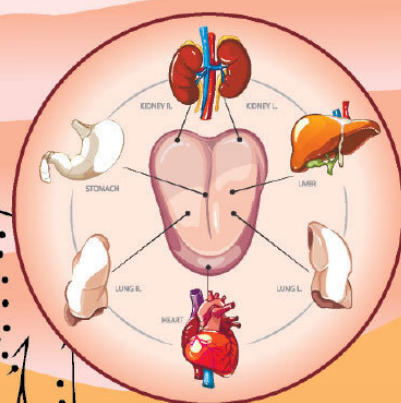


# ЗДОРОВЬЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

## Атлас целительных точек

УПРАЖНЕНИЯ И ПРИЕМЫ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

Л  
А  
О  
М  
И  
Н  
Ь



健康



ВОСТОЧНАЯ  
МЕДИЦИНА  
НА КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ

Восточная медицина на каждый день

Лао Минь

**Здоровье сердечно-сосудистой  
системы. Атлас целительных  
точек. Упражнения и  
приемы восточной медицины**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 645.8  
ББК 53.584

**Минь Л.**

Здоровье сердечно-сосудистой системы. Атлас целительных точек. Упражнения и приемы восточной медицины / Л. Минь — «Издательство АСТ», 2020 — (Восточная медицина на каждый день)

ISBN 978-5-17-135118-2

Рефлексотерапия — это уникальная и проверенная временем методика лечебного воздействия на тело человека. Изучая и используя ее, вы не просто активируете защитные и восстановительные механизмы своего организма, а буквально «учите» его быть здоровым! Восточная медицина располагает большими возможностями для помощи при заболеваниях сердца и сосудов, а также для профилактики нарушений в их работе. 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. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 645.8

ББК 53.584

ISBN 978-5-17-135118-2

© Минь Л., 2020

© Издательство АСТ, 2020

## Содержание

Введение	5
Введение в рефлексотерапию	7
Что такое биологически активные точки (БАТ)	8
Как работает рефлексотерапия	9
Как уловить энергию ци	10
Как перенести точки с атласа на тело	12
Энергетические меридианы тела. Секреты и возможности	14
Время активности меридианов	15
Пропорциональный цунь и способы воздействия на меридиан	15
Меридиан желудка	20
Болезни меридиана желудка	20
Точки ножного меридиана желудка	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Лао Минь**

## **Здоровье сердечно-сосудистой системы. Атлас целительных точек. Упражнения и приемы восточной медицины**

### **Введение**



Рефлексотерапия – это уникальная старинная методика лечебного воздействия на тело человека. Ее изучение открывает перед каждым из нас огромные возможности в поддержании физического и психоэмоционального здоровья, избавлении от множества заболеваний, в борьбе с которыми не всегда могут помочь фармацевтические препараты, продлении активного периода жизни и профилактике сезонных заболеваний. Приемы восточной медицины помогают активировать защитные и восстановительные механизмы самого организма, по сути, «учат» его быть здоровым и самостоятельно справляться с самыми разными недомоганиями.

Несомненно, применять иглоукалывание или гирудотерапевтические методы стоит только тем, кто прошел специальное обучение, но несомненное преимущество рефлексотерапии – это наличие в ее арсенале приемов, доступных для освоения каждым.

Изучение рефлексотерапии можно сравнить с увлекательным путешествием, в котором вы познакомитесь со своим организмом и узнаете его тайны, научитесь понимать его потребности и отвечать на них. Заинтересует ли вас восточная медицина настолько, что вы захотите получить специальную подготовку и стать практикующим рефлексотерапевтом, или же вы будете применять свои знания для оказания помощи себе и близким – какой бы путь вы ни выбрали, эта книга поможет вам сделать первый шаг в этот удивительный мир.

Я уверен, что воздействовать на активные зоны своего организма с помощью рефлексотерапии должен уметь каждый! Ведь любой человек в состоянии овладеть приемами акупрессуры (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 сердечно-сосудистой системы. Книга эта предназначена для людей любого возраста, и не только для тех, кто уже столкнулся со сбоями в работе сердца и сосудов, 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 – акупрессуру 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 гимна-

стике цигун – дыхательной практике, подобрав комплекс упражнений, направленных на улучшение здоровья в целом и на гармонизацию работы сердечно-сосудистой системы.

Традиционная практика медицины Востока располагает большими возможностями для оздоровления всего организма!

## 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.

Давайте 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 – это то, без чего человек не может прожить и дня. Занятие рефлексотерапией для нас – безусловный рефлекс. Мы даже не замечаем, как потираем руки, предплечья, успокаивая нервную систему, или оглаживаем колено, ошупываем 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 пытаюсь «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 даже 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 тела стало 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 «шусюэ» 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 утихают никогда. По виду они совершенно неотличимы от других участков кожи, довольно 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 вычлениваются 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 всего 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: иглоукалывание, 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 – это 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 различных болезней с точки зрения восточной медицины.

<b>Хронические заболевания</b>	<b>Причины развития с точки зрения восточной медицины</b>
Болезни сердца, в том числе гипертония	Застой в меридиане сердца, меридиане перикарда, меридиане мочевого пузыря, меридиане почек, повышенная энергия в меридиане тонкого кишечника
Дистония, атеросклероз, нарушение мозгового кровообращения	Застой в меридиане селезенки и поджелудочной железы

<b>Хронические заболевания</b>	<b>Причины развития с точки зрения восточной медицины</b>
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
Болезни органов дыхания, в том числе астма	Застой в меридиане легких, меридиане толстого кишечника, меридиане почек, в меридиане трех обогревателей, в меридиане печени
Остеохондроз, артриты	Застой в заднесрединном и переднесрединном меридианах, в меридиане селезенки и поджелудочной железы, в меридиане тонкого кишечника, в меридиане почек, в меридиане печени
Холециститы, панкреатиты, заболевания желудочно-кишечного тракта	Застой в меридианах толстого и тонкого кишечника, в меридиане селезенки и поджелудочной железы, в меридиане сердца, в меридиане трех обогревателей, в меридиане желчного пузыря и в меридиане печени
Нарушения обменных процессов, в том числе лишний вес	Застой в меридиане легких, в меридиане селезенки и поджелудочной железы, в меридиане перикарда, в меридиане трех обогревателей
Нервные расстройства, депрессия, бессонница	Застой в меридиане легких, в меридиане желудка, в меридиане сердца, в меридиане тонкого кишечника, в меридиане желчного пузыря, в меридиане печени
Возрастные нарушения зрения	Застой в меридиане желудка, в меридиане сердца, в меридиане мочевого пузыря, в меридиане желчного пузыря

## 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

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



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 сердечно-сосудистой системы.

## 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.

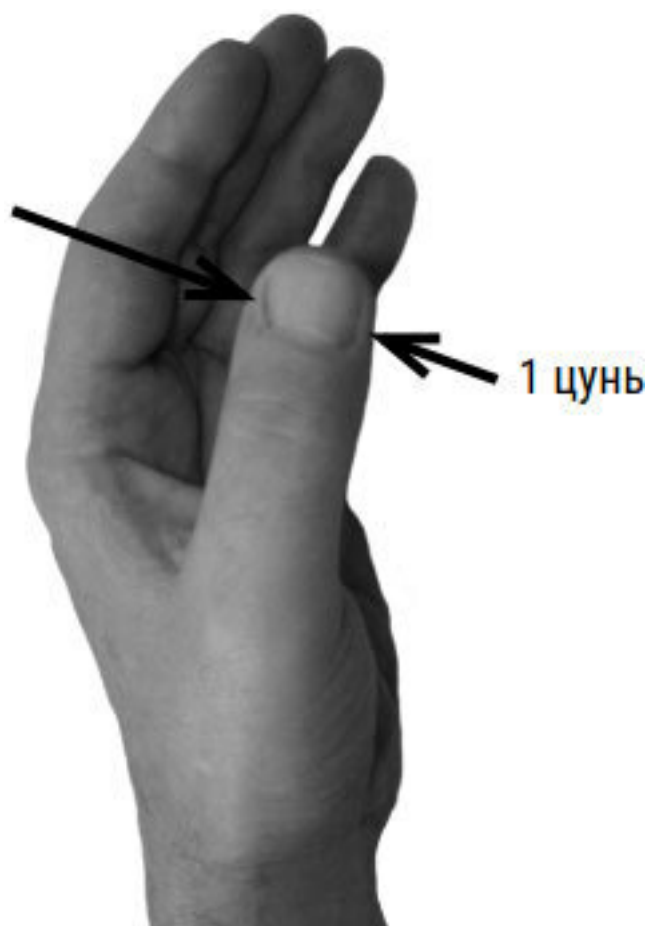


Фото 3, а





Фото 3, б



Фото 3, в

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



Фото 3, д

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 желудка

### Болезни меридиана желудка

#### *Болезни энергетического застоя*

- Болезни пищеварения (чрезмерное брожение, боли в животе).
- Глазные болезни, в том числе воспалительные.
- Отечность носоглотки, герпес.
- **Болезни системы кровообращения.**
- Нервные болезни (в том числе раздражительность и маниакальные состояния).

#### *Болезни мышц по ходу меридиана*

- Боль в грудной мышце и сосках.
- Обездвиженность нижних конечностей, онемение пальцев стопы, боли в суставах (на ножном меридиане желудка находится главная точка лечения колена **Ду-би**).

### Точки ножного меридиана желудка

Меридиан желудка – парный, то есть симметрично проходит по правой и левой стороне тела. Начинается у крыльев носа, поднимается к внутреннему углу глаза, где пересекается с каналом мочевого пузыря. Далее меридиан следует к нижней челюсти, на скуле пересекается с каналом желчного пузыря, а на волосистой части головы сливается с ним.

Одна ветвь меридиана идет к надключичной ямке, откуда следует внутрь через диафрагму к желудку. По пути соединяется с каналом селезенки.

Вторая ветвь опускается по грудной клетке (по линии соска), идет по передней поверхности живота к центру паховой складки.

Третья ветвь меридиана отходит от привратника желудка, спускается в брюшную полость, сливается на паховой складке со второй ветвью и по передней части бедра следует к коленному суставу. С передней части голени она проходит в тыл стопы и доходит до второго пальца ноги.

Меридиан желудка функционально связан с тонкой кишкой, толстой кишкой, сердцем, селезенкой. Он активен с 7 до 9 часов утра.

Меридиан соединяет 45 поверхностных точек. Мы подробно остановимся только на основных общеупотребимых точках. Главные точки меридиана: возбуждающая точка – **41 Цзе-си**, успокаивающая точка – **45 Ли-дуй**, противоболевая точка – **34 Лян-цю**.

**1. Чэн-ци** («принимающая слезы») расположена под глазом и применяется для лечения конъюнктивы (отек и покраснение глаз, боль и зуд в глазах), а также улучшения зрения.

**2. Сы-бай** («просветление») расположена под чэн-ци, используется в тех же случаях.

**3. Цзюй-ляо** («в глубине кости») расположена прямо вниз от зрачка на уровне нижнего края крыла носа. Эффект от воздействия на цзюй-ляо: дополнительная точка при лечении глаз, лечение лицевого нерва и паралича одной половины лица, лечение коленного сустава.

**4. Ди-цан** («амбар лица») расположена на 0,4 цуня кнаружи от угла рта, в месте пересечения вертикальной линии от середины зрачка и горизонтальной линии от угла рта. Основные показания к использованию: паралич мышц одной половины лица, слабость и нарушение чувствительности в нижних конечностях, болезни глаз (понижение остроты зрения).

**5. Да-ин** («большое процветание») расположена в углублении на 1,3 цуня впереди от угла нижней челюсти. Название связано с нахождением да-ин вблизи лицевой артерии, где «про-

цветают энергия (ци) и кровь». Показания для простукивания: паралич мышц одной половины лица, затрудненное жевание, нервный тик, отеки в области лица.

**6. Цзя-чэ** («повозка щеки») расположена в углу нижней челюсти. При сомкнутых челюстях в этой точке можно нащупать выпуклые жевательные мышцы, когда рот раскрыт – в месте расположения точки нащупывается впадинка. Используется для восстановления при параличе лицевой части, для лечения шеи, уменьшения боли и напряжения в затылочных мышцах, лечения боли в челюсти, зубной боли.

**7. Ся-гуань** («сустав нижней челюсти») расположена во впадине, которая образуется нижним краем скуловой дуги и мышечковым отростком нижней челюсти. Показания для простукивания: паралич мышц одной половины лица, снижение слуха, *шум в ушах*, воспаление десен, отеки под глазами.

**8. Тоу-вэй** («связывать голову») расположена в лобном углу на 0,5 цуня выше границы роста волос. Применение точки показано при *головной боли и частых головокружениях*.

**9. Жэнь-ин** («жизнь человека») расположена на уровне верхнего края щитовидного хряща, впереди от переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы, в месте разделения общей сонной артерии на наружную и внутреннюю. Точку используют при болезнях желудка, при *склонности к головным болям в области лба, при частых головокружениях*, при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей, *при нестабильном артериальном давлении (независимо от склонности к гипертонии или гипотонии)*.

**10. Шуй-ту** («возвышение жидкости») расположена снаружи от нижнего края щитовидного хряща, у переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Точку используют при болезнях горла и легких: боль и отечность слизистой оболочки горла, затруднение глотания, охриплость, одышка, кашель.

**11. Ци-шэ** («жилище энергии (ци)») расположена над верхним краем ключицы, между грудинной и ключичной головками грудино-ключично-сосцевидных мышц. Воздействие на ци-шэ благотворно при кашле, боли и отечности в области горла, для снятия напряжения в затылочных мышцах. Ее используют для снятия нервного напряжения, при бессоннице.

**12. Цю-пэнь** («неполная чаша») расположена в середине надключичной ямки, на 4 цуня снаружи от передней срединной линии, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Точку используют при болезнях легких.

**13. Ци-ху** («дверь ци») расположена у нижнего края ключицы, на 4 цуня снаружи от передней срединной линии.

**14. Ку-фан** («хранилище») расположена прямо вверх от соска, в 1-м межреберном промежутке, на 4 цуня снаружи от передней срединной линии. Точки используются при болезнях легких.

**Внимание! Точки, расположенные на молочной железе у женщин, никогда не простукивают, только надавливают. Опухоли молочной железы любого характера являются противопоказанием к надавливанию!**

**15. У-и** («ширма») расположена прямо вверх от соска, во 2-м межреберном промежутке, на 4 цуня снаружи от передней срединной линии. Используется при болезнях легких и мастопатии.

**16. Ин-чуан** («окно грудной клетки») расположена прямо вверх от соска, в 3-м межреберном промежутке, на 4 цуня снаружи от передней срединной линии. Показания для надавливания: болезни желудка (брожение, понос), болезни легких, мастит.

**17. Жу-чжун** на соске является только ориентировочной точкой. *Ни в коем случае не используется при рефлексотерапии!*

**18. Жу-гэнь** («основание молочной железы») расположена в 5-м межреберном промежутке, прямо вниз от соска, на 4 цуня кнаружи от передней срединной линии. Используется при кашле, маститах, для улучшения лактации.

**19. Бу-жун**, или «неприятие (пищи)», то есть предел наполнения желудка) расположена на 2 цуня кнаружи от пупка и на 6 цуней выше пупка. Основные показания для использования: боль в эпигастральной области, брожение в животе, болезни нижних дыхательных путей.

**20. Чэн-мань** («насыщение») расположена на 1 цунь ниже 19-й точки. Показания те же.

**21. Лян-мэнь** («ворота для зерна») расположена на 1 цунь ниже 20-й точки. Показания: лечение болезней эпигастральной области.

**22. Гуань-мэнь** расположена на 1 цунь ниже 21-й точки, показания для лечения те же.

**23. Тай-и** («звезда в центре неба (желудка)») расположена на 1 цунь ниже 22-й точки. Используется при боли в эпигастральной области.

**24. Хуа-жоу-мэнь** расположена на 1 цунь ниже 23-й точки. Используется при боли в эпигастральной области.

**25. Тянь-шу** («стержень неба») расположена на 2 цуня кнаружи от пупка. Показания для воздействия на точку: лечение болезней желудка, кишечника и селезенки (боль в животе, рвота, понос, запор, урчание в животе, вздутие живота, понижение аппетита, боли вокруг пупка), лечение женских болезней (дисменорея, альгоменорея, бели).

**26. Вай-лин** («наружное возвышение») расположена на 1 цунь ниже 25-й точки. Вай-лин – врачебная точка, ее использует врач при диагностике болей в животе.

**27. Да-цзюй** («большой и очень большой», о самом высоком месте на животе) расположена на 2 цуня кнаружи и на 2 цуня ниже пупка. Точка может использоваться при мочеполовых расстройствах (вздутие нижней части живота, затрудненное мочеиспускание, мошоночная грыжа, поллюции, ранняя эякуляция); *при сердцебиении*, бессоннице.

**28. Шуй-дао** («изгиб, середина») расположена на 2 цуня кнаружи и на 3 цуня ниже пупка. Эффект от воздействия на точку: лечение болезней мочевого пузыря и почек (холод в мочевом пузыре, водянка, вздутие нижней части живота, затрудненное и болезненное мочеиспускание, задержка мочи); лечение болезней половой сферы у женщин.

**29. Гуй-лай** («возвращение обратно») расположена на 1 цунь ниже 28-й точки. Название связано с тем, что точку используют при лечении мошоночной и паховой грыжи и выпадения матки. А также при воспалении и боли в наружных половых органах, втяжении яичка у мужчин, дисменорее у женщин.

**30. Ци-чун** («важный путь») находится на 2 цуня кнаружи от и на 5 цуней ниже пупка, на паховой складке у медиального края бедренной артерии (то есть на 1 цунь ниже предыдущей точки).

Точка традиционно используется для лечения болезней мочеполовой системы и болезней из-за недостатка энергии почек: опухание и боль наружных половых органов, боль в половом члене, импотенция, дисменорея, маточные кровотечения, бесплодие, бели, болезненное мочеиспускание, задержка мочи, камни в мочеточнике, боль в пояснице. Она эффективна также при лечении болезней желудка (воспаление, боль в животе, брожение).

**31. Би-гуань** («тазобедренный сустав») расположена на соединительной линии между верхней передней подвздошной остью и латеральным краем надколенника, на уровне ягодичной складки. Точка традиционно используется при болях и нарушении подвижности в тазобедренном суставе, спазме и судорогах мышц бедра, боли, слабости, нарушении чувствительности в нижних конечностях.

**32. Фу-гу** является также 18-й точкой канала *толстого кишечника*, она расположена на 3 цуня кнаружи от верхнего края адамова яблока. Основные показания к воздействию на точку – это болезни верхних и нижних дыхательных путей, боль и отечность слизистой оболочки горла, затруднение глотания, одышка, кашель, боль в горле, отдающая в ухо.

**33. Инь-ши** («город болезнетворного холода») расположена на 3 цуня выше надколенника (или на 6 цуней выше нижней точки колена), кнаружи от срединной линии ноги. Показания для воздействия на точку: уменьшение болей в эпигастральной области, болей в коленном суставе, бедре и пояснице. А также *боли в области сердца*.

**34. Лан-цю** («гребень горы») расположена на 2 цуня выше верхнего латерального края надколенника. Показания к применению точки: боль в эпигастральной области, боль и ограничение подвижности в коленном суставе, боль в пояснице.

**35. Ду-би** («телячий нос») расположена под коленом, на 1 цунь кнаружи от середины голени. Область колена с углублениями с обеих сторон действительно напоминает нос теленка. Ду-би является основной точкой для лечения колена.

**36. Цзу-сань-ли** («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени.

Точка используется для лечения желудочно-кишечного тракта (боли в эпигастральной области, рвота, вздутие и урчание в животе, понос, запоры). Дополнительный эффект от воздействия на точку: *нормализация артериального давления при гипертонии*; лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); *избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения*; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.

**37. Шан-цзюй-сюй** («огромная верхняя пустота») расположена на 6 цуней ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости, на 3 цуня ниже точки цзу-сань-ли. Воздействие на точку используется при ощущении стремительного поднятия энергии от живота к грудной клетке (брожение), при боли в эпигастральной области, рвоте, при поносах или запорах. Воздействие на точку полезно также: при мышечной слабости, боли в суставах нижних конечностей; при болезнях водного обмена (отеки лица и конечностей); при затрудненном мочеиспускании, боли вокруг пупка.

**38. Тяо-коу** («отверстие», «трещина») расположена на 8 цуней ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости, на 2 цуня ниже точки **37 (Шан-цзюй-сюй)**, на один поперечный палец латеральнее (смещение в боковую сторону) гребня большеберцовой кости. Точка используется при нарушении чувствительности в нижних конечностях и боли в суставах.

**39. Ся-цзюй-сюй** («пустота внизу») расположена на 3 цуня ниже точки **37 (Шан-цзюй-сюй)**. Основные показания к использованию: болезни желудка и кишечника (воспаления желудка, понос), мышечная слабость и нарушение чувствительности в нижних конечностях.

**40. Фэн-лун** («полное возвышение») расположена на 8 цуней выше вершины латеральной лодыжки, на два поперечных пальца латеральнее гребня большеберцовой кости. Воздействие на точку показано при боли и отечности слизистых оболочек; при вздутии живота, отрыжке, боли в эпигастральной области, рвоте; при задержке мочи и отеках; при болезнях суставов и мышц (слабость и нарушение чувствительности в нижних конечностях, боль в суставах и нарушение двигательной функции нижних конечностей, тяжесть в теле, боль и отечность внутренней поверхности бедра и колена; *при головных болях и головокружении*).

**41. Цзе-си** («горный ручей в сочленении костей») расположена на наружном сгибе стопы. Цзе-си используется для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области); *для уменьшения явлений головокружения, шума в ушах, раздражительности*. А также для лечения суставных болей, отеков колена.

**42. Чун-ян** («толчок») расположена на 5 цуней выше **44-й точки (Нэй-тин)**, у латерального края сухожилия длинного разгибателя большого пальца стопы.

**43. Сянь-гу** («глубокое ущелье») расположена во впадине между 2-й и 3-й плюсневými костями, кзади от плюснефалангового сустава. Воздействие на сянь-гу благотворно влияет: при болезнях желудка, при болезнях водного обмена (отеки лица, «мешки» под глазами, отеки конечностей); при лихорадке и ночных выпотах; при болях в стопе, коленном суставе и бедре.



## **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.