

# ЖЕНСКОЕ и МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЛАОМИНЬ

АТЛАС ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ТОЧЕК



健康



УПРАЖНЕНИЯ И ПРИЕМЫ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

Восточная медицина на каждый день

Лао Минь

**Женское и мужское здоровье.  
Атлас целительных точек.  
Упражнения и приемы  
восточной медицины**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 615.821.2  
ББК 53.584

**Минь Л.**

Женское и мужское здоровье. Атлас целительных точек.  
Упражнения и приемы восточной медицины / Л. Минь —  
«Издательство АСТ», 2020 — (Восточная медицина на каждый  
день)

ISBN 978-5-17-127168-8

Восточная медицина располагает большими возможностями для укрепления женского и мужского здоровья (репродуктивной и мочеполовой систем). Эта книга познакомит вас с самыми действенными приемами восточной медицины – акупрессурой и самомассажем, китайской практикой прогревания активных зон, корейским методом су-джок, а также с древней гимнастикой цигун и сравнительно молодым методом простукивания. Книга предназначена не только для тех, кто уже столкнулся с проявлениями нарушений в работе выделительных и репродуктивных органов, но и для тех, кто хочет никогда в жизни не узнать таких проблем. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 615.821.2

ББК 53.584

ISBN 978-5-17-127168-8

© Минь Л., 2020

© Издательство АСТ, 2020

## Содержание

Введение	6
Введение в рефлексотерапию	8
Что такое биологически активные точки (БАТ)	9
Как работает рефлексотерапия	10
Как уловить энергию ци	11
Как перенести точки с атласа на тело	11
Энергетические меридианы тела. Секреты и возможности	14
Время активности меридианов	15
Пропорциональный цунь и способы воздействия на меридиан	15
Меридиан селезенки и поджелудочной железы	18
Болезни меридиана	18
Активные точки ножного меридиана селезенки и поджелудочной железы	18
Меридиан мочевого пузыря	21
Болезни меридиана	21
Активные точки меридиана мочевого пузыря	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Лао Минь**  
**Женское и мужское здоровье. Атлас**  
**целительных точек. Упражнения**  
**и приемы восточной медицины**

© Лао Минь, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

## Введение



Если вы готовы к самооздоровлению и познанию возможностей своего организма, то приглашаю вас в увлекательное путешествие, ибо постижение методов и возможностей восточной рефлексотерапии – это путь, который не заканчивается никогда!

Зачастую люди встают на этот путь в поисках средства избавления от недугов, с которыми не может справиться общедоступная медицина, но процесс познания удивительных механизмов работы всех систем нашего организма увлекает их настолько, что из разряда пациентов они постепенно переходят в категорию вдумчивых и опытных рефлексотерапевтов, как многие мои ученики. Но даже если путь врача – не ваш, то получить уникальные знания и прекрасно работающие «инструменты» для помощи в критической ситуации себе и своим близким – разве кто-то откажется от такой возможности?

Я уверен, что воздействовать на активные зоны своего организма с помощью рефлексотерапии должен уметь каждый!

Ведь любой человек в состоянии овладеть приемами акупунктуры (воздействия пальцами) и помочь своему организму поддерживать хорошее здоровье на протяжении всей жизни.

Настоящая книга – одна из моих многочисленных работ по рефлексотерапии. В ней я собрал различные приемы, овладев которыми вы сможете оказывать себе помощь при лечении заболеваний мочеполовой системы.

Книга эта предназначена как для мужчин, так и для женщин, и не только для тех, кто уже столкнулся с проявлениями нарушения в работе выделительных и репродуктивных органов, но и для тех, кто хочет никогда в жизни не узнать таких проблем – методы традиционной медицины Востока являются прекрасным средством профилактики заболеваний.

В книге мы последовательно рассмотрим самые распространенные приемы Восточной медицины – акупунктуру и самомассаж, китайскую практику цзю (прогревание активных зон, корейский метод су-джок – лечение с помощью воздействия на активные зоны на ладонях и стопах, а также сравнительно молодой способ лечения и диагностики, который в Америке и Европе уже получил название «метод простукивания».

Обратимся мы за помощью и к гимнастике цигун – дыхательной практике, подобрав комплекс упражнений, направленных на улучшение здоровья в целом и на гармонизацию работы всех органов мочеполовой системы.

Традиционная практика медицины Востока располагает большими возможностями для оздоровления органов малого таза за счет улучшения их кровоснабжения. Используются также методики нервной регуляции женского организма путем снятия стрессов в важные периоды, связанные и с менструальным циклом, и с грудным вскармливанием, и с климактерическими изменениями. Женщины также найдут в конце книги и хороший комплекс методик, позволяющих сохранить красоту и молодость на долгие годы.



Обратите внимание, что во время менструации любое активное воздействие на область живота противопоказано!

Мужчинам же следует помнить, что невылеченный в молодом возрасте простатит провоцирует гормональную дисфункцию и разрастание предстательной железы в среднем возрасте. В основе профилактики простатита и аденомы – двигательная гимнастика. Упражнения при мужских воспалительных заболеваниях и при аденоме простаты направлены на улучшение кровотока в венах малого таза и массажирование простаты.

## Введение в рефлексотерапию



Мы ищем альтернативные способы лечения, когда болезнь перешла в хроническую форму и походы в обычную поликлинику месяцами и даже годами не приносят желанного облегчения.

Традиционная и восточная медицина по-разному оценивают причины приобретенных болезней. Так, при нарушении кровотока, выпадении волос, снижении иммунитета восточный врач будет лечить прежде всего желудочно-кишечный тракт.

При увядании кожи, частых головных болях, нарушении сердечного ритма, гипертонии воздействуют на почки и мочевой пузырь. Такой подход к лечению не противоречит представлениям западных врачей. Они тоже смотрят на организм как на единое целое. Вот только медицинские протоколы в официальных клиниках нередко вынуждают лечить **симптомы**, а не человека. В результате домашние аптечки частенько раздуваются от лекарств, а облегчение наступает лишь временно.

Попробуем «поместить в аптечку» методы рефлексотерапии – эффективность будет заметней, и за сроком годности этих снадобий следить не придется. Наоборот: чем длительнее применение, тем значительней результат!

Возможно, вас это удивит, но рефлексотерапия – то, без чего человек не может прожить и дня. Занятие рефлексотерапией – безусловный рефлекс. Мы не замечаем, как потираем руки, предплечья, успокаивая нервную систему, или оглаживаем колено, ощупываем поясницу при болевом синдроме. Во время решения трудной задачи усиленно трем лоб, переносицу, ерошим волосы на затылке, чтобы усилить прилив крови к головному мозгу. Иногда при боли в одном участке тела инстинктивно вызываем болевые ощущения в других участках, как бы пытаясь «отвлечься». И эти самопроизвольные движения приносят облегчение, потому что организм подсказывает способ лечения, а острая боль заставляет подчиняться инстинктам.

Наши собственные руки незаметно активизируют или обезболивают участки организма, а мы не замечаем их помощи. Задача рефлексотерапии – научиться сознательно помогать телу, чтобы получать лучшие результаты.

Чтобы потирание непосредственно ушибленного места или отдаленных от болезненной области, но сопряженных с ней зон (или точек) тела стало настоящей лечебной практикой, расположение этих зон и точек изучалось на протяжении многих веков. И сегодня врач располагает обширными знаниями о них, чтобы оказывать помощь всем органам и системам тела.

## Что такое биологически активные точки (БАТ)

Организм – это единое целое: воздействие на одну область организма отражается на работе других областей. Областью воздействия в практике рефлексотерапии являются *биологически активные точки (БАТ)*, а именно – точки скопления нервных окончаний.



Иначе БАТ называют «акупунктурные точки». Древнее название «шу сюэ» трактуется как «пещера, куда вливается жизненная ци».

Каждая система и каждый наш внутренний орган имеет «выходы» и проекции на поверхности тела. Такие проекции связаны с органами тысячами нитей разной природы, прежде всего энергетической.

Воздействие на лечебную зону посылает импульс соответствующему органу – так, будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. В восточной медицине многое построено на знании исцеляющих точек и зон.

Современные ученые подтверждают, что эти особые зоны обнаруживаются с момента рождения, хотя об их природе споры не угасают никогда. По виду они совершенно неотличимы от других участков кожи, часто их расположение проецируется на крупные нервные волокна и кровеносные сосуды. В 60-е годы отечественные ученые предположили, что активные точки чаще всего соответствуют местам выхода наружу нервных стволов. В области точек соединительная ткань рыхлая и имеет большое количество рецепторов. Впоследствии было доказано, что чувствительность является лишь одним из характерных свойств активных зон. А другим важным свойством является более высокий уровень обмена веществ в этих крохотных зонах. Здесь скапливаются так называемые тучные клетки, которые играют важную роль в секреции гепарина (антикоагулянта) и гистамина (гормона, ответственного за реакцию на аллергены, за расширение капилляров, увеличение секреции желудочного сока).

Исцеляющие точки восстанавливают правильное функционирование органов или систем. Точки прилегают друг к другу очень плотно и объединяются в *энергетические меридианы*.

БАТ расположены на симметричных меридианах, поэтому на активные точки воздействуют на каждой половине тела.

Основная функция меридиана – принять извне жизненную энергию, донести ее до органа и забрать у него отработанную, патогенную энергию. Энергетические меридианы работают как кровеносные сосуды, которые доставляют тканям кровь, обогащенную кислородом и питательными веществами, и отводят из тканей токсины.

Стимулируя биологически активные точки, можно оказать лечебное воздействие на затронутые болезнью участки тела. В традиции Восточной медицины каждая точка имеет свое название. Названия БАТ образно и точно описывают их местонахождение или функцию. Поначалу названия могут показаться трудно запоминаемыми, но постепенно часто используемые («свои», соответствующие определенным проблемам) точки вычлняются и их названия откладываются в памяти.

### Из «Трактата о том, что нельзя много прижигать голову»

Когда давали названия точкам, расположенным на человеческом теле, у некоторых точек появилось по несколько разных названий, однако при прижигании этих точек у нас нужно следить, чтобы они совпадали. Если

неизвестно настоящее название точки, которую собираешься прижигать, то это, конечно, признак истинного невежества, при котором ни в чем невозможно разобраться. Если не узнаешь закономерностей человеческого тела, если не будешь наблюдать его общих мест, тогда из-за своей расхлябанности пропустишь самое основное.

Так каким же образом можно дойти до основ и истоков данного вопроса? Именно через названия точек, так как все точки на теле имеют свои названия, и поэтому в этих названиях не теряются даже самые сложные моменты.

Врачи, знакомые с восточной медициной, используют многие виды рефлексотерапии: иглоукальвание, прижигание (чжен-цзю терапия), непосредственный массаж воспаленного участка тела или его проекции на кистях рук, на стопах, а также метод простукивания.

Интересно, что в последнее время даже в Европе медики разрабатывают способы введения фармацевтических препаратов непосредственно в биологически активные точки, чтобы доставить лекарство точно по назначению и уменьшить общую дозу вводимого препарата.

## Как работает рефлексотерапия

Человек здоров, пока поддерживается непрерывное движение энергии в каждом меридиане. Если движение замедлилось, начинается болезнь. Чтобы выздороветь, надо «угадать», в каком месте образовалась энергетическая «пробка», и устранить ее. Рефлексотерапия помогает управлять энергетическими ресурсами человека. Она не может восстановить поломанные кости, не устраняет опухоли и повреждения органов. Рефлексотерапия восстанавливает функции органов, а при необходимости исправляет неправильное функционирование. Большинство наших болезней, особенно в начальной стадии – нарушение функции органов и систем.

Предмет воздействия рефлексотерапии – энергетический поток. Боль указывает нам, в каком месте произошло нарушение равномерного тока жизненной энергии ци. А врач физически воздействует на весь меридиан БАТ, по которому ци должна пройти беспрепятственно.

Но и пациент тоже может успешно воспользоваться многими приемами рефлексотерапии и стимулировать энергетический поток.

Застой энергии может произойти глубоко в тканях органов, а путь к энергетической «пробке» лежит через внешние точки энергетического канала. От пальцев рук и ног – к легким, сердцу, желудку идут извилистые каналы, которые можно активизировать через их *активные точки* и продвинуть энергию (*ци*) глубоко в нужную зону.

У основных меридианов такие длинные и всеохватные траектории, что активный десятиминутный массаж больших пальцев стопы, например, может ликвидировать застой в области носовых пазух!

## Как уловить энергию ци

БАТ – это места циркуляции жизненной ци. Но при болезненном состоянии в них скапливается патогенная ци. Боль в точке является результатом борьбы между жизненной и патогенной ци. Рефлексотерапия усиливает жизненную ци и предопределяет ее победу.

Чтобы уловить энергию ци – надо больше узнать о ней. Ци – это вид основной материи, который поддерживает жизнедеятельность человеческого тела.



Не путайте БАТ с точками, болезненными при пальпации во время некоторых заболеваний. Такие точки («а-ши», что означает «ай, больно!») достаточно «случайны». На а-ши надавливают для лечения болевых синдромов, не определяя, что это за точка.

Энергия ци поступает извне и выполняет в организме главные задачи.

- Она является движущей силой. Благодаря ци организм растет и развивается. Благодаря ци происходит движение крови и соков.

- Энергия ци обогревает организм. Когда ее недостает – тело знобит и конечности холодеют.

- Здоровая энергия ци защищает организм от болезненной энергии. Выздоровление – это победа здоровой энергии ци над силой болезненных воздействий.

- Энергия ци регулирует потоки крови, движение мочи и пота, семенной жидкости. Недостаток ци может вызвать кровотечение или закупорку сосудов. Мочеиспускание тоже происходит под контролем ци.

С помощью небольшой таблицы вы можете оценить причины возникновения некоторых болезней с точки зрения восточной медицины.

Гинекологические проблемы	Застой в меридиане селезенки и поджелудочной железы, в меридиане мочевого пузыря, в меридиане почек, в меридиане перикарда, в меридиане трех обогревателей
Простатит и аденома простаты	Застой в меридиане мочевого пузыря, в меридиане почек, в меридиане перикарда, в меридиане печени

## Как перенести точки с атласа на тело

В атласах этой книги вы найдете активные точки каналов и рефлексные зоны. Японский и корейский массажи не требуют точной разметки активных зон на поверхности тела. Японский массаж для этого слишком решителен, а корейский охватывает малые площади. Китайская тепловая терапия требует довольно четкого переноса точек, работа с меридианами тоже не терпит приблизительности.

Для нахождения местоположения активных точек применяется мера длины «пропорциональный (или индивидуальный) цунь». Вы можете услышать: «Точка находится в трех цунях от локтевого сгиба».

### Как определить 1 цунь?

1 цунь – это ширина большого пальца левой руки (у мужчин) по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (фото 1). У женщин можно использовать для измерения обе руки, если род занятий не провоцирует уплощение правого пальца (как прядильное ремесло, например).



Фото 1



**Фото 2**

3 цуня – ширина 4 сомкнутых пальцев выпрямленной (правой или левой) ладони (фото 2).

## **Энергетические меридианы тела. Секреты и возможности**



Поговорим подробнее об энергетической системе человека, которая в традиционной медицине Востока и является предметом лечения.

В этой главе вы найдете подробные атласы расположения биологически активных точек на энергетических меридианах.

Задавать импульс энергетической системе можно только через наружные точки. Но этого достаточно для исправления энергетики, то есть для исцеления и профилактики болезней!

Энергетическая система тела так же материальна, как кровеносная, пищеварительная, нервная системы. Она состоит из энергетических меридианов и энергии, которая продвигается по ним и наполняет жизнью наш организм.

Мы подробно изучим те меридианы, которые отвечают за работу женской и мужской мочеполовой систем.

## Время активности меридианов

Энергия проходит по каналам последовательно в течение суток, перетекая из одного канала в другой. За 24 часа совершается энергетический кругооборот. Лучше всего воздействовать на определенный канал в период его максимальной активности. Если этот период приходится на время сна, можно использовать для работы время общей концентрации энергии с 21 до 23 часов. Но, главное, не проводить терапию в период пассивности канала.

Канал	Период активности	Период пассивности
Легких	С 3 до 5 ч	с 15 до 17 ч
Толстого кишечника	С 5 до 7 ч	с 17 до 19 ч
Желудка	С 7 до 9 ч	с 19 до 21 ч
Селезенки — поджелудочной железы	С 9 до 11 ч	С 21 до 23 ч
Сердца	С 11 до 13 ч	С 23 до 01 ч
Тонкого кишечника	С 13 до 15 ч	С 01 до 03 ч
Мочевого пузыря	С 15 до 17 ч	С 3 до 5 ч
Почек	С 17 до 19 ч	С 5 до 7 ч
Перикарда	С 19 до 21 ч	С 7 до 9 ч
Трех обогревателей (общая концентрация энергии)	С 21 до 23 ч	С 9 до 11 ч
Желчного пузыря	С 23 до 01 ч	С 11 до 13 ч
Печени	С 1 до 3 ч	С 13 до 15 ч

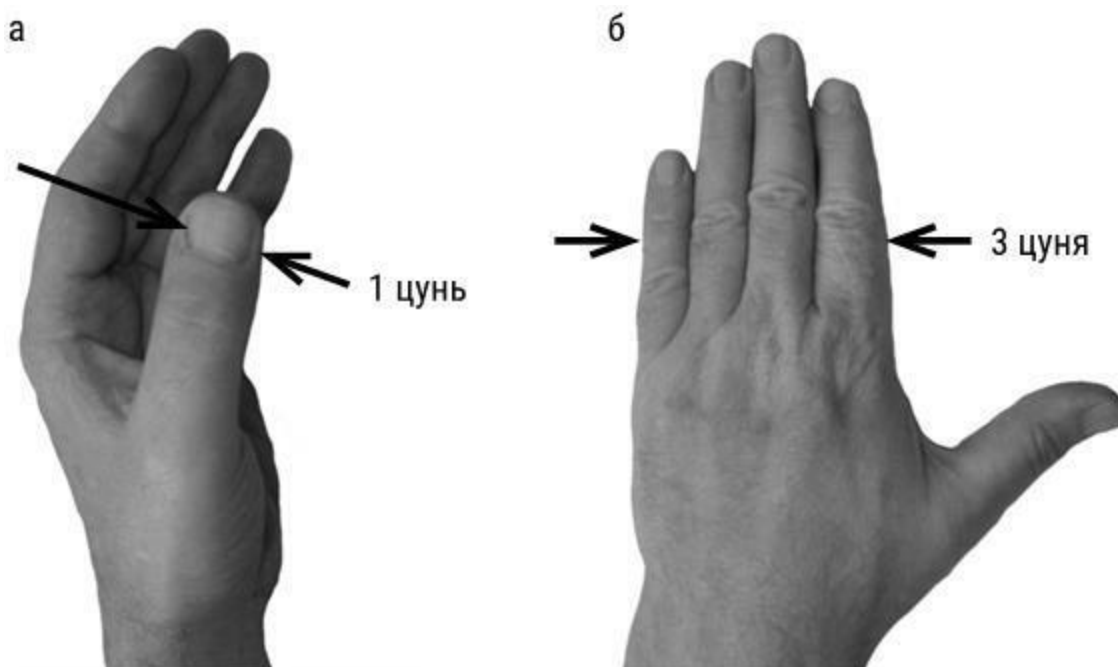
## Пропорциональный цунь и способы воздействия на меридиан

Выше мы уже разобрались, что на атласах активные точки наносятся с соблюдением индивидуального или пропорционального цуня – величины ногтевого ложа большого пальца.

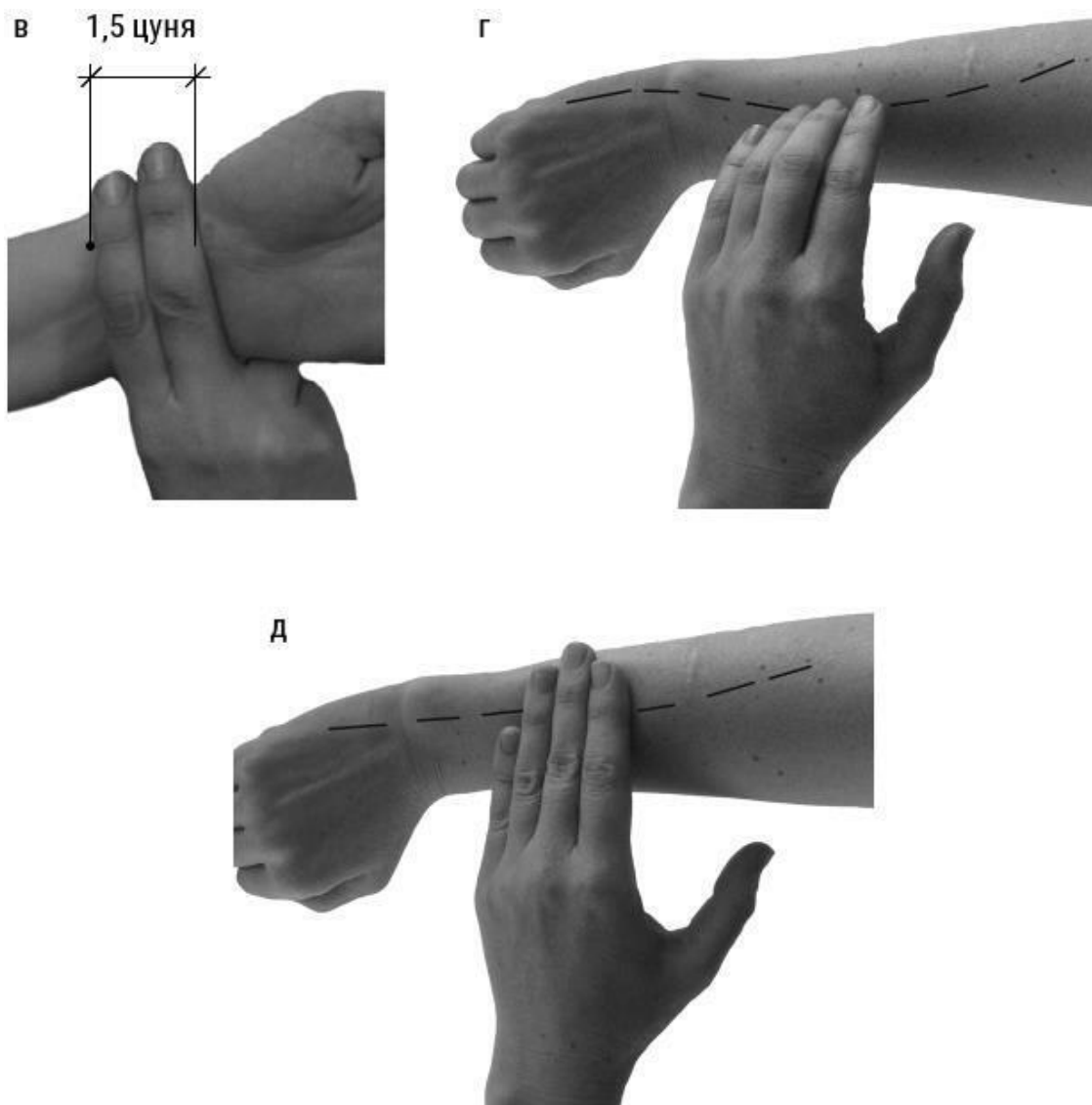
Давайте посмотрим на фото 3, а, б, в, чтобы вспомнить, как быстро отмерить на участке тела 1 цунь, а также 1,5 цуня и 3 цуня.

Воздействовать на меридиан можно посредством точечного надавливания, нанесения ударов подушечками пальцев по всему ходу меридиана (фото 3, г) или внутренней поверхно-

стью нескольких пальцев. Такая техника удобна при работе с ножными и ручными меридианами, см. фото 3, д. В отдельных случаях применяются удары открытой ладонью и кулаком, например, при быстром простукивании меридианов печени и желчного пузыря. Такие техники обычно используются в Японии, мы обговорим их непосредственно перед началом работы.



**Фото 3**



**Фото 3 (окончание)**

В активные точки меридианов можно втирать согревающие составы, о которых мы поговорим ниже.

Меридианы могут иметь центростремительное или центробежное направление движения энергии. Если энергия движется от конечностей к центру тела, меридиан **центростремительный**, если энергия движется к конечностям – меридиан **центробежный**. Направление воздействия должно соответствовать току энергии. Поэтому мы обязательно оговариваем ход ударов для каждого меридиана.

## Меридиан селезенки и поджелудочной железы

### Болезни меридиана

#### Болезни энергетического застоя

- Нарушение функций селезенки и поджелудочной железы.
- Болезни пищевого тракта и выделительной системы (водного обмена).
- Болезни, вызванные скоплением токсинов в кроветворной системе.
- Нарушение мозговой деятельности.
- Гинекологические болезни.
- Болезни крови, аллергии.
- Ухудшение функции соединительной и мышечной ткани.

#### Болезни мышц по ходу меридиана

- Нарушение чувствительности в нижних отделах позвоночника и нижних конечностях.
- Боли в суставах ноги.
- Боль в грудной мышце и соске.

### Активные точки ножного меридиана селезенки и поджелудочной железы

Меридиан селезенки – поджелудочной железы начинается на большом пальце стопы, поднимается по внутренней боковой поверхности стопы, идет вверх по голени, пересекаясь с меридианом печени.

Через передне-внутреннюю поверхность бедра входит в брюшную полость, пересекает диафрагму, огибает сердце.

Идет вдоль ребер, а затем через трахею выходит на кончик языка. Меридиан включает 21 поверхностную точку.

Главные точки канала: возбуждающая точка – 2 **Да-ду**, успокаивающая точка – 5 **Шан-цю**, противоболевая точка – 8 **Ди-цзи**.

Меридиан более активен с 9 до 11 утра, функционально связан с желудком, сердцем и легкими.

1. **Инь-бай** («скрывающийся белый», название связано с тем, что точка находится на границе красных и белых мышц) расположена на внутренней стороне большого пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя. Инь-бай задействуют при болезнях крови; болезнях эпигастральной области (в том числе связанных с этим расстройствах нервной системы); при болезнях легких (в том числе кашель, одышка).

2. **Да-ду** («большой город»), расположена в углублении впереди от внутреннего края плюснефалангового сочленения большого пальца стопы, в месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную. Точка используется при лечении болей в области эпигастрия (брожение, тошнота, рвота, понос, запор); для снятия лихорадочных состояний.

3. **Та-бай** («большой белый») расположена в углублении на внутренней поверхности стопы, книзу и кзади от головки 1-й плюсневой кости, в месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную. Тай-бай является «точкой-быстриной» стопы, одной из важных энергетических точек организма.

Основной эффект от воздействия – лечение нарушений двигательной и чувствительной функции нижних конечностей и нижнего отдела позвоночника. Эффективна также при лечении болей в эпигастральной области и нервных расстройств.

4. **Гун-сунь** («княжеский внук») расположена в месте ответвления от ножного канала селезенки. Сам меридиан сравнивается с «дедом», а ответвление – с «внуком». Показания для воздействия: лечение эпигастральной области и нервных расстройств, а также лечение гинекологических заболеваний.

5. **Шан-цю** («железный холм») расположена чуть впереди и ниже по отношению к медиальной лодыжке, около бугра ладьевидной кости. На точку воздействуют при болезнях легких, селезенки и при нервных расстройствах.

6. **Сань-инь-цзяо** («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости. Энергетическое воздействие: лечение болезней в эпигастральной области (боли, несварение, брожение в животе); лечение нервных болезней (бессонница, усталость и головные боли); лечение гинекологических заболеваний.

7. **Лоу-гу** («просачиваться во впадину, углубление») расположена на внутренней поверхности голени, у заднего края большеберцовой кости, на 6 цуней выше вершины медиальной лодыжки, на 3 цуня выше шестой точки канала (сань-инь-цзяо). Точку используют при всех болезнях селезенки и водного обмена (задержка мочи, затрудненное мочеиспускание).

8. **Ди-цзи** («земля» и «пружина», «земля» указывает на принадлежность точки к нижней части туловища, а «пружина» связана с движением ноги) расположена ниже нижнего края медиального (внутреннего) надмыщелка бедренной кости на 5 цуней.

Точку простукивают при болезнях селезенки, водного обмена (затрудненное мочеиспускание) и гинекологических нарушениях.

9. **Инь-лин-цюань** («холм на инь-внутренней стороне колена») расположена в углублении у нижнего края медиального мыщелка большеберцовой кости, в углублении между задним краем большеберцовой кости и икроножной мышцей. Точку полезно простукивать также при половой дисфункции и воспалении половой сферы, при болезнях эпигастральной области.

10. **Сюэ-хай** («море крови») расположена на внутренней поверхности бедра, на одно деление выше верхнего края коленной чашечки. Сюэ-хай легко нащупать при согнутой в колене ноге, положив ладонь правой руки на левое колено, – конец большого пальца указывает на точку. Сюэ-хай является точкой лечения болезней крови, способствует оживлению крови и устранению застоя крови. Точка применяется при гинекологических заболеваниях, болезнях выделительной системы, трофических язвах на ногах, аллергических заболеваниях.

11. **Цзи-мэнь** («ворота») расположена на внутренней поверхности бедра, на соединительной линии между 10-й и 12-й точками меридиана, на 6 цуней выше точки сюэ-хай. Энергетическое действие точки связано с каналом селезенки и мочевого пузыря: нарушение мочеиспускания, боли внизу живота и паховой области.

12. **Чун-мэнь** («важные ворота») находится на паховой складке на уровне верхнего края лобкового симфиза. Лобковый симфиз, или лонное сочленение, располагается спереди от мочевого пузыря сверху от наружных половых органов (входа во влагалище у женщин и полового члена у мужчин). Энергетическое воздействие связано с лечением болезней мочеполовой системы (затрудненное мочеиспускание, задержка мочи); лечение воспалений разного происхождения внизу живота.

13. **Фу-шэ** («жилище (энергии) фу-органов») расположена на 0,7 цуня выше предыдущей точки **Чун-мэнь**, то есть середины паховой складки, и на 4 цуня кнаружи от передней срединной линии. Основное показание для применения – лечение болезней пищеварения.

14. **Фу-цзе** («скопление живота») расположена на боковой поверхности живота, на 1,3 цуня ниже уровня пупка, на продолжении среднелобковой линии. Показание для применения – лечение болезней пищеварения.

15. **Да-хэн** («поперек толстого кишечника») расположена на 4 цуня кнаружи от пупка. Эффект от воздействия на точку: лечение болей в животе, поноса, дизентерии, судорог в конечности.

16. **Фу-ай** («звук живота») расположена на продолжении среднеключичной линии, на 3 цуня выше уровня пупка. Показание для применения – лечение болезней пищеварения.

17. **Ши-доу** («отверстие для пищи») расположена на переднебоковой поверхности грудной клетки, в 5-м межреберье, на 6 цуней латеральнее передней срединной линии. Показания для применения: болезни селезенки (брожение в животе, понос), болезни легких (кашель, чувство переполнения и боль в грудной клетке).

18. **Тянь-си** («небесный ручей») расположена на переднебоковой поверхности груди в 4-м межреберье, на 6 цуней латеральнее передней срединной линии, на одно межреберье выше предыдущей точки **Ши-доу**. Показания для использования: болезни легких и молочной железы.

19. **Сюн-сян** («плоскость грудины») расположена на переднебоковой поверхности груди, в 3-м межреберье. Показания для использования: ощущение сдавленности грудной клетки, боль в грудной клетке с иррадиацией в спину.

20. **Чжоу-жун** расположена на переднебоковой поверхности груди, во 2-м межреберье на 6 цуней латеральнее передней срединной линии. Показания для применения: болезни легких и затрудненное глотание.

21. **Да-бао** расположена посередине между подмышечной впадиной и 11-м ребром, на средней подмышечной линии, на 6 цуней ниже подмышечной впадины. Показания для применения: боль во всем теле и болезни легких.

## Меридиан мочевого пузыря

### Болезни меридиана

#### Болезни энергетического застоя

- Болезни системы выделения и половой сферы.
- Болезни глаз и болезни кожи, гипертония, сердечная боль.
- Головная боль, отечность лобных пазух.

#### Болезни по ходу канала

- Боли в сердце.
- Боль при поворотах шеи.
- Боли в спине, задней поверхности бедра, подколенной ямке, икроножной мышце, онемение и нарушение подвижности мизинца.
- Спастические реакции мышц.

### Активные точки меридиана мочевого пузыря

Меридиан мочевого пузыря симметричный относительно вертикальной оси тела. Берет начало у внутреннего угла глаза, поднимается вверх по лбу, проходит через точки пересечения нескольких каналов на темени. Ветвь канала начинается на темени, подходит к ушной раковине, входит в мозг и выходит из него на задней срединной линии (срединном меридиане).

В основании черепа канал делится на 2 разветвления. Первое разветвление идет по затылку и шее к лопатке, опускается в нижний отдел позвоночника, проходя на расстоянии 1,5 цуня от срединной линии. Проходит почки и достигает мочевого пузыря. Из поясничной области ветвь переходит на ягодицы, затем движется до подколенной ямки. Другое разветвление также идет по затылку и задней поверхности шеи, но на спине отстоит от позвоночника на 3 цуня. В области подколенной ямки соединяется с предыдущей ветвью. По задней поверхности голени канал опускается к подошвенной области и заканчивается на мизинце.

Меридиан мочевого пузыря имеет функциональные связи с мозгом, сердцем, почками. На симметричных меридианах мочевого пузыря описано по 67 точек. Мы задействуем только основные, общеупотребимые. Главные точки меридиана: возбуждающая точка – 67 **Чжи-инь**, успокаивающая точка – 65 **Шу-гу**, противоболевые точки – 63 **Цзинь-мэнь** и 59 **Фу-ян**.

Время активности меридиана с 15 до 17 часов.

1. **Цзинь-мин** («просветление глаза») расположена на 0,1 цуня к носу от внутреннего угла глаза. Точка используется для лечения отеков и покраснения глаза (воспаления конъюнктивы), боли в глазу, понижения остроты зрения, светобоязни, слезотечения на холоде и на ветру, для повышения сумеречного зрения, а также для уменьшения головной боли.

2. **Цуань-чжу** («бамбук сходится») расположена в углублении у внутреннего края брови. Точка расположена в месте схождения бровей, напоминающих бамбук, отсюда и ее название.

Точку цуань-чжу традиционно используют для лечения глазных болезней: отек и покраснение глаз, боль в глазах, понижение остроты зрения, затуманивание зрения, слезотечение на ветру, частое мигание, конъюнктивит. На точку надавливают также при: головной боли, насморке, заложенности носа, носовых кровотечениях, при боли в области брови, при напряжении и боли затылочных мышц; при геморрое; при расстройстве жизненного духа шэнь (депрессии вплоть до маниакального состояния).

**ВНИМАНИЕ! Если простукивание точек 1 и 2 вызывает неприятные ощущения, используйте только надавливание указательным пальцем в течение 1–2 минут.**

9. **Юй-чжэнь** («яшмовая подушка») расположена на уровне верхнего края наружного затылочного выступа. Точку используют для улучшения слуха, для устранения боли в затылочной области головы, боли в задней части шеи. Воздействие на юй-чжэнь показано при отеках слизистых оболочек (особенно глаз), при болях в глазах, заложенности носа, покраснении лица и глаз, затуманивании зрения.

10. **Тянь-чжу** («опора неба») расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапециевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба. Точку используют при снижении зрения, при головных болях в затылке, для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах, мышцах спины.

11. **Да-чжу** («большой челнок ткацкого станка») расположена под остистым отростком 1-го грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Точка считается *средоточием костей* (то есть простукивание показано при заболеваниях костно-мышечного аппарата). Эффект от воздействия на да-чжу наблюдается: при гипертонии; головных болях и напряжении мышц в задней части шеи; при боли в пояснице и позвоночнике, болях в коленных суставах. Отдельно на точку воздействуют при одышке и сдавленности в грудной клетке.

12. **Фэн-мэнь** («ворота ветра») расположена под остистым отростком 2-го грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Эффект от воздействия на фэн-мэнь наблюдается: при гипертонии, при переутомлении, сонливости, плохом сне; при лихорадочных состояниях, болях и жаре во всем теле и в суставах, при кашле, одышке, заложенности носа; при напряжении мышц шеи, боли в спине.

13. **Фэй-шу** («точка спины легких») расположена под остистым отростком 3-го грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Эффект от воздействия на фэн-мэнь наблюдается: при гипертонии, при болезнях дыхательных путей (кашель, одышка, боль и чувство переполнения в грудной клетке; при ознобе, лихорадке, заложенности носа; при снижении аппетита и чрезмерной перистальтике кишечника; при нарушении водного обмена (отеках); при заболеваниях позвоночника, боли в затылочных мышцах, шее и спине.

14. **Цзюе-инь-шу** («точка спины перикарда») расположена под остистым отростком 4-го грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Точку используют при сердцебиении, гипертонии, болезнях перикарда (оболочки сердца), воспалении сердечных клапанов и боли в области сердца.

15. **Синь-шу** («точка спины и сердца») находится под остистым отростком 5-го грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Синь-шу – одна из основных точек для лечения сердца, сердцебиения, ощущения сдавленности грудной клетки. Простукивание точки поможет снять беспокойство, депрессию, маниакальное состояние, избавит от бессонницы, снизит артериальное давление; укрепит память; улучшит аппетит. С помощью этой точки также лечат боли в пояснице.

17. **Гэ-шу** («диафрагма и точка спины») расположена на 1,5 цуня от позвоночного столба под остистым отростком 7-го грудного позвонка. Воздействие на точку полезно при бессоннице, головокружении, сердцебиении; при болях в области сердца с отдачей в спину; болях в подреберье и эпигастральной области; обильных менструальных выделениях; при геморрое; одышке и кашле, ночных приливах жара; затрудненном глотании; заболеваниях нижних отделов легких и плевры.

Простукивание также избавит вас от напряжения мышц спины и позвоночника, который имеет собственные мышцы, от боли в пояснице, тугоподвижности суставов.

18. **Гань-шу** («точка спины над печенью») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 9-го грудного позвонка. Точка используется при многих болезнях глаз,

при застоях печени, вызывающих ощущение распираания и боль в подреберье, боль в животе, горечь во рту, снижение аппетита, тошноту, рвоту, вздутие живота; при женских болезнях (дисменорея, альгоменорея); при головных болях (головная боль распирающего характера, головокружение, боль в глазах).

**19. Дань-шу** («точка спины над желчным пузырем») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 10-го грудного позвонка. Эффект от воздействия на точку: лечение болезней печени и желчного пузыря (желтушность склер, горечь во рту, боль в подреберье); лечение болезней, связанных с недостатком энергии сердца и желчного пузыря (сердцебиение, бессонница).

**20. Пи-шу** («точка селезенки на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 9-го грудного позвонка. Эффект от воздействия: лечение болезней, возникающих из-за недостатка энергии селезенки (вздутие живота, боль в животе, боль в эпигастриальной области, жидкий стул, снижение аппетита, похудание, утомляемость, бессонница); лечение болезней, связанных с кровью (носовое кровотечение, кровохарканье, маточные кровотечения); лечение болезней мышц и конечностей (похудение, мышечная слабость, нарушение двигательной функции конечностей).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.