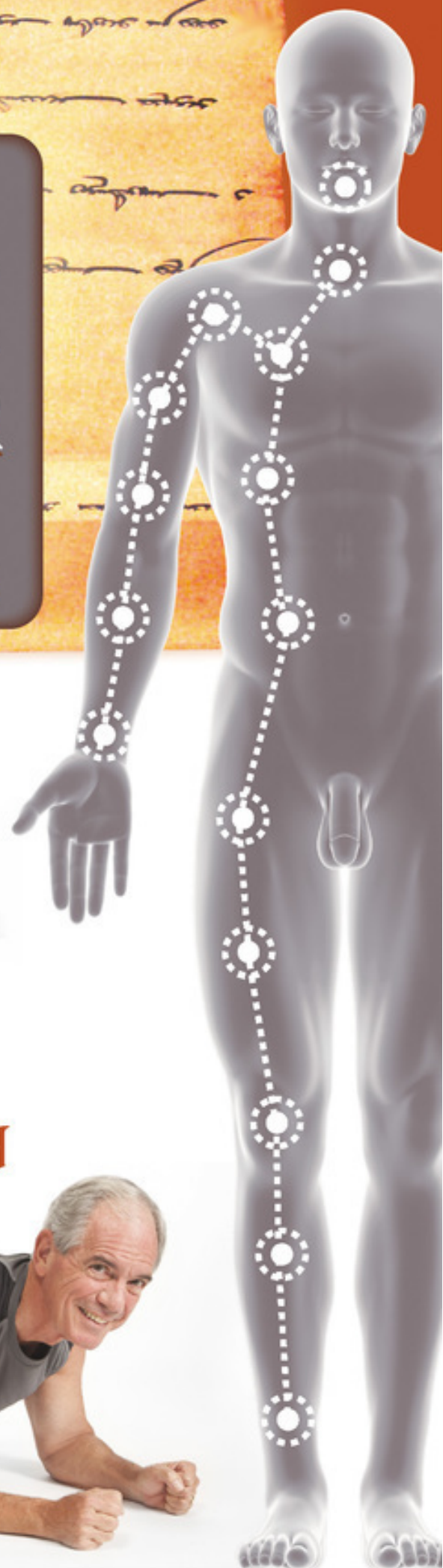


Лао Минь

Большой АТЛАС ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ТОЧЕК



200 УПРАЖНЕНИЙ
для ЗДОРОВЬЯ
и ДОЛГОЛЕТИЯ



Восточная
МЕДИЦИНА

ЛУЧШЕЕ



Восточная медицина. Лучшее

Лао Минь

**Большой атлас целительных
точек. 200 упражнений для
здоровья и долголетия**

«АСТ»

2015

Минь Л.

Большой атлас целительных точек. 200 упражнений для здоровья и долголетия / Л. Минь — «АСТ», 2015 — (Восточная медицина. Лучшее)

Перед вами, пожалуй, самые ценные знания китайской медицины! Медицины, которой более 5000 лет! В этой книге – уникальные упражнения, восстанавливающие оптимальный ток жизненной энергии «ци» в организме человека. Здесь вы найдете информацию о «секретных» точках на теле, при нажатии на которые энергия «ци» целенаправленно и гармонично распределяется около больного органа, тем самым исцеляя его. Эта книга – бесценное руководство по управлению жизненной энергией. Научившись правильно им пользоваться, вы будете жить до 100 лет и дольше без болезней! Атласы лечебных точек и упражнений даны с подробными рекомендациями и рисунками. Все, что вам нужно, – собственные руки. И боль исчезнет за считанные секунды!

© Минь Л., 2015

© АСТ, 2015

Содержание

«Лечить до начала болезни» и «лечить причину». Жизненная сила точек тела	6
Как воздействуют на активные точки	7
Как работать с книгой	8
Глава 1	9
С чего начать сеанс акупрессуры	10
Зональная акупрессура	10
Традиционная акупрессура с согревающим составом	10
Глава 2	13
Традиционное согревающее воздействие	14
Главные (или общие) китайские точки организма	15
Точка живота на голени (точка долголетия)	15
Точка спины под коленом	16
Точка головы на руке	17
Точка лица на руке	18
Точка сердца и грудной клетки	18
Точка энергетического подъема	19
Восемь средоточий восемь точек для оздоровления всего организма	21
«Средоточие энергии ци». Точка бодрости и мобилизации организма	21
«Средоточие крови». Точка иммунной реакции	22
«Средоточие сосудов». Регуляция артериального давления и сердечного ритма	22
«Средоточие костей». Укрепление опорно– мышечного аппарата	23
«Средоточие костного мозга». Активизация кроветворения и пищеварительной системы	23
«Средоточие сухожилий». Точка успокоения блуждающих болей	24
«Средоточие фу-органов» («полых» органов: желудок, кишечник и другие)	24
«Средоточие цзан-органов» («плотных» органов: сердце, печень, селезенка, почки и др.)	25
Шу-точки для оздоровления двух типов органов: полых и плотных	27
Точки-истоки. Иммунная реакция и неотложная помощь	27
Точки-ручьи. Помощь при воспалительных процессах	30
Точки-быстрины. Восстановление молодой подвижности тела	34
Точки-реки. Заслон для болезнетворной энергии	38
Точки-устья. Улучшение пищеварения	41
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Лао Минь

Большой атлас целительных точек. 200 упражнений для здоровья и долголетия

Никогда не думала, что обычные прикосновения могут быть настолько эффективными. Такие легкие прикосновения – и столько пользы! Почувствовала себя лет на 15 моложе.

Жанна, Воронеж

Книга стала моей последней надеждой в борьбе с постоянными головными болями, от которых не знаешь куда деваться. Упражнения и массаж оказались просто бесценными, потому что я наконец-то смогла жить без боли и таблеток.

Ольга, Москва

С помощью точечного массажа я уже не первый год лечу спину после больших нагрузок. Одна беда – информацию и приемы искал по многим-многим источникам. Пока не попалась на глаза эта книга. Все понятно, наглядно, конкретно. Более полного собрания приемов я пока не встречал.

Виктор, Новочеркасск

В помощь такого массажа не верят, как мне кажется, те, кто об этом мало знает или имеет негативный опыт точечного массажа. Поэтому делать самомассаж нужно только по профессиональной книге, с правильными упражнениями и комментариями. Такой, как эта. И уверена, от сомнений не останется и следа!

Анастасия, Орел

С каждым годом, несмотря на возраст, по врачам хожу все реже и реже, а все потому, что лечиться стараюсь дома с помощью самомассажа. И боли в суставах, и отдышка, и давление – все, что с возрастом беспокоит все сильнее, благодаря упражнениям если не вылечивается, то беспокоит намного меньше. Ну а об удобстве книги скажу отдельно: очень легко искать нужные упражнения, рисунки понятные, объяснения подробные.

Валентина, Екатеринбург

На самомассаж «подсадила» подруга, она же подарила эту замечательную книгу. Самая настоящая ЭНЦИКЛОПЕДИЯ! Сколько в ней полезной информации, которая по-настоящему улучшает здоровье и позволяет чувствовать себя лет на 10 моложе!

Светлана, Тверь



«Лечить до начала болезни» и «лечить причину». Жизненная сила точек тела



В Китае существует удивительная наука, именуемая «воспитание жизни». Древняя китайская медицина является неотъемлемой частью этой науки и зиждется на двух важных принципах: «лечить пациента прежде, чем возникает болезнь» и «лечить причину».

Во многом благодаря традиционной медицине средняя продолжительность жизни пекинцев, людей небогатых, живущих в не самой экологически благополучной столице мира, достигает 85 лет. «Воспитание жизни» начинается с детства и входит в привычку. Мы не можем позаимствовать у пекинцев характер, природную интуицию, созерцательность, но воспользоваться практическими навыками лечения ничто не помешает!

Приемы китайской медицины не являются секретом, они доступны, их легко освоить. А основываются приемы на энергетической системе человека. Что это значит? Человек, как часть природы, наполняется жизнью за счет энергии. Наш организм внутри пронизан каналами энергии, имеющими наружные выходы. Наружные (поверхностные) точки энергетических каналов – самый существенный рычаг воздействия на организм, на этом строится лечение, профилактика, продление жизни.

Те самые важные принципы, о которых мы говорили, **«лечить до начала болезни»** и **«лечить причину»** опираются именно на поверхностные **активные точки**. Даже если тонкая внутренняя связь между точками и системами организма останется для нас таинством, она обязательно подтвердится практикой. И уже давно нашла подтверждение в официальной медицине.



С активными точками проводили такой эксперимент: инъекции с лекарством вводили не внутримышечно, а подкожно – в активную точку канала больного органа. Эффективность воздействия повышалась, доказывая невидимую связь между точкой и участком болезни.

Если сегодня вы готовы уделить своему организму немного времени, чтобы загоя предотвратить болезнь, быстро восстанавливаться от настигших недугов, оставаться бодрым в зрелом и преклонном возрасте, тогда начнем работать с активными точками.

Как воздействуют на активные точки

Активные точки включаются в работу от механического раздражения или прогрева. Воздействие рукой, пальцами – самый простой и удобный способ оздоровления, его легко освоить. Когда отдельные точки недоступны для собственной ладони (на спине, например), используйте взаимомассаж по точкам, это будет прекрасным способом помощи друг другу.

Если и такая помощь в какой-то момент невозможна, стоит воспользоваться движениями «цигун», что в переводе означает «мастерство управления энергией». Специальная гимнастика, состоящая из несложных движений тела, продумана именно так, чтобы активизировать лечебные точки. После нескольких упражнений мы сразу чувствуем прилив сил! К слову, цигун и другие китайские гимнастики – еще одна составляющая науки «воспитание жизни».

Для воздействия руками не существует противопоказаний. Движения цигун также полезны для каждого из нас без исключений. В качестве тепловой терапии мы будем использовать согревающие втирания. Этот метод имеет незначительные ограничения: согревающие составы не втирают вблизи слизистых оболочек, особенно в области глаз, чтобы избежать раздражения.

Как работать с книгой

В настоящей книге даны атласы главных точек долголетия, профилактики болезней, сохранения подвижности. Отдельные главы посвящены важным направлениям оздоровления энергетической системы, связанной с той или иной системой органов.

Глава 1 содержит обобщающие атласы для профилактического воздействия на весь организм. Поиск биологически активных точек поначалу может быть весьма приблизительным. Воздействие «не на ту» точку не вызовет никаких осложнений. Постепенно нужный опыт придет.

В каждой главе отведено место для классических упражнений цигун, включающих в работу множество точек одновременно. Движения китайской гимнастики не вызывают сложности, при этом имеют глубинное лечебное действие.

Более подробное знание исцеляющих точек открывает многие секреты, самый главный из которых – воздействие на организм на уровне сознания. Это высокое искусство самоисцеления, в Главе 4 мы освоим несколько приемов так называемого «Воспитания ци».

Глава 1

Спасение в собственных руках. Учимся работать



Человеческий организм – самая сложная биологическая система. И природа устроила его очень заботливо и предусмотрительно, наделив возможностью самостоятельного лечения. Мы иногда наблюдаем за тем, как помогают себе наши четвероногие братья. Животные знают, как погреть больную лапу, вылизать рану языком – способы лечения заложены у них на уровне рефлекса. Человек тоже чувствует, что больное место нуждается в надавливании, растирании, массаже, и пользуется этими волшебными возможностями на начальном уровне.

Руки так и тянутся к болезненной зоне, потому что касание теплой рукой – самый естественный способ лечения. Недаром говорят *«как рукой сняло боль»*, то есть легко и быстро!

Для лечения мы будем использовать надавливание (акупрессуру) и согревающие составы.

С чего начать сеанс акупрессуры

Зональная акупрессура

По атласу (то есть рисунку) находим биологически активные точки, намечаем их на своем теле. Занимаем удобное положение, по возможности, исключая влияние внешних раздражителей.

Воздействуем на точку круговым вращением указательного или большого пальца со скоростью 2 оборота в секунду. Кожный покров при этом интенсивно сдвигается относительно мышцы или суставной (костной) ткани. Палец старайтесь не отрывать от тела в продолжение всего воздействия. Время воздействия на одну точку не должно превышать 5 минут.

Степень давления на биологически активную точку:

- Легкий круговой массаж точки применяется в случае первичного воздействия акупрессурой. Он производится подушечкой указательного пальца в течение 1–5 минут.
- Массаж средней силы производят многократно в течение дня по 30 секунд. Он используется при хронических заболеваниях, если общее состояние не ухудшается после сеанса акупрессуры.
- По мере привыкания к акупрессуре можно использовать сильное давление большим пальцем. И даже совмещенным усилием двух пальцев (см. фото 1.1).



Фото 1.1. Давление совмещенными пальцами

Все лечебные точки многофункциональны. Работа с каждой из них позволяет нормализовать целый ряд процессов в организме, свойства точек даны в описаниях к атласам.

Традиционная акупрессура с согревающим составом

Традиционная акупрессура дает продленный эффект, если прогревать строго определенные точки энергетических каналов. Чтобы найти такие лечебные точки, придется прибегнуть к очень интересной древней системе мер!

Человеческое тело соблюдает определенные пропорции. Независимо от того, мужчина вы или женщина, человек плотного или астенического сложения, пропорциональная зависимость для нахождения точек определена. А единичная мера длины для нахождения точек называется **пропорциональный (или индивидуальный) цунь**.

Чтобы отмерить 1 цунь, от сгиба запястья надо приложить большой палец. Причем мужчина должен приложить левый палец, а женщина – любой (если, конечно, ее ремесло не предполагает уплощение пальца, как у пряжи, например).



1 цунь – это ширина большого пальца левой руки (у мужчин) по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (фото 1.2, а). У женщин можно использовать для измерения обе руки.

Чтобы отмерить 3 цуня, складываем четыре сомкнутых пальца выпрямленной (правой или левой) ладони, см. фото 1.2, б.

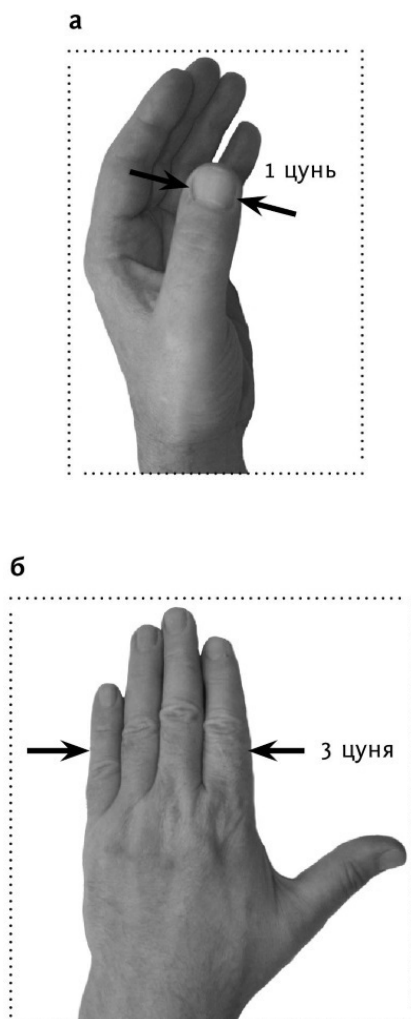


Фото 1.2, а, б. Пропорциональный цунь

Для разогрева биологически активных точек можно использовать эфирные мази, даже с добавлением мякоти чеснока. Курс надавливаний с втиранием эфирных составов может быть достаточно длительным, от 2 недель, и дает хороший эффект. Эфирный состав для втирания в биологически активные точки может быть таким:

10 частей тертой мякоти чеснока

10 частей оливкового масла

2 части воска

2 части меда.

Компоненты можно изменять, можно пользоваться готовым (аптечным) эфирным составом.

Восприимчивость кожи очень индивидуальна. Если кожа грубая, она легко переносит раздражающее воздействие. Если кожа нежная, то с использованием мазей нужно быть осторожнее: изменяйте долю чеснока в составах так, чтобы не было ожога.

Глава 2

Атласы общего оздоровления и профилактики



На протяжении нескольких тысячелетий в Китае совершенствовали терапию чжен-цзю, иглоукалывание и прижигание активных точек. Чжен-цзю – основная практика традиционной медицины, которая в первой половине прошлого века была признана символом и национальным достоянием Китая на государственном уровне.

А всего через двадцать лет практика стала достоянием врачей и пациентов во множестве других стран, перенесла через границы свой главный постулат: «лечить до начала болезни». То есть профилактику считать первостепенной задачей.

Терапию чжен (иглоукалывание или акупунктуру) может практиковать только опытный врач. Но в домашних условиях ее с успехом заменяет акупрессура, надавливание. А кропотливую процедуру цзю (прижигание, точнее прогревание активных точек) можно с успехом заменить надавливанием с втиранием согревающего состава.

Эту главу мы разделим на две части. Первая часть (*Традиционное согревающее воздействие*) отведена прогреванию нескольких особых типов канальных точек. Во второй части (*Зональная акупрессура*) освоим энергичное оздоравливающее надавливание участков тела, которое получило большое распространение за пределами Китая. Традиционная практика больше подходит обстоятельным и внимательно относящимся к себе людям, вторая – людям энергичным, склонным к решительным действиям, «не умеющим» ходить по врачам. Сделайте выбор, исходя только из своего характера, результат в любом случае вас порадует!

Традиционное согревающее воздействие

В традиционной практике будем продвигаться от простого к сложному: **шесть главных (или общих) точек, восемь точек-средоточий и пять типов шу-точек** (первых точек), принадлежащих 12 энергетическим меридианам. Каждый сеанс тепловой терапии является достаточным и полноценным, но в работу постоянно включаются новые точки и открываются новые возможности.

Главные (или общие) китайские точки организма

Массаж четырех общих точек в течение пяти веков в Китае практиковали, когда самочувствие ухудшалось внезапно, а также для общего оздоровления всех органов. Четыре общие точки охватывают и контролируют весь организм!

Впоследствии к четырем добавили еще две точки для восстановления равновесия в грудной клетке и для быстрого продвижения энергии по телу.

На лечебные точки мы будем ощутимо надавливать. Практически все они расположены на верхних и нижних конечностях, кроме **точки 6**, которая расположена в носогубной борозде. Силу надавливания регулируйте в соответствии со своей интуицией, время надавливания – до 30 секунд.

При резком болевом синдроме в области сердца можно произвести сильный удар тремя пальцами по **точке 5**, это служит отвлекающим приемом.

При боли в голове монотонное простукивание **точки 3** создает не только энергетический посыл, но и может иметь успокаивающий эффект, что само по себе является обезболиванием. Ведь не секрет, что при мигрени основная причина длительного болевого синдрома заключается в невозможности расслабиться. Больной руке или ноге мы можем создать покой за счет обездвиживания. А вот заставить голову не думать, то есть снизить приток крови в сжатые спазмом сосуды – очень трудно! Так вот, нечастое легкое простукивание может успокаивать и расслаблять нервную систему.

Общая точка	Сфера воздействия
Точка 1. Цзу-сань-ли, канал желудка	Живот
Точка 2. Вэй-чжун, канал мочевого пузыря	Спина и поясница
Точка 3. Ле-цюэ, канал легких	Голова и шея
Точка 4. Хэ-гу, канал толстого кишечника	Лицо, горло
Точка 5. Нэй-гуань, канал перикарда	Грудная клетка
Точка 6. Шуй-гоу, заднесрединный канал	Энергетическая система тела

Точку 6 на лице будем надавливать вращающим движением. А теперь обо всех этих точках немного подробнее!

Точка живота на голени (точка долголетия)



Существует легенда, согласно которой в столицу по приглашению первого министра прибыл старейший крестьянин. Крестьянин

поведал министру, что вся его семья (и жена, и весьма пожилой сын, и немолодой внук, и жена внука) практикуют рефлексотерапию на одной замечательной точке, расположенной примерно на ладонь ниже колена.

Легенда утверждает, что старика, убежденного в волшебных свойствах точки, приглашали ко двору еще не одно десятилетие! И сегодня считается, что точка под коленом, соответствующая точке 1, цзу-сань-ли, является чудодейственной, она не просто лечит болезни, а повышает жизненную силу, увеличивает количество здоровья.

Точку 1, цзу-сань-ли, называют точкой долголетия. Массаж точки гармонизирует желудок, приводит в норму селезенку, излечивает болезни, вызванные переохлаждением и сыростью.



Рис. 2.1, а. Главные (общие) точки организма

Ее находят на 4 пальца ниже колена, на 2 пальца от середины голени (рис. 2.1, а). Используют для лечения:

- всех болезней желудочно-кишечного тракта (боли в эпигастральной области, рвота, вздутие и урчание в животе, понос, запоры);
- гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы);
- расстройств, связанных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта – сердцебиение, повышение артериального давления, депрессия, бессонница, нарушение водного обмена, снижение остроты зрения;
- аллергий и кожных высыпаний, в том числе экземы, крапивницы;
- а также для лечения суставов ноги.

Точка спины под коленом

Основная функция **точки 2 (вэй-чжун)** – устранение застойных явлений в области спины, в том числе вызывающих воспаление почек.



Рис. 2.1, б. Главные (общие) точки организма

Точка расположена на задней поверхности ноги, в середине изгиба, образующегося при сгибании колена, то есть в самом центре подколенной складки (рис. 2.1, б). Используют и находят точку при согнутой в колене ноге или когда пациент лежит на животе. По точке можно нанести удар открытой ладонью, а можно использовать плотное надавливание.

Точку используют при лечении:

- болезней позвоночника, в том числе остеохондроз грудного и нижнего отделов позвоночника (боли в пояснице, спине, в области суставов нижних конечностей, нарушение двигательной активности);
- болезней почек и мочевого пузыря – недержание мочи и затрудненное мочеиспускание);
- геморроя;
- критических состояний, сопровождающихся сильной лихорадкой.

Точка головы на руке

Основная функция **точки 3 (ле-цюэ)** – поставить барьер для заболеваний легких, на уровне носоглотки и кожного покрова. Именно поэтому точка используется на начальной стадии простудных болезней, содействует выделению пота при лихорадочных состояниях, устранению жара и головной боли.

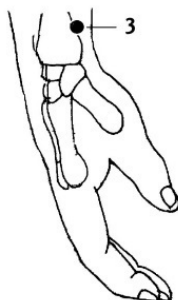


Рис. 2.1, в. Главные (общие) точки организма

Точка 3 расположена на 2 сложенных пальца над запястьем под большим пальцем (рис. 2.1, в). Для нахождения точки скрестите руки через промежутки между большими и указательными пальцами. В углублении на уровне указательного пальца массирующей руки вы найдете нужную точку на массируемой руке.

Используют при лечении:

- простудных заболеваний – кашель, затрудненное дыхание, отечность носоглотки, боль в шейных лимфатических узлах, лихорадка и озноб с головной болью;
- болей в области шеи и головы – головная боль, тугоподвижность затылочных мышц, нарушение мимики, паралич лицевого нерва;
- кардионеврозов – боль в области сердца, немотивированная смена настроений, нарушение концентрации мышления и ухудшение памяти;
- болезней водного обмена – частое мочеиспускание или задержка мочи и отечность кожных покровов;
- болезней половой сферы, в том числе нарушение функции воспроизводства у мужчин и женщин.

Точка лица на руке

Точка 4 (хэ-гу) многофункциональна. Она является носителем первичной энергии канала толстого кишечника, который иногда называют «зубной сосуд». Поэтому используется для лечения ротовой полости, как начального участка пищеварительного тракта. Болезни кишечника отражаются на лице пожелтением кожи и глазных склер, в таких случаях сразу прибегают к простукиванию точки в течение 3–4 минут.

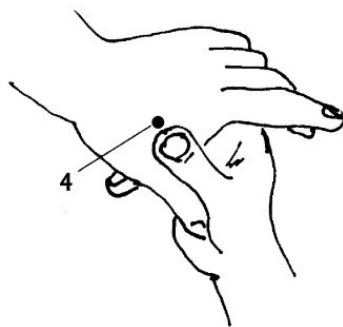


Рис. 2.1, г. Главные (общие) точки организма

Точка 3 расположена на наружной стороне кисти, между большим и указательным пальцами, на полпальца вниз (рис. 2.1, г). Используется при лечении:

- боли и отечности в области головы и шеи, паралича лицевого нерва, головной боли;
- гнойничковых заболеваний кожи (фурункулез);
- отечности слизистой оболочки носоглотки, болезней глаз, снижения остроты зрения;
- зубной боли;
- болезней толстого кишечника – брожение и боль в животе;
- гинекологических заболеваний, связанных с нарушением менструального цикла;
- нервных болезней, в том числе маниакальных состояний.

Точка сердца и грудной клетки

Функция **точки 5 (нэй-гуань)** – лечение болей в печени, а также болезней расстройства нервной системы и болей в области сердца.

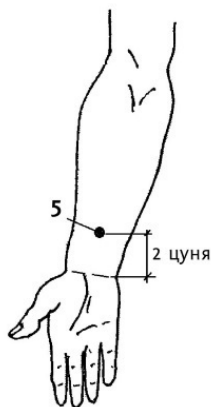


Рис. 2.1, д. Главные (общие) точки организма

Сомкните указательный, безымянный и средний пальцы одной руки, приложите их к лучезапястной складке другой руки. Точка расположена на 2 цуня выше запястья, между сухожилиями по центру (рис. 2.1, д). Ее простукивают (надавливают) при разогнутой в локтевом суставе руке, обращая ладонь кверху.

Используется при лечении:

- кардионеврозов с такими симптомами, как: сердцебиение, беспокойство, переполнение и сдавленность в грудной клетке;
- при болезнях селезенки и печени – рвота, тошнота, отрыжка, понос, боль в эпигастральной области, головокружение, нарушение функций селезенки;
- гинекологических заболеваний – мастит, мастопатия и снижение секреции молока после родов из-за застоя энергии печени, токсикоз беременных, дисменорея;
- используют как первую доврачебную помощь при аритмии и критических состояниях – отравления, судороги;
- а также для лечения болей в суставах руки.

Точка энергетического подъема

Функция **точки 6 (шуй-гоу)** – быстрый прилив сил, а также выход из критических состояний, а именно:

- при укачивании в транспорте;
- самопомощь в предобморочном состоянии, шоковые реакции, при отравлении, для снятия судорог;
- во время депрессии;
- при параличе мышц одной половины лица;
- в гинекологии при маточных кровотечениях.

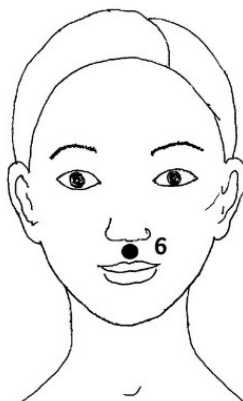


Рис. 2.1, е. Главные (общие) точки организма

Точка расположена в носогубной борозде, почти посередине, чуть ближе к носу (рис. 2.1, е). В критических ситуациях используют быстрые приемы сильного надавливания.

Восемь средоточий восемь точек для оздоровления всего организма

Древнейший трактат, именуемый «Канон трудностей», называет ключевые точки воздействия на различные системы организма. Таких точек – восемь. С помощью рисунков и описания определим местонахождение этих точек и дадим их подробную характеристику.

Нам снова понадобится древняя мера длины 1 цунь. Чтобы вспомнить, как его отмерить, вернемся к разделу *Традиционная акупрессура с согревающим составом* в *Главе 1*.



1 цунь – это ширина большого пальца левой руки (у мужчин) по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (фото 1.2, а).
У женщин можно использовать для измерения обе руки.

«Средоточие энергии ци». Точка бодрости и мобилизации организма

Всей энергией ци управляют легкие. Для волевой активизации энергии используют точку (1) **тань-чжун** (название в переводе означает «центр арены»), расположенную на передней срединной линии, между сосками, на уровне 4-го межреберного промежутка, в середине грудной клетки (рис. 2.2, а). Ее традиционно используют для лечения болезней, вызванных патогенным холодом (кашель с одышкой, застарелые застойные явления в легких, сопровождающиеся болью в грудной клетке). Эффект от воздействия на точку достигается при лечении общего застоя энергии (боль в животе, вздутие живота, депрессия, климактерический невроз, мастопатия, снижение секреции молока после родов, мастит); при лечении болезней, вызванных недостатком ци (одышка, нехватка воздуха); болезней, вызванных аномальным поднятием ци (рвота, икота), при лечении болей в сердце.

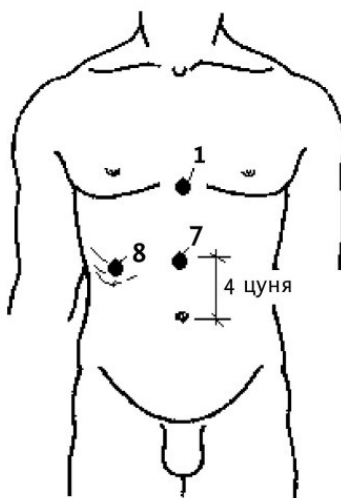


Рис. 2.2, а. Восемь средоточий

«Средоточие крови». Точка иммунной реакции

«Кровь управляется сердцем, а хранится в печени». Средоточием крови является точка (2) **гэ-шу**. В этой точке собирается кровь, поэтому ее используют при всех болезнях, связанных с кровью.

Точка гэ-шу («диафрагма и точка спины») расположена на 1,5 цуня справа от позвоночника на уровне 7-го грудного позвонка (рис. 2.2, б).

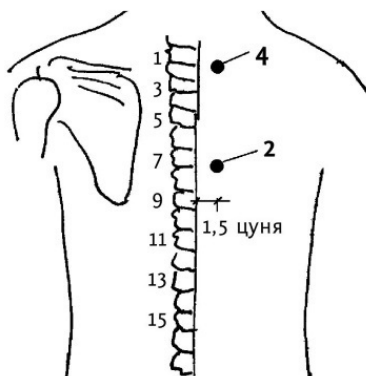


Рис. 2.2, б. Восемь средоточий

Воздействуйте на нее надавливанием или натирайте чесночным составом. Это избавит вас от напряжения мышц спины и позвоночника, который имеет собственные мышцы, от боли в пояснице, тугоподвижности суставов. Кроме того, воздействие на данную 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.

«Средоточие сосудов». Регуляция артериального давления и сердечного ритма

Всеми сосудами организма управляют легкие. Точка (3) **тай-юань** служит местом прощупывания пульса в китайской медицине. Ее используют при любых заболеваниях сосудов. Тай-юань («место скопления, бездна») расположена на запястье слева у основания ладони (рис. 2.2, в).

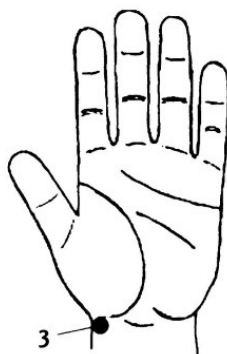


Рис. 2.2, в. Восемь средоточий

Дополнительный эффект от воздействия на тай-юань: лечение болезней легких (кашель, одышка, кровохарканье, эмфизема легких, боль в горле); лечение болезней, связанных с восприятием патогенного ветра (лихорадочные состояния без пота с головной болью, жаром в теле, ознобом); лечение сердечно-сосудистых и вегетативных расстройств (нарушения пульса, болезнь отсутствия пульса, боль в области сердца, сердцебиение, депрессивное состояние, бессонница, раздражительность); лечение болезней мочеполовой сферы (гинекологические, связанные с нарушением менструального цикла, частое мочеиспускание); лечение болезней селезенки и желудка (вздутие живота, аномальное поднятие ци желудка с рвотой и отрыжкой).

**«Средоточие костей». Укрепление
опорно– мышечного аппарата**

Почки управляют костями. Поэтому для лечения костей определена точка (4) **да-чжу**, относящаяся к энергетическому меридиану мочевого пузыря, связанному с меридианом почек. Кроме того, да-чжу расположена с двух сторон от 1-го грудного позвонка, значит, она несет тяжести с опорой на кости.

Точка да-чжу («большой челнок ткацкого станка») расположена на 1,5 цуня правее 1-го грудного позвонка (рис. 2.2, б).

Дополнительный эффект от воздействия на да-чжу наблюдается при: боли в пояснице и позвоночнике, болях в коленных суставах; головных болях и напряжении мышц в задней части шеи. Отдельно на точку воздействуют при одышке и сдавленности в грудной клетке.

**«Средоточие костного мозга». Активизация
кроветворения и пищеварительной системы**

Точка (5) **сюань-чжун** связана с костным мозгом. Поэтому чаще всего ее используют при всех болезнях костного мозга, которые выражаются в нарушении кроветворения.

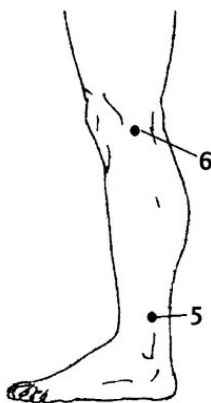


Рис. 2.2, г. Средоточие костного мозга

Сюань-чжун («подвешенный колокольчик») расположена на 3 цуня выше лодыжки на наружной поверхности голени (рис. 2.2, г). В древности маленьким детям чуть выше лодыжки подвешивали колокольчик, чтобы малыши не потерялись. Поэтому точка получила название «подвешенный колокольчик». Точку традиционно используют при болезнях опорно-двигательного аппарата (боли в тазобедренном суставе, пояснице, коленном суставе, голени, голе-

ностопном суставе, а также напряжение шейных и затылочных мышц). А также для лечения болезней пищеварительной системы (вздутие кишечника, тошнота, рвота, понос, снижение аппетита); лечения простудных заболеваний, особенно сопровождающихся лихорадкой и отеками слизистых оболочек.

«Средоточие сухожилий». Точка успокоения блуждающих болей

Сухожилиями управляет печень. Поэтому для лечения всех болезней сухожилий используют точку (6) **ян-лин-цюань**, которая относится к ножному каналу желчного пузыря, связанному с ножным каналом печени.

Точка **ян-лин-цюань** («родник у холма на наружной стороне колена») расположена под коленом, на внешней стороне голени (рис. 2.2, г). Точка относится к ножному каналу желчного пузыря. Ян-лин-цюань традиционно используется для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, тошнота, рвота, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастриальной области). Дополнительная области применения – уменьшение головных болей, болей в подреберье; лечение колена, поясницы, болей в тазобедренном суставе, болей и судорог в голени и стопе.

«Средоточие фу-органов» («полых» органов: желудок, кишечник и другие)

Что такое органы с точки зрения китайской медицины



Органом в китайской медицине называют функциональную систему, то есть собственно орган и сферу его управления. Это очень важно, поскольку если мы говорим цзан-орган «легкие», то автоматически должны подразумевать и кожу, и волосную покров, которые связаны с легкими. А сердце напрямую связано с нервной системой и т. д. Поэтому рассматривая отдельные органы, надо обратить внимание и на их функциональные связи, поскольку «восемь средоточий» влияют на все связи.

Фу-органами (или ян-органами) называют полые органы – толстый и тонкий кишечник, желудок, желчный пузырь, мочевой пузырь, тройной обогреватель (меридиан, выполняющий функцию управления различными ци). Дополнительно к фу-органам относят матку, предстательную железу. Основная функция фу-органов – переваривание, всасывание пищи и выведение шлаков из организма.

К цзан-органам (или плотным органам, или инь-органам) относят сердце, перикард (оболочка сердца), печень, селезенка, легкие, почки.

Сердце при этом рассматривается как орган, управляющий сосудами, как хранилище жизненного духа шэнь, как орган, «открывающийся на языке» и управляющий цветом лица. То есть при изменении цвета лица и языка, при уменьшении подвижности языка говорят о болезнях сердца.

Печень хранит кровь и способствует беспрепятственному движению энергии в организме, управляет эмоциональной активностью. При болезнях печени ногти становятся мягкими и ломкими, и печень «открывается в глаза», то есть болезни слизистой оболочки глаз и снижение зрения связаны с болезнью печени.

Селезенка контролирует кровь, управляет мышцами и «открывается во рту и на губах». Дефицит ци селезенки проявляется бледностью губ.

Легкие управляют ци, контролируют рассеивание ци по всему организму, определяют вид кожи и волос и «открываются в нос». Когда ци легких достаточна, дыхательная и обонятельная функции носа выполняются безукоризненно.

Почки управляют ростом и развитием организма (то есть связаны с гормональной системой), управляют костями и образованием костного мозга (а значит, и отвечают за состояние зубов). Почки «открываются в ухо», острый слух указывает на здоровье почек, то есть достаточную ци почек.

Главным фу-органом является «море пищи», желудок. При всех болезнях фу-органов используют точку (7) **чжун-вань** («середина эпигастрия»).

Чжун-вань расположена на передней срединной линии, на 4 цуня выше пупка (рис. 2.2, а). Точка традиционно используется при недостатке ци селезенки и желудка, что выражается болью в эпигастральной области, вздутием живота, снижением аппетита, икотой, рвотой, поносом; при застойных явлениях в пищеварительном тракте и аномальном поднятии ци желудка; при переполнении и боли в эпигастральной области, запоре, отрыжке, изжоге, отсутствии аппетита. Воздействием на точку добиваются излечения гинекологических заболеваний (климактерический невроз, аменорея, выпадение матки, рвота беременных); а также кашля, сопровождающегося ознобом.

«Средоточие цзан-органов» («плотных» органов: сердце, печень, селезенка, почки и др.)

Источником образования жизненной энергии является цзан-орган селезенка. Важной точкой «живота селезенки» является **чжан-мэнь** (8), которая считается центром подреберья. Точку используют при всех болезнях плотных органов.

Точка чжан-мэнь («светлые ворота») расположена у конца 11-го ребра, на ножном меридиане печени (рис. 2.2, а). Точку находят и воздействуют на нее в таком положении: пациент лежит на боку, нижняя нога выпрямлена, верхняя нога согнута, рука поднята.

Воздействие на точку благотворно: при климактерическом неврозе, утомляемости от физической нагрузки, бессоннице; при болях в пояснице, частом мочеиспускании, у мужчин – при белых мутных выделениях из полового члена; при кашле, одышке, сухости в горле. На точку воздействуют при чрезмерном брожении в кишечнике, жидком стуле, снижении аппетита, вялости, рвоте, болях в подреберье, отрыжке.

Как цзан– и фу-органы связаны между собой



Сердце и тонкий кишечник. Избыток ци в сердце повреждает тонкий кишечник; избыток ци в тонком кишечнике может повредить сердце в момент стремительного поднятия.

Селезенка и желудок. Желудок опускает пищу вниз, а селезенка поднимает питательные вещества к сердцу и легким. Селезенка и желудок связаны неразделимо, как Инь и Ян.

Легкие и толстый кишечник. При нормальной перистальтике толстого кишечника ци легких легко опускается. При закупорке кишечника ци легких

застаивается, и болезнь проявляется кашлем и переполнением в грудной клетке.

Почки и мочевой пузырь. Ци почек обеспечивает открывание и закрывание мочевого пузыря. Также неразделимы функции печени и желчного пузыря.

Шу-точки для оздоровления двух типов органов: полых и плотных

Добавляем в арсенал оздоровительных практик воздействие на так называемые шу-точки. Шу-точки – это пять типов точек двенадцати главных меридианов. Их называют точки-истоки, точки-ручьи, точки-быстрины, точки-реки, точки-устья и относят к каналам цзан-органов (плотных органов) и фу-органов (полых органов). Подробнее о таком классифицировании органов читайте выше (*Восемь средоточий...*).

Считается, что главная функция плотных органов (**сердца, печени, селезенки, легких, почек**) – переработка и хранение питательных веществ, жизненной энергии ци, крови и жидкостей тела. Главная функция полых органов (**толстый и тонкий кишечник, желудок, желчный пузырь, мочевой пузырь, тройной обогреватель** или гормональная система) – переваривание пищи и выведение шлаков из организма.

Для оздоровления полых и плотных органов существуют разные группы точек. Мы будем использовать уже опробованный способ воздействия: надавливание с втиранием согревающего состава.



Любая канальная точка имеет широкий спектр использования, у шу-точек (начальных точек каналов) зона воздействия особо обширна, обратите внимание на описание.

Точки-истоки. Иммунная реакция и неотложная помощь

В точках-истоках канальная энергия расположена не глубоко. Их используют как неотложную помощь в критических состояниях, при упадке сил, для быстрой стимуляции защитной реакции организма.

Для **плотных органов** точки-истоки: **Шао-шан (1), Чжун-чун (2), Шао-чун (3), Ин-бай (4), Да-дунь (5), Юн-цюань (6)**. Все эти точки расположены на пальчиках ног и рук.

Точка (1) **шао-шан** («мало») расположена приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя большого пальца (рис. 2.3, а).

Дополнительный эффект от воздействия на шао-шан: лечение болезней органов дыхания (кашель с отхаркиванием желтой вязкой трудно отделяемой мокроты, кровохарканье, одышка, лихорадочные состояния, воспаление горла, боль в горле с жаждой); головная боль, носовое кровотечение, беспокойство; рвота, боль в эпигастрии, судороги.

Точка (2) **чжун-чун** («средний (палец) уходит») расположена на кончике среднего пальца (рис. 2.3, а). Дополнительный эффект от воздействия на чжун-чун: избавление от сердечной боли, сердцебиения; лечение нервных расстройств, расстройств речи; лечение гастрологических заболеваний (понижение аппетита, рвота, понос); снижение артериального давления, избавление от шума в ушах.

Точка (3) **шао-чун** («ручной канал сердца») расположена приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя мизинца на его внутренней стороне (рис. 2.3, а). Дополнительный эффект от воздействия на шао-чун: лечение болезней сердца (сердцебиение, боль в области сердца); избавление от судорог мышц руки, боли в предплечье; лечение нервных расстройств; предупреждение критических состояний (высокой температуры, потеря сознания).

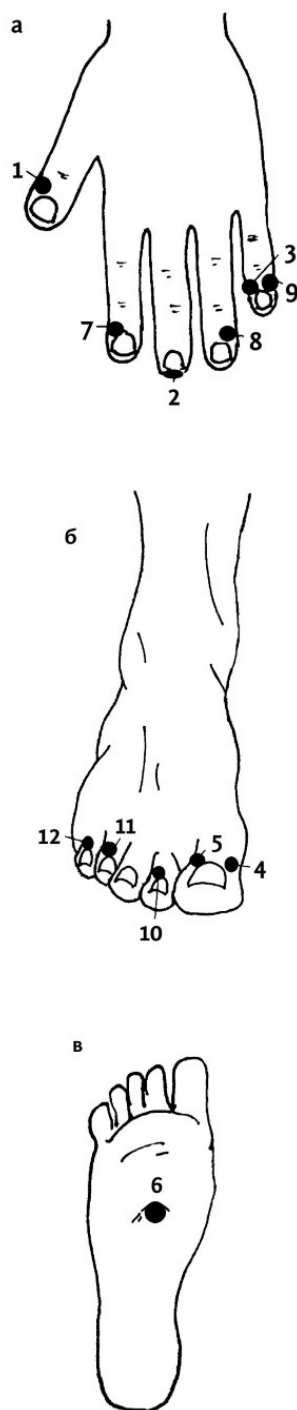


Рис. 2.3, а, б, в. Точки-истoki

Точка (4) **ин-бай** («скрывать белый») расположена на внутренней стороне большого пальца стопы, скрывшись на «границе красных и белых мышц», приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 2.3, б). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение кровотечений (маточные кровотечения, обильные менструации, носовые кровотечения, кровохарканье); лечение гастрологических заболеваний (вздутие живота, понижение аппетита, рвота, понос, боль в эпигастральной области); лечение нервных болезней (беспокойство, бессонница, подавленность настроения, маниакальное состояние); избавление от боли и переполнения в грудной клетке, кашля, одышки.

Точка (5) **да-дунь** («большой, толстый» (палец)) расположена на большом пальце стопы, на наружной стороне большого пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 2.3, б). Дополнительный эффект от воздействия на да-дунь: лечение болезней канала печени (грыжа, боль в паху, ночное недержание мочи, задержка мочи, гонорея, затрудненное мочеиспускание), лечение болезней половой сферы (боль в головке полового члена и яичке, втяжение яичка, одностороннее увлечение яичка, повышенная потливость, покраснение, опухание и боль наружных половых органов, выпадение матки, зуд вульвы, маточные кровотечения, аменорея).

Точка (6) **юн-цюань** («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы в углублении, образующемся при поджати пальцев стопы (в углублении в середине подошвы) (рис. 2.3, в). Дополнительный эффект от воздействия на юн-цюань: точку используют в критических состояниях (отравление, судороги); при недостатке энергии почек (проявления: ломота в пояснице и коленях, головная боль, головокружение, шум в ушах, бессонница, сердцебиение, снижение памяти, поллюции у мужчин, эротические сновидения у женщин, носовое кровотечение, сухость во рту, жар в стопах, желтая моча), при недостатке Ян почек (проявления: ломота в пояснице и коленях, головокружение, шум в ушах, снижение слуха, импотенция, поллюции, частое мочеиспускание, недержание мочи, задержка мочи, гонорея, диабет, бесплодие), при нарушении гармонии между сердцем и почками (беспокойство, бессонница, сердцебиение, снижение памяти, головокружение, шум в ушах, сухость в горле, боль в пояснице), при недостатке энергии легких (кашель с отхаркиванием крови, сухость во рту и в горле, ломота и слабость в пояснице и коленях), при недостатке энергии печени (головокружение, шум в ушах, затуманивание зрения, сухость в горле, ощущение жара в стопах и грудной клетке, беспричинный гнев, ломота в пояснице и коленях), при нервных болезнях и многих других.

Для **полых органов** точки-исток: (7) **Шан-ян**, (8) **Гуань-чун**, (9) **Шао-цзэ**, (10) **Ли-дуй**, (11) **Цзу-цяо-инь**, (12) **Чжи-инь**.

Точка (7) **шан-ян** («один из (пяти) звуков») расположена приблизительно на 0,1 цуня کنارужи от угла ногтя указательного пальца (рис. 2.3, а). Дополнительный эффект от воздействия на шан-ян: лечение лихорадочных состояний без пота; снятие отеков в области носоглотки и горла, временное снятие зубной боли; лечение болезней глаз (глаукома, бельмо, отеки под глазами).

Точка (8) **гуань-чун** («конец перекрестка») расположена на внешней стороне безымянного пальца, приблизительно на 0,1 цуня کنارужи от угла ногтя (рис. 2.3, а). Дополнительный эффект от воздействия на гуань-чун: лечение лихорадки; улучшение слуха, снятие отечности слизистых оболочек и покраснения глаз; используется при болях в области сердца, головных болях; избавление от острой рвоты и поноса.

Точка (9) **шао-цзэ** («маленькое болотце») расположена на внешней стороне мизинца, приблизительно на 0,1 цуня کنارужи от угла ногтя (рис. 2.3, а). Дополнительный эффект от воздействия на шао-цзэ: лечение лихорадочных состояний; улучшение слуха, снятие отечности слизистых оболочек, лечение инфекционных заболеваний конъюнктивы; лечение молочной железы (снижение секреторной функции молочных желез после родов, мастит); предупреждение критических состояний (судороги, потери сознания).

Точка (10) **ли-дуй** («крутой обрыв») расположена на наружной стороне второго пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 2.3, б). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней желудка (понижение аппетита, ощущение голода с пониженным аппетитом, вздутие живота, боль в эпигастриальной области, несварение желудка); лечение воспаления слизистых оболочек, высыпания на коже лица, предупреждение отеков; лечение серьезных нервных расстройств; предупреждение кровотечений (носовых); лечение заболеваний желчного пузыря.

Точка (11) **цзу-цяо-инь** («ножное отверстие») расположена на наружной стороне безымянного пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 2.3, б). Дополнительный эффект от воздействия на точку: избавление от головных болей, головокружения, боли в глазах (мигрени), шума в ушах из-за перепада давления; предупреждение нервных расстройств; лечение одышки и лихорадки.

Точка (12) **чжи-инь** («достичь инь») расположена на наружной стороне 5-го пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 2.3, б). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение головной боли в затылке и в темени, боли в глазах (мигрени); лечение боли в стопе; лечение раздражительности.

Точки-ручьи. Помощь при воспалительных процессах

Канальная энергия в точках-ручьях не только обильней, чем в точках истоках, но и находится глубже. Точки-ручьи используют, чтобы погасить хронические воспаления в органах и системах.

Для **плотных органов** точки-ручьи: (1) **Юй-цзи**, (2) **Лао-гун**, (3) **Шао-фу**, (4) **Да-ду**, (5) **Син-цзянь**, (6) **Жань-гу**.

Точка (1) **юй-цзи** («край (хвост) рыбы») расположена у середины 1-й пястной кости, на границе ладонной и тыльной поверхности кисти (рис. 2.4, а). Название связано с тем, что мышцы в этой области ладони напоминают форму рыбы.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней легких (кашель с отхаркиванием желтой вязкой трудно отделяемой мокроты, воспаление горла, сухость в горле с жаждой, потеря голоса, кровохарканье, одышка, лихорадочные состояния при простуде); лечение нервных расстройств; лечение мужских болезней; лечение лихорадки с головной болью; избавление от рвоты, боли в животе; притупление зубной боли.

Точка (2) **лао-гун** («дворец труда») расположена чуть выше центра ладони между средним и безымянным пальцами (рис. 2.4, а). Сожмите в кулак кисть – кончик среднего пальца укажет на эту точку. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней сердца (сердцебиение, боль в области сердца); лечение эпигастральных болезней (резкая боль в эпигастральной области, отрыжка, рвота, снижение аппетита, жажда, заболевания печени и желчного пузыря с потемнением мочи); лечение лихорадочных состояний без пота; снижение переутомления. Точка используется для уменьшения зубной боли.

Точка (3) **шао-фу** («средоточие (канала) сердца») расположена на ладони между безымянным пальцем и мизинцем (рис. 2.4, а). При сгибании кисти в кулак кончик мизинца соответствует расположению точки. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в области сердца, сердцебиения; лечение болей в суставах руки – от мизинца до плечевого сустава; лечение болезней почек и половых органов (задержка мочи, кровь в моче); задержка нервных расстройств.

Точка (4) **да-ду** («большой город») расположена у большого пальца стопы в месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную (рис. 2.4, б). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в области эпигастрия (вздутие живота, тошнота, рвота, понос, запор); лечение болей в стопе, в голеностопном суставе, болей в пояснице; лечение болезней жара и лихорадочных состояний.

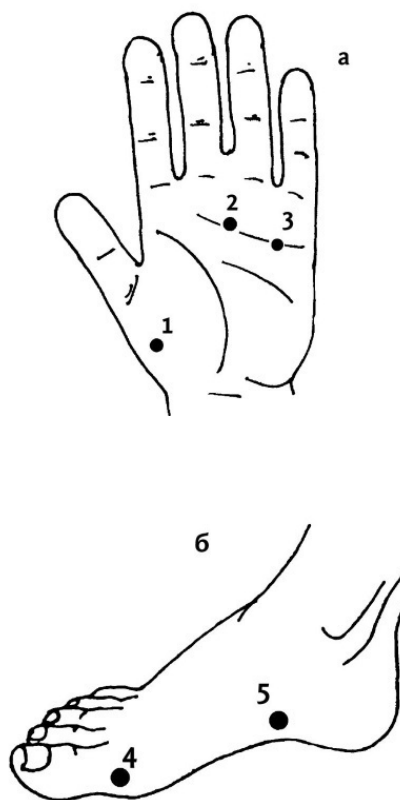
Точка (5) **жань-гу** («впадина») расположена с внутренней стороны стопы в углублении у основания пятки (рис. 2.4, б). Дополнительный лечебный эффект от воздействия на жань-гу: лечение гинекологических заболеваний (маточные кровотечения, дисменорея, бесплодие, выпадение матки, зуд вульвы); лечение импотенции, болезненного мочеиспускания, задержки мочи; лечение болезней дыхательных путей (одышка, кашель с отхаркиванием крови, боль в

горле); лечение нервных расстройств; лечение болезней желудочно-кишечного тракта (понос, снижение аппетита).

Точка (6) **син-цзянь** («проход в промежутке») расположена на верхней стороне стопы, между 1-м и 2-м пальцами (точнее, между их вторыми фаланговыми суставами) – см. рис. 2.4, в. Дополнительный лечебный эффект от прижигания точки: снятие головной боли, боли в под-реберье; избавление от раздражительности, бессонницы; лечение мастита, послеродовых болей в животе, нарушения менструального цикла; улучшение зрения и слуха; лечение недержания мочи, простатита; лечение расстройства работы кишечника (понос, рвота, запоры); лечение болезней дыхательных путей (кашель, одышка, отек слизистой оболочки носа и глотки); избав-ление от лихорадочных состояний.

Для **полых органов** точки-ручьи: (7) **Эр-цзянь**, (8) **Е-мэнь**, (9) **Цянь-гу**, (10) **Нэй-тин**, (11) **Ся-си**, (12) **Цзу-тун-гу**.

Точка (7) **эр-цзянь** («второй промежуток») расположена у основания указательного пальца с внешней стороны (при слегка согнутой в кулак кисти на лучевой стороне указатель-ного пальца). Расположение точки см. рис. 2.4, г. Дополнительный эффект от воздействия на эр-цзянь: снятие лихорадочных состояний, зубной боли, боли в горле, отека слизистых, вос-паления десен; лечение болезней глаз – боль, желтушность склер; лечение боли в суставах – кисти и надплечья.



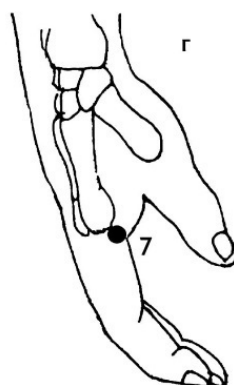
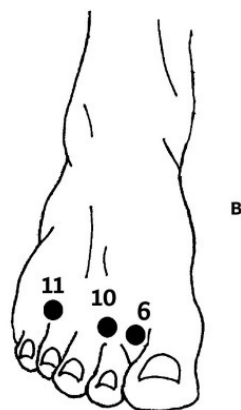
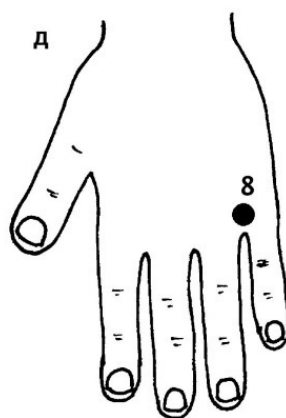


Рис. 2.4, а, б, в, г. Точки-ручьи

Точка (8) **е-мэнь** («ворота жидкости») расположена во впадине между суставами безымянного пальца и мизинца (рис. 2.4, д). Точку легче всего найти, сжав руку в кулак: она находится между косточками безымянного пальца и мизинца. Дополнительный эффект от воздействия на е-мэнь: снятие лихорадочного состояния, отека слизистых оболочек носа и горла, воспаления конъюнктивы; избавление от сердцебиения, перевозбуждения, психического расстройства.



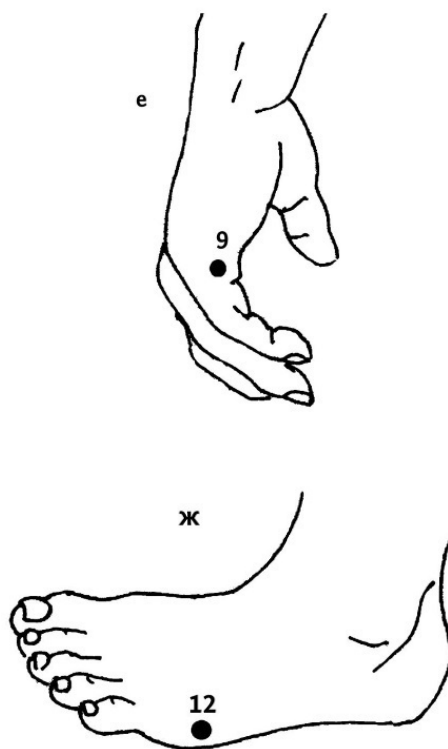


Рис. 2.4, д, е, ж. Точки-ручьи

Точка (9) **цянью-гу** («перед устьем горного потока») расположена в углублении у основания мизинца на боковой стороне ладони (рис. 2.4, е). Основной эффект от воздействия на цянью-гу – лечение болезней со свойствами жара (лихорадочные состояния без пота, сухость в горле, жажда, затрудненное мочеиспускание красной мочой при заболеваниях печени и почек).

Дополнительный эффект от воздействия на цянью-гу: лечение болезней глаз (боль в глазах, слезотечение, бельмо, покраснение глаз); лечение так называемых болезней «расстройства жизненного духа» (боль в области сердца, депрессия); лечение гипертонии (головная боль в области затылка, напряжение и боль затылочных мышц, шум в ушах); лечение суставов (кисти и запястья, боли, онемение, нарушение двигательной функции в области предплечья).

Точка (10) **нэй-тин** («внутренний двор дома») расположена на конце щели между 2-м и 3-м пальцами ноги, напоминающей ворота (рис. 2.4, в). Основной эффект от воздействия на точку – лечение болезней со свойствами жара, в том числе: носовое кровотечение, боль в эпигастральной области, жажда, покраснение лица, головная боль, икота, кариес, зубная боль, воспаление горла из-за жара в желудке, лихорадочные состояния без пота.

Дополнительный эффект: лечение болезней желудка (понижение аппетита, боль в животе, вздутие живота, понос); лечение суставов ноги (отек и боль тыльной поверхности стопы, боль в голени, нарушение двигательной функции нижней конечности, похолодание конечностей).

Точка (11) **ся-си** («сжатая с двух сторон») расположена на конце межпальцевой складки между 4-м и 5-м пальцами стопы. (рис. 2.4, в). Основной эффект от воздействия на ся-си – лечение «возгораний огня печени» (боль и ощущение распирания в подреберье, боль, отек и покраснение глаз, беспокойный сон с многочисленными сновидениями, головная боль, лихорадочные состояния без пота).

Дополнительный эффект: ликвидация застоя ци печени, приводящего к боли в подреберье, маститам, аменорее и другим женским болезням; лечение болей и распирающих ощущений в грудной клетке, отека в области шеи.

Точка (12) **цзу-тун-гу** («углубление в ноге») расположена в углублении на самой широкой части стопы на границе тыльной и подошвенной поверхности (рис. 2.4, ж). Дополнительный эффект от воздействия на цзу-тун-гу: лечение болезней головы и лица, в том числе: головная боль в теменной и затылочной областях, головокружение, напряжение шейных и затылочных мышц, носовое кровотечение, снижение остроты зрения, затуманивание зрения, покраснение глаз.

Точки-быстрины. Восстановление молодой подвижности тела

Канальная ци в точках-быстринах набирает достаточную мощь. Точки используют для лечения глубоких тканей фасций и суставов и для восстановления молодости тела.

Для **плотных органов** точки-быстрины: (1) **Тай-юань**, (2) **Да-лин**, (3) **Шэнь-мэнь**, (4) **Тай-бай**, (5) **Тай-чун**, (6) **Тай-си**.

Точка (1) **тай-юань** («место скопления, бездна») расположена на ладонной стороне запястья, слева во впадине между сухожилиями (рис. 2.5, а). Дополнительный эффект от воздействия на тай-юань: лечение болезней легких (кашель, одышка, кровохарканье, эмфизема легких, боль в горле); лечение болезней, связанных с восприятием патогенного ветра (лихорадочные состояния без пота с головной болью, жаром в теле, ознобом); лечение сердечно-сосудистых и вегетативных расстройств (нарушение пульса, болезнь отсутствия пульса, боль в области сердца, сердцебиение, депрессивное состояние, бессонница, раздражительность); лечение болезней мочеполовой сферы (гинекологические, связанные с нарушением менструального цикла, частое мочеиспускание); лечение болезней селезенки и желудка (вздутие живота, аномальное поднятие ци желудка с рвотой и отрыжкой).

Точка (2) **да-лин** («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки руки (рис. 2.5, а). Дополнительный эффект от воздействия на точку да-лин: лечение болезней сердца (боли в области сердца, сердцебиение); улучшение настроения, избавление от чувства страха, немотивированного веселья, депрессивного состояния, бессонницы; лечение лучезапястного сустава; улучшение перистальтики кишечника, устранение запоров, боли в эпигастриальной области; лечение простудных и инфекционных болезней (воспаление горла, сухой кашель, гнойники на поверхности тела); улучшение самочувствия при частых головных болях и шуме в ушах.

Точка (3) **шэнь-мэнь** («ворота жизненного духа Шэнь») противоположна точке тай-юань и расположена у края лучезапястной складки (рис. 2.5, а). Дополнительный эффект от воздействия на точку шэнь-мэнь: лечение болезней, связанных с расстройством жизненного духа шэнь (сердцебиение, бессонница, раздражительность, снижение памяти, депрессия); лечение болей в грудной клетке; и других болезней (воспаление горла, одышка и кашель с отхаркиванием мокроты, кровохарканье, недержание мочи, отрыжка, понижение аппетита).

Точка (4) **тай-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 (рис. 2.5, б). Основной эффект от воздействия на точку в сочетании с другими точками-быстринами – лечение нарушений двигательной и чувствительной функции нижних конечностей и нижнего отдела позвоночника.

Дополнительный эффект от воздействия на точку тай-бай: лечение болезней селезенки (боль в области эпигастрия, вздутие живота, запор, понос, жидкий стул с примесью крови и слизи, отрыжка, урчание в животе, понижение аппетита); лечение расстройства жизненного духа Шэнь (боль в области сердца, чувство переполнения в грудной клетке, замедленный пульс, раздражительность, подавленное состояние).

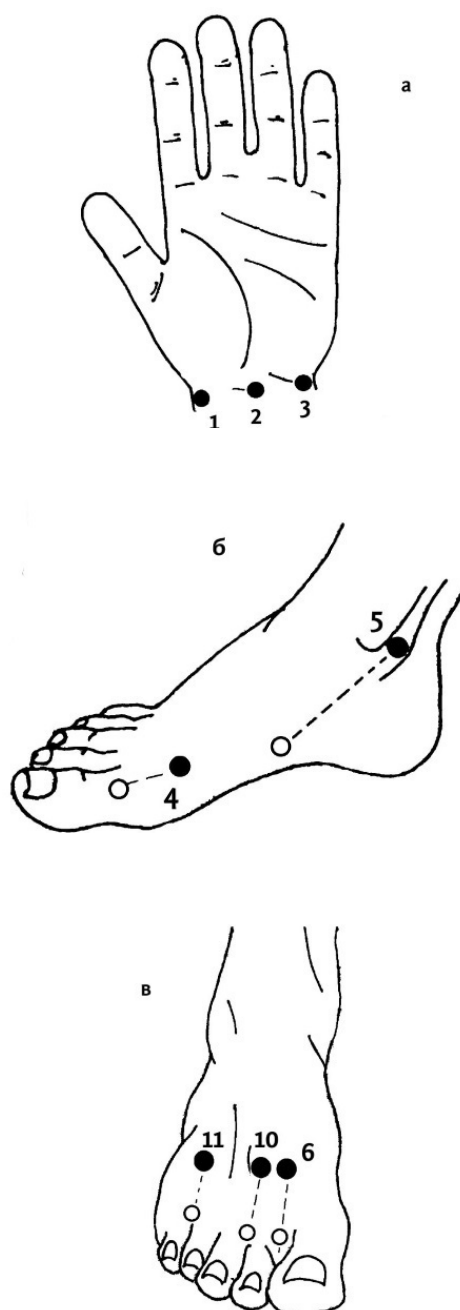


Рис. 2.5, а, б, в. Точки-быстрины

Точка (5) **тай-си** («большой горный ручей») расположена в углублении между медиальной лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 2.5, б). Воздействие на тай-си полезно: при болезнях половой и урологической сферы; при головных болях, головокружении, шуме в ушах, снижении слуха, приливах жара, бессоннице, сердцебиении; болях в позвоночнике и нижних конечностях; при болезнях пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, вздутие и урчание в животе, отрыжка, рвота, понос, запор, снижение аппетита).

Точка (6) **тай-чун** («великий перекресток») расположена на верхней плоскости стопы, в переднем углублении между 1-й и 2-й плюсневыми костями (рис. 2.5, в). Тай-чун – точка-быстрина ножного канала печени, ее называют точкой первичной ци и сравнивают с великим перекрестком крови и энергии ци. Поэтому дополнительный эффект от воздействия на тай-чун чрезвычайно обширный. Воздействие на тай-чун благотворно: при гинекологических заболеваниях, таких как мастопатиях, дисфункции яичников, маточных кровотечениях, при климак-

терическом синдроме (раздражительность, приливы), при токсикозах беременных, при маститах и нехватке молока у кормящих матерей); при боли, отеках и покраснении глаз, глаукоме, слезотечении или сухости глаз, снижении остроты зрения, возрастном нарушении сумеречного зрения; при эмоциональной неустойчивости и переутомлении; при снижении аппетита, отрыжке и чрезмерном брожении в кишечнике, боли в эпигастрии, горечи во рту и желтушности склер; при головных болях, бессоннице, головокружениях; при нарушении слуха и шуме в ушах; при боли в паху, недержании мочи или задержке мочи, при боли в яичке; при гнойниках и язвочках на слизистой оболочке рта.

Для **полых органов** точки-быстрины: (7) **Сань-цзянь**, (8) **Чжун-чжу**, (9) **Хоу-си**, (10) **Сянь-гу**, (11) **Цзу-линь-ци**, (12) **Шу-гу**.

Точка (7) **сань-цзянь** («третий промежуток») расположена с внешней стороны кисти у основания большого пальца между большим и указательным пальцами (рис. 2.5, г). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней кишечника (понос, запор, вздутие живота, урчание в животе); лечение болезней легких (одышка, кашель с затрудненным отхаркиванием мокроты, чувство переполнения в грудной клетке); избавление от сонливости и сердцебиения; избавление от зубной боли и боли в деснах (боль в нижней челюсти).

Точка (8) **чжун-чжу** («середина отдели, островка») расположена на наружной поверхности кисти, между сухожилиями мизинца и безымянного пальца – на 1,5 цуня назад от кожной перепонки между пальцами (рис. 2.5, д). Дополнительный эффект от воздействия на чжун-чжу: повышение остроты слуха; избавление от лихорадочных состояний, головной боли; выведение плоских бородавок; улучшение перистальтики кишечника.

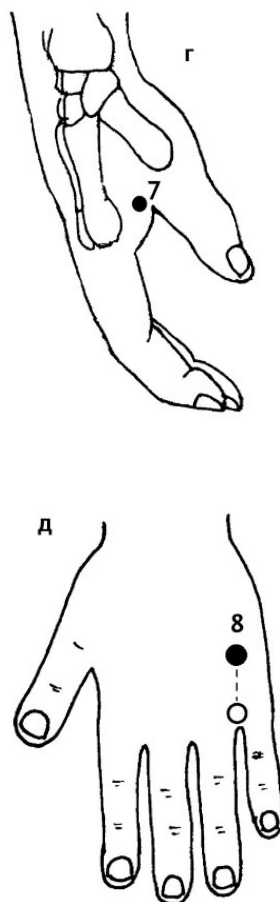


Рис. 2.5, г, д. Точки-быстрины

Точка (9) **хоу-си** («задний горный ручей») расположена на конце поперечной складки ладони, которая похожа на ручей, текущий с вершины горы (рис. 2.5, е). Если кисть сжать в кулак, точку можно найти в углублении кзади от локтевого края головки 5-го пястно-фалангового сустава, на конце поперечной складки ладони, на границе тыльной и ладонной поверхности кисти. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в горле и отечности носоглотки, носовых кровотечений; лечение органов слуха (снижение слуха); лечение болезней глаз (боль в глазах, слезотечение, бельмо, покраснение глаз, гноетечение и припухлость в углах глаз); синдром вегетососудистой дистонии (головная боль в области затылка, напряжение и боль затылочных мышц, жар в теле, озноб).

Точка (10) **сянь-гу** («глубокое ущелье») расположена во впадине между 2-й и 3-й плюсневыми костями (вторым и средним пальцами стоп) (рис. 2.5, в). Воздействие на сянь-гу благотворно влияет: при болезнях водного обмена (отеки лица, «мешки» под глазами, отеки конечностей); при лихорадке и ночных выпотах; при болях в стопе, коленном суставе и бедре.

Точка (11) **цзу-линь-ци** («течение сверху вниз по ноге») расположена между 4-й и 5-й плюсневыми костями, в углублении у латеральной стороны сухожилия разгибателя мизинца стопы (рис. 2.5, в). Дополнительный эффект от воздействия на точку: избавление от застоя ци в печени (для него характерны ощущение распираания и боль в подреберье, мастопатия и дисменорея и другие нарушения менструального цикла у женщин); лечение таких болезней, как боль в наружном углу глаза, боль в подреберье, боль и припухлость в подмышечной области, боль в одной половине головы, боли в области сердца и одышка.



Рис. 2.5, е, ж. Точки-быстрины

Точка (12) **шу-гу** расположена в углублении книзу от головки 5-й плюсневой кости, на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы (рис. 2.5, ж). Эту точку используют также при головокружении; желудочно-кишечных расстройствах.

Точки-реки. Заслон для болезнетворной энергии

В следующих канальных точках движение энергии напоминает течение воды в реках – быстрое и полноводное. Традиционная медицина использует их, чтобы поставить заслон болезнетворной энергии. Прогревание рек считается обязательным для очищения и оздоровления органов дыхания (если вы помните, легкие относятся к плотным органам).

Для **плотных органов** точки-реки: (1) **Цзинь-цюй**, (2) **Цзянь-ши**, (3) **Лин-дао**, (4) **Шан-цю**, (5) **Чжун-фэн**, (6) **Фу-лю**.

Точка (1) **цзинь-цюй** («поток воды») расположена на 1 цунь выше лучезапястной складки, в углублении между шиловидным отростком лучевой кости и лучевой артерией (рис. 2.6, а). Точку традиционно используют для лечения болезней легких и дыхательных путей – кашель, одышка, боль и отечность слизистой оболочки горла. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в запястье и предплечье; лечение болезней, вызванных восприятием внешнего патогенного холода (лихорадочные состояния без пота с головной болью, жаром в теле, ознобом); лечение болезней селезенки и желудка (боль в эпигастральной области, рвота); другие болезни и состояния (сонливость, избыточный жар в стопах и ладонях, боли в грудной клетке и спине невралгического характера, боли в руке).

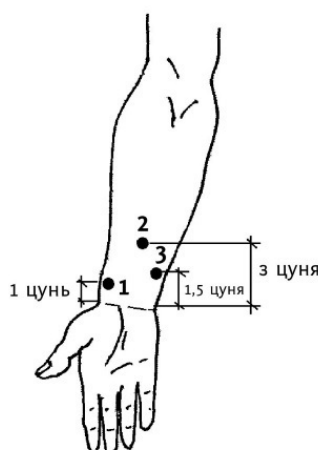


Рис. 2.6, а. Точки-реки

Точка (2) **цзянь-ши** («промежуток министра-посланника», под образом министра-посланника предполагается перикард сердца, то есть его наружная оболочка) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья (рис. 2.6, а). Дополнительный эффект от воздействия на точку цзянь-ши: точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния; лечение сопутствующих болезней желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); улучшение состояния при женских болезнях (бели, аменорея или отсутствие менструации). Точку также используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке.

Точка (3) **лин-дао** («божественный путь») расположена на 1,5 цуня выше проксимальной лучезапястной складки. (рис. 2.6, а). Дополнительный эффект от воздействия на точку лин-дао: поскольку точка относится к ручному меридиану сердца, ее используют для лечения болезней сердца и сосудов (боль в области сердца, ощущение сдавленности грудной клетки, сердцебиение); среди других болезней – лечение голосовых связок (потеря голоса и осиплость).

Точка (4) **шан-цю** (условный перевод «железный холм») расположена чуть впереди и ниже по отношению к медиальной лодыжке, около бугра ладьевидной кости (рис. 2.6, б). Воздействие на шан-цю полезно: при отеках, кашле, одышке; при депрессивных состояниях, при геморрое, болезнях печени и пищеварительного тракта.

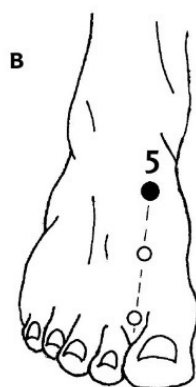
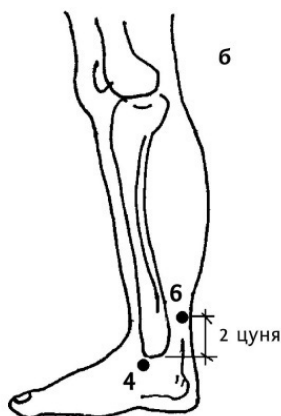


Рис. 2.6, б, в. Точки-реки

Точка (5) **чжун-фэн** («находиться внутри») расположена на 1 цунь кпереди от медиальной лодыжки, в углублении (рис. 2.6, в). Если поднять стопу носком вверх, в месте расположения точки образуется углубление, если же разогнуть ее, тогда точка закроется мышцами, будет как бы завернута внутрь. Дополнительный эффект от воздействия на чжун-фэн: лечение болезней печени и желчного пузыря (желтуха, снижение аппетита, тяжесть в теле, вздутие живота), лечение заболеваний ножного канала печени (боль в пояснице, грыжа, боль в паху, затрудненное мочеиспускание, задержка мочи, сухость в горле, боль и судороги по ходу канала на нижних конечностях), лечение заболеваний половой сферы (поллюции, импотенция, боль в наружных половых органах, боль в яичке, втяжение яичка), лечение болезней, связанных с недостатком ци (нехватка воздуха, бледность, тяжелые вздохи, озноб, затрудненное мочеиспускание светлой мочой, боль в пояснице, похолодание конечностей, слабость и нарушение чувствительности в нижних конечностях, снижение аппетита), лечение воспалений горла и головокружения.

Точка (6) **фу-лю** («возвратное стремительное течение») расположена на 2 цуня выше пятки (рис. 2.6, б). Воздействие на фу-лю полезно также: при геморрое и болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке); при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях; при воспалении горла и

носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях и маточных кровотечениях.

Для **полых органов** точки-реки: (7) **Ян-си**, (8) **Чжи-гоу**, (9) **Ян-гу**, (10) **Цзе-си**, (11) **Ян-фу**, (12) **Кунь-лунь**.

Точка (7) **ян-си** («сторона тела» и «русло горного ручья») расположена с наружной стороны запястья. Чтобы найти точку, надо отвести в сторону большой палец и нащупать углубление («русло ручья») между сухожилиями (рис. 2.6, г). Дополнительный эффект от воздействия на ян-си: лечение заболеваний суставов и верхнего отдела позвоночника; лечение болезней уха (глухота, шум в ушах, боль в среднем ухе); лечение слизистой оболочки глаз; избавление от зубной боли, воспаления десен; оздоровление кожи при дерматитах нервного происхождения.

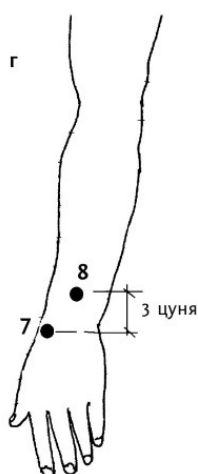


Рис. 2.6, г, д. Точки-реки

Точка (8) **чжи-гоу** («канавка конечности») расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки на наружной стороне предплечья (рис. 2.6, г). Дополнительный эффект от воздействия на чжи-гоу: помощь в критических состояниях (колющая сердечная боль, затрудненное дыхание, сдавленность в грудной клетке); избавление от маточных кровотечений, климактерического невроза, послеродового шока; лечение болезней печени и желчного пузыря; лечение неврозов, лихорадочных состояний; улучшение и нормализация перистальтики кишечника и пищевода (рвота, понос, хронические запоры); покраснение и отек слизистой оболочки глаз.

Точка (9) **ян-гу** («сторона тела» и «ущелье») расположена у запястья, под «косточкой» (рис. 2.6, д). Дополнительный эффект от воздействия на ян-гу: лечение болезней сердца и кардионеврозов (в том числе угнетенного состояния, расстройства сна); лечение геморроя; уменьшение частоты головных болей; повышение остроты слуха; лечение суставов (боли в локте, запястных суставах, предплечье, а также для снижения напряжения в затылочных мышцах, болей в ребрах).

Точка (10) **цзе-си** («горный ручей в сочленении костей») расположена на наружном сгибе стопы (рис. 2.6, е). Дополнительный эффект от воздействия на точку: цзе-си используется для лечения суставных болей, отеков колена; лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области); уменьшение явлений головокружения, шума в ушах, раздражительности.

Точка (11) **ян-фу** («вспомогательная (кость) на наружной стороне тела ян») расположена на 4 цуня выше латеральной лодыжки, в углублении у переднего края малоберцовой кости (рис. 2.6, ж). Дополнительный эффект от воздействия на ян-фу: лечение болезней, возникающих от возгорания огня печени и желчного пузыря (головокружение, горечь во рту, боль в подреберье, боль в грудной клетке, боль в одной половине головы); лечение горла; повышение жизненной силы; избавление от судорог и болей в ноге, в пояснице, в подмышечной области.

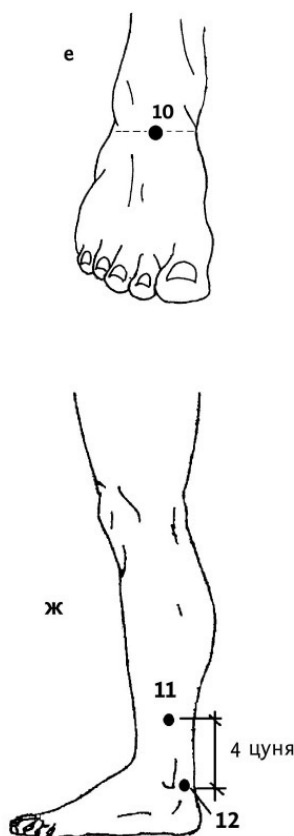


Рис. 2.6, е, ж. Точки-реки

Точка (12) **кунь-лунь** («точка-река» и название горного хребта) расположена сзади лодыжки – между лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 2.6, ж). Воздействуя на кунь-лунь, вы попутно будете избавляться от заложенности носа, отека слизистых оболочек носа, горла и глаз, от кашля; от болей в области сердца; головокружения; депрессивного состояния. Натиранием или прижиганием вы сможете воздействовать на поясницу, крестец, боль в лодыжке, пятке и стопе. Точка кунь-лунь используется в случае болей при воспалении седалищного нерва.

Точки-устья. Улучшение пищеварения

В точках-устьях движение канальной ци обильно, как при впадении реки в море. Считается, что этим морем, главным образом, являются полые органы (желудок, кишечник, желч-

ный и мочевой пузырь). Но и для плотных органов прогревание устья каналов даст энергетический толчок.

Для плотных органов точки-устья: (1) Чи-цзэ, (2) Цюй-цзэ, (3) Шао-хай, (4) Инь-лин-цюань, (5) Цюй-цюань, (6) Инь-гу.

Точка (1) **чи-цзэ** («нижняя сторона предплечья») расположена на локтевой складке двуглавой мышцы плеча, она легко находится при слегка согнутом локтевом суставе (рис. 2.7, а). Втирание согревающего состава в точку чи-цзэ поможет при лечении приливов жара, беспокойства и раздражительности; недержания мочи или частого мочеиспускания; при несварении желудка; при артериальной гипертонии; при болезнях суставов руки (а также коленного сустава).

Точка (2) **цюй-цзэ** («изгиб озера») расположена на поперечной локтевой складке, у локтевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча. Находят и используют точку при слегка согнутой в локтевом суставе руке (рис. 2.7, а). При сгибании руки в локтевом суставе место расположения точки напоминает неглубокое озеро. Дополнительный эффект от воздействия на цюй-цзэ: избавление от болезней со свойствами жара (лихорадочные состояния, перегрев, аллергические состояния); лечение болезней сердца и нервных расстройств (сердцебиение, беспокойство, чувство переполнения и сдавленности в грудной клетке и подреберье, боли в области сердца, дрожание рук).





Рис. 2.7, а, б, в. Точки-устья

Точку (3) **шао-хай** («устье ручного канала») находят при согнутой в локтевом суставе под прямым углом в углублении между локтевым краем складки локтевого сгиба и плечевой кости (рис. 2.7, б). Точка относится к меридиану сердца. Показания к прогреванию точки – лечение кишечника и других фу-органов (полых органов). Точку используют также при болях в локтевом и плечевом суставах, при зубной боли, при головокружении и бессоннице, раздражительности, сердцебиении, онемении пальцев рук.

Точка (4) **инь-лин-цюань** («холм на инь-внутренней стороне колена») расположена в углублении между задним краем большеберцовой кости и икроножной мышцей (рис. 2.7, в). Точку полезно прижигать также при болезнях ног, опухании в коленном суставе (особенно связанном с сыростью), при боли в наружных половых органах.

Точка (5) **цюй-цюань** («изгиб родника») расположена в углублении у медиального конца подколенной складки (рис. 2.7, г). Ее можно найти при сгибании ноги в коленном суставе – в месте расположения точки образуется углубление, напоминающее родник, отсюда и название. Цюй-цюань используется как отдельная точка при поносе, снижении аппетита, ощущении полноты в животе, затрудненном мочеиспускании и других проблемах фу-органов (полых органов).

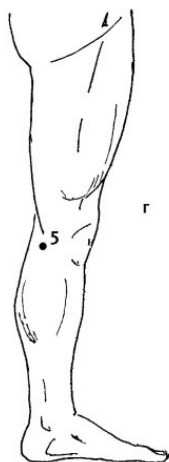




Рис. 2.7, г, д, е. Точки-устья

Точку (6) **инь-гу** («впадина на инь (внутренней стороне)») находят при согнутой в коленном суставе ноге на внутреннем конце подколенной складки, между сухожилиями полуперепончатой и полусухожильной мышц (рис. 2.7, д). Дополнительный эффект от воздействия на точку инь-гу: лечение болезней почек, которые могут быть выражены импотенцией, затрудненным мочеиспусканием и изменением цвета мочи, болью и опуханием суставов и болью на внутренней поверхности голени и бедра (т. е. проблемами, к которым ведет задержка мочи).

Для **полых органов** точки-реки: **Цюй-чи, Тянь-цзин, Сяо-хай, Цзу-сань-ли, Ян-лин-цюань, Вэй-чжун.**

Точка (7) **цюй-чи** («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки (рис. 2.7, е). Дополнительный эффект от прижигания точки цюй-чи: лечение локтевого сустава и предплечья, уменьшение болей в спине; уменьшение зубной боли; лечение кашля, уменьшение отеков слизистой оболочки носоглотки; облегчение лихорадочных состояний; нормализация артериального давления при гипертонии.

Точка (8) **тянь-цзин** («небесный колодец») расположена в углублении локтевого отростка: при согнутой в локтевом суставе руке в углублении на 1 цунь выше отростка локтевой кости (рис. 2.7, ж). Дополнительный эффект будет получен при заболеваниях сердца и нервных кардиологических синдромах (боль в области сердца, сердцебиение, бессонница, сонливость, угнетенное состояние); при снижении слуха; отечности слизистых оболочек носа и горла; при одышке; при кожных заболеваниях (крапивница, сыпь). Точка используется для лечения шей-

ного отдела позвоночника, а также лечения боли в надплечье, плече, кисти, тугоподвижности локтевого и плечевого суставов руки, на которую оказывается тепловое воздействие.

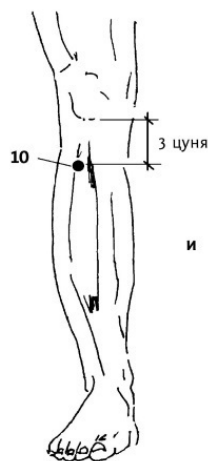
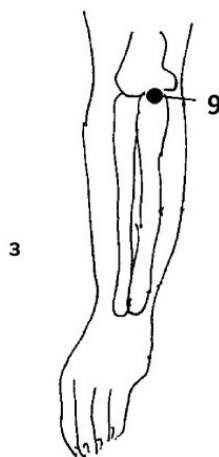
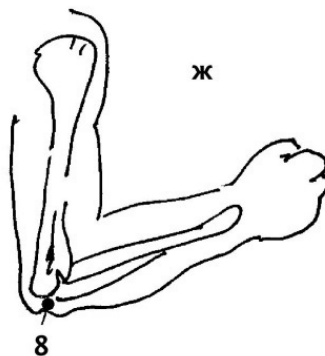


Рис. 2.7, ж, з, и. Точки-устья

Точку (9) **сяо-хай** («море тонкого (кишечника)») можно найти при согнутой в локтевом суставе руке, в углублении между локтевым отростком локтевой кости и медиальным надмыщелком плечевой кости (рис. 2.7, з). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение суставов (при боли по наружной поверхности предплечья, локтевого сустава, плеча и плече-

вого сустава); лечение нервных расстройств; снижение болей в затылочной области, улучшение слуха.

Точка (10) **цзу-сань-ли** («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 2.7, и). Точка традиционно используется для лечения желудочно-кишечного тракта. 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); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.

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.