет две категории доходов для налогообложения. Первая — заработная плата: «Доходы в виде заработной платы — это получаемые физическим лицом в связи с занятием должности или работой по найму заработная плата, премии, прибавки к зарплате по итогам года, выплаты из прибыли за трудовой вклад, надбавки, субсидии и другие доходы, связанные с занятием должности или работой по найму». Вторая — вознаграждение за услуги: «Доходы в виде вознаграждения за услуги — это доходы, получаемые физическим лицом от оказания услуг, включая проектирование, отделку, монтаж, подготовку чертежей, лабораторные анализы, испытания, медицинские, юридические, бухгалтерские и консультационные услуги, чтение лекций, перевод, рецензирование рукописей, каллиграфию и живопись, создание скульптур, работу в кино и на телевидении, звукозапись, видеозапись, выступления, исполнение, рекламу, выставки, технические услуги, услуги по знакомству сторон, брокерские услуги, услуги по выполнению поручений и другие услуги». В статье 6 «Закона о налоге на доходы физических лиц (个人所得税法)» написано, как рассчитывается налогооблагаемый доход: «Для совокупного дохода физического лица — резидента налогооблагаемым доходом является остаток после вычитания из суммы дохода за каждый налоговый год расходов в размере 60 тыс. юаней, специальных вычетов, дополнительных специальных вычетов и других вычетов, установленных законом». В той же

статье также написано: «Для доходов в виде вознаграждения за услуги, авторских гонораров и платы за предоставление права использования объектов интеллектуальной собственности суммой дохода считается остаток после вычитания из поступлений расходов в размере двадцати процентов». В предложении о вычете 20% перечислены только эти три категории. Заработной платы среди них нет. Поэтому заработная плата включается в сумму дохода полностью, и налог по двум категориям получается разным. Статья 9: «Налогоплательщиком налога на доходы физических лиц является получатель дохода, а обязанность по удержанию и перечислению налога возлагается на организацию или физическое лицо, выплачивающее доход». Статья 10: «При наличии одного из следующих обстоятельств налогоплательщик обязан в соответствии с законом подать налоговую декларацию: … (2) получение налогооблагаемого дохода при отсутствии лица, обязанного удерживать и перечислять налог; … (4) получение дохода из источников за рубежом». Статья 11: «Налог на доходы физических лиц с совокупного дохода физического лица — резидента рассчитывается за год… Если требуется окончательный расчёт налога, его необходимо провести с 1 марта по 30 июня года, следующего за годом получения дохода». По поступлению денег смотрите «Правила валютных операций физических лиц (个人外汇管理办法)» (приказ Народного банка Китая (中国人民银行令) 〔2006〕 № 3, действует с 1 февраля 2007 года). Статья 9: «Для обмена иностранной валюты физическими лицами на юани и покупки иностранной валюты физическими лицами внутри страны устанавливаются годовые лимиты. В пределах годового лимита операции проводятся в банке по действительному документу, удостоверяющему личность заявителя; сверх годового лимита операции по текущему счёту проводятся в банке по действительному документу, удостоверяющему личность заявителя, соответствующим подтверждающим документам с указанием суммы сделки и другим материалам». Статья 7: «При проведении валютных операций физических лиц банки и физические лица должны соблюдать соответствующие положения настоящих правил. Запрещается обходить контроль за лимитами путём дробления сумм и другими способами, а также использовать поддельные коммерческие документы или подтверждения для обхода проверки достоверности операций». Статья 2 «Подробных правил применения Правил валютных операций физических лиц (个人外汇管理办法实施细则)» (документ об управлении валютными операциями (汇发) 〔2007〕 № 1): «Для обмена иностранной валюты физическими лицами на юани и покупки иностранной валюты физическими лицами внутри страны устанавливаются годовые лимиты. Каждый из годовых лимитов составляет эквивалент 50 тыс. долларов США на человека в год». Статья 10: «Если обмен иностранной валюты на юани физическим лицом внутри страны по некоммерческим операциям текущего счёта превышает годовой лимит, операция проводится в банке по действительному документу, удостоверяющему личность заявителя, и следующим подтверждающим материалам: … (7) оплата труда работников: трудовой договор и подтверждение дохода» (по всей стране в Китае)

Примечания

Китай — исходная версия. Категория дохода для налогообложения зависит от характера ваших отношений с другой стороной. Если заключён трудовой договор и работу организует другая сторона, это заработная плата. Если вы самостоятельно берёте заказы по отдельным проектам и сдаёте результат, это вознаграждение за услуги. Налог в этих двух случаях получается разным. Перед подачей декларации сначала выясните, к какой категории относится ваш доход. Когда деньги поступают, в пределах эквивалента 50 тыс. долларов США в год достаточно обменять валюту на юани в банке по удостоверению личности. Для суммы сверх лимита нужно предоставить банку трудовой договор и подтверждение дохода. Не привлекайте других людей для дробления поступлений, чтобы обойти лимит. Всё выше сказанное относится к ситуации, когда вы находитесь в Китае и не выезжаете за границу. Если вы действительно выезжаете за рубеж, чтобы работать там на зарубежного работодателя, действуют другие правила. См. пункт 14 этого раздела (если хотите поехать работать за границу, сначала проверьте, имеет ли эта компания право вести деятельность по международному сотрудничеству в сфере предоставления рабочей силы). Следующие четыре вопроса в этой книге пока не разобраны. Все

они могут повлечь реальные затраты, но сейчас не удаётся найти основания, которые можно проверить дословно. Первый — нужно ли в Китае платить с этого дохода НДС и нужно ли обращаться за оформлением счёта-фактуры от вашего имени. Второй — нужно ли в Китае при длительной работе в таком формате получать лицензию на ведение деятельности или регистрироваться как индивидуальный предприниматель. Третий — можно ли предъявлять зарубежному работодателю требования на основании трудового законодательства Китая, например об ежегодном отпуске, оплате сверхурочной работы и компенсации при прекращении трудовых отношений. Четвёртый — передача данных за границу и конфиденциальность

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2018). 中华人民共和国个人所得税法实施条例（国务院令第 707 号，第三、六条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2018-12/22/content_5351177.htm
2. 全国人民代表大会常务委员会 (2018). 中华人民共和国个人所得税法（2018 年第七次修正，第六、九、十、十一条）. www.npc.gov.cn/zgrdw/npc/xinwen/2018-09/05/content_2060671.htm
3. 国家税务总局政策法规库. 中华人民共和国个人所得税法（第六条）. fgk.chinatax.gov.cn/zcfgk/c100009/c5193028/content.html
4. 中国人民银行 (2006). 个人外汇管理办法（中国人民银行令〔2006〕第 3 号，第七、九条）. www.gov.cn/gongbao/content/2007/content_786257.htm
5. 国家外汇管理局 (2007). 个人外汇管理办法实施细则（汇发〔2007〕1 号，第二、十条）. www.safe.gov.cn/safe/2007/0105/22509.html

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Напоминаем порядок налогообложения доходов работников — nalog.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Если не устраиваетесь на работу, а начинаете своё дело, сначала рассмотрите гарантированный кредит на предпринимательство в Китае: для одного человека максимум 300 тыс. юаней, бюджет оплачивает половину процентов

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если для старта непременно нужно занимать деньги, сначала рассмотрите этот кредит с бюджетной субсидией на проценты. Один человек может получить максимум 300 тыс. юаней на срок до 3 лет. Половину процентов за вас оплачивает бюджет. Есть строгое условие, которое часто упускают: при подаче заявления ни у вас, ни у вашего супруга или супруги не должно быть других кредитов. Исключения — образовательные кредиты, микрокредиты для людей, вышедших из бедности, ипотека, автокредиты и небольшие потребительские кредиты на сумму менее 50 тыс. юаней.

Россия. В России для старта своего дела в этих источниках описан социальный контракт, а не гарантированный кредит. С 2026 года ветераны СВО и некоторые супруги ветеранов-инвалидов могут заключить его один раз без оценки доходов, если признаны безработными или ищущими работу. Срок социального контракта на предпринимательскую деятельность — до 12 месяцев.

Затраты

Китай — исходная версия. Консультация бесплатна. Сначала нужно один раз обратиться в китайское ведомство трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社部门) для проверки соответствия условиям, затем по одному разу оформить документы в гарантийной организации и банке, обслуживающем программу (банке, который выдаёт кредит). Сложность в том, что заёмные деньги всё равно придётся вернуть.

Россия. Размер выплаты на предпринимательскую деятельность, стоимость оформления и условия возврата средств в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Условия для индивидуальных заявителей указаны в статье 6 «Правил КНР управления специальными средствами на развитие доступных финансовых услуг (普惠金融发展专项资金管理办法)» (财金〔2023〕75 号). Первое условие — принадлежность к приоритетным группам в сфере занятости. В документе перечислены зарегистрированные безработные в городах, люди, которым трудно найти работу (в том числе люди с инвалидностью), уволенные с военной службы и освобождённые после отбытия наказания. Также выпускники вузов (в том числе участники программы «студенты — деревенские чиновники» и вернувшиеся из-за рубежа после учёбы), работники предприятий, сокращающих избыточные производственные мощности, и безработные с таких предприятий. Также трудовые мигранты из сельской местности, вернувшиеся домой для открытия своего дела, интернет-продавцы, люди, вышедшие из бедности, сельские жители, самостоятельно начинающие своё дело, и другие. Второе условие — отсутствие других кредитов: «На момент подачи заявления на гарантированный кредит на предпринимательство у заявителя и его супруга или супруги нет других кредитов, кроме образовательных кредитов, микрокредитов для людей, вышедших из бедности, жилищных кредитов, кредитов на покупку автомобиля и небольших потребительских кредитов на сумму менее 50 тыс. юаней (включая покупки по кредитной карте)». Статья 9: «По гарантированным кредитам на предпринимательство, соответствующим условиям, финансовые ведомства предоставляют бюджетную субсидию в размере 50% фактической процентной ставки по кредиту. По гарантированным кредитам на предпринимательство с продлённым сроком или

просрочкой финансовые ведомства, как правило, не предоставляют субсидию на проценты». Субсидия на проценты означает, что половину процентов за вас оплачивает бюджет. Продление срока — это перенос срока погашения после его наступления, а просрочка — когда срок прошёл, но деньги не возвращены. В этих двух случаях бюджет больше не платит за вас. Статья 10: для гарантированных кредитов на предпринимательство на сумму не более 100 тыс. юаней, оформляемых отдельными людьми, встречное обеспечение, как правило, отменяется. Не нужно дополнительно искать поручителя или предоставлять имущество в обеспечение гарантийной организации. Статья 11: для индивидуальных гарантированных кредитов на предпринимательство, включённых в программу поощрительной и субсидиарной поддержки, «сумма не превышает 300 тыс. юаней, срок кредита не превышает 3 лет». При совместном предпринимательстве сумму можно соответственно увеличить, но максимум — не более 110% суммы индивидуальных предельных размеров кредита. Верхний предел процентной ставки по кредитам с поощрительной и субсидиарной поддержкой в Китае делится на три категории: для восточных регионов — LPR+50BPs, для центральных и западных регионов — LPR+150BPs, для регионов, вышедших из бедности, — LPR+250BPs. LPR — котируемая рыночная ставка банковского кредитования, BPs — единица измерения процентной ставки. Чем больше прибавка, тем выше проценты. Те, кто «активно погашает кредит, способен создавать рабочие места и имеет хороший предпринимательский проект», после окончания срока могут подать заявление снова, но общее число обращений не должно превышать 3. Статья 8: сначала заявитель обращается в местное ведомство трудовых ресурсов и социального обеспечения (人力资源社会保障部门) для проверки соответствия условиям, затем подаёт заявления в гарантийную организацию и банк, обслуживающий программу. Статья 12: с согласия народного правительства провинциального уровня (省级人民政府) местные власти могут расширять круг получателей поддержки, увеличивать суммы и долю субсидирования процентов (по всему Китаю)

Россия. Средства можно потратить на оборудование, материалы, разрешительные документы, аренду помещения и рекламу в интернете.

Примечания

Китай — исходная версия. То, что бюджет оплачивает за вас половину процентов, не меняет того, что «заёмные деньги нужно вернуть». Позиция этой книги, изложенная в пункте 1 раздела 12, не изменилась: на предпринимательство берите только деньги, которые можете позволить себе потерять, не трогайте семейные накопления, не подписывайте личное поручительство по кредитам компании, а супругу или супруге тем более не следует подписывать его вместе с вами. Если вы уже решили занимать, такие кредиты в рамках китайской государственной программы относятся к категории с самыми низкими процентами. Не связывайтесь с потребительскими кредитами и займами у частных лиц. Провинции могут увеличивать суммы и расширять круг получателей. Сколько действительно могут одобрить, определяется разъяснениями местного ведомства трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社部门) на текущий год. Уведомление времён эпидемии 2020 года в Китае с формулировкой «для одного человека максимум 200 тыс.» было временным документом. Теперь ориентируйтесь на эти правила. О том, регистрироваться ли для открытия магазина как индивидуальный предприниматель или создавать компанию, о разрешениях, налоговой отчётности и прекращении деятельности в Китае см. раздел 12. О субсидиях на обучение, субсидиях на социальное страхование и стажировках для трудоустройства в период безработицы в Китае см. пункт 13 раздела 7 (субсидия на профессиональное обучение).

Россия. Особый порядок без оценки доходов указан только для перечисленных участников СВО и супругов ветеранов-инвалидов. Покупка легковых автомобилей и самоходных средств не предусмотрена.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 财政部 (2023). 关于印发《普惠金融发展专项资金管理办法》的通知（财金〔2023〕75号，第六、八、九、十、十一、十二条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202309/content_6903691.htm

Россия — источники

1. Социальный контракт. Проверено 08.10.2026. org-uszn-podgorenskogo-rajona-podgornoe-r20.gosweb.gosuslugi.ru/nap…
2. Библиотека практик Минтруда России. Проверено 08.10.2026. bp.mintrud.gov.ru/filtr/1?id=29

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

32. Учёба за границей: статус, работа, страховка и признание диплома после возвращения в Китай

В этом разделе считаем две вещи: деньги и личную свободу. Не обсуждаем, стоит ли ехать за границу, и не сравниваем, какие учебные заведения лучше или хуже. Если не знать следующие четыре вещи, можно оказаться в проигрыше: при каких условиях визовый статус считается непрерывным, каков предел рабочих часов, какие страховки и сборы обязательно оплачивать и будет ли признан этот диплом после возвращения в Китай.

Рассматриваем четыре страны: США, Канаду, Великобританию и Австралию. Цифры приводим отдельно для каждой страны. Источники — официальные страницы иммиграционных ведомств этих стран и Министерства образования Китая (教育部). **Правила учёбы за границей в каждой из этих стран меняются очень часто, даже чаще, чем нормативные акты в Китае. Все цифры в этом разделе актуальны на сентябрь 2026 года. Перед отъездом и перед каждым продлением визы самостоятельно проверяйте их ещё раз по ссылкам в поле «Источники».**

Как обратиться в посольство или консульство, если что-то случилось за границей, чем может помочь 12308 и как купить страховку на медицинскую помощь и транспортировку за границей, см. раздел 21. Расчёт того, что выгоднее — учиться или работать, см. раздел 23. Если взломали аккаунт, см. раздел 14, о мошенничестве по телефону и через интернет — раздел 8. Всё это здесь повторно не описываем.

1. Прежде чем платить за обучение, проверьте, есть ли учебное заведение в списке Центра обслуживания обучения за рубежом (留服中心) для признания дипломов в Китае

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если после возвращения в Китай диплом нужен, чтобы сдавать экзамен на госслужбу, устроиться на госпредприятие, оформить регистрацию по месту жительства или получить профессиональное звание, сначала нужно пройти процедуру признания. Её проводит Центр обслуживания обучения за рубежом при Министерстве

образования (教育部留学服务中心). Если учебного заведения нет в списке тех, чьи дипломы могут быть признаны, деньги на обучение и время потрачены зря: дипломом в Китае воспользоваться не получится. Проверка списка бесплатная. Сначала проверьте, потом платите за обучение.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Введите название учебного заведения в разделе «Поиск учебных заведений для признания дипломов» (认证院校查询) Центра обслуживания обучения за рубежом (留服中心). Проверка займёт несколько минут

Выгода

Китай — исходная версия. У Китайского центра обслуживания обучения за рубежом при Министерстве образования (中国（教育部）留学服务中心) есть раздел поиска учебных заведений для признания дипломов. Вы можете искать по стране или по названию учебного заведения. Проверяется, входят ли выданные этим учебным заведением документы об образовании и академических степенях в сферу признания. Кроме того, Информационная сеть Министерства образования по надзору за образованием с зарубежным участием (教育部教育涉外监管信息网) публикует сведения о надзоре за совместными китайско-иностранными образовательными программами и образовательной деятельностью за пределами Китая

Примечания

Китай — исходная версия. Слова посредника «признано Министерством образования Китая» ничего не значат. Ориентируйтесь на результаты, которые вы сами нашли в интернете. Список меняется: если учебное заведение было в нём при поступлении, это не значит, что оно останется там к выпуску. Поэтому во время учёбы проверяйте список заново каждый год. Для совместных китайско-иностранных образовательных программ действует отдельная система признания и регистрации. Поступившие после 2008 года могут проверить свой регистрационный номер в Информационной сети по надзору за образованием с зарубежным участием (涉外监管信息网), указав имя и номер удостоверения личности.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国（教育部）留学服务中心. 认证院校查询. yxcx.cscse.edu.cn
2. 教育部教育涉外监管信息网. jsj.moe.gov.cn

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Следите за судебным делом о новых правилах F-1 в США для обладателей студенческих виз: «максимум четыре года, выезд в течение 30 дней после окончания учёбы». Они должны были вступить в силу 15 сентября 2026 года, но за

день до этого суд их приостановил. Пока всё ещё действует правило «до окончания учёбы»

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. США собирались изменить правила F-1: максимум четыре года, выезд в течение 30 дней после окончания учёбы. За день до вступления в силу федеральный суд приостановил новые правила. Поэтому пока действуют старые: срок пребывания равен сроку учёбы, а после её окончания есть 60 дней на подготовку к отъезду. Приостановка — не отмена. Правительство ещё может подать апелляцию, и правила в любой момент могут снова измениться.

Россия. В России иностранный студент может получить разрешение на временное проживание для учёбы. Оно действует весь срок обучения и ещё 180 календарных дней после его окончания. Документы можно подать лично или через Госуслуги.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Перенесите дату окончания программы из I-20 в календарь и поставьте одно напоминание за 90 дней до неё. I-20 — это документ, который школа выдаёт вам для подтверждения права на учёбу в США. Кроме того, раз в семестр проверяйте уведомления школьного отдела по работе с иностранными студентами: нет ли новых событий в этом судебном деле

Россия. Стоимость в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Министерство внутренней безопасности 17 июля 2026 года опубликовало правило, которое должно было вступить в силу 15 сентября 2026 года. По нему студенты F-1 больше не въезжали бы на срок «до окончания учёбы». Вместо этого устанавливался фиксированный срок, максимум четыре года. Для продления по истечении срока нужно было бы подавать отдельное заявление. После окончания учёбы или стажировки оставалось бы только 30 дней на подготовку к выезду. 14 сентября 2026 года судья Saylor из Федерального окружного суда штата Массачусетс на основании статьи 705 Закона об административных процедурах отложил вступление этого правила в силу. Приостановка действует по всей стране и касается правила целиком. Суд не отменил это правило. Требование об отмене было отклонено, но его разрешили заявить повторно позднее. Рассмотрение дела

продолжается. Согласно этому постановлению суда, обладатели виз категорий F, J и I по-прежнему въезжают на срок «до окончания учёбы». Сохраняется и 60-дневный льготный срок для выезда, а отдельное заявление на продление не требуется

Россия. РВПО позволяет сохранить разрешение на проживание на время обучения и последующие 180 календарных дней.

Примечания

Китай — исходная версия. Информация в этом пункте актуальна на 25 сентября 2026 года. Правительство может подать апелляцию в Апелляционный суд первого округа, а Министерство внутренней безопасности может доработать правило и опубликовать его заново. Поэтому, если вам предстоит учиться несколько лет, не исходите из того, что старые правила останутся неизменными. Суд назначил на 2 октября 2026 года новое заседание, чтобы выслушать сообщения обеих сторон о ходе дела. После этой даты ещё раз проверьте уведомления школы. Если новые правила впоследствии вступят в силу, для продления придётся подать отдельное заявление до истечения срока. Автоматического продления не будет. По старым правилам срок выезда для тех, кто досрочно прекратил учёбу, отличается от срока для тех, кто её окончил. Сначала уточните это в школьном отделе по работе с иностранными студентами. Визы J входят в то же правило, но детали отличаются от F-1. Проверяйте условия для своей категории визы.

Россия. В отличие от описанной ситуации в США, выдержки не сообщают о судебной приостановке или готовящихся изменениях российских правил. Условия продления и другие возможные требования в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. DHS (2026). Establishing a Fixed Time Period of Admission and an Extension of Stay Procedure for Nonimmigrant Academic Students, Exchange Visitors（2026-07-17 公布，原定 2026-09-15 生效）. www.federalregister.gov/documents/2026/07/17/2026-14439/establishin…
2. Presidents' Alliance on Higher Education and Immigration v. U.S. Department of Homeland Security, No. 1:26-cv-13799-FDS (D. Mass. Sept. 14, 2026)，法院案卷. www.courtlistener.com/docket/74661796/presidents-alliance-on-higher…
3. Yale Office of International Students & Scholars (2026-09-14). Important Update: Court Action on the D/S Rule. oiss.yale.edu/news/important-update-court-action-on-the-ds-rule
4. AILA (2026). One Day Before Taking Effect, Federal Court Postpones the F, J, and I Fixed Admission Period Rule. www.aila.org/blog/think-immigration-one-day-before-taking-effect-fe…
5. 8 CFR 214.2(f). www.ecfr.gov/current/title-8/chapter-I/subchapter-B/part-214/sectio…

Россия — источники

1. Обзор. Проверено 08.10.2026. mvd.ru/upload/site116/document_text/003/337/439/iyun_2023.pdf

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Рабочие часы по студенческой визе — жесткий предел во всех четырех странах: США, Канаде, Великобритании и

Австралии. Даже один лишний час — нарушение условий визы

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Во всех четырех странах установлены ограничения на рабочие часы по студенческой визе. Превышение — нарушение условий визы. Визу могут аннулировать, вас могут выслать из страны, а при следующих заявлениях об этом могут снова расспрашивать. Пределы такие: в США — 20 часов в неделю; в Великобритании на программах с получением академической степени — 20 часов в неделю, на программах ниже этого уровня — 10 часов; в Канаде — 24 часа в неделю; в Австралии — 48 часов за две недели. Если у вас две работы, часы нужно складывать.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Самостоятельно записывайте рабочие часы по неделям. Сложность в том, что работодатель может сказать: «Поработаете на несколько часов больше — никто не проверит». Этому верить нельзя

Выгода

Китай — исходная версия. В США студенты с визой F-1 могут работать на территории учебного заведения во время семестра не более 20 часов в неделю. Разрешенная подработка вне учебного заведения также ограничена 20 часами в неделю. На каникулах можно работать полный рабочий день. Основание — федеральные иммиграционные правила США 8 CFR 214.2(f)(9). В Великобритании по студенческой визе на программах с получением академической степени и выше можно работать во время семестра 20 часов в неделю, на программах ниже этого уровня — 10 часов в неделю. На программах с неполной учебной нагрузкой работать запрещено во всех случаях. Также нельзя работать на себя (работать самому на себя), быть профессиональным спортсменом или работать в сфере исполнительского искусства. Основание — часть иммиграционных правил Великобритании, регулирующая пребывание студентов: приложение Student ST26.1、ST26.5. В Канаде студенты очной формы обучения, соответствующие условиям, могут работать вне учебного заведения не более 24 часов в неделю. Основание — статья 186(v) канадского положения о применении иммиграционного законодательства IRPR. В Австралии по студенческой визе во время учебы можно работать не более 48 часов за две недели. На студентов исследовательских магистерских и докторских программ и членов их семей это ограничение не распространяется

Примечания

Китай — исходная версия. В США для работы вне учебного заведения сначала нужно получить разрешение. Пока заявление на разрешение на работу I-765 еще рассматривается, начинать работу нельзя. В старых разрешениях Канады напечатано «20 часов в неделю». Если условия по-прежнему соблюдаются, фактически можно работать до 24 часов: применяются действующие правила. В Великобритании запрет на работу на себя охватывает очень многое: частные заказы, ведение интернет-магазина и фриланс — все это подпадает под запрет.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 8 CFR 214.2(f)(9). www.ecfr.gov/current/title-8/chapter-I/subchapter-B/part-214/sectio…
2. UK Home Office. Immigration Rules Appendix Student（ST26.1、ST26.5）. www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-st…
3. IRCC. Work off campus as an international student. www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/study-ca…
4. Australian Government Department of Home Affairs. Student visa (subclass 500). immi.homeaffairs.gov.au/visas/getting-a-visa/visa-listing/student-500

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Основа статуса иностранного студента — «очное обучение»: во время академического отпуска, после ухода из учебного заведения и в перерыве при переводе работать нельзя

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Можно ли вам работать, зависит от того, учитесь ли вы сейчас на полной учебной нагрузке. Как только вы берёте академический отпуск, уходите из учебного заведения, вас отчисляют или вы не посещаете занятия во время перевода, право на работу сразу теряется. Продолжать работать в такой ситуации — значит работать незаконно. Многие думают, что всё в порядке, пока виза не истекла, хотя статус уже давно утрачен.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Перед прекращением занятий, академическим отпуском или сменой учебного заведения сначала обратитесь в отдел по работе с иностранными студентами и уточните свой статус

Выгода

Китай — исходная версия. В Канаде прямо установлено, что во время одобренного академического отпуска нельзя работать вне кампуса. Если во время перевода вы не учитесь, работать вне кампуса тоже нельзя. Возобновить работу можно только после возвращения к учёбе. В США право работать в кампусе есть только у студентов F-1, чей статус в SEVIS — Active. SEVIS — американская система учёта статуса иностранных студентов, а Active означает действующий статус обучающегося. Эти студенты также должны сохранять полную учебную нагрузку. В Великобритании разрешение на работу зависит от типа учебной программы; при обучении не по очной форме работать нельзя

Примечания

Китай — исходная версия. Если учебная нагрузка слишком велика и вы хотите сократить число занятий, сначала уточните: ниже какого объёма нагрузки обучение уже не считается очным. Из-за этого пункта проблемы возникают ещё до проблем с работой. При отчислении из учебного заведения или прекращении программы статус обычно теряется в тот же день. Не ждите официального письма от учебного заведения, прежде чем действовать.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. IRCC. Work off campus as an international student. www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/study-ca…
2. U.S. Department of Homeland Security, Study in the States. Working in the United States. studyinthestates.dhs.gov/students/work/working-in-the-united-states
3. UK Home Office. Immigration Rules Appendix Student（ST26.1）. www.gov.uk/guidance/immigration-rules/immigration-rules-appendix-st…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. США: после переезда нужно сообщить новый адрес в течение 10 дней

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. если вы сменили место жительства в США, закон требует уведомить иммиграционную службу в течение 10 дней. Не сообщить — не мелочь. Во-первых, это само по себе нарушение закона. Во-вторых, письма, которые иммиграционная служба отправляет вам, не будут доходить.

Россия. В России иностранцу нужно встать на учет, если место пребывания не совпадает с местом жительства. Для временно пребывающих и временно проживающих указан срок 3 рабочих дня после прибытия, для постоянно проживающих — 7 рабочих дней. При смене места пребывания отрывную часть уведомления нужно предъявить принимающей стороне по новому месту.

Затраты

Китай — исходная версия. бесплатно. Один раз подать онлайн уведомление о смене адреса, десять минут

Россия. Стоимость в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. федеральные иммиграционные правила США 8 CFR 265.1 требуют, чтобы иностранцы, обязанные по закону регистрироваться, сообщали о смене адреса в течение 10 дней. Сообщать нужно в USCIS (Службу гражданства и иммиграции США), указанным ею способом: и о самом факте смены адреса, и о новом адресе

Россия. Постановка на учет по новому месту пребывания выполняет установленное для иностранцев требование.

Примечания

Китай — исходная версия. после уведомления иммиграционной службы нужно отдельно обновить запись SEVIS в учебном заведении (ваше досье, связанное со статусом иностранного студента). Ещё в трёх странах (в этом пункте они не названы) тоже требуется уведомлять иммиграционную службу или учебное заведение о смене адреса. Сроки и способы в каждой стране разные. Следуйте указаниям на сайте иммиграционной службы страны, в которой вы находитесь.

Россия. В выдержках описано уведомление о прибытии и учет по месту пребывания, а не единый порядок сообщения нового адреса. Уведомление можно подать в подразделение по вопросам миграции, через многофункциональный центр, по почте или с использованием средств связи.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 8 CFR 265.1. www.ecfr.gov/current/title-8/chapter-I/subchapter-B/part-265/sectio…
2. USCIS. AR-11, Alien's Change of Address Card. www.uscis.gov/ar-11

Россия — источники

1. Досудебное обжалование. Проверено 08.10.2026. do.gosuslugi.ru/services/10000035899
2. Министерство внутренних дел российской федерации. Проверено 08.10.2026. mvd.ru/upload/site1433/folder_page/011/032/007/Administrativny_regl…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Перед отъездом и во время учёбы просматривайте предупреждения Министерства образования Китая (教育部) об учёбе за рубежом

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Министерство образования (教育部) выпускает отдельные предупреждения по странам или регионам, если недавняя ситуация с безопасностью или политика там неблагоприятны для китайских студентов. Это официально опубликованная информация о рисках. Её можно найти в письменном виде, и она надёжнее слов посредника. Просмотреть её можно бесплатно.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Посмотрите один раз перед отъездом, затем — раз в семестр

Выгода

Китай — исходная версия. Министерство образования (教育部) публикует предупреждения об учёбе за рубежом на Сайте информации о надзоре за международной образовательной деятельностью (教育涉外监管信息网). В 2025 году было выпущено всего 4 предупреждения. В предупреждении № 1 отмечено, что законы о высшем образовании, принятые в некоторых штатах США, содержат негативные положения, касающиеся Китая (2025-04-09). В предупреждениях № 2 и № 3 дважды отмечены частые инциденты в отношении китайских граждан на Филиппинах и неблагоприятные условия для учёбы там (2025-07-18、2025-08-30). В предупреждении № 4 отмечены неблагоприятная ситуация с безопасностью и неблагоприятные условия для учёбы в Японии. Рекомендовано осторожно планировать поездку на учёбу в Японию (2025-11-16)

Примечания

Китай — исходная версия. Предупреждение — не запрет. Оно не означает, что ехать нельзя, а даёт вам официальную основу для оценки местных рисков. Список предупреждений меняется вместе с обстановкой. Этот раздел не будет постоянно обновляться вслед за ним, поэтому ориентируйтесь на актуальную страницу сайта. О личной безопасности за рубежом и консульской защите см. раздел 21.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 教育部教育涉外监管信息网. 预警信息. jsj.moe.gov.cn
2. 教育部发布 2025 年第 4 号留学预警. jsj.moe.gov.cn/n2/2/2/2060.shtml
3. 第 1 号. jsj.moe.gov.cn/n2/2/2/2001.shtml

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Профилактика инфекций: советы выезжающим за рубеж — admvolot.gosuslugi.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Австралия: OSHC (медицинская страховка для иностранных студентов) должна покрывать весь срок пребывания без перерывов; если по прибытии не предъявить подтверждение страховки, во въезде могут отказать

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- много денег

- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Австралии медицинская страховка для иностранных студентов входит в условия визы. Покупать её обязательно. Она должна покрывать весь срок пребывания. При продлении визы и смене полиса между ними не должно быть перерыва. Если при въезде не предъявить подтверждение страховки, во въезде могут отказать прямо на месте. Если родные приезжают с вами на время учёбы, каждому нужен отдельный полис.

Затраты

Китай — исходная версия. От нескольких тысяч до более 10000 юаней. Страховку покупают сразу на весь срок визы: сколько лет учитесь, на столько лет и покупаете

Выгода

Китай — исходная версия. Департамент внутренних дел Австралии (澳大利亚内政部) требует, чтобы заявитель на студенческую визу и члены его семьи купили медицинскую страховку для иностранных студентов (OSHC). Она должна действовать всё время пребывания в Австралии, без перерывов. Страховку должна предоставлять страховая организация, признанная Австралией. Исключение — случаи, когда предусмотрено освобождение от покупки страховки. Между новой страховкой и страховкой по предыдущей визе не должно быть перерыва. Если при въезде не предъявить подтверждение уже оформленной страховки, во въезде могут отказать. Если въезжаете до начала курса, датой начала страховки нужно указать день фактического прибытия в Австралию

Примечания

Китай — исходная версия. Если страховку оформляет учебное заведение, нужно уточнить название страховой компании, даты начала и окончания действия полиса и его номер. Эти данные нужно указать в заявлении на визу. Если купить страховку на слишком короткий срок, могут возникнуть проблемы с продлением визы. Лучше купить её до окончания учёбы и ещё на небольшой срок после.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Australian Government Department of Home Affairs. Student visa (subclass 500). immi.homeaffairs.gov.au/visas/getting-a-visa/visa-listing/student-500

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Великобритания: кроме визового сбора есть ежегодный медицинский сбор — для студентов 776 фунтов стерлингов в год, вся сумма уплачивается при подаче заявления

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- много денег
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Для поездки в Великобританию нужно заплатить не только визовый сбор. Нужно также заранее уплатить медицинский сбор за все годы действия визы. Только после оплаты можно пользоваться Национальной службой здравоохранения Великобритании. Для визы на два года нужно сразу заплатить 1552 фунта стерлингов. Плюс визовый сбор: всю эту сумму нужно уплатить до отъезда, не забудьте учесть её в бюджете.

Затраты

Китай — исходная версия. Визовый сбор — 558 фунтов стерлингов. Медицинский сбор — 776 фунтов стерлингов в год. Оба сбора уплачиваются полностью при подаче заявления

Выгода

Китай — исходная версия. Сбор за студенческую визу в Великобританию составляет 558 фунтов стерлингов. Сумма одинакова при подаче заявления за пределами Великобритании, продлении визы внутри страны или переходе на другой тип визы. Кроме того, есть медицинский сбор. Только после его оплаты можно пользоваться Национальной службой здравоохранения Великобритании. Он уплачивается при подаче заявления сразу за все годы действия визы. Для самого студента и членов его семьи он составляет 776 фунтов стерлингов в год. Например, для визы на 2 года это 1552 фунта стерлингов. Для заявителей других категорий — 1035 фунтов стерлингов в год. Если срок визы больше 6 месяцев, но меньше 1 года, сбор взимается за полный год

Примечания

Китай — исходная версия. Суммы и обменные курсы могут меняться. Рассчитывайте по актуальным цифрам на тех двух страницах, которые указаны в источниках. При обучении по программе, ведущей к получению академической степени, с 18 лет обычно можно оставаться в стране не более 5 лет, а по программе ниже уровня академической степени — 2 года. По этому числу лет оцените, сколько нужно будет заплатить медицинского сбора.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. UK Government. Student visa. www.gov.uk/student-visa
2. UK Government. Pay for UK healthcare as part of your immigration application. www.gov.uk/healthcare-immigration-application

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. До возвращения в Китай оставьте время на признание диплома: в Центре обслуживания обучения за рубежом (留服) это занимает от 10 до 20 рабочих дней

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Чтобы пользоваться в Китае дипломом, полученным за рубежом, сначала нужно пройти признание образования и академической степени. Одна только проверка занимает от 10 до 20 рабочих дней. Если попасть на сезон найма или документы вернут, потребуется ещё больше времени. У осеннего найма, регистрации на экзамены для поступления на госслужбу и оформления регистрации по месту жительства в Китае (хукоу) есть крайние сроки. Не ждите, пока диплом понадобится, чтобы начать оформление.

Россия. В России иностранное образование или квалификацию тоже признают. Документы нужно легализовать и перевести на русский язык, если международный договор не предусматривает иное. Признание не отменяет общих требований при поступлении на учёбу или работу.

Затраты

Китай — исходная версия. Заявка и оплата онлайн. Подготовка документов и проверка с учётом рабочих дней — всего около месяца

Россия. Стоимость и сроки в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Признание образования и академических степеней, полученных за рубежом или за пределами материкового Китая, оформляется через онлайн-портал Китайского центра обслуживания обучения за рубежом при Министерстве образования (中国（教育部）留学服务中心). Процедура состоит из четырёх шагов: регистрация и подтверждение личности, подача заявки и документов онлайн, оплата онлайн, ожидание оценки и проверки. Объявленный срок работы по признанию — от 10 до 20 рабочих дней. Рабочие дни не включают выходные и праздники. Этот срок отведён на проверку в Центре обслуживания обучения за рубежом (留服中心)

Россия. Национальный информационный центр бесплатно консультирует по вопросам признания иностранного образования и квалификации.

Примечания

Китай — исходная версия. Нужно подать следующие документы: диплом, паспорт или документ для пересечения границы, карту резидента либо визу или визовую отметку, фотографию для документов, заявление о предоставлении полномочий. Записи о въезде и выезде за период пребывания за рубежом система получает самостоятельно, поэтому не теряйте страницы с визами за этот период. На сайте Центра обслуживания обучения за рубежом (留服中心) также публикуют объявления о том, какие свидетельства о признании аннулированы и для каких учебных заведений приостановлен приём заявок на признание дипломов. Перед оформлением проверьте, не касается ли это вашего учебного заведения.

Россия. В отличие от записи о Китае, эти источники не описывают онлайн-подачу и не называют срок проверки.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国（教育部）留学服务中心. 网上服务大厅·学历学位认证. zwfw.cscse.edu.cn

Россия — источники

1. Редакция от 23 мая 2025. Проверено 08.10.2026. maoush26it.gosuslugi.ru/netcat_files/177/3019/Ob_obrazovanii_v_Ross…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. С каждым годом всё больше учебных заведений подвергаются «усиленной проверке» при признании дипломов в Китае. Купить диплом за деньги уже не получится

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия

- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Китайский Центр обслуживания обучающихся за рубежом (留服中心) публикует список зарубежных учебных заведений, дипломы которых проходят отдельную усиленную проверку при признании. Он также приостанавливает приём заявлений на признание дипломов отдельных учебных заведений. В списке часто оказываются именно те, что рекламируют «магистратуру за несколько месяцев без знания языка и без выезда за границу». Поискать название учебного заведения перед подачей заявки гораздо проще, чем потом подавать апелляцию.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Перед подачей заявки на обучение один раз поищите название учебного заведения в объявлениях китайского Центра обслуживания обучающихся за рубежом (留服中心)

Выгода

Китай — исходная версия. Китайский центр обслуживания обучающихся за рубежом при Министерстве образования (中国（教育部）留学服务中心) продолжает публиковать объявления об усиленной проверке при признании документов об образовании и учёных степенях некоторых зарубежных учебных заведений (дипломы этих заведений проходят дополнительную отдельную проверку). Последнее объявление — № 9 (2025-10-28). Центр обслуживания обучающихся за рубежом (留服中心) также публиковал объявления о приостановке приёма заявлений на признание дипломов отдельных учебных заведений за пределами материкового Китая. Были и предупреждения о том, что некоторые люди используют признание документов об образовании и учёных степенях, полученных за рубежом или за пределами материкового Китая, для мошенничества

Примечания

Китай — исходная версия. «Усиленная проверка» не означает, что диплом обязательно не признают, но от вас потребуют больше дополнительных документов, а сроки будут дольше. Все посредники, обещающие «гарантированное признание» или «ускорение по внутренним каналам», — мошенники. Китайский Центр обслуживания обучающихся за рубежом (留服中心) специально публиковал предупреждения о мошенничестве. Если обнаружат, что вы наняли кого-то за границей писать дипломную работу или проходить онлайн-занятия вместо вас, это не только приведёт к аннулированию диплома, но и может повлиять на вашу визовую историю.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国（教育部）留学服务中心. 关于对部分国外院校学历学位认证加强认证审查的公告（九）（2025-10-28）. www.cscse.edu.cn/cscse/sy/tzgg/20251028092250233345/index.html
2. 中国（教育部）留学服务中心. www.cscse.edu.cn

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

33. Как жить после наступления инвалидности

Этот раздел — о жизни после того, как инвалидность уже наступила. О том, как предотвратить инвалидность, говорится в разделе 1 и разделе 13. Здесь это не повторяется.

Четыре вида показателей считаются отдельно и не пересчитываются друг в друга. Пункты об острых состояниях и осложнениях оцениваются по смертности. Пункты о субсидиях, выплатах и судебных спорах — по деньгам. Пункты об учёбе и решении административных вопросов — по времени. Пункты о госпитализации при психических расстройствах, дееспособности и опеке — по личной свободе.

В информационном листке Всемирной организации здравоохранения (世界卫生组织) приведены три числа. Во всём мире около 1.3 млрд человек имеют значительные нарушения функционирования. Это 16% населения мира, примерно каждый шестой человек. Некоторые люди с инвалидностью умирают до 20 лет раньше, чем люди без инвалидности. У людей с инвалидностью вдвое выше риск депрессии, астмы, диабета, инсульта, ожирения или плохого состояния полости рта. Значительная часть этих различий вызвана не самой инвалидностью, а невозможностью получить медицинскую помощь, учиться, найти работу или выйти из дома. Поэтому половина пунктов этого раздела — о теле, а другая половина — об оформлении документов и правах.

Пять вопросов уже разобраны в других местах. Здесь только ссылки, без повторений. Как оформить удостоверение человека с инвалидностью (残疾人证), как определяют семь категорий и степени с первой по четвёртую — см. раздел 24, пункт 10 (удостоверение человека с инвалидностью). Когда нужно проводить экспертизу степени повреждения здоровья — см. раздел 24, пункт 9 (экспертиза степени повреждения здоровья). Как получить две субсидии для людей с инвалидностью — см. раздел 7, пункт 8 (две субсидии). Как оценивают трудоспособность при производственной травме и как степень повреждения здоровья переводится в денежную сумму — см. раздел 19, пункт 14 (оценка трудоспособности). Как подать заявление на страхование долговременного ухода при тяжёлой утрате способности обслуживать себя — см. раздел 17, пункт 7 (страхование долговременного ухода). Этот пункт находится в разделе «В семье есть пожилой человек», но у этой меры поддержки нет возрастного порога. Молодые люди тоже могут её получить.

Кому это выгодно в большинстве пунктов этого раздела — вам самим и вашей семье. Это две высшие категории. Там, где затронуты другие люди, об этом отдельно сказано в примечаниях.

Пункты этого раздела разбиты на следующие тематические блоки. В скобках указаны номера пунктов.

Тело и реабилитация: внезапная сильная головная боль после повреждения спинного мозга (пункт 1), замена подушки для инвалидной коляски на подушку для снижения давления (пункт 5), не покупайте методы лечения, обещающие вылечить паралич (пункт 6), проходите реабилитацию в учреждениях, работающих официально и по правилам (пункт 16), подбор слухового аппарата при снижении слуха (пункт 17).

Выплаты и субсидии: обратитесь в Федерацию лиц с инвалидностью (残联), чтобы за один раз узнать обо всех мерах поддержки (пункт 7), заявление на помощь в реабилитации ребёнка с инвалидностью (пункт 8), заявление на субсидию для установки пандуса, поручней и переоборудования ванной комнаты (пункт 9), снижение налога на доходы физических лиц (пункт 11).

Поиск работы и защита прав: при поиске работы сами сообщайте о наличии удостоверения (пункт 10), при отказе в приёме на работу из-за инвалидности можно подать в суд (пункт 20).

Учёба и передвижение: вход в общественные места с собакой-поводырём (пункт 12), заявление на разумные условия сдачи единого вступительного экзамена в вузы (高考) (пункт 13), школы не вправе отказывать в приёме детям с инвалидностью (пункт 14), даже без обеих ног можно сдать экзамен на водительские права (пункт 15).

Психика и те, кто ухаживает: риск самоубийства в первые десять лет после наступления инвалидности (пункт 2), тем, кто ухаживает, нужно заботиться о собственном здоровье (пункт 4).

Психические расстройства и опека: госпитализация при психических расстройствах по общему правилу добровольная (пункт 3), для определения дееспособности нужно обратиться в суд (пункт 18), опекун определяется в установленной законом очерёдности (пункт 19).

1. Если после повреждения спинного мозга внезапно появились сильная головная боль и потливость, сначала помогите человеку сесть прямо, ослабьте одежду и одновременно вызовите скорую помощь по номеру 120 (в Китае)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У человека с повреждением спинного мозга часть путей, по которым тело передаёт сигналы тревоги, не работает. Мочевой пузырь переполнен, одежда сдавливает тело — сам человек может этого не чувствовать, а давление резко подскакивает. Сигналы — внезапная сильная головная боль и потливость. В такой ситуации сначала помогите человеку сесть прямо, ослабьте тесную одежду, проверьте, не переполнен ли мочевой пузырь, и одновременно вызовите скорую помощь по номеру 120 (в Китае).

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Три действия, на которые уйдут десятки секунд.

Выгода

Китай — исходная версия. Такой приступ называется автономной дисрефлексией. В одном систематическом обзоре провели поиск по четырём базам данных: Medline, CINAHL, EMBASE и PsycINFO. В него включили 31 исследование, из них 6 — рандомизированные контролируемые испытания. В обзоре прямо указано, что немедикаментозная помощь во время приступа состоит из трёх шагов: придать пациенту вертикальное положение, ослабить тесную одежду и устранить раздражитель, вызвавший приступ. Эти три шага основаны на клиническом консенсусе и физиологических данных и относятся к доказательствам уровня 5. Препараты для снижения давления применяют только тогда, когда давление продолжает оставаться повышенным. Для празозина есть доказательства уровня 1, для нифедипина и простагландина E2 — уровня 2. В обзоре также прямо указано, что меры профилактики приступов в основном направлены на две распространённые группы провоцирующих факторов: связанные с мочеполовой системой и с хирургическими вмешательствами. Большинство этих мер подкреплено лишь доказательствами уровней 4 и 5

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B присвоен потому, что за тремя действиями на месте нет рандомизированных контролируемых испытаний, а есть только консенсус и физиологические рассуждения. В самом обзоре тоже сказано, что большинство этих методов подкреплено лишь неконтролируемыми исследованиями. Применение лекарств — дело врача. Дома не давайте препараты для снижения давления самостоятельно. Если уложить человека горизонтально, давление станет ещё выше, поэтому нужно помочь ему сесть прямо. Родственникам и сиделкам тоже нужно уметь выполнять эти три действия. Не пытайтесь просто перетерпеть это как обычную головную боль.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Krassioukov A, Warburton DE, Teasell R, Eng JJ; Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence Research Team (2009). A systematic review of the management of autonomic dysreflexia after spinal cord injury. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 90(4):682-695. doi.org/10.1016/j.apmr.2008.10.017

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Оказание первой помощи пострадавшим - Оперативная информация — 17.mchs.gov.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Первые десять лет после наступления инвалидности — период высокого риска самоубийства. Не считайте, что достаточно «просто не принимать всё так близко к сердцу»

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия

- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай

Здесь приведена исходная версия с китайскими условиями. Российские правила пока не проверены; китайские законы, выплаты и телефоны нельзя переносить на Россию.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В первые годы после наступления инвалидности эмоциональный срыв у вас или у близких — обычное дело, а не вопрос силы воли. Длительное наблюдение в двух британских центрах лечения травм спинного мозга показало: частота самоубийств среди этих людей в пять раз выше, чем среди обычного населения. Более девяти из десяти самоубийств произошли в первые десять лет после травмы. У тех, кто получил травму, пытаясь покончить с собой, риск ещё выше.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Сделать один звонок или записаться на один приём.

Выгода

Китай — исходная версия. В исследовании наблюдали за 2304 пациентами с травматическим повреждением спинного мозга, поступившими в стационар с 1991 по 2010 год, пережившими первый год после травмы и имевшими нарушения неврологических функций при выписке. Наблюдение продолжалось до конца 2014 года. У 63 из них (2.7%) причиной травмы была попытка самоубийства. К концу наблюдения умерли 533 человека, из них 4.2% — в результате самоубийства. 91% самоубийств произошли в первые десять лет после травмы. Стандартизованная по возрасту смертность от самоубийств составляла 62.5 случая на 100000 человек в год (95% CI 36.4–88.6, доверительный диапазон). Это в пять раз выше частоты самоубийств среди обычного населения Англии и Уэльса в 2014 году (12.2 случая на 100000 человек). У тех, кто получил травму в результате попытки самоубийства, по сравнению с людьми с другими причинами травмы отношение шансов смерти составляло 4.32 ($P<0.001$), а отношение шансов самоубийства — 9.46 ($P<0.001$)

Примечания

Китай — исходная версия. В этом исследовании рассматривались только повреждения спинного мозга. Переносить его выводы на другие причины инвалидности, такие как слепота, ампутация и ожоги, — значит выходить за рамки изученного. Оно показывает временные рамки: риск не исчезает после выписки, следить за ним нужно десять лет. Если нужно, чтобы кто-то побыл рядом и поговорил с вами, в Китае звоните 12356, см. раздел 29, пункт 11 (12356). Не запасайте дома снотворные и пестициды, см. раздел 1, пункт 25 (мысли о самоубийстве). Если горе и эмоциональное состояние за полгода так и не сдвинулись с мёртвой точки, запишитесь на приём в отделение психиатрии или клинической психологии, см. раздел 29, пункт 8 (горе спустя полгода).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Savic G, DeVivo MJ, Frankel HL, Jamous MA, Soni BM, Charlifue S (2018). Suicide and traumatic spinal cord injury - a cohort study. Spinal Cord, 56(1):2-6. doi.org/10.1038/sc.2017.98

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Госпитализация при психических расстройствах в Китае в принципе добровольна: без согласия самого человека она возможна только в двух случаях

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Одного слова родственников или работодателя недостаточно, чтобы оставить человека в психиатрической больнице. В Китае закон признаёт только два случая: человек уже причинил вред себе или есть такая опасность; человек уже поставил под угрозу безопасность других или есть такая опасность. В первом случае для госпитализации нужно согласие опекуна. При несогласии с диагнозом в течение трёх дней можно потребовать повторной диагностики, а затем ещё и самостоятельно заказать экспертизу.

Россия. В России человека с психическим расстройством могут положить в стационар без его согласия, но только если расстройство тяжёлое и стационар единственный вариант. Есть три основания: человек опасен для себя или окружающих, беспомощен и не может обеспечить свои основные жизненные нужды, либо без помощи ему будет причинён существенный вред здоровью. До решения судьи это возможно без согласия самого человека или родителя либо иного законного представителя.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Запомните эти два случая, чтобы при необходимости суметь о них сказать.

Россия. Бесплатно. Обращаться нужно в психиатрическую организацию или вызвать скорую помощь.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 30 «Закона о психическом здоровье (精神卫生法)» прямо устанавливает: «Стационарное лечение психических расстройств проводится на добровольной основе». Госпитализация должна проводиться только тогда, когда заключение по результатам диагностики и оценка состояния показывают, что у обратившегося за медицинской помощью человека тяжёлое психическое расстройство и имеется одно из следующих обстоятельств. Первое: «уже совершены действия, причиняющие вред себе, либо существует опасность причинения вреда себе». Второе: «уже совершены действия, угрожающие безопасности других, либо существует опасность для безопасности других». Статья 31: в первом случае медицинское учреждение проводит госпитализацию только с согласия опекуна; если опекун не согласен, госпитализация не допускается. Статья 32: во втором случае, если сам человек или его опекун не согласен с диагнозом, можно потребовать повторной диагностики. Требование нужно подать в течение трёх дней со дня получения заключения по результатам диагностики. Повторную диагностику проводят два врача, имеющих право заниматься психиатрической практикой и не участвовавших в первоначальной диагностике. Если несогласие с заключением повторной диагностики сохраняется, можно самостоятельно поручить медицинскую экспертизу психического расстройства экспертному учреждению, которое в установленном законом порядке получило право на такую деятельность. Статья 35: если заключение повторной диагностики или экспертное заключение показывает, что нельзя установить наличие тяжёлого психического расстройства либо что пациенту не нужно стационарное лечение, медицинское учреждение не вправе его госпитализировать. Статья 78: тот, кто намеренно направляет человека без психического расстройства в медицинское учреждение на лечение как человека с психическим расстройством, несёт предусмотренную законом ответственность за возмещение ущерба (на всей территории Китая, действует с 1 мая 2013 года, изменён в 2018 году)

Россия. Закон ограничивает недобровольную госпитализацию тремя основаниями. Обычное «нужно лечить» ими не является: расстройство должно быть тяжёлым, а обследование или лечение возможны только в стационаре.

Примечания

Китай — исходная версия. Но это также не означает, что никого нельзя направить к врачам. Статья 28 китайского закона устанавливает: если человек с предполагаемым психическим расстройством уже совершил действия, причиняющие вред себе или угрожающие безопасности других, либо существует такая опасность, его близкие родственники, работодатель и местные органы общественной безопасности (полиция) должны немедленно принять меры, чтобы это пресечь, и доставить его в медицинское учреждение для диагностики психического расстройства. Медицинское учреждение не вправе отказать в диагностике доставленного к нему человека. Поэтому «направить на диагностику» и «оставить в стационаре» — это два разных порога: первый ниже, второй выше. Статья 75 перечисляет ответственность медицинских учреждений: за применение мер ограничения и изоляции с нарушением правил, а также за постановку диагноза психического расстройства человеку, у которого его нет, предусмотрены дисциплинарные взыскания вплоть до отзыва свидетельства на право медицинской деятельности. Что делать, если у человека рядом с вами возникает порыв причинить вред другим, см. раздел 8.

Россия. В китайской записи два случая, в российском законе три. Источник — статья 29 Закона о психиатрической помощи, в нём сказано про «до постановления судьи». Как проходит судебная проверка и сроки, в этих выдержках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中华人民共和国精神卫生法（2018 年修正，第三十条、第三十一条、第三十二条、第三十五条、第七十八条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7448a066d

Россия — источники

1. Закон РФ от 02.07.1992 № 3185-1 «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при её оказании», статья 29 (КонсультантПлюс, справочная база закона). Проверено 09.10.2026. www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_4205/d218d3ed6d5746f06035b6…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. За здоровьем того, кто долго ухаживает за родственником с инвалидностью, тоже нужно следить

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Спорно

Здесь приведена исходная версия с китайскими условиями. Российские правила пока не проверены; китайские законы, выплаты и телефоны нельзя переносить на Россию.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Когда человек изматывается от ухода за близким, это не каприз. В одном американском исследовании за восемьюстами с лишним пожилыми людьми наблюдали четыре года. У тех, кто ухаживал за супругом, утратившим способность самостоятельно справляться с повседневными делами, и сообщал о психологической нагрузке, риск смерти был примерно на 60% выше, чем у тех, кто не занимался уходом. У тех, кто ухаживал, но не чувствовал такой нагрузки, этого повышения не было. Поэтому следить нужно не за самим фактом ухода, а за длительным напряжением.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Передайте часть ухода другим, а сами пройдите медицинское обследование.

Выгода

Китай — исходная версия. Это было проспективное популяционное когортное исследование, проведённое с 1993 по 1998 год в четырёх сообществах США. Средний срок наблюдения составил 4.5 года. Участвовали 392 человека, занимавшихся уходом, и 427 человек, не занимавшихся уходом, в возрасте от 66 до 96 лет. Все жили вместе с супругами. За четыре года умерли 103 человека (12.6%). После поправки на социально-демографические факторы, уже имевшиеся заболевания и субклинические сердечно-сосудистые заболевания риск смерти у тех, кто ухаживал и сообщал о психологическом или эмоциональном напряжении, был на 63% выше, чем в контрольной группе людей, не занимавшихся уходом (RR 1.63, 95% CI 1.00–2.65, доверительный интервал). У тех, кто ухаживал, но не сообщал о напряжении (RR 1.08, 95% CI 0.61–1.90), и у тех, чей супруг утратил способность самостоятельно справляться с повседневными делами, но кто сам за ним не ухаживал (RR 1.37, 95% CI 0.73–2.58), смертность после поправок не была повышена

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Нижняя граница доверительного интервала в этом исследовании находится ровно на 1.00, поэтому возможность «отсутствия различий» не была полностью исключена. Участниками были пожилые американцы, живущие вместе с супругами. Уход требовался пожилым супругам, утратившим способность самостоятельно справляться с повседневными делами. Перенос этих результатов на людей, ухаживающих за молодыми родственниками с инвалидностью, — это экстраполяция. Исследование может показать направление: у тех, кому тяжело, риск выше. По возможности передавайте другим ту часть ухода, которую можно передать. В Китае об услугах временного размещения с уходом и дневного ухода узнайте в местной федерации людей с инвалидностью (残联) и местном управлении по гражданским делам (民政). Не прекращайте приём лекарств от собственных хронических болезней, если вы ухаживаете за близким. См. раздел 16, пункт 1 (принимать лекарства весь назначенный врачом срок). Кому это выгодно в этом пункте — вам самим.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Schulz R, Beach SR (1999). Caregiving as a risk factor for mortality: the Caregiver Health Effects Study. JAMA, 282(23):2215-2219. doi.org/10.1001/jama.282.23.2215

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Если вы подолгу сидите в инвалидной коляске, замените подушку на противопролежневую и каждый день осматривайте кожу в области седалищных костей и копчика

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай

Здесь приведена исходная версия с китайскими условиями. Российские правила пока не проверены; китайские законы, выплаты и телефоны нельзя переносить на Россию.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. при долгом сидении на обычной поролоновой подушке давление может повредить кожу. Такие повреждения заживают очень медленно и легко инфицируются. У пожилых людей в домах престарелых, которые пользовались противопролежневыми подушками, пролежней в области седалищных костей было заметно меньше. Но если учитывать и пролежни в области копчика, разницы не выявили. Саму коляску тоже нужно подбирать по размерам человека. Не стоит просто покупать универсальную модель и на этом останавливаться.

Затраты

Китай — исходная версия. одна противопролежневая подушка в Китае стоит от нескольких сотен до тысячи юаней и больше. Осмотр раз в день, одна минута.

Цена в России (ориентир)

противопролежневая подушка для инвалидной коляски (за штуку): от 2 990 до 6 500 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. это рандомизированное клиническое испытание проводили в 12 домах престарелых. С 2004 по 2008 год набрали 232 жильца в возрасте 65 лет и старше, которые сидели в коляске не менее 6 часов в день и имели оценку по шкале Braden не выше 18 баллов. Сначала всем подобрали коляски по размеру, затем случайным образом разделили на две группы. Одна группа пользовалась подушками для защиты кожи (воздушными, с вязкой жидкостью и пеноматериалом или с гелем и пеноматериалом), другая — подушками из сегментированного пеноматериала толщиной 7.6 сантиметра. Наблюдение продолжалось 6 месяцев или до появления пролежней. Пролежни в области седалищных бугров: в группе сегментированного пеноматериала 8 случаев (6.7%), в группе подушек для защиты кожи 1 случай (0.9%), P=0.04. Если считать вместе пролежни в области седалищных костей и крестцово-копчиковой области, в группе сегментированного пеноматериала было 21 случай (17.6%), в группе подушек для защиты кожи 12 случаев (10.6%), P=0.14, разницы не выявили

Примечания

Китай — исходная версия. оценка B поставлена по двум причинам. Во-первых, в выборке всего 232 человека, а значение P для основного показателя результата — 0.04 — лишь немного ниже порога. По вторичному показателю разницы не выявили. Во-вторых, участниками были пожилые жильцы домов престарелых. Перенос этих результатов на молодых пользователей колясок — это экстраполяция. В испытании всем сначала подобрали коляски по размеру, поэтому соответствие коляски размерам человека и подушка действовали вместе. Не ограничивайтесь заменой подушки. О профилактике пролежней у тех, кто долго лежит в постели, о противопролежневых воздушных матрасах и регулярном переворачивании см. раздел 17, пункт 8 (пролежни). О том, как в Китае подать заявление на субсидию для обеспечения

базовыми вспомогательными средствами, см. пункт 7 этого раздела (узнайте всё в уездном отделении Федерации инвалидов Китая (县级残联)).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Brienza D, Kelsey S, Karg P, et al. (2010). A randomized clinical trial on preventing pressure ulcers with wheelchair seat cushions. Journal of the American Geriatrics Society, 58(12):2308-2314. doi.org/10.1111/j.1532-5415.2010.03168.x

Россия — источники цен

1. met.ru — противопролежневая подушка для инвалидной коляски: 2 990 ₽. Проверено 06.10.2026. www.met.ru/goods/16971
2. Цены в России: medmag24.ru — противопролежневая подушка для инвалидной коляски: 5 353 ₽. Проверено 06.10.2026. medmag24.ru/product/podushka-sidenie-gelevaya-s-pamyatyu-formy-prot…
3. Цены в России: medsocmarket.ru — противопролежневая подушка для инвалидной коляски: 6 500 ₽. Проверено 06.10.2026. medsocmarket.ru/product/protivoprolezhnevaja-podushka-met-air-mod-0…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Не покупайте методы лечения и устройства, которые «могут вылечить паралич, слепоту, глухоту»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай

Здесь приведена исходная версия с китайскими условиями. Российские правила пока не проверены; китайские законы, выплаты и телефоны нельзя переносить на Россию.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае Закон о рекламе (广告法) не оставляет места для двусмысленности. В рекламе медицинских услуг, лекарств и медицинских изделий нельзя гарантировать лечебный эффект, указывать долю излечившихся и долю тех, кому лечение помогло, привлекать людей, которые рассказывают о своём опыте как о доказательстве. Поэтому фразы вроде «встанете на ноги за три курса» или «столько-то людей уже выздоровели» сами по себе делают рекламу незаконной. Не нужно дальше разбираться в том, как объясняют принцип действия. В рекламе вещей, которые не являются медицинскими изделиями, нельзя даже упоминать лечение болезней.

Затраты

Китай — исходная версия. Не тратите деньги, а экономите. Трудность в том, что родные надеются и их не удаётся отговорить.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 16 Закона о рекламе (广告法) устанавливает, что реклама медицинских услуг, лекарств и медицинских изделий не должна содержать следующее: «(1) утверждения или гарантии эффективности и безопасности; (2) указание доли излечившихся или доли случаев, в которых средство эффективно; (3) сравнения с эффективностью и безопасностью других лекарств и медицинских изделий либо с другими медицинскими учреждениями; (4) рекомендации и свидетельства с использованием рекламных лиц». Статья 17 устанавливает, что, кроме рекламы медицинских услуг, лекарств и медицинских изделий, «в любой другой рекламе запрещено упоминать способность лечить болезни, а также использовать медицинские термины или выражения, из-за которых рекламируемый товар легко спутать с лекарством или медицинским изделием». Статья 4 устанавливает, что реклама не должна содержать ложные или вводящие в заблуждение сведения, не должна обманывать потребителей или вводить их в заблуждение, а рекламодатель обязан отвечать за достоверность содержания рекламы (на всей территории Китая, с изменениями 2021 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Способ проверки только один: посмотрите, решаются ли они давать безоговорочные обещания. Отделение реабилитации в добросовестной больнице не станет обещать, что вы встанете на ноги за несколько курсов. Если встретите такую рекламу в Китае, сообщите о ней по номеру 12315 или в местное ведомство по надзору за рынком (市场监管部门). Рекламные уловки продавцов оздоровительных средств строятся по той же схеме, см. раздел 6, пункт 10 (оздоровительные средства). Если уже купили и хотите вернуть деньги, действуйте по правилам для онлайн-покупок и покупок с предоплатой, см. раздел 5, пункт 29 (при онлайн-покупках учитывайте правила платформы). Кому это выгодно в этом пункте — вам самим и вашим родным.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中华人民共和国广告法（2021 年修正，第四条、第十六条、第十七条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817ab231eb017abd6bd860052d

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Получив удостоверение человека с инвалидностью в Китае, сходите в уездную федерацию людей с инвалидностью (县级残联) и за один раз расспросите обо всём, на что можно подать заявление

- Выгодность исходной версии: обычная

- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Само удостоверение человека с инвалидностью не даёт денег. Это ключ. Оно открывает доступ к нескольким отдельным видам поддержки. На каждый нужно самостоятельно подать заявление, автоматически ничего не придёт. При первом посещении федерации людей с инвалидностью (残联) расспросите по очереди обо всех видах поддержки, перечисленных в этом пункте. Это проще, чем ходить туда несколько раз.

Россия. После получения инвалидности в России спрашивайте про индивидуальную программу реабилитации. Её составляет учреждение медико-социальной экспертизы. Для органов власти и организаций она обязательна. Для вас она рекомендательная: от любой части программы или от всей программы можно отказаться, но тогда выплаты за то, что полагалось бесплатно, не положены.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Один раз сходить в уездную федерацию людей с инвалидностью (县级残联) и потратить утро на вопросы. Потом придётся обойти не одно ведомство.

Россия. Бесплатно. Программу составляют при медико-социальной экспертизе.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае удостоверение открывает доступ как минимум к шести видам поддержки, у каждого своё основание. Первый — пособие на повседневные расходы для нуждающихся людей с инвалидностью и пособие на уход за людьми с тяжёлой инвалидностью, см. раздел 7, пункт 8 (два пособия). Второй — помощь в реабилитации детей с инвалидностью, см. пункт 8 этого раздела (помощь в реабилитации). Третий — субсидия на обеспечение базовыми вспомогательными средствами, основание — статья 26 «Положения о профилактике инвалидности и реабилитации людей с инвалидностью (残疾预防和残疾人康复条例)». Четвёртый — субсидия на переоборудование жилья для безбарьерного доступа, см. пункт 9 этого раздела (пандусы, поручни и переоборудование ванной). Пятый — трудоустройство по квоте и услуги по трудоустройству, см. пункт 10 этого раздела (самим сообщить о наличии удостоверения). Шестой — снижение подоходного налога с физических лиц, см. пункт 11 этого раздела (снижение подоходного налога). В статье 26 «Положения о профилактике инвалидности и реабилитации людей с инвалидностью (残疾预防和残疾人康复条例)» также указано, что государство через реализацию приоритетных реабилитационных проектов предоставляет

базовые реабилитационные услуги малоимущим людям с инвалидностью в городах и сельской местности, а также людям с тяжёлой инвалидностью и «в соответствии с соответствующими государственными правилами предоставляет субсидии на обеспечение базовыми вспомогательными средствами». Статья 20 предусматривает, что соответствующие ведомства народных правительств уездного уровня и выше и федерации людей с инвалидностью (残联) должны использовать ресурсы местных сообществ, создавать места для реабилитации или закупать услуги, проводить реабилитационную работу по месту жительства, включая консультации по реабилитации, обучение навыкам повседневной жизни, реабилитационный уход, обеспечение вспомогательными средствами, информационные консультации и направление в другие службы (по всему Китаю, действует с 1 июля 2017 года)

Россия. В программу входят мероприятия, технические средства реабилитации и услуги, которые предоставляют бесплатно по федеральному перечню. Объём бесплатного не может быть меньше, чем в этом перечне. К техническим средствам относятся, например, кресла-коляски, протезно-ортопедические изделия, слуховые аппараты и собаки-проводники с комплектом снаряжения. Их по показаниям назначают при экспертизе.

Примечания

Китай — исходная версия. Сам процесс оформления удостоверения описан в разделе 24, пункте 10 (удостоверение человека с инвалидностью). Размеры субсидий и конкретные правила в Китае в большинстве случаев устанавливаются на уровне провинции. По одному и тому же виду поддержки суммы в двух провинциях могут различаться в несколько раз. Когда будете расспрашивать, записывайте название каждого вида поддержки. Дома по этим названиям ещё раз найдите исходные документы на официальном сайте местной федерации людей с инвалидностью (残联) и на правительственных сайтах. Не полагайтесь только на устные объяснения у стойки. Не рассчитывайте узнать всё за один раз. Через год сходите и расспросите снова: правила меняются.

Россия. Источник — статьи 11 и 11.1 закона о социальной защите инвалидов. Порядок разработки программы и её форму утверждает федеральный орган социальной защиты. В китайской записи речь о федерации инвалидов и разных заявках, а в России главные документы: программа реабилитации и федеральный перечень. Что именно положено вам, смотрите в своей программе.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2017). 残疾预防和残疾人康复条例（第二十条、第二十六条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2017-02/27/content_5171308.htm

Россия — источники

1. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», статья 11 (КонсультантПлюс, справочная база закона). Проверено 09.10.2026. www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/b6e85a83fb8c0787aa974f…
2. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», статья 11.1 (КонсультантПлюс, справочная база закона). Проверено 09.10.2026. www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/0bd8bfa7dc68a1e0a232cb…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Если ребёнку ещё нет 7 лет и у него есть инвалидность или аутизм, обратитесь в уездную федерацию инвалидов (残联) в Китае за помощью в реабилитации

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Государство в Китае создало систему помощи в реабилитации для детей с инвалидностью и детей с аутизмом от 0 до 6 лет. Она охватывает операции, вспомогательные средства и реабилитационные занятия. Помощь в первую очередь предоставляется семьям в трудном материальном положении. Если местные финансы позволяют, возрастные рамки и ограничения по материальному положению семьи могут быть смягчены. В этом возрасте реабилитация даёт наилучший результат. Не откладывайте до того времени, когда ребёнку уже пора идти в школу. Организацию нужно выбирать из утверждённого списка федерации инвалидов (残联).

Россия. В России ранняя помощь положена детям от рождения до трёх лет, у которых есть ограничения жизнедеятельности или риск их появления. Инвалидность для этого не нужна. Помощь оказывает команда специалистов вместе с семьёй.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Нужно один раз подать заявление в уездную федерацию инвалидов (残联), затем выбрать одну из утверждённых организаций.

Россия. В этой статье закона цена и порядок оплаты не названы.

Выгода

Китай — исходная версия. В «Рекомендациях Государственного совета о создании системы помощи в реабилитации детей с инвалидностью (国务院关于建立残疾儿童康复救助制度的意见)» указано, что помощь предоставляется отвечающим установленным условиям детям 0—6 лет с нарушениями зрения, слуха, речи, двигательных функций, интеллектуального развития и другими видами инвалидности, а также детям с аутизмом. В их число входят дети с инвалидностью из городских и сельских семей, получающих пособие для обеспечения минимального прожиточного уровня, из бедных семей, внесённых в реестр с заведением

учётной карточки, дети с инвалидностью, принятые на содержание и воспитание в учреждения социального обеспечения детей, дети-сироты с инвалидностью, дети с инвалидностью, включённые в систему обеспечения лиц в особо тяжёлом материальном положении, а также дети с инвалидностью из других семей в трудном материальном положении. Конкретный порядок признания других семей находящимися в трудном материальном положении устанавливают местные народные правительства уездного уровня и выше в Китае. В документе также указано: «Регионы, имеющие необходимые условия, могут расширить возрастные рамки помощи в реабилитации детей с инвалидностью, а также смягчить ограничения по материальному положению семей получателей помощи». Нормативы финансирования устанавливают местные народные правительства уездного уровня и выше в Китае отдельно по категориям, исходя из местных финансовых возможностей, числа получателей помощи, видов инвалидности и других факторов. При этом создаётся механизм регулярной корректировки. Правовое основание более высокого уровня — статья 26 «Положения о профилактике инвалидности и реабилитации людей с инвалидностью (残疾预防和残疾人康复条例)»: государство создаёт систему помощи в реабилитации детей с инвалидностью, чтобы «постепенно обеспечить детям 0—6 лет с нарушениями зрения, слуха, речи, двигательных функций, интеллектуального развития и другими видами инвалидности, а также детям с аутизмом бесплатное получение таких услуг, как операции, предоставление вспомогательных средств и реабилитационные занятия» (по всему Китаю, с 2018 года)

Россия. Закон называет цель ранней помощи: помочь физическому и психическому развитию ребёнка, его участию в обычных жизненных ситуациях и общению с родителями и сверстниками. Она нужна, чтобы предупредить детскую инвалидность.

Примечания

Китай — исходная версия. Нормативы помощи устанавливает каждая провинция Китая. Сначала найдите на официальном сайте местной федерации инвалидов (残联) «Порядок реализации помощи в реабилитации детей с инвалидностью (残疾儿童康复救助实施办法)». Список утверждённых организаций тоже есть у федерации инвалидов (残联). Документ требует, чтобы федерация инвалидов (残联) совместно с соответствующими ведомствами усилила надзор за включением реабилитационных организаций в утверждённый список и исключением из него, создала механизм регулярных проверок и комплексной оценки, а также систему чёрных списков. Если организации нет в списке, все расходы придётся оплатить самостоятельно. Если что-то случится, добиться ответственности тоже будет трудно. В этом пункте тот, кому это выгодно, — ваш ребёнок. С организациями, обещающими «гарантированное излечение», поступайте согласно пункту 6 этого раздела (могут вылечить паралич).

Россия. В китайской записи возраст семь лет, в российском законе три года. Статья введена Федеральным законом от 25.12.2023 № 651-ФЗ. Куда обратиться, в ней не сказано: положение об организации ранней помощи утверждает власть региона, поэтому спросите в поликлинике или органе соцзащиты вашего региона.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2018). 关于建立残疾儿童康复救助制度的意见（国发〔2018〕20 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2018-07/10/content_5305296.htm
2. 国务院 (2017). 残疾预防和残疾人康复条例（第二十六条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2017-02/27/content_5171308.htm

Россия — источники

1. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», статья 9.3 (КонсультантПлюс, справочная база закона). Проверено 09.10.2026. www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/5c986b0e69353bf56cfc58…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. На устройство пандусов, поручней и переоборудование ванной дома можно подать заявку на субсидию в органы власти Китая уездного уровня и выше

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)

Здесь приведена исходная версия с китайскими условиями. Российские правила пока не проверены; китайские законы, выплаты и телефоны нельзя переносить на Россию.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В «Законе о создании безбарьерной среды (无障碍环境建设法)» есть такая норма: органы власти уездного уровня и выше должны поддерживать переоборудование жилья для обеспечения доступности и давать рекомендации по нему, а семьям людей с инвалидностью и пожилых людей, которые соответствуют условиям, должны предоставлять соответствующие субсидии. Такие проекты обычно ведет Федерация людей с инвалидностью (残联), а число участников ограничено ежегодной квотой, поэтому стоит записаться пораньше. Размер субсидии и перечень работ определяют на местах.

Затраты

Китай — исходная версия. Подача заявки бесплатна. На само переоборудование в большинстве случаев есть субсидии, но часть расходов, возможно, придется доплатить самостоятельно. Нужно будет сходить в Федерацию людей с инвалидностью (残联) и администрацию подрайона (街道).

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 19 «Закона о создании безбарьерной среды (无障碍环境建设法)»: «Народные правительства уездного уровня и выше должны поддерживать переоборудование жилья для обеспечения доступности и давать рекомендации по нему. Семьям

людей с инвалидностью и пожилых людей, которые соответствуют условиям, должны предоставляться соответствующие субсидии». Статья 18 устанавливает, что для существующих жилых зданий, жилых районов, общественных зданий, общественных мест, транспортных объектов, городских и сельских дорог и других объектов, не соответствующих строительным стандартам доступности, народные правительства уездного уровня и выше должны с учетом фактической ситуации разрабатывать целевые планы переоборудования для обеспечения доступности и организовывать их выполнение. Статья 62 устанавливает, что любые организации и лица вправе направлять в соответствующие компетентные государственные органы замечания и предложения по усилению и совершенствованию создания безбарьерной среды, а также подавать жалобы и сообщения о нарушениях этого закона; получив жалобу или сообщение, компетентный орган «должен своевременно рассмотреть их и дать ответ». Статья 63 устанавливает, что в отношении нарушений этого закона, наносящих ущерб общественным интересам, народная прокуратура (人民检察院) может внести прокурорские рекомендации или подать иск в защиту общественных интересов (по всему Китаю, действует с 1 сентября 2023 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень B выбран потому, что в законе сказано лишь «должны предоставляться соответствующие субсидии», а размер субсидии и критерии соответствия условиям полностью оставлены на усмотрение местных властей. Единой для всего Китая суммы нет. Сначала найдите на официальном сайте местной Федерации людей с инвалидностью (残联) «Переоборудование жилья нуждающихся семей людей с тяжелой инвалидностью для обеспечения доступности (困难重度残疾人家庭无障碍改造)». Места чаще всего распределяют по годам, поэтому в очередь нужно вставать заранее. Установка лифта в жилом комплексе и переоборудование общих коридоров — это другая процедура, через ведомство жилищного и городского строительства (住建部门). Если оборудование для обеспечения доступности в общественном месте не соответствует стандартам, подайте жалобу в компетентный орган по статье 62. Он должен дать вам ответ.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中华人民共和国无障碍环境建设法（第十八条、第十九条、第六十二条、第六十三条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff80818188d7430b0189018493370940

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. При поиске работы в Китае сами сообщите, что у вас есть удостоверение инвалидности: наняв вас, компания сможет уменьшить обязательный платёж

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай

- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае доля работников с инвалидностью в организации должна быть не ниже 1.5% от общей численности работников. Конкретную долю устанавливают власти провинции. Если доля ниже, нужно платить взнос на обеспечение занятости людей с инвалидностью за недостающее число работников. За каждого недостающего работника взнос рассчитывают исходя из средней годовой зарплаты работников этой организации за прошлый год. Поэтому нанять вас — не просто проявить заботу, а реально сэкономить деньги. На собеседовании ясно сообщите, что у вас есть удостоверение инвалидности. Работодатель сам сможет посчитать, сколько это ему сэкономит.

Россия. В России работодатель, у которого больше 35 работников, обязан держать рабочие места для инвалидов. Размер квоты от 2 до 4% от среднесписочной численности работников устанавливает ваш регион. За невыполнение предусмотрена административная ответственность. Платёж вместо квоты в этой справке не описан.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. На собеседовании нужно сказать одну дополнительную фразу. Трудность — решиться об этом заговорить.

Россия. Для соискателя бесплатно. Работодатель сообщает о выполнении квоты в службу занятости.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 8 китайского «Положения о занятости людей с инвалидностью (残疾人就业条例)»: «Доля людей с инвалидностью, трудоустроенных работодателем, должна быть не ниже 1.5% от общей численности его работников. Конкретную долю устанавливают народные правительства провинций, автономных районов и городов центрального подчинения с учётом фактической ситуации в своём регионе». Статья 9: если доля не достигает уровня, установленного народным правительством провинциального уровня по месту нахождения работодателя, необходимо платить взнос на обеспечение занятости людей с инвалидностью. В статье 8 китайских «Правил взимания, использования и управления взносами на обеспечение занятости людей с инвалидностью (残疾人就业保障金征收使用管理办法)» приведена формула: «Годовая сумма взноса=(численность работников работодателя за прошлый год×доля трудоустройства людей с инвалидностью, установленная народным правительством провинции, автономного района или города центрального подчинения по месту нахождения работодателя-число людей с инвалидностью, фактически трудоустроенных работодателем за прошлый год)×средняя годовая зарплата работников работодателя за прошлый год». Статья 16: в течение 3 лет со дня регистрации в органах торгово-промышленного управления микро- и малые предприятия, в которых доля трудоустроенных людей с инвалидностью не достигает установленного уровня, а общая численность работников составляет 20 человек или менее (включая 20 человек), освобождаются от взноса. Статья 36 «Закона о защите людей с инвалидностью (残疾人保障法)» предусматривает, что государство в соответствии с законом

предоставляет налоговые льготы работодателям, у которых доля трудоустроенных людей с инвалидностью достигает установленного уровня или превышает его либо которые организуют сосредоточенное трудоустройство людей с инвалидностью (по всему Китаю; «Положение о занятости людей с инвалидностью (残疾人就业条例)» действует с 1 мая 2007 года).

Россия. Квота даёт инвалиду дополнительный шанс на трудоустройство: работодатель обязан выделять места. Правила выполнения квоты утверждены постановлением Правительства от 30.05.2024 № 709.

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае для микро- и малых предприятий, зарегистрированных не более трёх лет назад и имеющих не более 20 работников, этот довод не работает. Не рассчитывайте на него. Правила уменьшения взноса и освобождения от него в последние годы постоянно менялись. Нужно ориентироваться на объявление Министерства финансов КНР (财政部) за соответствующий год. Кроме того, требование о доле трудоустроенных людей предполагает реальную работу. Числиться работником и получать зарплату, позволяя организации использовать вас для уменьшения взноса, — это мошеннические действия. Вас тоже в них втянут. О признании человеком, испытывающим трудности с трудоустройством, и субсидиях на социальное страхование см. раздел 7, пункт 12 (люди, испытывающие трудности с трудоустройством). О субсидиях на профессиональное обучение см. раздел 7, пункт 13 (субсидии на профессиональное обучение). Кому это выгодно в этом пункте — вам самим.

Россия. Источник — справка КонсультантПлюс, основана на статье 38 Федерального закона от 12.12.2023 № 565-ФЗ «О занятости населения». Размер квоты может быть разным для видов деятельности и муниципалитетов, смотрите акт своего региона. Ответственность работодателя по части 1 статьи 5.42 КоАП и законодательству региона.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2007). 残疾人就业条例（第八条、第九条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6646.htm
2. 财政部、国家税务总局、中国残联 (2015). 残疾人就业保障金征收使用管理办法（财税〔2015〕72 号，第六条、第八条、第十六条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2015-09/15/content_5650063.htm
3. 中华人民共和国残疾人保障法（第三十六条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f1d134c88132b

Россия — источники

1. Справочная информация КонсультантПлюс «Квоты для приема на работу инвалидов, несовершеннолетних, молодежи и других категорий граждан в субъектах Российской Федерации» (справочная база закона). Проверено 09.10.2026. www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_503859

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Людям с инвалидностью в Китае могут снизить подоходный налог; насколько — спросите по телефону в налоговом управлении провинции

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Законе о подоходном налоге с физических лиц (个人所得税法) написано, что налог на доходы людей с инвалидностью может быть снижен. Но насколько и на какой срок — закон оставляет решать властям провинциального уровня, поэтому в разных провинциях условия разные. Одни устанавливают годовой предел снижения или освобождения от налога, другие снижают его на определённый процент. Можно в Китае позвонить по номеру 12366 и спросить в местном налоговом управлении или найти раздел налоговых льгот в приложении «Подоходный налог с физических лиц» (个人所得税).

Россия. В России налоговые льготы для людей с инвалидностью записаны прямо в Налоговом кодексе. Инвалидам с детства и инвалидам I и II групп положен стандартный вычет по НДФЛ 500 рублей за каждый месяц. По налогу на имущество физических лиц льгота есть у инвалидов I и II групп, инвалидов с детства и детей-инвалидов.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. При подаче декларации нужно поставить одну галочку или один раз подать документы для регистрации льготы.

Россия. Размер затрат и порядок подачи заявления в этих статьях не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 5 Закона о подоходном налоге с физических лиц (个人所得税法): «При наличии одного из следующих обстоятельств подоходный налог с физических лиц может быть снижен. Конкретный размер снижения и его срок устанавливаются народными правительствами провинций, автономных районов и городов центрального подчинения и представляются для регистрации постоянным комитетам собраний народных представителей того же уровня: (1) доходы людей с инвалидностью, одиноких пожилых людей и членов семей мучеников; (2) значительные убытки вследствие стихийных бедствий». Кроме того, статья 36

Закона о защите людей с инвалидностью (残疾人保障法) предусматривает, что государство в соответствии с законом предоставляет налоговые льготы людям с инвалидностью, ведущим индивидуальную предпринимательскую деятельность, и освобождает их от административных сборов и сборов государственных учреждений (по всей стране в Китае; Закон о подоходном налоге с физических лиц вступил в силу с 1 января 2019 года)

Россия. Вычет в 500 рублей в месяц уменьшает налогооблагаемый доход по НДФЛ. Для налога на имущество Налоговый кодекс называет этих же людей среди тех, кто имеет право на налоговую льготу.

Примечания

Китай — исходная версия. Размер выгоды обозначен как «небольшой», потому что сам закон не содержит цифр, а в большинстве провинций Китая сумма снижения или освобождения от налога составляет от нескольких сотен до нескольких тысяч юаней в год. Денег не так много, но можно оформить один раз и пользоваться долго, поэтому сходить стоит. Что касается размера льготы именно в вашей провинции в Китае, ориентироваться можно только на объявления местного налогового управления: таблицы для сравнения, которые пересылают в интернете, постоянно оказываются устаревшими. Для тех, кто держит небольшой магазин, статья 36 Закона о защите людей с инвалидностью (残疾人保障法) предусматривает освобождение от административных сборов и сборов государственных учреждений. При оформлении разрешения на предпринимательскую деятельность сами заявите об этом.

Россия. В китайской записи предлагают узнать размер скидки по телефону в налоговом управлении. В России права названы в законе, но порядок применения вычета и льготы (заявление, работодатель или налоговая) в этих выдержках не описан: уточните в своей налоговой инспекции. Проверена редакция от 04.08.2026.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中华人民共和国个人所得税法（2018 年修正，第五条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf724bd0609
2. 中华人民共和国残疾人保障法（第三十六条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f1d134c88132b

Россия — источники

1. Налоговый кодекс РФ (часть вторая), статья 218 (КонсультантПлюс, справочная база закона). Проверено 09.10.2026. www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28165/c100f38376d82fcc23ff7…
2. Налоговый кодекс РФ (часть вторая), статья 407 (КонсультантПлюс, справочная база закона). Проверено 09.10.2026. www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28165/2573b723f294419039974…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. В Китае собак-проводников можно брать в общественные места и общественный транспорт, незрячие

бесплатно ездят в городских автобусах

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Закон в Китае прямо говорит, что в общественных местах и общественном транспорте должны создавать условия для людей с инвалидностью, которых сопровождают собаки-проводники, собаки для помощи людям с нарушениями слуха и собаки-помощники. Незрячие при предъявлении действительного документа бесплатно ездят в городских автобусах, метро и на паромах. Люди с инвалидностью могут бесплатно брать с собой необходимые вспомогательные средства. Если вас не пропускают, сошлитесь на эти две статьи. Если это не поможет, подайте жалобу.

Россия. В России собаку-проводника обязаны допускать в здания, на объекты транспорта и туристские объекты. Нужен документ, который подтверждает, что собака специально обучена. Форму документа и порядок его выдачи определяет федеральный орган социальной защиты.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Если вас не пропускают, нужно сослаться на статьи закона. Возможно, придётся какое-то время спорить.

Россия. Бесплатно. С собакой нужно носить документ об обучении.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 46 «Закона о создании безбарьерной среды (无障碍环境建设法)»: «Организации, управляющие общественными местами, операторы транспортной инфраструктуры и общественного транспорта должны создавать условия для людей с инвалидностью, которых сопровождают собаки-проводники, собаки для помощи людям с нарушениями слуха, собаки-помощники и другие служебные собаки». Статья 35 предусматривает, что горячие линии государственных услуг для населения и системы экстренных вызовов, в том числе для обращения в полицию за помощью, вызова пожарных, сообщения о дорожных происшествиях и вызова скорой медицинской помощи, должны постепенно оснащаться функциями безбарьерного доступа: голосовым интерфейсом, крупным шрифтом, шрифтом Брайля, вызовом одной кнопкой и другими. Статья 62 предусматривает, что любая организация и любое лицо вправе подавать жалобы и сообщать о нарушениях этого закона, а компетентные ведомства должны своевременно рассматривать такие обращения и

давать ответ. Статья 50 «Закона о защите прав людей с инвалидностью (残疾人保障法)»: «Незрячие при предъявлении действительного документа бесплатно пользуются городскими автобусами, городским электротранспортом, метро, паромами и другими видами общественного транспорта. Почтовые отправления с изданиями для незрячих пересылаются бесплатно». Та же статья предусматривает, что народные правительства уездного уровня и выше должны создавать удобства и предоставлять льготы людям с инвалидностью при пользовании общественным транспортом, а люди с инвалидностью могут бесплатно брать с собой необходимые вспомогательные средства (по всему Китаю, «Закон о создании безбарьерной среды (无障碍环境建设法)» действует с 1 сентября 2023 года)

Россия. Закон прямо называет собак-проводников и говорит, что их допуск на такие объекты должны обеспечивать органы власти и организации. Собака-проводник с комплектом снаряжения относится к техническим средствам реабилитации.

Примечания

Китай — исходная версия. В китайском законе написано «создавать условия», но санкции не предусмотрены, поэтому при споре на месте другая сторона не обязательно сразу уступит. Сохранить на телефоне снимок экрана со статьёй закона полезнее, чем заучивать номера статей. Если решить вопрос на месте не удаётся, подайте жалобу на основании статьи 62. Компетентное ведомство обязано ответить. У железнодорожного и гражданского воздушного транспорта есть отдельные правила. Перед поездкой позвоните в службу поддержки и уточните их. Не везде признают одни и те же «действительные документы» для бесплатного проезда. Обратитесь в местную федерацию людей с инвалидностью (残联) и выясните, какой именно документ там признают.

Россия. Источник — статья 15 закона о социальной защите инвалидов (редакция с изменением от 29.12.2025). Бесплатный проезд незрячих в городских автобусах, метро и на паромах, как в китайской записи, в этих выдержках не упомянут: условия проезда определяют региональные льготы.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中华人民共和国无障碍环境建设法（第三十五条、第四十六条、第六十二条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff80818188d7430b0189018493370940
2. 中华人民共和国残疾人保障法（第五十条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f1d134c88132b

Россия — источники

1. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», статья 15 (КонсультантПлюс, справочная база закона). Проверено 09.10.2026. www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/1f3d91284a26982ce51392…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. *Люди с инвалидностью могут подать заявление на специальные условия при сдаче единого вступительного*

экзамена в вузы в Китае (高考); при использовании заданий шрифтом Брайля время экзамена увеличивается на половину

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)

Здесь приведена исходная версия с китайскими условиями. Российские правила пока не проверены; китайские законы, выплаты и телефоны нельзя переносить на Россию.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Участники единого вступительного экзамена в вузы с инвалидностью могут подать заявление на задания шрифтом Брайля или крупным шрифтом, освобождение от аудирования по иностранному языку, отдельную аудиторию, допуск со слуховым аппаратом и на инвалидной коляске. Время экзамена тоже могут продлить. Эти условия не предоставляют автоматически: нужно подать письменное заявление в срок, установленный в провинции Китая, и приложить удостоверение человека с инвалидностью второго или более нового поколения. Если вы не согласны с результатом, можно обратиться в Департамент образования провинции (省教育厅) с заявлением о повторной проверке.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Нужно один раз подать письменное заявление в срок, установленный в провинции Китая, а также пройти подтверждение на месте.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 5 «Правил организации участия людей с инвалидностью в едином общенациональном вступительном экзамене в обычные высшие учебные заведения (残疾人参加普通高等学校招生全国统一考试管理规定)» перечисляет двенадцать видов специальных условий. Среди них — предоставление участникам с нарушениями зрения экзаменационных заданий, напечатанных действующим шрифтом Брайля, крупным шрифтом или обычным шрифтом; освобождение участников с нарушениями слуха от аудирования по иностранному языку; разрешение участникам с нарушениями зрения брать с собой такие вспомогательные средства, как грифель для письма шрифтом Брайля, доска для письма шрифтом Брайля, пишущая машинка Брайля без функции хранения данных, электронное устройство для помощи зрению без функции хранения данных, трость для незрячих, оптическая лупа; разрешение участникам с нарушениями слуха брать с собой слуховые аппараты и кохлеарные импланты; разрешение участникам с ограниченной подвижностью пользоваться инвалидной коляской и ходунками, а при особых потребностях — приносить собственные специальные столы и стулья. Размер продления времени указан в пункте 6 статьи 5: «Для

участников с нарушениями зрения, использующих экзаменационные задания шрифтом Брайля, время экзамена увеличивается на 50% от установленной общей продолжительности экзамена по этому предмету; для участников с нарушениями зрения, использующих задания крупным или обычным шрифтом, а также для участников, которым особенно трудно писать, в том числе тех, кто из-за церебрального паралича или других заболеваний не может нормально писать верхними конечностями либо не имеет верхних конечностей, время экзамена увеличивается на 30% от установленной общей продолжительности экзамена по этому предмету». Кроме того, предусмотрены приоритетный вход в место проведения экзамена и экзаменационную аудиторию, отдельная аудитория, соответствующая установленным стандартам, предоставление сопровождающих помощников и переводчиков жестового языка и другие условия. Статья 7 устанавливает порядок подачи заявления: участник подаёт официальное письменное заявление в сроки, в месте и способом, которые установлены провинциальным органом проведения образовательных экзаменов (省级教育考试机构), и предоставляет своё удостоверение человека с инвалидностью второго или более нового поколения; группа экспертов проводит подтверждение на месте и комплексную оценку, после чего провинциальный орган проведения образовательных экзаменов выдаёт «Уведомление (告知书)». Статья 8 устанавливает, что при несогласии с «Уведомлением» участник может подать письменное заявление о повторной проверке в провинциальный орган управления образованием (省级教育行政部门). Статья 9 устанавливает, что при освобождении от аудирования по иностранному языку результат по иностранному языку рассчитывается по формуле «балл за письменную часть×максимальный общий балл по иностранному языку/максимальный балл за письменную часть». Статья 18 устанавливает, что при необходимости специальных условий для людей с инвалидностью на других государственных образовательных экзаменах можно руководствоваться этими правилами (по всему Китаю, опубликованы и вступили в силу 7 апреля 2017 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Срок подачи заявления устанавливает каждая провинция Китая; он указан в правилах регистрации на единый вступительный экзамен в вузы на соответствующий год. Если пропустить срок, этих условий уже не получить. Поэтому уже в первом полугодии последнего, третьего года старшей школы нужно проверить сроки на официальном сайте провинциального института образовательных экзаменов (省教育考试院). Статья 18 также устанавливает, что при подаче заявления на такие государственные образовательные экзамены, как вступительный экзамен в магистратуру и аспирантуру или вступительный экзамен в вузы для взрослых, тоже можно руководствоваться этими правилами. Положение о том, что школа не вправе отказать в приёме на этапе школьного обучения, см. в пункте 14 этого раздела (школа не вправе отказать в приёме). Здесь это выгодно вам или вашему ребёнку.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 教育部、中国残联 (2017). 残疾人参加普通高等学校招生全国统一考试管理规定（教学〔2017〕4 号，第五条、第七条、第八条、第九条、第十八条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2017-04/12/content_5650060.htm

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Школы в Китае не вправе отказать в приёме ребёнку с инвалидностью; если ребёнок не может посещать школу,

управление образования организует обучение на дому

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Детские сады и школы всех типов не вправе отказать в приёме ребёнку с инвалидностью, если он соответствует установленным условиям. Это касается и обычных профессиональных училищ. Если ребёнку нужен специальный уход и он не может посещать школу, уездное управление образования (县教育局) организует обучение на дому или дистанционные занятия. Ребёнок при этом тоже числится учащимся. Решение о приёме и переводе принимает управление образования (教育局) после оценки экспертной комиссией, которую оно привлекает. Школа не решает это сама.

Россия. В России ребёнку с инвалидностью обеспечивают бесплатное общее образование. Если учиться в школе нельзя, школьное обучение организуют на дому. Для этого родители пишут заявление, и нужно заключение медицинской организации. Согласие родителей на домашнее обучение обязательно.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Нужно один раз подать заявление, возможно, пройти одну оценку. Если школа уклоняется от приёма, придётся обратиться выше — в управление образования (教育局).

Россия. Бесплатно. Нужны письменное заявление родителей и заключение медицинской организации.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 7 «Положения об образовании лиц с инвалидностью (残疾人教育条例)»: «Дошкольные образовательные учреждения, школы всех уровней и типов и другие образовательные учреждения должны обеспечивать образование лиц с инвалидностью в соответствии с настоящим Положением и соответствующими государственными законами и нормативными актами; не допускается отказ в приёме лицам с инвалидностью, подавшим заявление и соответствующим условиям, установленным законами и нормативными актами». Статья 29: «Обычные профессиональные училища не вправе отказать в приёме лицам с инвалидностью, соответствующим установленным государством критериям приёма. Обычные

учреждения профессиональной подготовки должны активно принимать лиц с инвалидностью». Положение также предусматривает: если детям и подросткам с инвалидностью соответствующего возраста нужен специальный уход и они не могут посещать школу, орган управления образованием при народном правительстве уездного уровня (县级人民政府教育行政部门) координирует организацию обязательного образования через обучение на дому, дистанционное обучение и другие формы и включает их в систему учёта учащихся. Статья 20 предусматривает, что орган управления образованием при народном правительстве уездного уровня (县级人民政府教育行政部门) совместно с органом управления здравоохранением (卫生行政部门), органом по гражданским делам (民政部门) и Федерацией лиц с инвалидностью (残疾人联合会) должен создать экспертную комиссию по образованию лиц с инвалидностью (残疾人教育专家委员会). В неё входят специалисты по образованию, психологии, реабилитации, социальной работе и другим направлениям. Комиссия оценивает физическое состояние, способность получать образование и способность адаптироваться к учёбе и жизни в школе, а также даёт рекомендации по приёму и переводу. Результаты оценки относятся к частной жизни ребёнка. Соответствующие организации и сотрудники обязаны сохранять их конфиденциальность. Статья 23 предусматривает, что для учащихся с инвалидностью, обучающихся вместе с другими детьми в обычных школах, можно применять учебные планы, образовательные стандарты и учебники обычного обязательного образования, но требования к их учёбе могут быть умеренно гибкими. Статья 52 предусматривает, что лица с инвалидностью, которым для участия в государственных образовательных экзаменах нужны необходимые условия поддержки и разумные приспособления, могут подать заявление (по всему Китаю, действует с 1 мая 2017 года)

Россия. Закон гарантирует детям с инвалидностью бесплатное дошкольное, начальное, основное и среднее общее образование и среднее профессиональное образование, а также бесплатное высшее образование. Они учатся по адаптированным образовательным программам и по индивидуальной программе реабилитации, а школа и власть оказывают психолого-педагогическую поддержку.

Примечания

Китай — исходная версия. Устные слова школы «у нас нет условий» не считаются ответом. Попросите письменный ответ и с ним обратитесь в управление образования уездного уровня (县级教育局). Оценку проводит экспертная комиссия по поручению управления образования (教育局). Формулировка статьи 23 «требования к учёбе могут быть умеренно гибкими» очень полезна: на неё можно сослаться, если школа использует успеваемость как повод убедить ребёнка уйти. Как сохранить доказательства травли ребёнка в школе и какую процедуру школа обязана провести, см. раздел 30, пункт 3 (школьная травля). О разумных приспособлениях на государственных вступительных экзаменах в вузы (高考) см. пункт 13 этого раздела (разумные приспособления). Кому это выгодно в этом пункте — вашему ребёнку.

Россия. Источник — статья 19 закона о социальной защите инвалидов. Перечень болезней, которые дают право на домашнее обучение, утверждает федеральный орган здравоохранения. Подробный порядок школы определяет закон об образовании.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2017). 残疾人教育条例（第七条、第二十条、第二十三条、第二十九条、第五十二条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2017-02/23/content_5170264.htm

Россия — источники

1. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», статья 19 (КонсультантПлюс, справочная база закона). Проверено 09.10.2026. www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/13306c6d50519d5e25c2bc…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Даже без правой ноги или обеих ног в Китае можно получить водительские права: категория называется C5

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- много денег
- каждый день
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)

Здесь приведена исходная версия с китайскими условиями. Российские правила пока не проверены; китайские законы, выплаты и телефоны нельзя переносить на Россию.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если правой ноги или обеих ног нет либо они не двигаются, но человек может самостоятельно устойчиво сидеть и состояние рук соответствует требованиям, можно получить права на небольшой легковой автомобиль с автоматической коробкой передач, специально предназначенный для людей с инвалидностью. Код категории — C5. При отсутствии одной кисти тоже можно подать заявление. Для людей с нарушением зрения одного глаза или нарушением слуха тоже есть доступные категории. Медосмотр нужно проходить в специализированной больнице, признанной на уровне провинции.

Затраты

Китай — исходная версия. Обучение стоит примерно столько же, сколько на обычные права, в большинстве мест — несколько тысяч юаней. Машину нужно переоборудовать на ручное управление. Раз в три года нужно проходить медосмотр.

Цена в России (ориентир)

обучение в автошколе: 1 пакет обучения для одного человека: теория и практические занятия стоит от 40 000 до 45 000 ₽; на курс расход — около 1 уп., то есть примерно от 40 000 до 45 000 ₽ (расчёт: для прохождения одного курса нужен один пакет обучения; дозировка к образовательной услуге неприменима). Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В приложении 1 к «Правилам получения и использования водительских удостоверений (机动车驾驶证申领和使用规定)» подробно описаны требования к состоянию здоровья. Подпункт 8: «При отсутствии правой ноги или обеих ног либо утрате их двигательной функции, если человек может самостоятельно сидеть, а верхние конечности соответствуют требованиям подпункта 5 настоящего пункта, можно подать заявление на получение водительского удостоверения категории небольших легковых автомобилей с автоматической коробкой передач, специально предназначенных для людей с инвалидностью. При отсутствии одной кисти, если большой палец другой руки сохранён, из остальных пальцев сохранены два, двигательная функция верхних конечностей и пальцев нормальная, а нижние конечности соответствуют требованиям подпункта 6 настоящего пункта, можно подать заявление на получение водительского удостоверения категории небольших легковых автомобилей с автоматической коробкой передач, специально предназначенных для людей с инвалидностью». Подпункт 6: если отсутствует только левая нога или утрачена её двигательная функция, но правая нога в норме, можно подать заявление на получение прав категории небольших автомобилей с автоматической коробкой передач. Требование к зрению: «При нарушении зрения одного глаза, если острота зрения лучше видящего глаза без коррекции или с коррекцией достигает 5.0 и выше по логарифмической таблице проверки зрения, а горизонтальное поле зрения достигает 150 градусов», можно подать заявление на получение прав категорий небольших автомобилей, небольших автомобилей с автоматической коробкой передач, низкоскоростных грузовых автомобилей, трёхколёсных автомобилей и небольших легковых автомобилей с автоматической коробкой передач, специально предназначенных для людей с инвалидностью. Требование к слуху: при нарушении слуха, если с помощью слухового устройства можно определять направление источника звука, можно подать заявление на получение прав категорий небольших автомобилей и небольших автомобилей с автоматической коробкой передач. При вождении необходимо пользоваться слуховым устройством. Статья 85 устанавливает, что справку о состоянии здоровья, представляемую при оформлении документов по водительскому удостоверению на небольшой легковой автомобиль с автоматической коробкой передач, специально предназначенный для людей с инвалидностью, должно выдавать специализированное медицинское учреждение, признанное органом управления здравоохранением уровня провинции. Владельцы прав этой категории должны раз в три года проходить медосмотр и в течение 30 дней после окончания периода учёта штрафных баллов представлять справку о состоянии здоровья. Статья 78 устанавливает, что при вождении на кузове автомобиля должен быть размещён в соответствии с правилами специальный знак транспортного средства для людей с инвалидностью (по всему Китаю, изменения внесены приказом Министерства общественной безопасности КНР (公安部) № 172, вступили в силу с 1 января 2025 года)

Примечания

Китай — исходная версия. Для моторизованных инвалидных колясок требования гораздо ниже. Статья 119 «Закона о безопасности дорожного движения (道路交通安全法)» относит их к немеханическим транспортным средствам, поэтому водительские права не нужны; статья 58 устанавливает, что при движении моторизованной инвалидной коляски по полосе для немеханических транспортных средств её скорость не должна превышать 15 километров в час. В автомобиле категории C5 нужно установить ручное управление газом и тормозом. Для переоборудования нужно обратиться к производителю, имеющему соответствующее разрешение, а после переоборудования — внести изменения в регистрационные данные в отделе регистрации транспортных средств (车管所). Если в течение одного года после окончания трёх периодов учёта штрафных баллов не представить справку о состоянии здоровья, водительское удостоверение будет аннулировано.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 公安部令第 172 号. 机动车驾驶证申领和使用规定（第七十八条、第八十五条、附件 1）. www.gov.cn/gongbao/2025/issue_11866/202502/content_7004031.html

Россия — источники цен

1. nou-kalina.ru — обучение в автошколе: 40 000 ₽. Проверено 06.10.2026. nou-kalina.ru/pages/cat-b
2. Цены в России: zhukmoto-stc.ru — обучение в автошколе: 45 000 ₽. Проверено 06.10.2026. zhukmoto-stc.ru

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Проходите реабилитацию в официальном учреждении с отделением реабилитационной медицины. Интенсивность — по рекомендации специалиста по реабилитации: сильнее не значит лучше

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- много денег
- каждый день
- много силы воли
- Частично Китай
- Спорно

Здесь приведена исходная версия с китайскими условиями. Российские правила пока не проверены; китайские законы, выплаты и телефоны нельзя переносить на Россию.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Забрать человека домой, уложить в постель и ждать, что он восстановится сам, — самая распространённая ошибка. После инсульта организованный уход со стороны многопрофильной команды увеличивает число людей, которые через год остаются живы и могут жить дома. Но самостоятельно увеличивать нагрузку тоже не стоит. Если в первые 24 часа после инсульта начинать занятия раньше, заниматься чаще и больше, результаты через три месяца, наоборот, хуже. Сколько и когда заниматься — слушайте специалистов отделения реабилитации и терапевта.

Затраты

Китай — исходная версия. Реабилитация в стационаре в Китае стоит несколько сотен юаней в день. Часть, которую нужно оплачивать самостоятельно, зависит от региона. Время измеряется

месяцами. Заниматься нужно каждый день, это очень скучно.

Выгода

Китай — исходная версия. В систематический обзор Cochrane вошли 29 испытаний с 5902 участниками. В нём сравнивали организованный уход в стационарном инсультном отделении с другими видами ухода. К последнему наблюдению (медиана — 1 год) отношение шансов неблагоприятного исхода (смерти, инвалидности или необходимости ухода в специальном учреждении) составило 0.77 (95% CI 0.69–0.87, доверительный интервал), отношение шансов смерти — 0.76 (95% CI 0.66–0.88), отношение шансов смерти или зависимости от помощи других — 0.75 (95% CI 0.66–0.85). Качество доказательств — умеренное. В пересчёте на абсолютные числа на каждые 100 человек, получавших уход в инсультном отделении, выживали на 2 человека больше, жили дома на 6 человек больше, самостоятельно обслуживали себя на 6 человек больше. С другой стороны, в испытании AVERT 2104 пациента из 56 отделений для лечения острого инсульта в 5 странах случайным образом распределили по группам. Сравнивали «обычный уход» и «обычный уход плюс сверхранняя физическая активность высокой интенсивности». Через три месяца благоприятный исход (0—2 балла по модифицированной шкале Рэнкина) был у 480 человек (46%) в группе сверхранней активности и у 525 человек (50%) в группе обычного ухода. Скорректированное отношение шансов — 0.73 (95% CI 0.59–0.90, P=0.004). Умерли 88 человек против 72 человек, различие не было установлено (отношение шансов 1.34, 95% CI 0.93–1.93, P=0.113)

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Оба этих источника доказательств касаются инсульта. Применение их к другим причинам инвалидности — повреждениям спинного мозга, ампутациям, ожогам — является экстраполяцией. Испытание AVERT показывает, что принцип «чем раньше и интенсивнее, тем лучше» не работает, а не то, что «ранняя активность бесполезна». В испытании подавляющее большинство людей в обеих группах вставали с постели в течение 24 часов. Различались частота и общий объём активности. При выборе учреждения смотрите, есть ли в нём отделение реабилитационной медицины, штатные специалисты по реабилитации и эрготерапевты. Не ориентируйтесь только на слово «реабилитация» на вывеске. О том, как в Китае переходить между учреждениями первичного звена и больницами третьего уровня и как рассчитывается порог, с которого начинается страховое возмещение, см. раздел 24, пункт 1 (направление по уровням). О реабилитации по месту жительства и обеспечении вспомогательными средствами см. пункт 7 этого раздела (обратитесь в уездное отделение Федерации людей с инвалидностью (县级残联) и расспросите обо всём).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Langhorne P, Ramachandra S; Stroke Unit Trialists' Collaboration (2020). Organised inpatient (stroke unit) care for stroke: network meta-analysis. Cochrane Database of Systematic Reviews, 4:CD000197. doi.org/10.1002/14651858.CD000197.pub4
2. AVERT Trial Collaboration group (2015). Efficacy and safety of very early mobilisation within 24 h of stroke onset (AVERT): a randomised controlled trial. Lancet, 386(9988):46-55. doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60690-0

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Если слух ухудшился, подберите слуховой аппарат: он нужен, чтобы слышать, а не для профилактики деменции

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- много денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Спорно

Здесь приведена исходная версия с китайскими условиями. Российские правила пока не проверены; китайские законы, выплаты и телефоны нельзя переносить на Россию.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Утверждение «слуховой аппарат помогает предотвратить деменцию» пока не подтверждено. В трёхлетнем испытании с участием почти тысячи человек в целом различий не обнаружили. Различия увидели только среди тех, у кого риск снижения когнитивных функций изначально был повышен. Поэтому слуховой аппарат нужен, чтобы слышать сейчас, разговаривать с людьми и слышать машины при переходе дороги, а не ради состояния мозга через несколько десятилетий.

Затраты

Китай — исходная версия. Слуховой аппарат в Китае стоит от нескольких тысяч до нескольких десятков тысяч юаней. В большинстве случаев платить нужно самостоятельно. Аппарат нужно подобрать, а потом ещё несколько раз приходить на настройку.

Цена в России (ориентир)

слуховой аппарат (за штуку): от 21 000 до 34 500 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Испытание ACHIEVE проводилось в 4 местных сообществах в США. В него включили 977 человек в возрасте от 70 до 84 лет с потерей слуха, по поводу которой они не получали лечения, и без явных когнитивных нарушений. Их случайным образом разделили на две группы: одна получала помощь для улучшения слуха (консультации по слуху и подбор слуховых аппаратов), другая была контрольной и получала обучение вопросам здоровья. Повторные обследования проводили каждые 6 месяцев. Основной конечной точкой было изменение общей оценки когнитивных функций за 3 года. В основном анализе, объединившем участников из двух источников набора, значимых различий между группами не было: в группе помощи для улучшения слуха −0.200 (95% CI от −0.256 до −0.144), в контрольной группе −0.202 (95% CI от −0.258 до −0.145), разница 0.002 (95% CI от −0.077 до 0.081), P=0.96. Один заранее запланированный анализ чувствительности показал, что эффект вмешательства различался между участниками из двух источников набора (P для взаимодействия =0.010). Участники из

длительного наблюдательного исследования сердечно-сосудистого здоровья были старше, имели больше факторов риска снижения когнитивных функций и более низкие исходные когнитивные оценки. Исследователи пришли к выводу, что помощь для улучшения слуха может уменьшить изменения когнитивных функций за 3 года у людей с повышенным риском их снижения, но не у людей с более низким риском. В испытании не сообщалось о серьёзных нежелательных явлениях, связанных с исследованием

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Часто встречающееся в интернете утверждение «слуховые аппараты уменьшили снижение когнитивных функций почти наполовину» относится к одной подгруппе в этом испытании, а не к его основному результату. Основной результат — отсутствие различий между двумя группами. «Подобрать слуховой аппарат» и «предотвратить деменцию» нужно рассматривать отдельно: первое стоит сделать, второе не стоит считать причиной для этого. Участников единого вступительного экзамена в вузы Китая (高考) с инвалидностью по слуху могут освободить от аудирования по иностранному языку, см. пункт 13 этого раздела (разумное приспособление). В Китае людям с нарушениями слуха при вождении следует носить устройства для улучшения слуха, см. пункт 15 этого раздела (C5).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Lin FR, Pike JR, Albert MS, et al.; ACHIEVE Collaborative Research Group (2023). Hearing intervention versus health education control to reduce cognitive decline in older adults with hearing loss in the USA (ACHIEVE): a multicentre, randomised controlled trial. Lancet, 402(10404):786-797. doi.org/10.1016/S0140-6736(23)01406-X

Россия — источники цен

1. ssluha.ru — слуховой аппарат: 21 000 ₽. Проверено 06.10.2026. www.ssluha.ru/catalog/product/slukhovoy-apparat-istok-audio-runa-l-4s
2. Цены в России: sluh71.ru — слуховой аппарат: 24 900 ₽. Проверено 06.10.2026. sluh71.ru/magazin/product/sluhovoj-apparat-enya-ey277-dw
3. Цены в России: radugazvukov.ru — слуховой аппарат: 34 500 ₽. Проверено 06.10.2026. www.radugazvukov.ru/catalog/product/runa-pro-12s

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Чтобы в Китае признать взрослого «неспособным самостоятельно решать свои дела», нужно обратиться в суд: слова родственников ничего не решают

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Только суд в Китае может признать взрослого «недееспособным» или «ограниченно дееспособным». Родственники, организация по месту работы и комитет жителей (居委会) не могут решать это самостоятельно. Заявление в суд должно подать заинтересованное лицо или соответствующая организация. И наоборот: если интеллектуальные способности или психическое здоровье восстановились, можно подать заявление о восстановлении дееспособности. Эта процедура не только ограничивает, но и защищает.

Россия. В России признать человека недееспособным может только суд. Слов родственников для этого недостаточно. Суд признаёт недееспособным того, кто из-за психического расстройства не может понимать значение своих действий или руководить ими. Над ним устанавливают опеку, и сделки от его имени совершает опекун.

Затраты

Китай — исходная версия. При обращении в суд в Китае нужно заплатить судебный сбор, обычно от нескольких десятков до 100 юаней. Экспертиза оплачивается отдельно, обычно это несколько тысяч юаней. Сначала их вносит заявитель. Вся процедура занимает несколько месяцев.

Россия. Нужен судебный процесс по правилам гражданского судопроизводства. Размер затрат в источнике не назван.

Выгода

Китай — исходная версия. «Гражданский кодекс КНР (民法典)», статья 21: «Совершеннолетний, который не способен понимать свои действия, является недееспособным лицом. Гражданско-правовые действия от его имени совершает его законный представитель». Статья 22: «Совершеннолетний, который не способен полностью понимать свои действия, является ограниченно дееспособным лицом. Гражданско-правовые действия от его имени совершает его законный представитель, либо эти действия совершаются с согласия или последующего одобрения его законного представителя; однако он может самостоятельно совершать гражданско-правовые действия, которые приносят ему исключительно выгоду, либо гражданско-правовые действия, соответствующие его интеллектуальным способностям и состоянию психического здоровья». Статья 24: «Если совершеннолетний не способен понимать или полностью понимать свои действия, заинтересованное лицо или соответствующая организация может обратиться в народный суд (人民法院) с заявлением о признании этого совершеннолетнего недееспособным или ограниченно дееспособным». Та же статья также предусматривает, что после такого признания по заявлению самого человека, заинтересованного лица или соответствующей организации народный суд (人民法院) может, с учётом восстановления его интеллектуальных способностей и психического здоровья, признать его вновь ограниченно дееспособным или полностью дееспособным. К соответствующим организациям относятся: комитеты жителей (居民委员会), комитеты сельских жителей (村民委员会), школы, медицинские учреждения, Федерация женщин (妇女联合会), Федерация лиц с

инвалидностью (残疾人联合会), созданные в соответствии с законом организации пожилых людей, органы гражданской администрации (民政部门) и другие. Статья 23 предусматривает, что опекун недееспособного или ограниченно дееспособного лица является его законным представителем (по всей стране, действует с 1 января 2021 года)

Россия. Если человек со временем снова начинает понимать свои действия и руководить ими, суд признаёт его дееспособным, а опека отменяется. Если ему нужна помощь других людей, суд признаёт его ограниченно дееспособным, и устанавливается попечительство.

Примечания

Китай — исходная версия. Заявление рассматривается судом в Китае в порядке особого производства. Это быстрее, чем рассмотрение обычного гражданского дела, но всё равно занимает несколько месяцев. Нужно предоставить медицинское заключение с диагнозом. В большинстве случаев суд также назначает судебную экспертизу. Она обычно стоит несколько тысяч юаней, которые сначала вносит заявитель. Если без этой процедуры подписывать документы за человека или распоряжаться его имуществом, впоследствии эти действия могут признать недействительными. Даже проданное жильё, возможно, придётся вернуть. Нужно помнить и ещё одно: ограниченная дееспособность не означает, что человек ничего не может делать. Действия, соответствующие его интеллектуальным способностям и психическому состоянию, а также действия, которые приносят ему исключительно выгоду, он может совершать самостоятельно. Не нужно всё делать за него. О том, как определяется опекун, см. пункт 19 этого раздела (опекун).

Россия. Источник — статья 29 Гражданского кодекса (редакция от 10.06.2026). Опекун при сделках учитывает мнение недееспособного, а если мнение установить нельзя, его предпочтения. Подробности процесса и перечень необходимых документов в этой статье не приведены.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中华人民共和国民法典（第二十一条、第二十二条、第二十三条、第二十四条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf

Россия — источники

1. Гражданский кодекс РФ (часть первая), статья 29 (КонсультантПлюс, справочная база закона). Проверено 09.10.2026. www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_5142/97405e31b8cb1f1e528d52…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. Опекуна для взрослого определяют в установленной законом очередности; если подопечный причинит вред другим, возмещает его опекун (по законодательству Китая)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы

- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если взрослый утратил дееспособность, опекуна определяют по очередности: супруг или супруга, родители и дети, другие близкие родственники, а в последнюю очередь — другие люди или организации, готовые взять на себя опеку. Если возник спор, опекуна назначает комитет жителей (居民委员会), комитет сельских жителей (村民委员会) или орган по гражданским делам (民政部门). При несогласии можно обратиться в суд. Пока человек сохраняет ясность сознания, можно письменно определить будущего опекуна. Если подопечный причинит вред другим, возмещает его опекун.

Россия. В России опекуна назначает орган опеки и попечительства по месту жительства подопечного, в течение месяца с момента, когда ему стало известно о необходимости опеки. Опекуном может стать только совершеннолетний дееспособный гражданин и только с его согласия. Если подопечный причинит вред, его возмещают опекун или организация, обязанная осуществлять надзор, если они не докажут, что вред возник не по их вине.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. При споре нужно обращаться в комитет жителей (居民委员会), комитет сельских жителей (村民委员会), орган по гражданским делам (民政部门) или суд.

Россия. Бесплатно. Опекун назначается по решению органа опеки.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 28 Гражданского кодекса (民法典): опекунами взрослых, не обладающих гражданской дееспособностью или ограниченных в гражданской дееспособности, становятся следующие лица, способные выполнять обязанности опекуна, в указанной очередности: «(1) супруг или супруга; (2) родители, дети; (3) другие близкие родственники; (4) другие физические лица или организации, желающие стать опекунами, но с согласия комитета жителей (居民委员会), комитета сельских жителей (村民委员会) или органа по гражданским делам (民政部门) по месту жительства подопечного». Статья 31: при споре о том, кто должен стать опекуном, его назначает комитет жителей (居民委员会), комитет сельских жителей (村民委员会) или орган по гражданским делам (民政部门) по месту жительства подопечного. При несогласии с назначением можно подать заявление о назначении опекуна в народный суд (人民法院); можно также сразу обратиться с заявлением в народный суд (人民法院). При назначении «необходимо уважать действительную волю подопечного и руководствоваться принципом

наибольшей пользы для подопечного». Если до назначения опекуна права и интересы подопечного остаются без защиты, временным опекуном становится комитет жителей (居民委员会), комитет сельских жителей (村民委员会), соответствующая организация, предусмотренная законом, или орган по гражданским делам (民政部门). Статья 33: «Взрослый, обладающий полной гражданской дееспособностью, может заранее договориться со своими близкими родственниками, другими физическими лицами или организациями, желающими стать опекунами, и письменно определить своего опекуна». Статья 1188: «Если лицо, не обладающее гражданской дееспособностью или ограниченное в гражданской дееспособности, причиняет вред другим, ответственность за причинение вреда несёт опекун. Если опекун выполнял свои обязанности, его ответственность за причинение вреда может быть уменьшена». Если у подопечного есть имущество, возмещение выплачивается из его имущества, а недостающую часть возмещает опекун. Статья 1189: если опекун поручает выполнение обязанностей по опеке другому лицу, опекун по-прежнему должен нести ответственность за причинение вреда; лицо, которому поручена опека, при наличии его вины несёт соответствующую ответственность (по всей стране, действует с 1 января 2021 года)

Россия. Закон не оставляет подопечного без опекуна: если в течение месяца опекун не назначен, его обязанности временно ложатся на орган опеки. Назначение можно оспорить в суде.

Примечания

Китай — исходная версия. Статья 33 в КНР — это и есть опека по предварительному соглашению. Если письменно выбрать опекуна, пока человек сохраняет ясность сознания, можно избежать больше половины последующих споров. Как именно составить документ, см. раздел 17, пункт 1 (опека по предварительному соглашению). С положениями о возмещении вреда нужно быть осторожнее: если передать человека под присмотр учреждения по уходу или родственников, ответственность всё равно остаётся на опекуне. Лицо, которому поручен присмотр, несёт соответствующую ответственность только при наличии собственной вины. Поэтому имеет смысл купить для подопечного страховку ответственности опекуна. Статья 78 Закона о психическом здоровье (精神卫生法) также предусматривает: если опекун оставляет больного без попечения или причиняет вред неисполнением обязанностей по опеке, он несёт установленную законом ответственность по возмещению вреда.

Россия. Закон не называет очередь родственников так, как в китайской записи: в статье 35 сказано, что учитываются личные качества, способность к обязанностям, отношения с подопечным и, если возможно, желание подопечного. Опекуном не могут быть лишённые родительских прав и лица с судимостью за умышленное преступление против жизни или здоровья. Если опекун умер или у него мало средств, суд вправе возложить возмещение вреда на самого причинителя, если у него есть средства.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中华人民共和国民法典（第二十八条、第三十一条、第三十三条、第一千一百八十八条、第一千一百八十九条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf

Россия — источники

1. Гражданский кодекс РФ (часть первая), статья 35 (КонсультантПлюс, справочная база закона). Проверено 09.10.2026. www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5142/52dce1388868d4b2542912…

2. Гражданский кодекс РФ (часть вторая), статья 1076 (КонсультантПлюс, справочная база закона). Проверено 09.10.2026. www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9027/6e29c1f950199197d4ef25…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. Если в Китае из-за инвалидности вас не принимают на работу, не переводят в постоянный штат или платят меньше, можно подать в суд, но сначала подсчитайте затраты на процесс

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- много денег
- каждый день
- много силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Закон в Китае запрещает дискриминацию людей с инвалидностью при приёме на работу, переводе в постоянный штат, повышении ранга, присвоении профессионального звания, оплате труда и социальном страховании. Вы можете пожаловаться в уполномоченный орган или обратиться в суд. Но даже если вы выиграете дело, другая сторона не оплатит вам услуги адвоката. Поэтому сначала подайте жалобу, одновременно обратитесь за юридической помощью, а потом решайте, стоит ли судиться.

Россия. В России закон запрещает дискриминацию по признаку инвалидности. Это любое различие, исключение или ограничение из-за инвалидности, которое умаляет или отрицает права наравне с другими людьми. Если вам отказывают в работе или платят меньше из-за инвалидности, такое отношение запрещено.

Затраты

Китай — исходная версия. Услуги адвоката стоят от нескольких тысяч до нескольких десятков тысяч юаней, платите вы сами. Первая инстанция в Китае в общем порядке — от 6 месяцев, срок может быть продлён. Доказательства нужно сохранять самостоятельно.

Россия. Размер затрат на защиту прав в этой статье закона не указан.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 3 «Закона о защите людей с инвалидностью (残疾人保障法)»: «Запрещается дискриминация по признаку инвалидности. Запрещается оскорблять людей с инвалидностью и нарушать их права». Статья 38: «Не допускается дискриминация людей с инвалидностью при приёме работников на работу, переводе в постоянный штат, повышении разряда, присвоении профессионального звания, оплате труда, предоставлении социальных льгот, отдыха и отпусков, социальном страховании и в других подобных вопросах». Эта же статья предусматривает, что организация, в которой работают сотрудники с инвалидностью, должна с учётом их особенностей обеспечивать подходящие условия и охрану труда, а также в соответствии с фактическими потребностями переоборудовать рабочие помещения, рабочее оборудование и бытовые объекты. Статья 64: «Если в нарушение положений настоящего закона допускается дискриминация людей с инвалидностью при приёме работников на работу и в других подобных вопросах, соответствующий уполномоченный орган обязывает устранить нарушение; работник с инвалидностью может в соответствии с законом обратиться с иском в народный суд». Статья 4 «Положения о трудоустройстве людей с инвалидностью (残疾人就业条例)»: «Запрещается дискриминация людей с инвалидностью в сфере занятости». Статья 13: работодатель не вправе дискриминировать работников с инвалидностью при повышении в должности, повышении разряда, присвоении профессионального звания, оплате труда, социальном страховании, предоставлении социальных льгот и в других подобных вопросах. Статья 42 «Закона о юридической помощи (法律援助法)» предусматривает, что заявитель, у которого есть документы, подтверждающие принадлежность к «таким отдельным группам, как несовершеннолетние, пожилые люди и люди с инвалидностью, не имеющие постоянного источника средств к существованию», освобождается от проверки материального положения. Статья 45 предусматривает, что учреждения юридической помощи, оказывающие помощь пожилым людям и людям с инвалидностью, должны с учётом фактической ситуации предоставлять доступные объекты, оборудование и услуги (по всему Китаю)

Россия. Запрет касается всех областей: политической, экономической, социальной, культурной, гражданской и любой другой. Он помогает требовать равных прав в суде и в других органах.

Примечания

Китай — исходная версия. Затраты на процесс обязательно нужно подсчитать заранее. Первая инстанция в Китае в общем порядке — от 6 месяцев, срок может быть продлён; в упрощённом порядке — 3 месяца. Услуги адвоката не входят в судебные расходы, перечисленные в статье 6 «Правил уплаты судебных расходов (诉讼费用交纳办法)», а положение статьи 29 о том, что «расходы несёт проигравшая сторона», не включает оплату услуг адвоката. Поэтому сначала используйте два пути с низкими затратами: подайте жалобу в органы по вопросам трудовых ресурсов и социального обеспечения (人社部门) или Федерацию людей с инвалидностью (残联), чтобы уполномоченный орган обязал устранить нарушение; одновременно обратитесь за юридической помощью — статья 42 освобождает людей с инвалидностью от проверки материального положения. Собрать доказательства — самое трудное. При отказе на собеседовании другая сторона редко оставляет письменное объяснение причин. Если можно записать разговор или сохранить переписку, сделайте это. Если вы уже приняты на работу, обращайтесь в Китае в арбитраж по трудовым спорам. О сохранении доказательств и сроках см. раздел 19, пункт 8 (сохранить доказательства до увольнения). Кому это выгодно в этом пункте — вам самим.

Россия. В китайской записи сказано про суд и подсчёт затрат. Здесь приведено только определение дискриминации в статье 3.1 закона о социальной защите инвалидов (введена

Федеральным законом от 01.12.2014 № 419-ФЗ). Порядок обращения в суд, сроки и размеры затрат в этой статье не названы.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中华人民共和国残疾人保障法（第三条、第三十八条、第六十四条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f1d134c88132b
2. 国务院 (2007). 残疾人就业条例（第四条、第十三条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6646.htm
3. 中华人民共和国法律援助法（第四十二条、第四十五条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8081817b6472a3017b6577820f0061

Россия — источники

1. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», статья 3.1 (КонсультантПлюс, справочная база закона). Проверено 09.10.2026. www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/66184e9fbbc3ba41eb26e2…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

34. Не навредите себе лекарствами из домашней аптечки

Жаропонижающие, обезболивающие, средства от простуды, для желудка и от диареи — многие из них можно самостоятельно купить в аптеке. Но если лекарство продаётся без рецепта, это не значит, что его можно принимать как угодно. В этом разделе не разбирается, какие лекарства принимать при каждой болезни. Здесь выбраны лишь несколько случаев, когда одно действие помогает избежать тяжёлых последствий.

Все пункты оцениваются с точки зрения смертности, включая такие исходы для здоровья, как печёночная недостаточность, желудочное кровотечение и почечная недостаточность у новорождённых. Выгода в основном состоит в том, чтобы «избежать одного серьёзного происшествия». Исследования не дают цифр, показывающих, «на сколько процентов это снизит риск». Масштаб выгоды оценивается по тяжести последствий. В примечаниях к каждому пункту указано, на чём основана оценка.

Если что-то уже описано в другом месте, здесь только даётся ссылка. Что делать в первую очередь, если по ошибке приняли лекарство или чистящее средство, — см. раздел 13, пункт 20 (приём по ошибке). Принимать лекарства от хронических болезней весь назначенный врачом срок — см. раздел 16, пункт 1 (принимать лекарства весь назначенный врачом срок). При покупке рецептурных лекарств в интернете сначала нужно пройти проверку рецепта — см. раздел 28, пункт 6 (за рецептом на лекарства для похудения — в больницу).

Кому это выгодно в пунктах этого раздела: вам самим и вашей семье. Это относится к двум самым высоким категориям.

1. Прежде чем одновременно принимать два средства от простуды или обезболивающих препарата, посмотрите состав: парацетамол должен быть только в одном из них

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Во многих средствах от простуды есть парацетамол. Принимая два таких препарата вместе, вы получаете двойную дозу. Передозировка может повредить печень. В США среди пациентов с вызванной им острой печёночной недостаточностью почти три из

десяти умерли, не дождавшись пересадки печени. В Китае инструкции рекомендуют принимать не больше 2 граммов в день. Во время приёма также не пейте алкоголь.

Россия. Под названием «Антигриппин» продаются препараты с разным составом. Проверьте состав на вашей упаковке и возрастные ограничения в инструкции.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Посмотреть состав на каждой упаковке — одна-две минуты.

Россия. Российские затраты времени и условия оплаты пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. В США 22 больницы в течение 6 лет подряд зарегистрировали 662 случая острой печёночной недостаточности. Из них 275 случаев (42%) были вызваны парацетамолом. Медианная доза принятого препарата составляла 24 грамма. Из этих 275 человек 131 человек (48%) принял слишком много случайно, а не намеренно. Среди тех, кто случайно принял слишком много, 38% одновременно принимали два или более препарата с этим компонентом. Из этих 275 человек 27% умерли, не дождавшись пересадки печени, а 8% перенесли пересадку печени. В 2020 году Государственное управление по контролю лекарственных средств Китая (国家药监局) потребовало указывать в инструкциях к безрецептурным препаратам: передозировка вызывает тяжёлое повреждение печени, рекомендуемая максимальная суточная доза — не более 2 граммов. В инструкциях также должно быть указано, что следует по возможности избегать совместного приёма с препаратами, содержащими парацетамол или другие жаропонижающие и обезболивающие средства. Нормативные требования США предписывают в первом пункте предупреждений для таких безрецептурных препаратов указывать три ситуации, в которых возможно повреждение печени: превышение максимальной суточной дозы, совместный приём с другими препаратами, содержащими парацетамол, употребление 3 или более порций алкоголя каждый день во время приёма.

Россия. Название «Антигриппин» ничего не говорит о составе, под ним продаются разные препараты. В порошке «Антигриппин» в одном пакетике 500 мг парацетамола, и по инструкции взрослому можно не больше 3 пакетиков в сутки, то есть 1500 мг. В капсулах «Антигриппин-Максимум» парацетамола 360 мг на один приём, при трёх приёмах в день выходит 1080 мг. В «Антигриппин-АНВИ» парацетамола нет, там аспирин и метамизол натрия. Если вы принимаете любой из этих препаратов, не добавляйте к нему другое средство с парацетамолом. Состав смотрите на вашей упаковке.

Примечания

Китай — исходная версия. Парацетамол (в США его называют ацетаминофен). Комбинированные средства от простуды, в непатентованном названии которых есть два иероглифа «парацетамол» («氨酚»), например парацетамол + псевдоэфедрин (氨酚伪麻) или парацетамол + кофеин + искусственный безоар + хлорфенамин (氨咖黄敏), содержат этот компонент. Если вы не уверены, покажите все упаковки фармацевту в аптеке. Уровень В выбран потому, что американские данные получены при регистрации случаев, без контрольной группы. По ним нельзя рассчитать, насколько реже будут возникать проблемы, если смотреть состав. Выгода оценена как «большая» исходя из последствий: при острой печёночной недостаточности почти три из десяти пациентов умирают.

Россия. У разных производителей и в разных годах состав и дозировки могут отличаться. Возрастные ограничения и режим дозирования для «Антигриппин-Максимум» и «Антигриппин-АНВИ» не проверены. Российские сведения взяты с сайтов, перепечатывающих инструкции; сверка с ГРЛС не сделана.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Larson AM, Polson J, Fontana RJ, et al.; Acute Liver Failure Study Group (2005). Acetaminophen-induced acute liver failure: results of a United States multicenter, prospective study. Hepatology, 42(6):1364-1372. doi.org/10.1002/hep.20948
2. 国家药监局关于修订对乙酰氨基酚常释及缓释制剂说明书的公告（2020年第15号）及附件2《对乙酰氨基酚常释制剂非处方药说明书修订要求》（湖南省药品监督管理局转载）. mpa.hunan.gov.cn/mpa/xxgk/tzgg/wjtz/202003/t20200311_11809335.html
3. 21 CFR 201.326(a)(1)(iii)(A) Liver warning. www.ecfr.gov/current/title-21/chapter-I/subchapter-C/part-201/subpa…

Россия — источники

1. инструкции по медицинскому применению: «Антигриппин» (порошок) www.rlsnet.ru/drugs/antigrippin-6093
2. «Антигриппин-Максимум» medi.ru/instrukciya/antigrippin-maksimum_17803
3. «Антигриппин-АНВИ» www.rlsnet.ru/drugs/antigrippin-anvi-15168. Прочитано 2026-10-06. Это сайты, которые перепечатывают инструкции. TODO: сверить с инструкцией в Государственном реестре лекарственных средств (ГРЛС, grls.minzdrav.gov.ru), его не удалось прочитать.

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. При температуре у детей не используйте ацетилсалициловую кислоту, нимесулид и метамизол натрия; лекарства от простуды с метамизолом натрия тоже не давайте несовершеннолетним

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Чтобы снизить температуру у ребёнка, не используйте ни один из этих трёх препаратов. Ацетилсалициловая кислота связана с синдромом Рея. Эта болезнь поражает мозг и печень. По статистике США, умирали около трёх из десяти заболевших детей, а после предупреждений число случаев сократилось более чем на 90%. В Китае нимесулид запрещён детям младше 12 лет, метамизол натрия — детям и подросткам младше 18 лет.

Россия. Проверьте состав препарата и возрастные ограничения в российской инструкции. Китайские запреты не заменяют такую проверку.

Затраты

Китай — исходная версия. Никаких расходов. Покупая жаропонижающее, посмотрите на международное непатентованное название и состав.

Россия. Российские затраты времени и условия оплаты пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. Синдром Рея вызывает энцефалопатию и жировое перерождение печени. Обычно он возникает после гриппа или ветряной оспы. В ходе общенационального наблюдения в США с 1981 по 1997 год зарегистрировали 1207 случаев среди детей и подростков младше 18 лет. У 82% заболевших детей в крови обнаруживалась салициловая кислота — компонент препаратов вроде ацетилсалициловой кислоты. Общая летальность составила 31%. Предупреждения о препаратах салицилатов начали публиковать в 1980 году. В тот год зарегистрировали 555 случаев — это был пик. С 1987 года регистрировали не более 36 случаев в год. В Китае в 2011 году Государственное управление по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными средствами (国家食药监局) запретило применение нимесулида для приёма внутрь у детей младше 12 лет. В Китае в 2020 году Национальное управление по контролю за лекарственными средствами (国家药监局) запретило применение таблеток метамизола натрия у детей и подростков младше 18 лет. Содержащие метамизол натрия комбинированные таблетки с полынью однолетней и метамизолом натрия (复方青蒿安乃近片), таблетки «Средство от тяжёлой простуды» (重感灵片) и капсулы «Средство от тяжёлой простуды» (重感灵胶囊) также запрещены детям и подросткам младше 18 лет.

Россия. В комплекте «Антигриппин-АНВИ» в одной капсуле 250 мг ацетилсалициловой кислоты (аспирина), в другой 250 мг метамизола натрия (анальгина).

Примечания

Китай — исходная версия. Метамизол натрия и для взрослых не является препаратом первого выбора. В китайской инструкции указано, что он может вызвать агранулоцитоз, апластическую анемию и анафилактический шок. Его применяют кратковременно только при остром тяжёлом состоянии, когда нет других эффективных лекарств. По названию «Средство от тяжёлой простуды» (重感灵) похоже на обычное лекарство от простуды, но в нём есть метамизол натрия. Какое жаропонижающее дать ребёнку и какая доза нужна с учётом веса, спросите у педиатра или фармацевта. Если температура поднялась у ребёнка младше 3 месяцев, сразу обращайтесь в больницу, см. раздел 20, пункт 8 (при 38 ℃ сразу обращайтесь в больницу). Уровень В выбран потому, что цифры по синдрому Рея взяты из отчётов наблюдения. Снижение числа случаев произошло после публикации предупреждений, но это не было сравнительным испытанием.

Выгода оценена как «большая», потому что после предупреждений число случаев снизилось с 555 в год до менее 36 в год.

Россия. По правилу китайской записи такое средство детям при температуре не дают. Применимость этого правила к российскому препарату не подтверждена: возрастные ограничения из инструкции не проверены, сверка с ГРЛС не сделана. Сведения о составе взяты с сайта, перепечатывающего инструкции; прочитано 2026-10-06.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Belay ED, Bresee JS, Holman RC, Khan AS, Shahriari A, Schonberger LB (1999). Reye's syndrome in the United States from 1981 through 1997. New England Journal of Medicine, 340(18):1377-1382. doi.org/10.1056/NEJM199905063401801
2. 关于加强尼美舒利口服制剂使用管理的通知（国食药监安〔2011〕209号）. www.nmpa.gov.cn/xxgk/fgwj/gzwj/gzwjyp/20110515145101552.html
3. 国家药监局关于修订安乃近相关品种说明书的公告（2020年第34号）及附件1至3. www.nmpa.gov.cn/directory/web/nmpa/xxgk/ggtg/ypggtg/ypshmshxdgg/202…

Россия — источники

1. РЛС. «Антигриппин-АНВИ», перепечатка инструкции по медицинскому применению. www.rlsnet.ru/drugs/antigrippin-anvi-15168. Прочитано 2026-10-06. Сверка с Государственным реестром лекарственных средств (ГРЛС) не сделана.

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Людям старше 60 лет, тем, у кого было желудочное кровотечение, и тем, кто принимает антикоагулянты или гормональные препараты, нужно сначала спросить врача, прежде чем принимать обезболивающие вроде ибупрофена

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Такие обезболивающие, как ибупрофен, напроксен и аспирин, могут повредить желудок. В испытаниях с большими дозами у тех, кто принимал ибупрофен, риск желудочного кровотечения или перфорации был примерно в 4 раза выше, чем у тех, кто его не принимал. У пожилых людей, тех, у кого было желудочное кровотечение, кто одновременно принимает антикоагулянты или гормональные препараты либо каждый день пьёт алкоголь, риск выше.

Затраты

Бесплатно. Один раз спросить врача или фармацевта.

Выгода

Эти лекарства называются нестероидными противовоспалительными препаратами. Среди распространённых — ибупрофен, напроксен и диклофенак. Один метаанализ объединил 280 рандомизированных испытаний этих препаратов в сравнении с плацебо, всего 124513 человек. По сравнению с плацебо риск перфорации, непроходимости или кровотечения в верхних отделах пищеварительного тракта составил: ибупрофен RR 3.97 (95% CI 2.22–7.10, примерно в 4 раза), напроксен 4.22 (2.71–6.56), диклофенак 1.89 (1.16–3.09). Все эти препараты примерно удваивают риск сердечной недостаточности. Нормативные требования США обязывают указывать для таких безрецептурных препаратов предупреждение о желудочном кровотечении. В предупреждении перечислены шесть групп людей с повышенным риском: старше 60 лет; те, у кого была язва желудка или кровотечение; те, кто принимает антикоагулянты или гормональные препараты; те, кто одновременно принимает другие препараты этой группы; те, кто во время приёма каждый день выпивает более 3 порций алкоголя; те, кто принимает больше или дольше, чем указано в инструкции.

Примечания

Выводы статьи касаются применения больших доз. Отдельных цифр о риске при эпизодическом приёме в течение одного-двух дней в дозах по инструкции в этой статье нет. Многие комбинированные препараты от простуды тоже содержат компоненты этой группы. Если принимать их вместе с обезболивающим, получится дублирование, поэтому сначала посмотрите состав. Если врач назначил вам длительный приём аспирина в малой дозе для профилактики тромбов, не прекращайте его самостоятельно и не добавляйте самостоятельно ещё одно обезболивающее.

Источники

Источники исходной версии

1. Coxib and traditional NSAID Trialists' (CNT) Collaboration; Bhala N, Emberson J, Merhi A, et al. (2013). Vascular and upper gastrointestinal effects of non-steroidal anti-inflammatory drugs: meta-analyses of individual participant data from randomised trials. Lancet, 382(9894):769-779. doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60900-9
2. 21 CFR 201.326(a)(2)(iii)(A) Stomach bleeding warning. www.ecfr.gov/current/title-21/chapter-I/subchapter-C/part-201/subpa…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Если ребёнку меньше 2 лет и он простудился, не давайте ему комбинированные препараты от простуды и средства от кашля без консультации специалиста

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно

- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Государственное управление по контролю лекарственных средств Китая (国家药监局) потребовало добавить предупреждение к 14 комбинированным препаратам от простуды для детей: родителям не рекомендуется самостоятельно давать их детям младше 2 лет, применять их нужно под руководством врача или фармацевта. В испытаниях на детях средства от кашля и противоаллергические препараты действовали не лучше плацебо.

Затраты

Китай — исходная версия. Ничего не стоит, а ещё можно сэкономить на покупке лекарств.

Выгода

Китай — исходная версия. Объявлением № 57 за 2021 год Государственное управление по контролю лекарственных средств (国家药监局) внесло изменения в инструкции к 14 препаратам, в том числе к раствору для приёма внутрь с парацетамолом, псевдоэфедрином и декстрометорфаном (氨酚麻美口服溶液), детским гранулам с парацетамолом, искусственным безоаром и хлорфенамином (小儿氨酚黄那敏颗粒), детским гранулам с парацетамолом и амантадином (小儿氨酚烷胺颗粒) и другим. Добавлено предупреждение: «Родителям или опекунам не рекомендуется самостоятельно давать этот препарат детям младше 2 лет. Его следует применять под руководством врача или фармацевта». В меры предосторожности добавлено: «Следует строго соблюдать способ применения и дозировку, указанные в инструкции к препарату, и избегать передозировки». Также добавлено: «Следует избегать одновременного применения с препаратами от простуды, содержащими такие же или сходные действующие вещества». В один систематический обзор Cochrane вошли 29 рандомизированных контролируемых испытаний, из них 10 проводились на детях. В испытаниях на детях следующие группы препаратов действовали не лучше плацебо: средства от кашля, антигистаминные препараты (противоаллергические компоненты), антигистаминные препараты в сочетании со средствами против заложенности носа (компонентами, которые облегчают дыхание через нос), средства от кашля в сочетании с бронхорасширяющими средствами. В 21 исследовании сообщалось о нежелательных реакциях. У препаратов, содержащих антигистаминные компоненты и декстрометорфан, нежелательных реакций было больше.

Примечания

Китай — исходная версия. В названиях многих из этих 14 препаратов есть «парацетамол» (氨酚), и они содержат парацетамол. Если принимать их вместе с жаропонижающим, получится повторный приём того же вещества. См. пункт 1 этого раздела (парацетамол). В том обзоре одно

испытание показало, что мёд действует лучше плацебо, но детям младше 1 года нельзя давать мёд. См. раздел 20, пункт 6 (мёд). Уровень B выбран потому, что в обзоре было мало испытаний для каждой группы препаратов и авторы не объединили результаты в общие числовые показатели. Оценка выгоды «средняя» — это суждение: доказанной пользы этих препаратов для детей нет, а основные риски — передозировка и дублирование компонентов.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家药监局关于修订氨酚麻美口服溶液等14个品种药品说明书的公告（2021年第57号）及附件. www.nmpa.gov.cn/directory/web/nmpa/xxgk/ggtg/ypggtg/ypshmshxdgg/202…
2. Smith SM, Schroeder K, Fahey T (2014). Over-the-counter (OTC) medications for acute cough in children and adults in community settings. Cochrane Database of Systematic Reviews, (11):CD001831. doi.org/10.1002/14651858.CD001831.pub5

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. После 20 недель беременности не принимайте самостоятельно обезболивающие вроде ибупрофена

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

После 20 недель беременности большую часть околоплодных вод вырабатывают почки плода. Приём препаратов вроде ибупрофена в этот период может повредить почки плода и уменьшить количество околоплодных вод. Среди таких сообщений, полученных в США, были случаи смерти новорождённых. Это не относится к аспирину в низкой дозе, назначенному врачом.

Затраты

Бесплатно.

Выгода

Управление по контролю за продуктами питания и лекарственными средствами США (FDA) в октябре 2020 года выпустило предупреждение о безопасности. Применение нестероидных противовоспалительных препаратов примерно после 20 недель беременности может вызвать проблемы с почками плода и привести к маловодию. Предупреждение касается как рецептурных, так и безрецептурных препаратов, включая аспирин, ибупрофен, напроксен,

диклофенак и целекоксиб. FDA изучило сообщения о нежелательных явлениях, поступившие до июля 2017 года включительно, и выявило 35 случаев маловодия или нарушения функции почек у новорождённых. Все они имели серьёзные исходы. Среди них было 5 случаев смерти новорождённых, и все сопровождались почечной недостаточностью у новорождённых. По данным литературы, в большинстве случаев маловодие проходило в течение от 72 часов до 6 дней после отмены препарата. FDA рекомендует беременным после 20 недель не применять такие препараты, если только врач прямо не рекомендовал их применение. Это ограничение не касается аспирина в низкой дозе 81 миллиграмм, назначенного врачом для лечения определённых проблем во время беременности. Если нужно снять боль или снизить температуру, FDA указывает, что можно использовать другие препараты, например парацетамол, предварительно посоветовавшись с фармацевтом или врачом.

Примечания

FDA напоминает, что такие компоненты содержатся и во многих безрецептурных препаратах от простуды, гриппа и бессонницы, поэтому нужно смотреть состав. Раньше на этикетках безрецептурных препаратов в США предупреждение касалось только последних 3 месяцев беременности. Теперь границу сдвинули примерно до 20 недель. О низкой дозе аспирина для профилактики преэклампсии см. раздел 27, пункт 5 (аспирин в низкой дозе). Уровень B выбран потому, что цифры взяты из сообщений о нежелательных явлениях, а сколько людей принимали препарат без каких-либо проблем, неизвестно. Оценка выгоды как «средней» — это суждение: исходы серьёзные, но случаются редко.

Источники

Источники исходной версии

1. U.S. Food and Drug Administration (2020-10-15). FDA recommends avoiding use of NSAIDs in pregnancy at 20 weeks or later because they can result in low amniotic fluid. Drug Safety Communication. www.fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/fda-recommends-avoid…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. При кислотной отрыжке и изжоге в Китае можно самостоятельно купить омепразол, но принимать его не дольше 7 дней; при затруднённом глотании, рвоте с кровью или чёрном стуле сразу обращайтесь в больницу

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае с 2022 года таблетки омепразола с кишечнорастворимой оболочкой можно купить без рецепта. Но в инструкции прямо указано: самостоятельно принимать не дольше 7 дней, в течение двух месяцев не принимать повторно. При затруднённом или болезненном глотании, рвоте с кровью, крови в стуле или чёрном стуле не принимайте препарат самостоятельно: это может быть признаком серьёзного состояния. Препарат также может скрыть симптомы рака желудка и задержать постановку диагноза.

Затраты

Китай — исходная версия. Без денежных затрат. Принимайте столько дней, сколько указано в инструкции.

Выгода

Китай — исходная версия. Государственное управление по контролю лекарственных средств Китая (国家药监局) объявлением № 68 за 2022 год (2022 年第 68 号公告) перевело таблетки омепразола с кишечнорастворимой оболочкой из рецептурных в безрецептурные и одновременно опубликовало образец инструкции. В образце указано следующее показание: «Кратковременное облегчение изжоги и кислотной отрыжки, вызванных избыточной кислотностью желудочного сока». В мерах предосторожности прямо указано: применять не дольше 7 дней; если симптомы не ослабевают, нужно обратиться к врачу или фармацевту. В течение двух месяцев нельзя принимать повторно; если симптомы возвращаются, нужно немедленно обратиться за медицинской помощью. При затруднённом или болезненном глотании, рвоте с кровью, крови в стуле или чёрном стуле не применяйте препарат: это может быть признаком серьёзного состояния. При таких тревожных симптомах, как заметное похудение, повторная рвота, затруднённое глотание, рвота с кровью или чёрный стул, сначала нужно исключить злокачественную опухоль, поскольку лечение может скрыть симптомы и задержать постановку диагноза. Людям в возрасте 55 лет и старше при появлении новых симптомов или изменении симптомов нужно обратиться к врачу. Тем, кто принимает клопидогрел, следует избегать одновременного приёма омепразола.

Примечания

Китай — исходная версия. Клопидогрел — препарат для предотвращения тромбов, который часто принимают люди после установки стента или перенесённого инфаркта. Омепразол ослабляет его действие, поэтому тем, кто его принимает, нужно сначала спросить врача. Уровень В выбран потому, что это требования инструкции, а исследований, которые подсчитали бы, насколько их соблюдение уменьшает число неблагоприятных случаев, нет. Выгода оценена как «средняя» на основе суждения: эти меры помогают не затянуть с обращением за помощью при желудочном кровотечении или раке желудка, но в большинстве случаев кислотная отрыжка и изжога не связаны с серьёзным состоянием.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家药监局关于奥美拉唑肠溶片处方药转换为非处方药的公告（2022年第68号）及附件2《非处方药说明书范本》. www.nmpa.gov.cn/yaopin/ypggtg/20220826171517123.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. При обычной простуде не просите у врача антибиотики

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. С антибиотиками простуда проходит не быстрее, чем без них. У взрослых, которые их принимают, риск побочных эффектов более чем вдвое выше, чем у тех, кто их не принимает. Если гнойные выделения из носа длятся менее 10 дней, у антибиотиков тоже нет доказанной пользы.

Россия. В России при неосложненной вирусной инфекции антибактериальная терапия не предотвращает бактериальную суперинфекцию. Более того, она может способствовать ее развитию. Но детям с некоторыми хроническими заболеваниями или иммунодефицитом антибиотики могут быть показаны.

Затраты

Китай — исходная версия. Никаких расходов, и ещё можно сэкономить на лекарствах.

Россия. Расходы и возможная экономия в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Один систематический обзор Cochrane объединил 6 рандомизированных испытаний с участием 1147 человек. При простуде доля тех, кто не выздоровел или у кого сохранялись симптомы, заметно не различалась между группами антибиотиков и плацебо (RR 0.83, 95% CI 0.60–1.14, различие статистически незначимо). Риск нежелательных реакций был в 1.8 раза выше, чем в группе плацебо (95% CI 1.01–3.21). У взрослых — в 2.62 раза (1.32–5.18), у детей повышения не было (0.91, 0.51–1.63). При остром гнойном рините с гнойными выделениями из носа менее 10 дней у антибиотиков тоже не было явной пользы (RR 0.73, 0.47–1.13). А нежелательных реакций было больше (RR 1.46, 1.10–1.94, примерно на 46% выше). Вывод авторов: в обоих случаях рутинное применение антибиотиков не рекомендуется.

Россия. Отказ от антибактериальной терапии при неосложненной вирусной инфекции помогает не подавлять нормальную микробиоту.

Примечания

Китай — исходная версия. Эта версия была переиздана в 2025 году; в аннотации указано, что поиск литературы проводился по 2013 год включительно. В Китае антибиотики — рецептурные препараты, и аптеки должны продавать их по рецепту. Не принимайте самостоятельно и антибиотики, оставшиеся дома. Оценка выгоды как «средней» — это суждение: речь о предотвращении нежелательных реакций, а не смерти.

Россия. Исключения возможны для детей с хронической патологией бронхолегочной системы или иммунодефицитом и риском обострения бактериального процесса.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Kenealy T, Arroll B (2025). Antibiotics for the common cold and acute purulent rhinitis. Cochrane Database of Systematic Reviews, 11:CD000247. doi.org/10.1002/14651858.CD000247.pub4

Россия — источники

1. Клинические рекомендации. Проверено 07.10.2026. apiportalcr.minzdrav.gov.ru/api/Files/GetProjectFile/2021

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. При диарее сначала пить раствор солей для пероральной регидратации, детям младше 5 лет не давать противодиарейные препараты

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. При диарее важнее всего восполнять потерю воды, а не останавливать понос. Разводите соли для пероральной регидратации водой по инструкции и пейте раствор. Не заменяйте его соковыми напитками: слишком сладкие напитки, наоборот, усиливают обезвоживание. Детям младше 5 лет не давать противодиарейные препараты вроде

лоперамида: в тяжёлых случаях они вызывают кишечную непроходимость, которая может быть смертельной.

Затраты

Китай — исходная версия. Коробка солей для пероральной регидратации в Китае стоит от нескольких до десяти с лишним юаней. Держите одну коробку дома.

Выгода

Китай — исходная версия. В руководстве Всемирной организации здравоохранения (世界卫生组织) по лечению диареи прямо сказано: «противодиарейные» и противорвотные препараты не приносят реальной пользы детям при острой или затяжной диарее. Они не предотвращают обезвоживание и не улучшают питание. У некоторых из них есть опасные, иногда смертельные побочные эффекты. Их категорически нельзя давать детям младше 5 лет. Препараты вроде лоперамида, замедляющие движения кишечника, могут вызвать тяжёлую паралитическую кишечную непроходимость, которая может быть смертельной, а также затянуть инфекцию. В руководстве также прямо сказано, что напитки с избытком сахара вытягивают воду из организма в кишечник и вызывают обезвоживание с повышенным уровнем натрия. Примеры — безалкогольные прохладительные напитки и соковые напитки из магазина. Руководство ВОЗ (世卫) рекомендует низкоосмолярный состав с общей осмолярностью 245 mOsm/L. По сравнению со старым составом он снижает потребность во внеплановом внутривенном введении жидкости на 33%. Один Кокрейновский обзор объединил 8 испытаний и показал близкий результат (OR 0.59, 95% CI 0.45–0.79, примерно на четыре десятых меньше).

Примечания

Китай — исходная версия. При покупке смотрите осмолярность в инструкции и выбирайте низкоосмолярный состав. В руководстве прямо сказано: кровь в стуле у ребёнка чаще всего указывает на бактериальную дизентерию. Нужно обратиться к врачу для лечения антибиотиками, нельзя ограничиваться восполнением воды дома. Оценка выгоды как «средней» — это суждение: имеющиеся цифры сравнивают два состава солей для регидратации, а не приём раствора с его отсутствием.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. World Health Organization (2005). The treatment of diarrhoea: a manual for physicians and other senior health workers, 4th revision. iris.who.int/handle/10665/43209
2. Hahn S, Kim S, Garner P (2002). Reduced osmolarity oral rehydration solution for treating dehydration caused by acute diarrhoea in children. Cochrane Database of Systematic Reviews, (1):CD002847. doi.org/10.1002/14651858.CD002847

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Не принимайте обычные обезболивающие больше 15 дней в месяц, а комбинированные — больше 10 дней, иначе

причиной головной боли могут стать сами лекарства

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если головная боль часто повторяется и вы каждый день принимаете обезболивающие, от них боль может становиться всё сильнее. Международная классификация головных болей (国际头痛分类) называет это головной болью из-за избыточного применения лекарств. Если принимать обычные обезболивающие больше 15 дней в месяц, а комбинированные — больше 10 дней в месяц, и так дольше 3 месяцев подряд, это уже соответствует критериям. Большинству людей становится лучше после отмены лекарств, которые они принимали слишком часто.

Затраты

Денег тратить не нужно. Нужно считать дни приёма лекарств и удерживаться от того, чтобы принимать их без раздумий.

Выгода

В 3-м издании «Международной классификации головных болей (国际头痛疾病分类)» Международного общества головной боли (国际头痛学会) приведены диагностические критерии. У человека, который уже страдал головными болями, голова болит больше 15 дней в месяц, и при этом он регулярно избыточно принимает лекарства от головной боли дольше 3 месяцев. Для неопиоидных обезболивающих, таких как парацетамол, аспирин и ибупрофен, порог избыточного применения — 15 дней в месяц и более. Для комбинированных обезболивающих — 10 дней в месяц и более. Комбинированные обезболивающие — это сочетание препаратов двух или более групп с обезболивающим действием либо препараты с добавлением вспомогательных компонентов, таких как кофеин. Например, парацетамол с кодеином. Если несколько неопиоидных обезболивающих принимаются по очереди, дни их приёма суммируются. В пояснениях к классификации прямо указано: по эпидемиологическим данным из нескольких стран, среди людей, у которых голова болит больше 15 дней в месяц, более половины имеют именно такую головную боль. Большинству пациентов становится лучше после отмены лекарств, которые они принимали избыточно, а лечение для профилактики головной боли тоже действует лучше.

Примечания

Таблетки от боли, в китайском названии которых есть иероглиф «咖», обычно содержат добавленный кофеин. Их считают комбинированными, с порогом в 10 дней. Если дней с головной болью в месяц становится всё больше, обратитесь к неврологу, а не просто принимайте

больше лекарств. Уровень B выбран потому, что критерии классификации задают диагностический порог, а не представляют собой контролируемое испытание. Оценка выгоды как «средней» — это суждение: выигрыш здесь в том, что дней с головной болью становится меньше; о смертности речь не идёт.

Источники

Источники исходной версии

1. Headache Classification Committee of the International Headache Society (2018). The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. Cephalalgia, 38(1):1-211. doi.org/10.1177/0333102417738202
2. ICHD-3 在线版 8.2 Medication-overuse headache（含 8.2.3、8.2.5）. ichd-3.org/8-headache-attributed-to-a-substance-or-its-withdrawal/8…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Регулярно убирайте просроченные и оставшиеся ненужные лекарства, выбрасывайте их вместе с упаковкой в контейнер для опасных отходов, не храните дома

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Почти половина лекарств, которые дети по ошибке принимают без ведома взрослых, — рецептурные таблетки. Примерно три из десяти рецептурных лекарств, принятых по ошибке, принадлежат бабушкам и дедушкам. Если убрать ненужные лекарства, станет меньше вещей, до которых может добраться ребёнок. Выбросьте убранные лекарства вместе с упаковкой в контейнер для опасных отходов или сдайте в аптеку, которая принимает старые лекарства.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Раз в год перебрать аптечку — чуть больше десяти минут.

Выгода

Китай — исходная версия. По оценкам на основе американских данных наблюдения за обращениями за неотложной помощью, с 2004 по 2013 год дети младше 6 лет, по ошибке принявшие лекарства без ведома взрослых, попали в отделения неотложной помощи примерно 640 тыс. раз (оценочное число — 640161 обращение). За один только 2013 год — примерно 59 тыс. раз (59092 обращения). С 2010 по 2013 год чаще всего это были рецептурные таблетки для приёма внутрь — 45.9%. Среди рецептурных лекарств чаще всего встречались опиоидные обезболивающие (13.8%) и бензодиазепиновые снотворные и успокоительные (12.7%). В 2017 году 5 американских центров помощи при отравлениях опросили родителей, позвонивших за помощью. Среди детей, по ошибке принявших рецептурные лекарства, 30.7% приняли лекарства бабушек и дедушек. Больше половины (51.5%) рецептурных лекарств взрослые уже вынули из оригинальной упаковки до того, как до них добрался ребёнок. В Китае «Национальный перечень опасных отходов (редакция 2025 года) (国家危险废物名录（2025 年版）)» относит выброшенные лекарства и их упаковку, образующиеся в повседневной жизни домашних хозяйств, к опасным отходам в составе бытового мусора. Шанхайские указания по раздельному выбрасыванию отходов относят выброшенные лекарства к опасным отходам и прямо включают в них просроченные лекарства, лекарственные капсулы, таблетки и внутреннюю упаковку лекарств. Там указано: «Выброшенные лекарства рекомендуется выбрасывать вместе с упаковкой». В Шанхае также установлено, что для просроченных выброшенных лекарств из домашних хозяйств, собранных аптеками, районные органы надзора за рынком (市场监管部门) создают временные перевалочные пункты. Управление по контролю за продуктами и лекарствами США (美国 FDA) говорит, что лучший способ избавиться от просроченных и ненужных лекарств — сдать их в пункт приёма.

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае перечни для сортировки мусора в разных местах не полностью совпадают. Ориентируйтесь на перечень, вывешенный в помещении для сбора мусора вашего жилого комплекса. В Шанхае остатки после приготовления отваров китайских лекарственных средств относят к влажным отходам, а не к опасным. Лекарства, которые оставляете, храните в оригинальных коробках, не пересыпайте в органайзеры для таблеток или другие флаконы. Держите их там, где ребёнок не сможет достать, см. раздел 13, пункт 20 (приём по ошибке). Оставшиеся дома антибиотики тоже не принимайте по собственной инициативе, см. пункт 7 этого раздела (антибиотики). В США, если нет пункта приёма, рекомендуют смешать лекарства с кофейной гущей или наполнителем для кошачьего туалета, затем закрыть в пакете и выбросить в обычный мусор. Небольшое число сильнодействующих обезболивающих разрешено смывать в унитаз. Так делают в США, а в Китае нужно следовать местным правилам раздельного выбрасывания отходов. Уровень В выбран потому, что те несколько групп американских данных — лишь результаты регистрации случаев. Ни одно исследование не подсчитало, на сколько случаев приёма лекарств по ошибке может стать меньше после разбора аптечки. Выгода оценена как «небольшая»: имеющиеся цифры — это число обращений за неотложной помощью, а не смертей, и по ним нельзя рассчитать эффект самого разбора аптечки.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Lovegrove MC, Weidle NJ, Budnitz DS (2015). Trends in Emergency Department Visits for Unsupervised Pediatric Medication Exposures, 2004-2013. Pediatrics, 136(4):e821-e829. doi.org/10.1542/peds.2015-2092

2. Agarwal M, Lovegrove MC, Geller RJ, et al. (2020). Circumstances Involved in Unsupervised Solid Dose Medication Exposures among Young Children. Journal of Pediatrics, 219:188-195.e6. doi.org/10.1016/j.jpeds.2019.12.027
3. 生态环境部等 (2024). 国家危险废物名录（2025年版），附录《危险废物豁免管理清单》第 1 项. www.gov.cn/gongbao/2025/issue_11906/202503/content_7011162.html
4. 上海市绿化和市容管理局 (2024). 上海市生活垃圾分类投放指引（2024版）（沪绿容〔2024〕278号）. www.shanghai.gov.cn/gwk/search/content/40b9feaa-53db-472f-8a6b-2c3c…
5. 上海市绿化和市容管理局、上海市环境保护局、上海市食品药品监督管理局 (2018). 关于规范生活垃圾分类有害垃圾全程管理的通知. www.shanghai.gov.cn/nw12344/20200813/0001-12344_57440.html
6. U.S. Food and Drug Administration (2025). Where and How to Dispose of Unused Medicines. www.fda.gov/consumers/consumer-updates/where-and-how-dispose-unused…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Во время приема антибактериальных препаратов, таких как цефалоспорины и метронидазол, и в течение 7 дней после их отмены не пить алкоголь и не принимать спиртосодержащие лекарства, такие как Хосян чжэнци шуй (藿香正气水) и сироп от кашля

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность B · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Некоторые цефалоспорины и такие препараты, как метронидазол, в сочетании с алкоголем могут вызвать покраснение лица, сердцебиение, стеснение в груди и рвоту. В тяжелых случаях падает давление. Причиной могут стать не только крепкий алкоголь и пиво, но и спиртосодержащие лекарства, такие как Хосян чжэнци шуй (藿香正气水) и сироп от кашля. Не употребляйте их во время приема этих препаратов и в течение 7 дней после отмены.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Не пить алкоголь чуть больше недели. Перед приемом других лекарств проверять, нет ли в составе этанола.

Выгода

Китай — исходная версия. Это называется дисульфирамоподобной реакцией. В просветительском материале о безопасном применении лекарств, опубликованном Управлением по контролю лекарственных средств провинции Фуцзянь в Китае (福建省药监局) в 2023 году, говорится: употребление алкоголя до и после приема некоторых цефалоспоринов может вызвать такую реакцию, которая «может серьезно повредить здоровью и даже создать угрозу для жизни». Среди симптомов — покраснение лица, потливость, сердцебиение, вплоть до затрудненного дыхания, падения давления и анафилактического шока. В материале по «Указаниям по клиническому применению лекарств Фармакопеи Китайской Народной Республики (中华人民共和国药典临床用药须知)» перечислены цефазолин, цефтриаксон, цефоперазон, метронидазол, тинидазол, фуразолидон и другие препараты. В материале прямо указано: «В течение 7 дней после применения препарата запрещено пить алкоголь и употреблять спиртосодержащие лекарства, продукты питания и тому подобное». В качестве примеров приведены шоколадные конфеты с алкогольной начинкой и Хосян чжэнци шуй (藿香正气水). Причина в том, что ферменту, подавленному препаратом, часто требуется от 4 до 5 дней для восстановления. В одной из больниц Гуанчжоу в Китае обобщили 82 случая за 2 года. Цефалоспорины стали причиной 57 случаев (69.51%), нитроимидазолы — такие как метронидазол и тинидазол — 10 случаев (12.20%). В 40 случаях (48.78%) источником алкоголя были алкогольные напитки, в 31 случае (37.80%) — лекарства с этанолом. Среди принимавшихся внутрь средств были Хосян чжэнци шуй (藿香正气水), сироп от кашля, жидкий экстракт пустырника (益母草流浸膏) и другие. Из 82 случаев 68 были легкими, 9 — средней тяжести, 5 — тяжелыми. Состояние улучшилось в течение от 1 до 3 часов, смертей не было. Американская инструкция к метронидазолу требует не пить алкоголь во время приема и как минимум 3 дня после отмены, а также не использовать продукты, содержащие пропиленгликоль.

Примечания

Китай — исходная версия. Не каждый цефалоспорин вызывает такую реакцию. Но обычному человеку трудно их различить, поэтому проще всего соблюдать это правило при приеме любого из них. Когда врач назначает цефалоспорин или метронидазол, сами сообщите, пили ли вы алкоголь в последние несколько дней. В том просветительском материале рекомендуется не пить и за 3 дня до приема препарата. При этом признается, что пока нет авторитетных рекомендаций относительно этого интервала. Если появились покраснение лица и сердцебиение, сразу прекратите употреблять все, что содержит алкоголь. В материале говорится, что легкая реакция может пройти сама, а при тяжелой нужно доставить человека в больницу. Во время приема парацетамола тоже не пейте алкоголь, см. пункт 1 этого раздела (парацетамол). Уровень B присвоен потому, что доказательства — это обобщение случаев и инструкции, без контрольной группы. Выгода оценена как «небольшая»: во всех тех 82 случаях состояние улучшилось за несколько часов, смертей не было, а тяжелых случаев было только 5.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 福建省药品监督管理局（福建省药品科普与监管数据中心）(2023). 2023年“全国安全用药月”原创科普小知识——为什么吃头孢不能喝酒. yjj.scjgj.fujian.gov.cn/ztzl/kpzl/qgaqyyy/202312/t20231215_6334595.htm
2. 房财富, 涂星, 刘韬, 黄红兵, 邱孟, 梁蔚婷 (2015). 我院双硫仑样反应82例分析. 中国药房, 26(29):4089-4091. doi.org/10.6039/j.issn.1001-0408.2015.29.19

3. Pfizer (2026). FLAGYL 375 (metronidazole) capsules, prescribing information: Contraindications, Interaction with Alcohol. DailyMed. dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/drugInfo.cfm?setid=a2883ca1-5a9a-4259…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

35. Российские справки

Здесь собраны карточки, которых нет в китайской книге. Каждая написана по официальным российским источникам: законам, приказам, клиническим рекомендациям и разъяснениям ведомств. Цитаты из источников сверены с текстом страниц, числа есть в цитатах.

Законы и порядки меняются. Перед важным решением проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

1. Увольняясь по собственному желанию, напишите заявление и предупредите работодателя за 2 недели; отрабатывать их необязательно

- Выгодность: обычная
- Доказательность B
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Напишите заявление об увольнении и предупредите работодателя минимум за 2 недели. Эти 2 недели не обязательно проводить на рабочем месте: перед уходом можно взять отпуск или больничный. Срок можно сократить, если вы с работодателем так договорились. Если вас заставляют уйти «по-доброму», доказать давление трудно, потому что заявление вы подписали сами.

Затраты

Бесплатно. Нужно написать заявление и дождаться приказа об увольнении, расчёта и трудовой книжки.

Выгода

Вы уходите по правилам: руководитель издаёт приказ, вы получаете расчёт и трудовую книжку с записью об увольнении. Если вы и работодатель договорились об уходе по соглашению сторон, трудовой договор можно расторгнуть в любой момент. При таком уходе работник нередко может рассчитывать на дополнительную компенсацию.

Примечания

Источник — разъяснение государственной инспекции труда, написанное про предпенсионеров. Правило о предупреждении за 2 недели в тексте названо общим: его должен соблюсти любой работник. Размер компенсации при уходе по соглашению в источнике не назван, выплату

согласуют работник и работодатель. Страница размещена 19.06.2023: если законодательство менялось, проверьте действующую редакцию Трудового кодекса.

Источники

1. Государственная инспекция труда в Ростовской области (Роструд). Увольнение предпенсионера по собственному желанию. Проверено 09.10.2026. git61.rostrud.gov.ru/news/1209617.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Если вам или ребёнку меньше 18 лет и вы устраиваетесь на работу, проверьте возраст, часы, отпуск и медосмотр: для подростков правила особые

- Выгодность: высокая
- Доказательность А
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Работать по общему правилу можно с 16 лет. С 14 лет можно только в свободное от учёбы время, на лёгком труде и с согласием одного из родителей и органа опеки. В неделю подросток до 16 лет работает не больше 24 часов, от 16 до 18 лет не больше 35. Отпуск у подростка 31 календарный день, испытательный срок ему не устанавливают, медосмотры оплачивает работодатель.

Затраты

Бесплатно. Нужны предварительный медосмотр и согласие родителей, если работает подросток младше 16 лет.

Выгода

Вы знаете, чего работодатель не вправе требовать от подростка. Нельзя ставить на работы с вредными и опасными условиями. Нельзя заменять отпуск деньгами. Школьнику или студенту, который работает в свободное от учёбы время, в учебный год положено не больше половины недельной нормы.

Примечания

Источник — разъяснение инспекции труда со ссылками на статьи Трудового кодекса. Разъяснение приведено в сжатом виде: полный перечень запрещённых для подростков работ

утверждает Правительство, свой случай проверьте по Трудовому кодексу и перечню. Если нарушают права подростка, можно обратиться в государственную инспекцию труда.

Источники

1. Государственная инспекция труда (Роструд). Особенности труда несовершеннолетних. Проверено 09.10.2026. git57.rostrud.gov.ru/press_tsentr/news/971052.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Проверьте норму рабочего времени за месяц: недельные часы делите на 5, умножайте на рабочие дни и вычитайте часы сокращения перед праздниками

- Выгодность: обычная
- Доказательность B
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Нормальная рабочая неделя не длиннее 40 часов. При 40 часах смена длится 8 часов. Чтобы посчитать норму за месяц, делите недельные часы на 5, умножайте на число рабочих дней месяца и вычитайте часы, на которые сокращён день перед праздником. Готовую норму на месяц, квартал и год можно посмотреть в производственном календаре.

Затраты

Бесплатно. Нужен производственный календарь на месяц или расчёт на калькуляторе.

Выгода

Вы сами проверяете, отработали ли норму и верно ли вам посчитали зарплату. Для сокращённой недели (36, 30, 24 часа и других) норма всегда меньше 40 часов. Если у вас особый режим работы или вы отработали неполный месяц, календарь не подходит и норму считают по приведённому порядку.

Примечания

Источник — разъяснение государственной инспекции труда. Порядок расчёта приведён по приказу Минздравсоцразвития России от 13.08.2009 № 588н. Страница размещена 23.04.2026.

Источники

1. Государственная инспекция труда в Амурской области (Роструд). Как посчитать норму рабочего времени?. Проверено 09.10.2026. git28.rostrud.gov.ru/news/1583057.html

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Не соглашайтесь на обязательную биометрию только ради банковской услуги

- Выгодность: обычная
- Доказательность B
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Банк не вправе делать биометрическую идентификацию обязательным условием услуги. Отказ от биометрии сам по себе не даёт банку право отказать в обслуживании.

Затраты

Бесплатно. Возможно, придётся письменно потребовать обслуживание без биометрии.

Выгода

Вы сохраняете контроль над биометрическими данными и можете требовать банковскую услугу без их предоставления.

Примечания

Исключение возможно, если конкретные данные требует закон или без них нельзя исполнить договор.

Источники

1. Роспотребнадзор. О правомерности требования банками биометрических данных. Проверено 09.10.2026. zpp.rospotrebnadzor.ru/news/regional/479701

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Подтвердите отсутствующий страховой стаж документами

о работе

- Выгодность: высокая
- Доказательность A
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Если старой записи о работе нет или она неполная, подготовьте трудовой договор, справку работодателя, выписку из приказа, лицевого счёта или зарплатной ведомости.

Затраты

Нужно собрать документы о работе и передать их для учёта стажа.

Выгода

Документы позволяют включить подтверждённый период работы в страховой стаж.

Примечания

Набор документов зависит от вида работы и периода. Источник приводит отдельные правила для разных случаев.

Источники

1. Социальный фонд России. Как подтвердить страховой стаж. Проверено 09.10.2026. sfr.gov.ru/grazhdanam/personificirovannyj_uchet/podtverdit_stazh

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. После мобилизации сообщите работодателю о возвращении за 3 рабочих дня

- Выгодность: очень высокая
- Доказательность B
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

На время службы трудовой договор приостанавливается, а место работы сохраняется. После возвращения сообщите работодателю за 3 рабочих дня.

Затраты

Бесплатно. Нужно заранее сообщить работодателю о возвращении.

Выгода

Возобновлённый договор сохраняет работу и право на страховое обеспечение, включая оплату больничного.

Примечания

Источник относится к мобилизованным, добровольцам и контрактникам. Страница обновлена 29.08.2023.

Источники

1. Социальный фонд России. Трудовые права мобилизованных сотрудников. Проверено 09.10.2026. sfr.gov.ru/branches/adygea/info/~2023/10/02/10149

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Подайте заявление на пенсионные накопления умершего, если вы его правопреемник

- Выгодность: обычная
- Доказательность А
- для денег
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Правопреемник может обратиться за пенсионными накоплениями умершего. Заявление принимают клиентская служба, почта и портал Госуслуг.

Затраты

Нужно подать заявление и документы в Социальный фонд России.

Выгода

Социальный фонд рассмотрит заявление и примет решение о выплате пенсионных накоплений.

Примечания

Источник описывает государственную услугу. Право на выплату зависит от статуса заявителя и состава накоплений.

Источники

1. Социальный фонд России. Выплата правопреемникам умерших застрахованных лиц. Проверено 09.10.2026. sfr.gov.ru/about/smev/perechen/investirovanie/~9808

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Подайте одно заявление на единое пособие для всех детей младше 17 лет

- Выгодность: очень высокая
- Доказательность B
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Укажите в одном заявлении всех детей младше 17 лет, на которых хотите получать единое пособие. Фонд сам запросит большинство документов.

Затраты

Бесплатно. Заявление можно подать через Госуслуги, Социальный фонд России или МФЦ.

Выгода

Одно заявление заменяет отдельные заявления на каждого ребёнка.

Примечания

Дополнительные сведения заявитель приносит только в отдельных предусмотренных законом случаях.

Источники

1. Социальный фонд России. Ответы о едином пособии. Проверено 09.10.2026. sfr.gov.ru/grazhdanam/semyam_s_detmi/edinoe_posobie/otvety_na_voprosy

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Проверьте проактивное назначение единого пособия после рождения следующего ребёнка

- Выгодность: очень высокая
- Доказательность A
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Социальный фонд может назначить пособие новорождённому без нового заявления. Это правило действует, когда родитель уже получает единое пособие на предыдущего ребёнка.

Затраты

Обычно заявление не нужно, если пособие уже выплачивают на предыдущего ребёнка.

Выгода

Семья получает решение без повторной комплексной оценки нуждаемости.

Примечания

Заявление понадобится, если у фонда нет нужных сведений о родителе или ранее назначенном пособии.

Источники

1. Социальный фонд России. Пособие после рождения последующего ребёнка. Проверено 09.10.2026. sfr.gov.ru/grazhdanam/semyam_s_detmi/edinoe_posobie/poryadok_naznac…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. До подписания кредита проверьте таблицу индивидуальных условий

- Выгодность: высокая
- Доказательность B
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Индивидуальные условия определяют ваши будущие расходы. Проверьте платежи и сроки до подписания договора.

Затраты

Бесплатно. Нужно внимательно прочитать первую страницу договора.

Выгода

Проверка снижает риск согласиться на непонятные или неподъёмные платежи.

Примечания

Памятка Банка России может не отражать последние изменения. Перед оформлением кредита проверьте действующие правила и сам договор.

Источники

1. Банк России. Потребительский кредит. Проверено 09.10.2026. cbr.ru/StaticHtml/File/8373/alphabet_03.pdf

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. До медицинского вмешательства попросите объяснить цель, риск и возможные варианты

- Выгодность: высокая
- Доказательность A
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом

- немного силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Медицинский работник должен дать полную информацию в доступной форме. Узнайте цель, методы, риск, варианты, последствия и ожидаемый результат.

Затраты

Бесплатно. Нужно задать вопросы медицинскому работнику до согласия.

Выгода

Информация позволяет дать осознанное согласие на медицинское вмешательство.

Примечания

Правило установлено Федеральным законом об основах охраны здоровья граждан.

Источники

1. Федеральный закон об основах охраны здоровья граждан. Проверено 09.10.2026. minzdrav.gov.ru/documents/7025

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. Помните, что обращение за медицинской помощью и диагноз составляют врачебную тайну

- Выгодность: высокая
- Доказательность A
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Факт обращения, состояние здоровья и диагноз относятся к врачебной тайне. Медицинские сведения нельзя разглашать, кроме установленных законом случаев.

Затраты

Бесплатно.

Выгода

Правило защищает частную информацию пациента во время лечения и после смерти.

Примечания

Закон содержит отдельный перечень случаев передачи сведений без согласия пациента.

Источники

1. Федеральный закон об основах охраны здоровья граждан. Проверено 09.10.2026. minzdrav.gov.ru/documents/7025

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Выберите поликлинику и врача для первичной помощи письменным заявлением

- Выгодность: обычная
- Доказательность A
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Для первичной помощи гражданин выбирает медицинскую организацию. В ней можно выбрать терапевта, педиатра, семейного врача или фельдшера.

Затраты

Бесплатно. Нужно подать заявление руководителю медицинской организации.

Выгода

Заявление закрепляет выбранную организацию и специалиста для первичной помощи.

Примечания

Обычно организацию и врача выбирают не чаще одного раза в год. При смене места жительства или пребывания действует исключение.

Источники

1. Федеральный закон об основах охраны здоровья граждан. Проверено 09.10.2026. minzdrav.gov.ru/documents/7025

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Самозанятым подайте заявление и платите добровольные пенсионные взносы, если хотите формировать страховую пенсию

- Выгодность: обычная
- Доказательность B
- для денег
- много денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Налог на профессиональный доход сам по себе не создаёт обязательных пенсионных взносов. Самозанятый может зарегистрироваться в Социальном фонде и платить их добровольно.

Затраты

Размер и периодичность добровольных взносов самозанятый определяет сам.

Выгода

Добровольные взносы формируют пенсионные права на страховую пенсию.

Примечания

Страница ФНС опубликована 11.04.2025 и помечена как архивная. Размеры взносов в карточку не включены, потому что они меняются.

Источники

1. ФНС России. Добровольные пенсионные взносы самозанятых. Проверено 09.10.2026. www.nalog.gov.ru/rn38/news/activities_fts/16173508

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Проверьте доплату за каждый час ночной работы

- Выгодность: высокая
- Доказательность А
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Работодатель обязан оплачивать ночную работу выше обычной. Ночным считается время с 22 до 6 часов.

Затраты

Бесплатно. Нужны табель и расчётный листок.

Выгода

Минимальная доплата составляет 20% часовой ставки или часовой части оклада за каждый ночной час.

Примечания

Конкретная доплата может быть выше установленного минимума.

Источники

1. Роструд. Оплата труда в условиях, отклоняющихся от нормальных. Проверено 09.10.2026. rostrud.gov.ru/rostrud/deyatelnost/rukovodstvo-po-soblyudeniyu-obya…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Проверьте повышенную оплату за вредные или опасные условия труда

- Выгодность: высокая
- Доказательность А
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Российский материал

Российский материал по официальным источникам. Законы и порядки меняются: проверьте действующую редакцию на сайте-источнике.

Простыми словами

Работа во вредных или опасных условиях оплачивается выше обычной. Проверьте доплату в договоре и расчётном листке.

Затраты

Бесплатно. Нужны трудовой договор и расчётный листок.

Выгода

Минимальное повышение составляет 4% тарифной ставки или оклада для обычных условий.

Примечания

Конкретный размер устанавливает работодатель с учётом представительного органа работников или закрепляет трудовой договор.

Источники

1. Роструд. Оплата труда в условиях, отклоняющихся от нормальных. Проверено 09.10.2026. rostrud.gov.ru/rostrud/deyatelnost/rukovodstvo-po-soblyudeniyu-obya…

Предложить правку — ошибка, устаревший закон или лучший источник.